

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO

COLEGIO DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES

**ATRIBUTOS O FACTORES PERCIBIDOS EN PERSONAS ECUATORIANAS
QUE REPORTAN MÁS FELICIDAD O WELL-BEING**

María Laura Jácome Leal

Esteban Utreras, Ph.D., Mentor y Director de Tesis

Tesis de Grado presentada como requisito para la obtención del Título de Psicóloga Clínica

Quito, julio de 2014

Universidad San Francisco de Quito

Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades

HOJA DE APROBACIÓN DE TESIS

ATRIBUTOS O FACTORES PERCIBIDOS EN PERSONAS ECUATORIANAS

QUE REPORTAN MÁS FELICIDAD O WELL-BEING.

María Laura Jácome Leal

Esteban Utreras, Ph.D.,

Mentor y Director de Tesis

Teresa Borja, Ph.D.

Coordinadora Departamento de Psicología

Miembro del Comité

Ana María Viteri, Ph.D.,

Miembro del Comité

Carmen Fernández Salvador, Ph.D.

Decana Colegio de Ciencias Sociales

y Humanidades

Quito, julio de 2014

© PÁGINA DERECHOS DEL AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído la Política de Propiedad Intelectual de la Universidad San Francisco de Quito y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo de investigación quedan sujetos a lo dispuesto en la Política.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo de investigación en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Firma: -----

Nombre: María Laura Jácome Leal

C. I.: 1715834220

Lugar: Quito-Ecuador

Fecha: Julio de 2014

DEDICATORIA

Para mi familia y amigos.

AGRADECIMIENTOS

Un agradecimiento especial a Esteban Utreras, director de tesis, por su ayuda y soporte al hacer esta investigación.

RESUMEN

Con el fin de encontrar los factores que los ecuatorianos entre 20 a 60 años de edad atribuyen a su well-being, y compararlos con los factores observados en otras culturas en donde se han realizado estudios de PERMA se llevó a cabo esta investigación en una muestra de 8 personas. A través de entrevistas a profundidad se pudo encontrar que los factores que los participantes de la muestra atribuyen a su well-being son los siguientes: relaciones sociales como promotoras de emociones negativas, dejar ir las cosas sobre las cuales no se tiene control, importancia de contar en sus vidas con una red de soporte, experimentar compromiso, experiencias personales de vida, dejar las cosas en manos de alguien superior a uno, realizar actividades por el bienestar propio, felicidad aprendida, toma de decisiones, trabajar por los objetivos.

ABSTRACT

This research was conducted in order to find the factors that Ecuadorians between 20-60 years attributed to their well-being, and compare them with other factors observed in cultures where there have been studies about PERMA. This investigation uses a sample of 8 people. Through in-depth interviews it was found that the factors that sample participants attribute to their well-being are: social relations as promoters of negative emotions, let go of things over which you have no control, importance of several relationships that can provide them a network of support , experience commitment, personal life experiences, leaving things in the hands of someone greater than one's, doing activities for one's satisfaction, learned happiness, decision making, work for the objectives.

Tabla de contenido

Resumen	7
Abstract.....	8
Introducción al problema	10
Antecedentes	11
El problema	17
Hipótesis	20
Pregunta(s) de investigación.....	20
Contexto y marco teórico	20
Definición de términos	22
Presunciones del autor del estudio.....	23
Supuestos del estudio	23
Revisión de la literatura	25
Géneros de literatura incluidos en la revisión	25
Pasos en el proceso de revisión de la literatura	25
Formato de la revisión de la literatura	25
Metodología y diseño de la investigación	69
Justificación de la metodología seleccionada.....	72
Herramienta de investigación utilizada	73
Descripción de participantes.....	76
Fuentes y recolección de datos	78
Análisis de datos.....	79
Detalles del análisis	79
Importancia del estudio	89
Resumen de sesgos del autor	91
Conclusiones.....	94
Respuesta(s) a la(s) pregunta(s) de investigación.....	94
Limitaciones del estudio	94
Recomendaciones para futuros estudios.....	96
Resumen general.....	98
Referencias	102
ANEXOS A: PAPELES APROVADOS POR EL COMITÉ DE BIOÉTICA	108

INTRODUCCIÓN AL PROBLEMA

Durante el siglo pasado la psicología tradicional se centraba en los déficits de la persona enfocándose en su enfermedad mental o incapacidad (Seligman, 2013). La estrategia empleada por los terapeutas se centraba en ayudar a las personas a encontrar una manera de no sentirse mal. Pese a que el ayudar a las personas a sentirse mejor es un objetivo importante dentro de la psicología; este no provee las suficientes estrategias para que las personas puedan crear habilidades que les permitan superar adversidades por sí mismas y llegar a ser resilientes (Seligman, 2013).

Es por esto que surge la psicología positiva la cual centra sus estudios en las fortalezas de los individuos, las características y acciones que les permiten tanto a ellos como a sus comunidades prosperar (Seligman, 2013). Esta corriente de la psicología se basa en la creencia que las personas quieren llevar una vida plena y con sentido, en donde puedan tener mayores experiencias positivas y relaciones más satisfactorias.

Para esto la psicología positiva ha creado una serie de conceptos que tratan de medir la felicidad con el fin de promoverla dentro de la sociedad. Por ejemplo, el bienestar es uno de los constructos centrales en el campo de la psicología positiva. Este no es un constructo uni-dimensional, por el contrario este está compuesto por diferentes elementos (Seligman, 2013). Seligman (2011) indica que pese a que en muchas ocasiones el concepto de bienestar puede ser equiparado al de felicidad, en la práctica son dos cosas distintas. Esto se debe a que la felicidad es un constructo, y el bienestar es la manera en la que se lo operacionaliza y se lo vuelve medible (Seligman, 2011). Con el fin de encontrar los elementos que contribuyen a fomentar la felicidad Seligman (2011) desarrolla la teoría PERMA del Well-being. PERMA, por sus siglas en inglés, representa a los cinco

componentes que son parte del well-being: emociones positivas (positive emotions), compromiso (engagement), relaciones (relationships), significado (meaning) y logro (accomplishment) (Seligman, 2013). Estos cinco elementos que se establecen en la teoría de well-being tienen diferentes propiedades. Por ejemplo, las emociones positivas que se enfocan en las medidas subjetivas de felicidad y satisfacción con la vida que son medidas a través de medidas subjetivas (Seligman, 2011). De igual manera, el compromiso hace énfasis en situaciones en donde se experimenta fluir (Seligman, 2011). A su vez, las relaciones positivas hace referencia a relaciones significativas con diferentes personas ya sean: pareja, jefe, amigos, colegas, familia, hijos y comunidad (Seligman, 2013). Más aún, el significado hace referencia a pertenecer y servir a algo que se cree que es más grande que el yo (Seligman, 2013). Por último, el logro toma en cuenta el dominio o competencia (Seligman, 2013). Es importante recordar que ninguno de estos elementos por sí solo puede definir al well-being por sí solo, cada uno de estos elementos es medido para obtener una lectura general de well-being (Seligman, 2013).

Antecedentes

La historia del Well-Being según la teoría del PERMA

En primer lugar, se puede evidenciar que a lo largo de la evolución diferentes emociones negativas tales como la ira, el miedo y la tristeza son útiles para los seres humanos como una manera de defenderse ante amenazas externas y poder sobrevivir (Seligman, 2002). La selección natural ha favorecido a que las emociones negativas se mantengan a lo largo del tiempo con el fin de que ante una amenaza un individuo tenga la capacidad de pelear o huir y de esta manera asegurar supervivencia (Seligman, 2002).

Por esta razón es que las emociones negativas durante muchos años desempeñaron un rol importante dentro de la psicología. Anteriormente, la psicología tradicional solo podía medir expresiones negativas de la enfermedad mental (Seligman, 2002).

Por otro lado, durante 1999 se desarrolla una corriente de la psicología denominada psicología positiva (Seligman, 2011). Esta corriente estudia científicamente las fortalezas y virtudes que les permite a los individuos y comunidades desarrollarse; y a su vez, aumentar sus niveles de felicidad (Seligman, 2011). A través de la psicología positiva se empieza a dar importancia a las emociones positivas por cuanto a que las personas positivas tienen una fortaleza grande que les permite ser resilientes al interpretar diferentes adversidades como algo superable, propio de un problema específico y que son provocadas por diferentes circunstancias temporales o por otras personas (Seligman, 2002). Uno de los principales conceptos en el que hace énfasis la psicología positiva es en la felicidad. En el pasado la manera en que se explicaba la felicidad era a través de la teoría de la auténtica felicidad (Seligman, 2011). La teoría de la auténtica felicidad es un concepto unidimensional que se basa en el sentirse bien y las diferentes maneras en las que los seres humanos escogen vivir sus vidas para tratar de maximizar la manera en que experimentan felicidad (Seligman, 2011). Seligman, (2011) indica que existen diferentes fallas en esta teoría por cuanto a que se establece que la felicidad es una consecuencia de tener un buen estado de ánimo. De igual manera, Seligman (2011) argumenta que la manera en que es operacionalizada la felicidad a través de esta teoría carece de validez por cuanto a que se les pide a las personas llenar un cuestionario de satisfacción con la vida el cual hace referencias a preguntas cuyas respuestas que están determinadas por su estado de ánimo en un momento dado. Más aún, está no especifica los elementos que las personas escogen por voluntad propia para ser felices (Seligman, 2011). Debido a las fallas que se presentan en

la teoría de la auténtica felicidad, Martin Seligman desarrolla el concepto de well-being a través de la teoría de PERMA para poder medir emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, significado de vida y logro. Este concepto fue desarrollado a través de diferentes muestras de individuos pertenecientes a una gran variedad de países europeos (Seligman, 2011). De esta manera se logra operacionalizar el concepto de well-being a través de diferentes constructos para ser cuantificado y se establece un lenguaje común para hablar del tema (Seligman, 2011). La teoría PERMA del well-being cambia el objetivo de la psicología positiva. En lugar de estar enfocado en incrementar los niveles de felicidad en las personas esta trata de fomentar el florecimiento en las vidas de los seres humanos. El concepto de PERMA ayuda a aquellas personas que tienen una tendencia hacia la enfermedad mental a desarrollar estrategias para superar retos tales como la depresión o la ansiedad. Incluso, a través de este concepto es posible que cualquier persona pueda llegar a construir emociones positivas, tenga compromiso con las diferentes actividades que realiza, pueda experimentar sus relaciones sociales de una manera más positiva, tenga la capacidad de atribuir significado a su vida, y pueda llegar a alcanzar diferentes metas que se plantee; para de esta manera poder incrementar la resiliencia en su vida y enfrentar diferentes tipos de adversidades con una visión distinta (Seligman, 2013).

Debido a que esta teoría es bastante nueva no existe investigación alguna aplicada a población ecuatoriana. Es por esto la importancia de realizar un estudio en donde se puedan analizar los factores que son percibidos como agentes que incrementan los niveles de well-being, dentro de una muestra de población ecuatoriana entre 20 a 60 años. De esta manera se podrá comparar y contrastar lo que diferentes muestras perciben que fomenta su well-being.

El well-being puede ser fomentado en la sociedad de diferentes maneras y en diferentes ámbitos. Por ejemplo, dentro del ámbito académico fomentar el well-being tiene el objetivo de disminuir los niveles de depresión en población de edad escolar. Estudios como el de Gillham y colaboradores (1995) demuestran como luego de un programa de intervención que tuvo una duración de 12 semanas en donde se enseñaban a los participantes diferentes técnicas tanto sociales como cognitivas para resolver problemas es posible llegar a disminuir la probabilidad de experimentar síntomas de depresión, y poder desarrollar habilidades de comunicación asertivas en una muestra de 118 niños (Gillham y colaboradores, 1995). La muestra del estudio fue dividida de la siguiente manera 69 niños formaron parte del grupo preventivo y 49 niños fueron parte del grupo control a largo plazo. A los participantes que conformaban el grupo experimental se les administraron una serie de cuestionarios 2 meses antes de que el programa de prevención empiece, una semana posterior a la terminación del programa, y cada seis meses durante los dos años de seguimiento del estudio (Gillham y colaboradores, 1995). Dentro del componente cognitivo del programa se les enseñó a los niños a identificar creencias negativas y examinar las evidencias que tenían en contra acerca de estas creencias, para de esta manera puedan generar alternativas más realistas, a su vez se le enseñó a los niños a identificar explicaciones pesimistas para poder generar explicaciones alternativas a una situación que sean más optimistas y más realistas (Gillham y colaboradores, 1995). Por otro lado, el componente de resolución de problemas sociales se centró en problemas conductuales e interpersonales que por lo general se asocian con la depresión en niños (Gillham y colaboradores, 1995). A los niños se les enseñó a pensar en sus metas antes de actuar y generar una lista de posibles soluciones a sus problemas y tomar decisiones a través de medir los pros y contras de cada opción. Además se les enseñó técnicas para poder superar

conflictos con sus padres y técnicas conductuales para aumentar la asertividad, negociación y relajación. Los resultados de este estudio demuestran que el programa de prevención tiene consecuencias positivas a largo plazo. Luego de dos años posteriormente a la terminación del programa los niños que participaron en este reportaron menos síntomas de depresión en promedio a comparación del grupo control. A su vez, los niños que participaron en el programa mostraron un mejor manejo de ira en comparación a los niños dentro del grupo control (Gillham y colaboradores, 1995). Lo que demuestra que en efecto a través de este tipo de programas es posible disminuir la ocurrencia de síntomas depresivos en niños a través de desarrollar habilidades que les permitan afrontar sus problemas de una manera resiliente. A su vez, se encontró que los niños dentro del programa desarrollaron habilidades asertivas para relacionarse con los otros, lo que contribuye a que puedan experimentar una mayor cantidad de relaciones interpersonales cercanas con sus pares, y también aprendieron estrategias que les ayudaron a manejar problemas en el ámbito familiar (Gillham y colaboradores, 1995). Sin embargo, una de las principales críticas a este estudio es que probablemente la intervención que realizan prevenga la disforia, la demoralización y otros síntomas depresivos en los niños; mas este no previene, episodios de depresión clínica (Gillham y colaboradores, 1995). A través de este tipo de programas de educación es posible aumentar los niveles de satisfacción, ayudar a mejorar el aprendizaje y potencializar un pensamiento más creativo; a su vez, a través de este tipo de educación es posible obtener mejoras tanto en comportamiento como en niveles de well-being las cuales pueden ser cuantificadas (Seligman, Ernst, Gillham, Reivich, & Linkins, 2011).

Actualmente, el programa Penn Resiliency Program (PRP), perteneciente a la Universidad de Pensilvania es un ejemplo de cómo se puede aplicar la teoría de PERMA

para promover el well-being en las escuelas. Este programa se basa en los estudios realizados anteriormente por Gillham y colaboradores (1995) y tiene el objetivo fundamental de proporcionar una educación positiva en donde se fomente el well-being y la resiliencia en niños y adolescentes. El currículum de PRP enseña habilidades para resolver problemas cognitivo-conductuales y sociales, las cuales están basadas en gran parte en las teorías cognitivo-conductuales de la depresión de Aaron Beck, Albert Ellis y Martin Seligman (Seligman, 2011). A través de este modelo de enseñanza, es posible que los estudiantes aprendan a detectar diferentes pensamientos erróneos, para evaluar la precisión de esos pensamientos, y para desafiar las creencias negativas y poder considerar interpretaciones alternativas. A su vez, este programa enseña una variedad de estrategias que se pueden utilizar para resolver problemas y afrontar situaciones adversas y emociones negativas que puedan surgir (Seligman, 2011). Los estudiantes aprenden técnicas de asertividad, negociación, toma de decisiones, resolución de problemas sociales, y la relajación. Las diferentes habilidades aprendidas en el programa PRP pueden ser aplicadas a muchos contextos de la vida, incluyendo las relaciones con compañeros y miembros de la familia, así como de logros en el ámbito académico o en otras actividades

Una vez que se hayan encontrado los factores percibidos que fomentan el bienestar en ecuatorianos estos pueden ser usados en instituciones de salud mental para aumentar la adherencia en tratamientos. A su vez, estos pueden ser la base del desarrollo de investigación para poder hacer futuros estudios cuantitativos para poder encontrar la significancia estadística de estos factores. Finalmente, se podrá explorar y encontrar si existen diferencias culturales entre muestras sobre bienestar.

El problema

Se puede encontrar que existe un déficit de información sobre el presente tema por varias razones. En primer lugar, los primeros estudios de bienestar hacían énfasis a dos tendencias principales: la subjetiva o hedónica y la psicológica o eudaimónica (Kállay, 2013). En primer lugar, el término hedónico hace énfasis a la corriente filosófica hedonista que determina que el placer es el fin más importante de la vida. Por otro lado, el bienestar psicológico o eudaimónico hace referencia a un término griego que enfatiza como el placer puede ser traducido como felicidad (Kállay, 2013). Estos dos tipos de bienestar surgen en épocas distintas y son propuestos por diferentes autores. Por un lado, uno de los principales pensadores acerca del bienestar subjetivo fue Aristipo de Cierne (435 - 356 a.C) quien sostiene que el placer debe ser el menor de los esfuerzos para el ser humano adicionalmente establece que el placer se presenta cuando existe una ausencia de dolor (Kállay, 2013). Por lo contrario, al hablar de bienestar psicológico se puede encontrar que este fue definido por Aristóteles (384–322 a.C) quien consideraba al bienestar subjetivo como una idea vulgar y establece que la verdadera felicidad se encuentra en los esfuerzos que tenga un individuo para lograr encontrarse a sí mismo, por lo tanto toda acción llevada a cabo deliberadamente por un individuo está hecha para llegar a la felicidad (Kállay, 2013). Pese a que para la época estas fueron grandes contribuciones al tema, estos conceptos no proporcionan un andamiaje conceptual y un lenguaje común para medir bienestar y hablar sobre este tema (Seligman , 2013). Estas teorías son de gran importancia por cuanto a que son los primeros intentos para hablar sobre bienestar y a su vez se establecen como la base de futuras investigaciones acerca del tema.

Más aun, años más tarde Seligman (2002) establece su teoría de la felicidad auténtica, la cual tiene sus bases en la teoría establecida por Aristóteles. La teoría de la felicidad auténtica establece que la felicidad puede ser analizada a través de tres diferentes elementos que los individuos escogen por voluntad propia: emociones positivas, compromiso y significado (Seligman, 2011). El primer elemento, emociones positivas, hace énfasis en diferentes sentimientos relacionados a: placer, disfrute pleno, confort entre otros aspectos (Seligman, 2011). El compromiso se relaciona al *fluir* (Seligman, 2011). Por último el significado de vida que hace referencia a pertenecer o servir a algo que se cree que es más grande que el yo (Seligman, 2011). Posteriormente, Seligman (2011) encuentra diferentes fallas en su teoría de la auténtica felicidad ya que los diferentes constructos que había establecido para medir felicidad no eran predictores suficientes. Por un lado, pese a que los seres humanos puedan anhelar compromiso y significado de vida estos no explican en su totalidad el significado de felicidad y más aún no proveen la suficiente información sobre cómo se sienten las personas (Seligman, 2011). A su vez, Seligman (2011) considera que la teoría de la felicidad auténtica tiene una estrecha relación con el estado de ánimo, motivo por el cual puede ser bastante inestable. Por otro lado, la manera de medir la felicidad auténtica únicamente tomaba en cuenta la satisfacción con la vida, y dejaba a un lado el compromiso y el significado de vida (Seligman, 2011). Por estas razones es que Seligman (2011) decide crear la teoría PERMA de well-being, en donde well-being es un constructo creado para medir de una manera empírica la felicidad. Como se ha mencionado anteriormente, well-being tiene 5 indicadores los cuales en conjunto contribuyen a crear well-being mas no lo definen (Seligman, 2011). A diferencia de la teoría de la felicidad auténtica la teoría de well-being tiene diferentes elementos que se ha encontrado que las personas escogen por su propia voluntad. Por un lado, si bien las

emociones positivas conforman un elemento de PERMA en esta teoría no se establecen como el objetivo principal; por lo contrario conforman uno de los factores que contribuyen al well-being (Seligman, 2011). A su vez, el compromiso difiere en esta teoría ya que se toma en cuenta la importancia que tiene el fluir como promotor de well-being al ser una manera retrospectiva de proporcionar experiencias placenteras (Seligman, 2011). De igual manera, dentro de la teoría de PERMA el significado no es tomado en cuenta como un estado subjetivo; además, este término es tanto definido como medido por separado de cualquier otro elemento de PERMA. Más aún, la teoría de PERMA incluye dos nuevos componentes que se demuestra que son escogidos por las personas por su propia voluntad y aumentan los niveles de well-being. En primer lugar, se puede encontrar el logro el cual es perseguido por una persona bajo su propia voluntad (Seligman, 2011). Seligman (2011) indica que las personas que se encuentran motivadas por el logro constantemente se encuentran absorbidas por las actividades que realizan; es decir, experimentan fluir, adicionalmente, con frecuencia realizan actividades placenteras en donde experimentan emociones positivas, y tienden a lograr una meta e en servicio de algo más grande que el yo. Finalmente, Seligman (2011) aumenta el componente de relaciones positivas a la teoría de PERMA ya que encuentra que todos los eventos positivos en la vida de un individuo se dan alrededor de otras personas. De igual manera Seligman (2011) realiza un estudio en una muestra de 561 personas en donde comprueba que el llevar a cabo actos de amabilidad hacia otros aumenta significativamente los niveles de well-being en la personas.

Debido a que esta teoría es bastante nueva no es posible encontrar estudios sobre bienestar realizados en población ecuatoriana. Por esta razón es de suma importancia entender los factores que los ecuatorianos perciben como promotores de well-being dentro

de su cultura y de esta manera poder compararlos con la población americana en donde se ha empleado PERMA.

Hipótesis

La muestra escogida de ecuatorianos entre 20 a 60 años de edad atribuye su bienestar a factores similares a los observados en otras culturas en donde se han realizado estudios de PERMA. Factores como: emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, significado y logro.

Preguntas de investigación

¿Cómo y hasta qué punto la muestra escogida de ecuatorianos entre 20 a 60 años de edad perciben que: las emociones positivas, el compromiso, las relaciones positivas, el significado de vida y el logro aumentan los niveles de well-being en su día a día?

¿Cómo y hasta qué punto los factores percibidos como promotores de well-being en la muestra escogida de ecuatorianos entre 20 a 60 años de edad se asemejan a los percibidos por diferentes culturas en donde se han llevado a cabo estudios de PERMA? Factores como: emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, significado y logro.

Contexto y marco teórico

Las preguntas de investigación planteadas pueden ser consideradas desde varios enfoques. Sin embargo, para la presente investigación se abordará el tema desde el punto de vista de la teoría PERMA del well-being.

El propósito del estudio

Los resultados de este estudio pretenden entender de una manera más profunda los factores que las personas ecuatorianas entre 20 a 60 años de edad perciben que les ayuda a incrementar sus niveles de well-being.

A su vez, a través de los resultados de este estudio es posible comparar y contrastar los factores percibidos como promotores de bienestar en ecuatorianos y los percibidos por diferentes culturas en donde se han llevado a cabo estudios de PERMA.

El significado del estudio

En primer lugar, se puede encontrar que a través de este estudio es posible tener un mejor entendimiento de la teoría de PERMA de well-being dentro de una muestra de la población ecuatoriana ya que no se han hecho estudios sobre este tema específico dentro de la población ecuatoriana.

Más aún, a través de los hallazgos de este estudio, es posible realizar futuras investigaciones relacionadas a promover el well-being dentro de la población ecuatoriana.

El well-being puede ser fomentado en la sociedad de diferentes maneras y en diferentes ámbitos. Por ejemplo, dentro del ámbito académico fomentar el well-being tiene el objetivo de disminuir los niveles de depresión en población de edad escolar, aumentar los niveles de satisfacción, ayudar a mejorar el aprendizaje y potencializar un pensamiento más creativo; a su vez, a través de este tipo de educación es posible obtener mejoras tanto en comportamiento como en niveles de well-being las cuales pueden ser cuantificadas (Seligman y colaboradores, 2011). Este tipo de educación puede lograrse a través de promover coraje en la educación, los valores morales, y tener una serie de normas relacionadas tanto al aprendizaje social como emocional (Seligman y colaboradores,

2011). El programa Penn Resiliency Program es un ejemplo de cómo se puede aplicar la teoría de PERMA para promover el well-being en las escuelas. Lo que hace este programa es que con el fin de fomentar la resiliencia en todos los niños este trata de enseñar habilidades adaptativas que pueden ser útiles en diferentes áreas de la vida y el fijarse en las fortalezas de los estudiantes para potencializarlas (Seligman y colaboradores, 2011).

Una vez que se hayan encontrado los factores percibidos que fomentan el bienestar en ecuatorianos estos pueden ser usados en instituciones de salud mental para aumentar la adherencia en tratamientos. A su vez, estos pueden ser la base del desarrollo de investigación para poder hacer futuros estudios cuantitativos en donde se pueda encontrar la significancia estadística de estos factores. Finalmente, se podrá explorar y encontrar si existen diferencias culturales entre muestras sobre bienestar.

Definición de términos

A lo largo de esta investigación se emplearán ciertos términos que pueden tener diferentes significados dependiendo del autor; sin embargo, a continuación se los detalla para tener un mejor entendimiento sobre el tema a tratar.

Bienestar: experiencia individual de cada persona que hace énfasis en la satisfacción con la vida y el afecto positivo (Diener, 2000)

Resiliencia: capacidad de un individuo de afrontar situaciones adversas o potencialmente traumáticas al tomarlas como retos o desafíos en lugar de amenazas (Seligman, 2013).

Florecimiento: estado en donde un individuo experimenta emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, significado de vida y logro (Seligman, 2011)

Presunciones del autor del estudio

En primer lugar, dentro de las presunciones de este estudio se estipuló que las personas serán totalmente honestas al responder a los cuestionarios y durante la entrevista a profundidad. También, se presumió que los participantes se comprometerán con el estudio y con lo que se estipula dentro del consentimiento informado. Más aún, se presumió que diferentes estudios sobre well-being realizados en distintos países pueden emplearse como fundamentos dentro del contexto ecuatoriano. Por último, se presumió que diferentes culturas atribuyen el bienestar a factores similares.

Supuestos del estudio

A través de esta investigación se puede tener un mejor entendimiento del well-being y los factores que la muestra escogida de ecuatorianos entre 20 a 60 años perciben que contribuyen a que este pueda darse. Más aún se puede comparar y contrastar factores que diferentes muestras atribuyen al bienestar. Adicionalmente, los resultados obtenidos pueden ser útiles para futuras investigaciones en donde se quiera encontrar diferentes maneras de promover el well-being dentro de la sociedad ecuatoriana. A su vez, a través de los resultados de este estudio es posible emplear los factores percibidos por ecuatorianos como promotores de bienestar dentro de instituciones de salud mental para así aumentar adherencia a tratamientos. Finalmente, los resultados de este estudio pueden constituir en la base del desarrollo de futura investigación cualitativa que pretenda encontrar la significancia estadística de estos factores. Como autora dentro de este estudio se indagará profundamente sobre el tema para luego a través de una entrevista a profundidad poder determinar los factores que una muestra de ecuatorianos entre 20 a 60 años perciben que fomentan el well-being.

A continuación se puede encontrar la revisión de la literatura del presente tema la cual para el mejor entendimiento del lector ha sido dividida en siete capítulos.

Posteriormente, se podrá encontrar una detallada explicación sobre la metodología de investigación que se ha aplicado, el respectivo análisis de datos, conclusiones y una discusión final.

REVISIÓN DE LA LITERATURA

Géneros de literatura incluidos en la revisión

Fuentes.

Las fuentes utilizadas para este trabajo de investigación provendrán de: libros, revistas revisadas por colegas entre otros.

Pasos en el proceso de revisión de la literatura.

Para poder tener un mejor entendimiento sobre el tema en primer lugar se realizó una búsqueda en el internet en revistas revisadas por colegas. Posteriormente se emplearon las fuentes de los artículos importantes para de esta manera tratar de profundizar el tema. De igual manera, se buscaron libros de autores reconocidos quienes han realizado aportes significativos al estudio del tema.

Formato de la revisión de la literatura.

Con el fin de tener un mejor entendimiento del tema propuesto se realizó una revisión por temas. A través de diferentes temas se trató de abarcar en su totalidad el mismo y de esta manera poder comprenderlo mejor.

Bienestar.

Durante la mayor parte del siglo pasado la psicología se enfocó en mejorar la psicopatología para de esta manera promover el bienestar y el crecimiento personal. No es hasta la década de 1960 en donde se da un cambio de enfoque hacia la prevención para de así llegar a promover el crecimiento y aumento del bienestar (Ryan & Deci, 2005). La

investigación acerca del funcionamiento óptimo y la conceptualización de una vida buena ha llamado la atención de varios investigadores en los últimos años. Es por esto que ha surgido el concepto de bienestar el cual hace énfasis a un óptimo funcionamiento psicológico y experiencial (Ryan & Deci, 2005). Mientras el estudio de bienestar incrementa se puede encontrar que se ha tomado conciencia en el hecho de que el afecto positivo no es lo contrario al afecto negativo, y que a su vez este no es la ausencia de enfermedad mental (Ryan & Deci, 2005).

Debido a la amplia gama de información que puede abarcar el término bienestar es que algunos autores decidieron definir y tratar a este término por separado de acuerdo a dos tendencias principales: la subjetiva o hedónica y la psicológica o eudaimónica (Kállay, 2013). Uno de los principales pensadores acerca del bienestar subjetivo fue Aristipo de Cierne quien sostiene que el placer debe ser el menor de los esfuerzos para el ser humano (Kállay, 2013). De igual manera, autores como Diener (2000) ha equiparado el bienestar subjetivo con la satisfacción con la vida, experiencias frecuentes de afecto positivo y ausencia de emociones o experiencias negativas.

El estudio científico sobre el bienestar subjetivo ha ido creciendo a partir de los años 60, enfocándose en su estructura y maneras de medirlo. Por un lado, se puede encontrar que el bienestar subjetivo se define por el grado favorable o desfavorable en el que un individuo juzga la calidad de su vida (Albuquerque, Pedroso de Lima, Figueiredo, & Matos, 2011). Adicionalmente, el bienestar subjetivo es un constructo multidimensional el cual involucra un componente cognitivo, estrechamente relacionado con la forma en que un individuo se encuentra satisfecho con la vida, también posee un componente afectivo el cual hace énfasis a reacciones emocionales positivas o negativas que surgen tras un evento

dado (Albuquerque y colaboradores, 2011). Diener (2000) propone que el bienestar subjetivo cuenta con tres distintos componentes: satisfacción con la vida (LS), afecto positivo (PA) y afecto negativo (NA). Para que exista satisfacción, el bienestar subjetivo debe reflejar que una experiencia que presente un alto grado de afecto positivo y un nivel bajo de afecto negativo (Diener, 2000). Pese a esto, ha surgido un debate entre la independencia que existe en cuanto a la relación de cognición y afecto llegando a establecer que los componentes afectivos y cognitivos no son del todo independientes por cuanto a que ambos pueden depender de apreciaciones valorativas; sin embargo, son diferentes en algún grado y pueden ofrecer información complementaria al ser evaluados por separado (Arthaud-Day, Rode, Mooney, & Near, 2005). De igual manera, Diener (2000) hace énfasis en el hecho de que los componentes satisfacción con la vida y el componente afectivo pueden tener una relación moderada e incluso alta; pese a esto estudios como el de Schimmack (2008) el cual se realizó en una muestra de 1241 participantes en donde se evaluó la relación de estos constructos a través de emplear una serie de cuestionarios auto administrados entre estos se puede encontrar: Satisfaction with Life Scale para evaluar satisfacción con la vida y Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) para evaluar niveles de afecto positivo y negativo. Los resultados de este estudio reflejan que existe una variabilidad importante en la magnitud de estas relaciones. Como posible explicación a esta variabilidad el autor sugiere que las correlaciones entre los componentes cognitivos y afectivos reflejan un peso relativo que las personas otorgan a diferentes tipos de información al juzgar su satisfacción con la vida (Schimmack, 2008). A su vez, se sugiere que los componentes cognitivos y afectivos se encuentran influenciados por distintos factores y de manera diferente (Schimmack, 2008). Pese a esto una de las limitaciones de este estudio es que medir el bienestar basándose en afecto positivo y

negativo puede hacer que esta medida se convierta en subjetiva ya que el afecto puede variar dependiendo de la situación (Schimmack, 2008).

Por otro lado, el bienestar psicológico fue definido por Aristóteles, quien consideraba al bienestar subjetivo como una idea vulgar y establece que la verdadera felicidad se encuentra en los esfuerzos que tenga uno mismo para lograr encontrarse a sí mismo (Kállay, 2013). Actualmente, diferentes enfoques psicológicos consideran que reciente una forma óptima de vivir una vida placentera se concentra en obtener y refinar el potencial que uno tenga (Kállay, 2013).

Teoría PERMA del Well-being.

Well-being es uno de los constructos centrales en el campo de la psicología positiva. El well-being no es un constructo uni-dimensional, por el contrario este está compuesto por diferentes elementos (Seligman, 2013). Para poder entender al well-being de una mejor manera se necesita comprender las destrezas y virtudes personales. En algunos casos, el concepto de well-being es usado en remplazo de la palabra felicidad, esto se debe a que en psicología positiva el bienestar es uno de los elementos que componen el well-being, en lugar de ser un factor único (Seligman, 2013). Los últimos estudios realizados por Seligman (2013) revelan que el well-being está compuesto por cinco elementos los cuales en conjunto se puede obtener una lectura general sobre el individuo en ese campo. Seligman (2013) establece su teoría PERMA sobre el well-being en donde instaure cinco indicadores: emociones positivas, compromiso, relaciones, significado y logro. A través del PERMA Seligman es capaz de proporcionar un andamiaje conceptual al well-being y a su vez establece un lenguaje común para pensar y discutir acerca del well-being. Debido a esto es que pese a que puedan existir varias definiciones sobre well-being,

la teoría y definición de well-being en esta investigación estará centrada en el constructo de PERMA.

Como se menciona anteriormente, el acrónimo PERMA, por sus siglas en inglés, representa a los cinco componentes que son parte del well-being: emociones positivas (positive emotions), compromiso (engagement), relaciones (relationships), significado (meaning) y logro (accomplishment) (Seligman, 2013). Cada elemento de PERMA es algo que las personas optan por seguir por su bienestar. Ninguno de estos elementos define únicamente el well-being, en lugar de esto cada uno de los elementos contribuye a una experiencia global (Seligman, 2013).

A través del well-being es posible que los individuos puedan experimentar más emociones positivas, aumentar sus niveles de comprometidos con lo que hacen, pueden mejorar la calidad de sus relaciones sociales y a su vez puedan atribuir más significado y propósito a su vida. Según la teoría PERMA del well-being a través de los elementos mencionados anteriormente es posible construir fortalezas para poder fomentar la resiliencia en los individuos. La capacidad de trabajar en las fortalezas de uno permite crear relaciones más positivas y más fuertes; a su vez, es posible desarrollar diferentes estrategias para reducir o superar la ansiedad y la depresión o simplemente para vivir una vida más placentera (Seligman, 2013).

Emociones Positivas.

Las emociones positivas, conforman el primer elemento de PERMA. Para poder indagar más sobre las emociones positivas, en primer lugar se puede encontrar que una emoción puede ser conceptualizada como tendencias a múltiples respuestas que se desarrollan en periodos de tiempo relativamente cortos (Ekman, 2000). Por lo general, una

emoción inicia cuando un individuo da un significado personal a un acontecimiento. Este proceso de evaluación, puede ser consciente o inconsciente, y desencadena una cascada de respuestas que pueden manifestarse a través de sistemas flexibles de acoplamiento tales como: la experiencia subjetiva, expresiones faciales, procesamiento cognitivo y cambios fisiológicos (Ekman, 2000).

Al comparar a emociones positivas con emociones negativas, se puede encontrar que emociones negativas tales como miedo, ira y tristeza surgen como defensa ante amenazas externas, que llaman a las personas a tomar la decisión de pelear o huir (Seligman, 2002). El miedo es una señal de que existe algún tipo de peligro alrededor; por otro lado, la tristeza es señal que existe algún tipo de pérdida, y por último la ira expresa que alguien se está tratando de agredirnos (Seligman, 2002). En la evolución el peligro, la pérdida y la agresión son todas amenazas a la sobrevivencia de un individuo. Más aún estas amenazas externas son situaciones que representan una ganancia o pérdida, en donde lo que una persona gana representa una pérdida para otro individuo. Es por esto que las emociones negativas desempeñan un rol dominante en situaciones que involucran ganar o perder, y mientras más serio sea la consecuencia de estas situaciones, más intensa y desesperada será la emoción (Seligman, 2002). La selección natural ha favorecido a que surjan emociones negativas, esto se relaciona a que en el pasado las personas que sentían emociones negativas intensamente tendían a pelear o huir de una manera más óptima que aquellos que no lo hacían (Seligman, 2002). Debido a esto es que surgen las emociones negativas y se mantienen a lo largo del tiempo como un mecanismo que las personas usan para responder ante una amenaza y anticiparse al peligro.

Emociones negativas y depresión

Todas las emociones tienen un componente afectivo, sensorial, cognitivo y de acción. El componente afectivo de las emociones negativas es la aversión, el miedo, asco, repulsión odio o similares (Ekman, 2000). Estos sentimientos, así como el sonido los olores y la vista se introducen dentro de la conciencia y no permiten que la persona registre cualquier otra cosa que pase a su alrededor, esto se debe a que la persona enfoca toda su atención a lo que está molestándolo para de esta manera poder eliminarlo (Seligman, 2002). Las personas pesimistas tienen una forma particular y automática de pensar que la causa a un contratiempo es permanente dominante y personal (Seligman, 2002). Un estudio realizado por Seligman en 308 niños de tercero a quinto grado de escolaridad, a los cuales se les administraron una serie de cuestionarios entre estos se pudo encontrar: Child Depression Inventory (CDQ) para evaluar síntomas de depresión, Children's Attributional Style Questionnaire (CASQ) que fue empleado para evaluar la manera en que los niños explican eventos positivos y negativos a través de tres dimensiones casualidad, atributos internos-externos, atributos estables- inestables, atributos globales-específicos; por último, se usa el Life Events Questionnaire (LEQ) empleado para medir posibles eventos estresores (Nolen-Hoeksema, Seligman, & Girgus, 1986). A su vez, se les pidió a los profesores de los niños que completen el Student Behavior Checklist para que puedan calificar el grado en el que el niño se encuentra orientado al desamparo aprendido o al dominio dentro del aula (Nolen-Hoeksema y colaboradores, 1986). A través de este estudio se pudo evidenciar que los niños que tienen un estilo mal adaptativo para explicar los acontecimientos en sus vidas tienden a presentar desamparo aprendido y tienden a desarrollar depresión (Nolen-Hoeksema y colaboradores, 1986). Más aún, este estudio encontró que las personas pesimistas a comparación de las personas optimistas tienen 8

veces más probabilidades de tener depresión cuando se presenta un contratiempo, tienen un menor rendimiento en los estudios, deporte, tienen una peor salud física, todos estos factores contribuyen a que sus niveles de well-being sean menores que el de las personas optimista (Nolen-Hoeksema y colaboradores, 1986). Entre las limitaciones del presente estudio se puede encontrar que este emplea cuestionarios auto administrados para medir depresión y puede discutirse que altos niveles de síntomas depresivos auto reportados no necesariamente corresponden a un desorden depresivo.

Emociones positivas y su función

Por otro lado, las emociones positivas son más que solo felicidad. Existe un rango de emociones positivas entre las cuales se puede encontrar: diversión, temor, compasión, alegría, gratitud, esperanza, interés, amor, orgullo (Seligman , 2013). A su vez, las emociones positivas incluyen un componente de afecto positivo, y funcionan como señales internas para acercarse o continuar (Fredrickson, 2001). Aun así, las emociones positivas comparten esta función con una serie de estados de afecto positivo. Por ejemplo, el placer sensorial motiva a la persona a acercarse y continuar consumiendo cualquier estímulo que en el momento sea biológicamente útil. De tal manera que las emociones positivas tienen la capacidad de capturar un mínimo denominador común entre todos los estados de afecto positivo que comparten con una sensación subjetiva placentera, para de esta manera dejar funciones adicionales únicamente a emociones positivas específicas (Fredrickson, 2001). Sin embargo las tendencias de acción que han sido identificadas a través de las emociones positivas pueden ser poco específicas y vagas (Fredrickson, 2001). Alguna de la capacidad para experimentar emociones positivas viene determinada congénitamente; sin embargo, es posible que una persona pueda llegar a experimentar emociones positivas de una manera deliberada (Seligman , 2013). Las personas optimistas interpretan sus contratiempos como

algo superable, propio de un problema específico y que es provocado por circunstancias que son temporales o por otras personas (Seligman, 2002).

Las emociones positivas tienen un gran propósito dentro de la evolución, al igual que las emociones negativas. Esto se debe a que amplían y hacen más duraderos a los recursos intelectuales, físicos y sociales construyendo reservas que pueden ser usadas cuando la oportunidad se presente (Seligman, 2002). La capacidad de ampliar los ámbitos de atención y cognición permite tener flexibilidad e incrementar el pensamiento creativo; también, aumentan recursos duraderos para la supervivencia humana. Como resultado, al fomentar estos recursos psicológicos, las emociones positivas no solo generan un sentimiento de bienestar en el presente sino que al crear recursos las personas aprenden a generar estrategias para sentirse mejor en el futuro de tal manera que las emociones positivas son una de las bases del well-being en las personas (Fredrickson, 2001). De acuerdo con este punto de vista, un estudio realizado por Fredrickson & Joiner (2002) provee evidencia que demuestra que las emociones positivas fomentan el well-being. Para este estudio se usó una muestra de 138 estudiantes a quienes se les administraron una serie de pruebas en dos sesiones espaciadas por cinco semanas cada una (Fredrickson & Joiner, 2002). Los cuestionarios administrados fueron dos en primer lugar el cuestionario Positive and Negative Affect Schedule (PANAS), el cual evalúa el grado en que los participantes han experimentado afecto positivo o negativo durante las pasadas dos semanas (Fredrickson & Joiner, 2002). A su vez, los participantes completaron el cuestionario Coping Responses Inventory (CRI) en donde los participantes escogen el problema más importante por el cual atravesado durante el pasado año y deben indicar la frecuencia con la que emplean diferentes estrategias de acoplamiento para lidiar con este (Fredrickson & Joiner, 2002). A través de este estudio se pudo demostrar que el experimentar emociones positivas en un

momento dado hace que las personas generen estrategias para experimentarlas en un futuro (Fredrickson & Joiner, 2002). A su vez, a través de experimentar emociones positivas las persona logran disfrutar de un mejor well-being y también son capaces de ingeniar diferentes estrategias de acoplamiento para manejar futuras adversidades (Fredrickson & Joiner, 2002). Los autores del estudio reconocen que una de sus limitaciones es que una experiencia aislada de emoción positiva es poco probable que aumente el well-being, ya que existen otros factores que están involucrados en este proceso (Fredrickson & Joiner, 2002).

Vínculo materno y emociones positivas

Una vez, establecido el hecho que las emociones positivas son de gran utilidad para incrementar el well-being en las personas, se debe explicar el motivo subyacente a este fenómeno. Keverne (2004) enfatiza la importancia que tiene el vínculo madre-hijo ya que posteriormente el well-being estará influenciado por el entorno social temprano de un individuo. El estudio realizado por Keverne (2004) sobre el comportamiento madre-hijo en ratas en donde se toman las crías de una madre ansiosa y reactiva y se las da a una madre calmada y resistente al estrés en donde su comportamiento maternal se caracteriza por altos niveles de aseo y lactancia muestran que estos comportamientos están asociados con un aumento permanente en la concentración de los receptores glucocorticoides en el hipocampo y corteza pre frontal. Una vez que estas crías llegaron a la madurez se parecían más a sus madres adoptivas que a sus madres biológicas, lo que sugiere que estos cambios en el circuito de la regulación de la emoción tienen el efecto de disminuir la capacidad de respuesta ante factores de estrés que se puedan encontrar más tarde en la vida (Keverne, 2004). Estos hallazgos revelan que el well-being tanto en adultos como en niños se encuentra estrechamente relacionado al desarrollo de relaciones de amor y confianza en

edades tempranas; por el contrario, la ausencia de dichas relaciones, como resultado de negligencia o abuso por parte de padres o cuidadores se asocia a carencia de well-being o problemas comportamentales, desórdenes psiquiátricos y abuso de sustancias (Keverne, 2004).

Adicionalmente, un estudio longitudinal realizado por Berlin & Cassidy (2003) examina las asociaciones entre autoinformes de madres acerca de el control de la expresividad emocional de sus hijos en edad preescolar con el vínculo de apego madre-hijo y la regulación de emociones por parte de los niños (Berlin & Cassidy, 2003). Para este estudio se empleó una muestra de 66 niños en edad preescolar y sus madres. Entre los cuestionarios administrados se puede encontrar: Infant-Mother Attachment Quality por el cual se evalúa el vínculo afectivo madre-hijo; de igual manera, para evaluar el reporte de las madres acerca de la expresividad emocional de sus hijos se emplea The Parent Attitude Toward Child Expressiveness Scale, para evaluar la regulación emocional en los niños se les hace jugar The Competitive Game, en donde el objetivo de este juego es que el niño apile una determinada cantidad de anillos en un gancho antes de que suene una campana (Berlin & Cassidy, 2003). El niño se sentaba acompañado de su madre para realizar el juego (Berlin & Cassidy, 2003). El niño fue instruido para empezar el juego cuando el experimentador le indicaba, una vez que el juego terminaba el niño debía salir de la sala de juegos. Se realizaron 3 ensayos, en donde los resultados de cada uno de estos fueron manipulados por los experimentadores con el fin de crear situaciones ligeramente estresantes que provoquen regulación de emociones por parte de los niños mientras sus madres están presentes (Berlin & Cassidy, 2003). El procedimiento de este estudio fue realizado de la siguiente manera: los participantes realizaron dos visitas al laboratorio la primera cuando los niños tenían entre 15 a 18 meses y la segunda cuando los niños tenían

entre 42 a 48 meses (Berlin & Cassidy, 2003). En cada visita las madres respondían a los diferentes cuestionarios mencionados anteriormente y los niños jugaron The Competitive Game. Mientras los niños jugaban su cara fue videograbada para poder entender su proceso de regulación de emociones. Los resultados de este estudio demuestran que las madres de niños que habían reportado tener apego evitativo manifiestan tener mayor control de las expresiones negativas de sus hijos que otras madres, las madres que de los niños con apego ambivalente tienen un menor control de expresiones negativas de sus hijos en comparación a otras madres. Tomando en cuenta el control de expresiones tanto positivas como negativas se encontró que las madres de niños con apego evitativo reportaron significativamente mayor control de las expresiones en total de sus hijos y sobre todo expresiones positivas en comparación a las demás madres. Por otro lado, las madres de niños con apego ambivalente reportaron tener significativamente menor control de las expresiones en total de sus hijos; sobre todo, las expresiones positivas en comparación a las demás madres. A su vez, mientras más controlaban las madres la expresividad de su hijo, ya sea esta positiva o negativa, estos eran menos propensos a tener introspección sobre emociones tanto positivas así como negativas, lo que causa que los niños repriman emociones positivas como la felicidad y negativas como la ira (Berlin & Cassidy, 2003). Pese a estos importantes hallazgos los autores del estudio reconocen que una de sus limitaciones es que no se calcula la asociación entre el control de la expresividad y la regulación emocional de los niños en diferentes contextos ya que esto puede alterar los resultados del estudio (Berlin & Cassidy, 2003). De esta manera se hace evidente como el vínculo materno juega un papel importante en fomentar las emociones positivas. A su vez, la relación que se tenga con la madre y como esta controle las emociones en el infante se relacionan a que este tenga mayor introspección de sus emociones.

Emociones positivas medidas en frecuencia mas no intensidad

Más aún, autores como Diener, Sandvik, & Pavot (2009), sugieren que el well-being se encuentra fuertemente asociado con la frecuencia y la duración de las emociones positivas, en lugar de la intensidad con la que se experimenta dichas emociones. Por un lado, esto se debe a que la frecuencia con la que se experimenta emociones positivas puede ser medida de una manera más precisa y valida. De igual manera, la investigación debe enfocarse en la frecuencia relativa con la que se experimentan emociones positivas en comparación a emociones negativas, ya que las emociones positivas son necesarias y suficientes para producir un estado denominado como felicidad (Diener y colaboradores, 2009). Por ejemplo, el estudio realizado por Diener y colaboradores, (2009), en 200 sujetos muestra que estos estimaron que en promedio se encuentran felices el 72% del tiempo y luego de ser administrados una serie de cuestionarios para evaluar la frecuencia y duración de sus emociones positivas se encontró que estos se encontraban felices en promedio el 78% de su tiempo. Las estimaciones tuvieron una correlación substancial entre sujetos a lo largo de sus experiencias posteriores. Por el contrario, los sujetos mostraron una menor precisión al recordar la intensidad de sus emociones. Sus estimaciones fueron casi el doble comparada con la estimación real diaria y las cifras de intensidad diaria mostraron poca correlación entre sujetos. Esto puede deberse al hecho durante los momentos más emocionales la memoria de las personas suele ser más sobresaliente, por lo tanto tienden a sobrestimar considerablemente su intensidad emocional (Diener y colaboradores, 2009). Además, la estimación de la intensidad de emociones positivas reportada por los sujetos tuvo una mayor correlación con la frecuencia con la que los sujetos se encontraban felices en comparación a la correlación sobre el reporte de la intensidad de emociones positivas

(Diener y colaboradores, 2009). Una de las más grandes limitaciones dentro de este estudio es que debido al tamaño de la muestra este no puede ser generalizado.

De igual manera, otro estudio realizado en una muestra de 150 participantes refleja la importancia de tomar en cuenta la frecuencia y duración de las emociones positivas en lugar de su intensidad. En este estudio se examinaron tres auto reportes: Global Happiness Scale, Affect Balance Scale, 7 - point Delighted-Terrible scale las cuales miden felicidad y se relacionan a la intensidad y frecuencia con la que se experimentan emociones positivas. Posteriormente, se analizaron los estados de ánimo de los sujetos durante un período de seis a ocho semanas (Diener, 2000). Así mismo, en este tiempo se evaluó tanto la frecuencia como la intensidad de las emociones positivas. Los resultados demuestran que la frecuencia diaria y la intensidad del afecto positivo se correlacionan con las medidas de felicidad realizadas en la muestra (Diener, 2000). Sin embargo, entre las limitaciones de este estudio se puede encontrar que el tamaño de la muestra es muy pequeño para ser generalizado.

A su vez, Diener, Sandvik, & Pavot (2009) plantean la hipótesis en donde indican que las personas que son más felices son aquellas que tienen una alta frecuencia e intensidad de emociones positivas y experimentan con poca frecuencia y poca intensidad de emociones negativas en su día a día. Para esto emplearon una muestra de 107 sujetos, en donde se correlacionó los resultados auto-informes de felicidad tales como: Fordyce Emotions Questionnaire, Affect Balance Score y Delighted Terrible Scale con la frecuencia relativa percibida sobre sus emociones positivas. Los resultados obtenidos a través de los cuestionarios de felicidad fueron correlacionados con las siguientes variables: frecuencia de emociones positivas, intensidad de emociones positivas, frecuencia de emociones negativas, la intensidad de emociones negativas. A través de esto

se encontró que la puntuación de los cuestionarios de felicidad tuvo una correlación positiva con la frecuencia de emociones positivas y una correlación negativa con la frecuencia de emociones negativas. Más aún, se pudo evidenciar que el resultado de los cuestionarios no mostraron una correlación estadísticamente significativa con la intensidad de emociones positivas y negativas. Este es un hallazgo importante que refleja la importancia de tomar en cuenta la frecuencia más no la intensidad con la que se experimentan las emociones, ya que esto es lo que nos acerca un poco más a entender el well-being (Diener y colaboradores, 2009). Pese a la importancia de estos hallazgos los autores del estudio reconocen que una de las limitaciones que este presenta es que el tamaño de la muestra es pequeño para ser generalizados, a su vez indican que al realizar estas correlaciones con otros cuestionarios los resultados podrían variar (Diener y colaboradores, 2009).

De igual manera, se debe hacer énfasis en la frecuencia en la que se experimentan emociones positivas, más no la intensidad de estas dentro del estudio de well-being ya que el experimentar emociones positivas intensas, sorprendentemente, pueden tener consecuencias negativas como el desplazamiento de los beneficios de experimentar una emoción positiva intensa, lo que sugiere que existe un pobre relación entre estas y el well-being a largo plazo. En primer lugar, estudios como el de Diener, Sandvik, & Larsen (2000) han encontrado que estados de ánimo intensos son bastante inusuales. En su investigación de Diener y colaboradores (2000) examinaron a el reporte de estado de ánimo en 133 sujetos durante 42 días. Del total de 5586 días evaluados, tan solo le encontró emociones positivas extremas en el 2.6% de los días. Adicionalmente, se evaluaron a los sujetos en momentos aleatorios en los en los que completaron reportes espontáneos. De los 3639 reportes espontáneos tan solo el 1.2% expusieron adjetivos que

demuestran emociones positivas intensas (Diener y colaboradores, 2000). De esta manera se puede evidenciar que las emociones positivas intensas se presentan con poca frecuencia en el día a día de las personas, probablemente si estas se presentarían con mayor frecuencia perderían su carácter intenso. Al parecer es poco probable que el well-being se encuentre basado en estas experiencias que ocurren con tan poca frecuencia. Una de las limitaciones del presente estudio es que no explica detalladamente el método empleado para el reporte de estado de ánimo por parte de los participantes.

Existen razones tanto empíricas como teóricas que evidencian que el tener experiencias positivas intensas conlleva a tener una carga emocional intensa que se encuentra acompañada del aumento de afecto negativo y baja de positivismo al percibir otras experiencias (Diener y colaboradores, 2009). En un estudio sobre el temperamento de la intensidad emocional realizado en una muestra de 400 sujetos Larsen & Diener (2001) al administrar una serie de autoevaluaciones tales como: affect intensity measure empleado para medir la intensidad de una emoción, y llenaron un reporte de estado de ánimo para evaluar la frecuencia y tipo de emoción que los participantes experimentaban. Los resultados de este estudio demuestran que aquellas personas que experimentaban con mayor frecuencia emociones positivas intensas también tendían a experimentar emociones negativas intensas cuando no estaban felices. Por ejemplo, cuando los sujetos completaron el reporte sobre estado de ánimo cuando se sentían emotivos, la relación entre personas sobre la intensidad de las emociones positivas cuando no estaban felices y la intensidad de sus emociones negativas cuando estaban felices tenía una correlación $r=0.80$. Lo que indica que una de las razones por las cuales los informes de felicidad no tienen una fuerte correlación con la intensidad positiva se relaciona a que los mismos individuos que experimentan emociones positivas de una manera intensa también son propensos a

experimentar emociones negativas de una manera intensa. Una de las limitaciones reconocidas por los autores del estudio es que deberían haber realizado una diferenciación entre géneros en donde se pueda evaluar esta variable.

Compromiso

El segundo componente de PERMA es el compromiso. Cuando se está verdaderamente comprometido en un proyecto, tarea o situación es posible experimentar el fluir. Fluir es el término empleado por la psicología positiva para poder medir gratificación de una manera empírica (Seligman, 2004). Es posible experimentar este estado cuando las fortalezas de un individuo se encuentran con sus mayores retos. Durante estas experiencias donde surge el fluir, las personas se encuentran intensamente enfocados en lo que están haciendo, es por esto que este proceso se caracteriza por la pérdida de consciencia ya que la persona se encuentra completamente inmerso en dicha actividad (Seligman, 2013). Csikszentmihaly (2000), un líder en el campo del fluir expone que cuando la información que llega a la consciencia tiene una cierta congruencia con las metas establecidas por un individuo, la energía psíquica tiene la capacidad de fluir sin esfuerzo. La inmersión por la que se encuentra una persona durante el fluir se caracteriza por: una alta concentración, pérdida de consciencia, la persona se sienten completamente cómoda con el lugar en donde se encuentra y la actividad que realiza, la gente suele sentirse fuerte, con elevados niveles de alerta, no está consciente de sí misma, explota al máximo sus capacidades, tiene control sin esfuerzo (Seligman, 2004). Durante el fluir una persona tiene el control de su energía psíquica y todo lo que se realice durante ese momento aumenta más orden a la consciencia (Csikszentmihaly, 2000).

La experiencia del *fluir* ocasionalmente puede ocurrir al azar debido a una coincidencia afortunada entre condiciones externas e internas; sin embargo, es mucho más probable que el *fluir* resulte de una actividad estructurada o de la habilidad que tenga un individuo para hacer que esto ocurra (Csikszentmihalyi, 1990). La habilidad de poder experimentar el *fluir* puede ser aprendida y a su vez moderada con el fin de alcanzar óptimos niveles de *well-being* (Seligman, 2002). El *fluir* es lo que contribuye a que una experiencia pueda ser genuinamente satisfactoria o que se pueda ser concebida como una experiencia óptima debido a que a través de este estado la concentración se encuentra enfocada en dicha actividad y existe un estado de inmersión que permite el pleno disfrute (Csikszentmihalyi, 1990).

Actividades que fomentan el *fluir* y su relación con el *well-being*

Estudios como el de Csikszentmihalyi & Hunter (2003) examinan diferentes factores ambientales, hábitos y conductas que a través del *fluir* aumentan el *well-being* en las personas. Este estudio fue realizado con una muestra de 1215 participantes. En este estudio para medir experiencias subjetivas de tiempo se empleó el Experience Sampling Method (ESM) el cual es un método desarrollado por los autores del estudio en donde se les dio a los participantes un reloj de muñeca y se les pidió que lo programen para que suene una alarma en 8 momentos aleatorios de su día, en el momento que la alarma suene los participantes deberán contestar un cuestionario, con preguntas abiertas, realizado por los investigadores, para determinar que se encontraban haciendo y los sentimientos experimentados en ese momento (Csikszentmihalyi & Hunter, 2003). Los resultados del EMS fueron codificados en diferentes actividades tales como: actividades recreativas (jugar juegos, hacer deporte), actividades recreativas pasivas (ver televisión, escuchar música),

actividades de mantenimiento (comer, pensar, transportarse), actividades laborales (diferentes tareas asociadas al trabajo) (Csikszentmihalyi & Hunter, 2003).

Adicionalmente, se emplearon dos variables para categorizar las condiciones en donde una actividad promovía la experiencia de fluir; en primer lugar, el nivel de reto que los sujetos encontraban en esta actividad y el nivel de habilidad que los sujetos tenían para realizar una actividad estas variables fueron medidas a través de una escala Likert del 1 al 9 en donde 1 era el menor valor y 9 el mayor valor percibido (Csikszentmihalyi & Hunter, 2003). Las variables de estado de ánimo fueron medidas a través de una escala Likert del 1 al 7 en donde 1 era lo más negativo y 7 lo más positivo, en donde se preguntaba cómo se sentían felices vs. tristes, fuertes vs débiles, orgullosos vs avergonzados, sociales vs solitarios, emocionados vs aburridos, activos vs pasivos (Csikszentmihalyi & Hunter, 2003). Con los resultados obtenidos a través de estas repuestas abiertas se codificaron los estados de ánimo que sentían los participantes y las actividades que se encontraban realizando en ese momento. De igual manera, el estado de fluir fue calculado de la siguiente manera: el porcentaje de tiempo que la persona se encontraba en situaciones en donde percibía un nivel medio de desafío y al mismo tiempo un nivel medio de habilidades para desarrollar esa actividad. Cuando una persona se encontraba por encima de la media en sus habilidades pero por debajo de la media en lo que considera como desafío, las condiciones se consideraban propicias para un estado de relajación. Por otro lado, cuando existe un alto nivel de desafío y pocas habilidades este estado conducía a ansiedad, y altos niveles de desafíos con un bajo nivel de habilidades conducía a apatía (Csikszentmihalyi & Hunter, 2003). A través de este estudio se encontró que mientras mayor frecuencia una persona experimentaba estados de fluir, esta era más propensa a encontrarse feliz. También este estudio demuestra que el patrón de personas felices se asemeja al siguiente: los sujetos

más felices tienden a ser más jóvenes y pertenecen a un nivel socioeconómico bajo, con poca frecuencia pasan su tiempo a solas o leyendo libros, la mayor parte de su tiempo se encuentran involucrados en actividades que involucran un alto grado de desafío y habilidades en donde surge el *fluir* o actividades en donde existe un nivel bajo de desafío y altas habilidades en donde surgen estados de relajación. Sin embargo, este estudio toma en cuenta que el *fluir* no es un predictor suficiente para el well-being ya que se deben tomar en consideración otras variables (Csikszentmihalyi & Hunter, 2003). A través de este estudio es posible evidenciar que diferentes actividades de ocio conllevan fácilmente a una experiencia óptima donde surge el *fluir*. Esto se debe a que tienen reglas en donde se necesita de metas, retroalimentación positiva, y hacen que exista un cierto grado de control (Csikszentmihalyi, 1990). Los autores reconocen que una de sus limitaciones es que el *fluir* es un estado momentáneo el cual puede ser subjetivo y variar con el estado de ánimo de un individuo (Csikszentmihalyi & Hunter, 2003).

Tipos de pasión y el *fluir*

De igual manera, la literatura demuestra que la pasión armoniosa y obsesiva, que surgen durante una actividad en donde hay compromiso, puede estar positivamente y negativamente relacionada al well-being, respectivamente. Tomando en cuenta el Modelo Dualístico de la pasión sugerido por Vallerand, Blanchard, Mageau, Koestner, Ratelle, & Le´onard (2003) en donde la pasión es definida como una fuerte inclinación hacia una actividad que es del agrado de las personas, les resulta importante realizarla y por ende invierten tiempo y energía. Estos autores proponen dos tipos de pasión; en primer lugar existe la pasión obsesiva y la armoniosa. La primera se refiere a una internalización controlada de la actividad que realiza un individuo, lo cual crea una presión interna para

participar en dicha actividad que a la persona le gusta (Vallerand y colaboradores 2003). Por otro lado, la pasión armoniosa hace énfasis a una internalización autónoma que lleva a los individuos a optar por participar en una actividad que les gusta (Vallerand y colaboradores 2003). Según Vallerand et al. (2003) la pasión armoniosa promueve una adaptación saludable mientras que la pasión obsesiva frustra a la persona causando un efecto negativo y una persistencia rígida. Estas dos tipos de pasiones conducen a las personas a experimentar diferentes estados afectivos; por lo tanto, la experiencia de fluir que se lleva a cabo cuando se realiza una actividad en donde un individuo tiene una pasión armoniosa se relaciona de una manera positiva con el nivel de well-being que este individuo pueda presentar.

Un estudio realizado por Carpentier, Mageau, & Vallerand (2011) hace énfasis en los procesos psicológicos responsables por el diferente impacto de los dos tipos de pasión en el well-being. La muestra de este estudio se compone por 172 estudiantes matriculados en dos colegios distintos de la ciudad de Montreal (Carpentier y colaboradores, 2011). Con el fin de cumplir los objetivos planteados en la investigación los estudiantes fueron administrados las siguientes pruebas: The Passion Scale, la cual distingue a personas apasionadas de las no apasionadas y evalúa la importancia relativa tanto de la pasión armoniosa como de la obsesiva en actividades realizadas en el día a día de los individuos (Carpentier y colaboradores, 2011). A su vez, se administró una versión adaptada de Ruminaton on Sadness Scale, usada para medir la tendencia de la muestra a rumiar sobre su actividad favorita cuando la persona se encuentra participando en otra actividad (Carpentier y colaboradores, 2011). Adicionalmente, las experiencias de fluir en los participante fueron evaluadas a través de The Autoletic Experience Subscale of the Flow State Scale (Carpentier y colaboradores, 2011). Finalmente, para evaluar well-being se

empleó The Satisfaction with Life Scale (Carpentier y colaboradores, 2011). A través de este estudio fue posible comprobar los hallazgos encontrados en la literatura ya que los resultados demuestran que la pasión armoniosa se encuentra positivamente relacionada con el well-being mientras que la pasión obsesiva tuvo una relación negativa con el well-being (Carpentier y colaboradores, 2011). Por lo tanto, los resultados sugieren que el tener una pasión armoniosa hacia una actividad puede conllevar a vivir una vida más placentera lo cual contribuye a tener niveles de well-being más altos (Carpentier y colaboradores, 2011). Así mismo, los hallazgos de la presente investigación revelan que las personas que tienen una pasión armoniosa más alta tendían a experimentar el fluir en una actividad que les agradaba lo que a su vez se asoció positivamente con niveles altos de well-being; por el contrario, personas que tienen pasiones obsesivas no parecen experimentar fluir mientras realizan su actividad favorita (Carpentier y colaboradores, 2011). Más aún, personas que mostraban una pasión armoniosa hacia su actividad favorita también mostraron altos niveles de fluir y no presentaban una tendencia a rumiar mientras realizaban otras actividades (Carpentier y colaboradores, 2011). Mientras que las personas con niveles más altos de pasión obsesiva eran incapaces de experimentar fluir al realizar otra actividad que no sea su favorita y tenían más rumiaciones mientras realizaban esta actividad (Carpentier y colaboradores, 2011). Estas rumiaciones, a largo plazo, se relacionaron de manera negativa a experimentar fluir mientras se realiza una actividad lo que predice el grado de well-being que una persona puede experimentar (Carpentier y colaboradores, 2011). La presente investigación confirma una relación positiva entre el fluir y el well-being ya que el experimentan fluir está relacionado con consecuencias emocionales positivas tales como: el incremento en los niveles de estados de ánimo y emociones positivas los cuales fomentan well-being (Carpentier y colaboradores, 2011). Una de las limitaciones que es

reconocida por los autores de este estudio que se debe tomar en cuenta que las rumiaciones sobre la actividad favorita que tenga una persona y su relación con las experiencias de fluir, y los niveles de well-being son solo parciales. Esto se debe a que es posible que los sujetos que mostraron una mayor pasión obsesiva hayan reportado menores niveles de well-being ya que tienden a experimentar más conflictos interpersonales debido a la forma en que manejan la manera de experimentar su actividad apasionada. Como sugerencia es posible que en futuras investigaciones se empleen diferentes métodos para identificar otros procesos que podrían explicar los efectos de las diferentes pasiones en el well-being. Pese a las limitaciones que este estudio pueda presentar, éste refleja hallazgos de suma importancia que indican que no todos los tipos de pasiones, que surgen al realizar una actividad, fomentan el well-being en una persona. Un tipo de pasión obsesiva hace que la persona enfoque su atención en la actividad que más le agrada; incluso, cuando deberían estar haciendo otra cosa. Como consecuencia, esta inhabilidad para dejar a un lado los pensamientos sobre la actividad que le agrada evita que un individuo pueda experimentar fluir en otras actividades, lo que conlleva a tener niveles más bajos de well-being. Por el contrario, el tener una pasión armoniosa hacia actividades se vincula de una manera positiva tanto con el fluir como con el well-being.

Diferentes actividades y su relación con el fluir

Otro factor que favorece a que surja el fluir es la actividad física ya que esta contribuye a experimentar una experiencia óptima; sin embargo, es importante recalcar que el cuerpo por sí solo no produce un estado de fluir ya que la mente está siempre involucrada. Para obtener satisfacción de una actividad la persona debe cultivar una serie de habilidades apropiadas que requieren de concentración y atención. Sin contar con los

pensamientos, sentimientos y motivaciones adecuadas será imposible aprender las estrategias apropiadas para realizar una actividad de tal manera que sea placentera y pueda surgir el *fluir* (Csikszentmihalyi, 1990).

De igual manera, las actividades mentales contribuyen a que el *fluir* surja. Las actividades que involucran a la mente tienen una naturaleza simbólica, dependen de lenguajes naturales, o algún sistema de notación simbólico y abstracto que contribuyen a tener efectos de ordenar la mente. Para disfrutar de una actividad mental esta debe cumplir las mismas condiciones que la de una actividad física; es decir, debe haber un dominio de una habilidad simbólica, deben haber reglas, una meta y alguna manera de obtener retroalimentación (Csikszentmihalyi, 1990). El individuo que se encuentra realizando una actividad mental debe tener la capacidad de concentrarse e interactuar con las oportunidades que se le presentan a un nivel proporcional con las habilidades que posee (Csikszentmihalyi, 1990). Un estudio realizado por Asakawa (2009) en una muestra de 315 estudiantes universitarios japoneses, en donde se realizaron una serie de análisis de correlación entre la frecuencia con que los estudiantes experimentan *fluir* como un indicador de poseer personalidades autoléticas y mostrar altos niveles de *well-being* (Asakawa, 2009). Para poder realizar este estudio se emplearon medidas como: The Flow Questionnaire, que mide la frecuencia en que los participante experimentan el *fluir* en su día a día, adicionalmente, se emplea Self-esteem, Anxiety, and Coping para medir las diferencias existentes en niveles de autoestima de los participantes; de igual manera, se administra el test Disengagement from College Life el cual evalúa los niveles en que los estudiantes universitarios se encuentran desconectados con las tareas académicas, la vida laboral y la vida universitaria en general, más aún se emplea la prueba Psychological Moratorium in Choosing Future Occupation donde se evalúa las actitudes de los

participantes hacia escoger su ocupación futura; por otro lado, la escala Life Satisfaction es administrada para medir well-being y finalmente la escala Will for Meaningful Life and Jujitsu-kan es administrada a los participantes para medir su motivación o voluntad de tener una vida significativa (Asakawa, 2009). En primer lugar, los sujetos de la muestra indicaron que el 27,3% nunca experimentan el fluir, el 20% reportaron haber experimentado fluir una vez al año, 30,1% reportó experimentar fluir una vez al mes, mientras que sólo el 1,2% de ellos informó que experimenta fluir más de una vez al día. Los resultados también mostraron que más del 90% de los universitarios japoneses reportaron experimentar fluir menos de una vez a la semana. Otro de los hallazgos de este estudio es que los estudiantes suelen presentar un mayor grado de fluir mientras realizan diferentes actividades mentales así como leer, hacer cálculos matemáticos o realizar trabajos para sus clases (Asakawa, 2009). Tal y como lo esperaba Asawaka (2009), la frecuencia en la que los sujetos de la muestra experimentan fluir se relaciona positivamente con la autoestima, y negativamente con los rasgos de ansiedad. En cuanto a las estrategias de afrontamiento, la frecuencia con la que se experimenta el fluir se relaciona positivamente con el uso de estrategias centradas en las emociones; por ejemplo estrategias de afrontamiento activo, y se relacionaban de manera negativa con estrategias centradas en evadir problemas; es decir, de afrontamiento pasivo. Por lo tanto, los estudiantes universitarios japoneses que presentaron una mayor tendencia a experimentar fluir o demostraron ser más autotélicos que otros, fueron aquellos que tenía una autoestima más alta, se sentían menos ansiedad y utilizaban estrategias de afrontamiento activas en su día a día. Estos factores que fomentan el fluir, se correlacionan también con el tener mayores niveles de well-being. Debido a esto es que en general, se puede observar que existe una correlación positiva entre el experimentar fluir y well-being. Esto se debe a que

a que por lo genera la cultura occidental tiende a enfocarse en la auto mejor mientras que las culturas orientales tienden a ser mucho más autocríticas (Asakawa, 2009), es por esto que los estudiantes universitarios japoneses mientras tengan un mejor desempeño académico van a tener mayores niveles de autoestima, menor ansiedad lo que les va a permitir experimentar con mayor frecuencia el flujo y por ende tendrán mayores niveles de well-being. Una de las limitaciones que presenta este estudio es que es solo se basa en un pequeño porcentaje de población asiática y más aún debido a que no tiene participantes de otros lugares este no puede ser generalizado.

A través de estas investigaciones es posible observar como cuando un individuo realiza una actividad en la que está comprometido puede experimentar flujo y como consecuencia aumentar sus niveles de well-being. El flujo surge de una motivación intrínseca o pasión armoniosa que permite al individuo involucrarse en una actividad de tal manera que pierda noción del tiempo, de sí mismo, posee altos niveles de concentración y logra un disfrute pleno de lo que hace. Cuando un individuo tiene la capacidad de organizar su conciencia para poder experimentar el flujo con la frecuencia que le sea posible aumenta su well-being por cuanto a que incluso las rutinas de trabajo que pueden llegar a ser aburridas y monótonas se convierten en agradables por cuanto a que tienen un propósito.

Relaciones Positivas.

El constructo de relaciones positivas dentro de PERMA hace referencia a las relaciones personales que un individuo mantiene con diferentes personas ya sea: su pareja, su jefe, sus amigos, sus colegas, su familia, sus hijos o su comunidad (Seligman , 2013). Las redes sociales que un individuo pueda mantener afectan su estado físico, mental y los

niveles de well-being que pueda presentar (Seligman , 2013). Lo que distingue una relación positiva de las demás no es la carencia de experiencias o interacciones negativas dentro de esta; de hecho, las relaciones positivas incluyen algunos aspectos negativos dentro de las experiencias o interacciones de los miembros de la relación. No obstante, el balance que se puede encontrar entre los aspectos positivos y negativos debe ser saludable, donde los aspectos positivos no superan a los negativos.

Importancia del Apego

En los mamíferos el well-being está influenciado por el ambiente social que se tiene a tempranas edades (Huppert, 2009). Es de particular importancia la cercanía del lazo entre madre e hijo ya que este llega a formar diferentes tipos de apego que más tarde tendrán una gran influencia en la forma de percibir y actuar en las relaciones. Los niños que logran desarrollar un apego seguro llegan a superar a sus iguales en diferentes ámbitos incluyendo: perseverancia, resolución de conflictos, independencia, curiosidad y entusiasmo (Seligman, 2002). El tener la capacidad de reconocer las emociones positivas cuando se las experimenta y saber expresarlas no solo es la clave del amor entre una madre y su hijo sino que también de diferentes relaciones en donde exista amistad y amor (Seligman, 2002).

Un estudio realizado por Diener & Seligman (2002) en una muestra de 222 individuos en donde se investiga el estilo de vida y la personalidad de las personas que tienen un mayor grado de well-being. En primer lugar los participantes del estudio realizaron las siguientes pruebas: Satisfaction with Life Scale para evaluar well-being, el afecto fue medido a través de Informant Affect Balance, y el afecto diario se midió al usar Daily Affect Balance (Diener & Seligman, 2002). Para luego centrarse en el 10% de la

muestra que había obtenido los puntajes más altos y al resto de los participantes se los dividió en tres grupos aleatoriamente (Diener & Seligman, 2002). Para clasificar a las personas en niveles de felicidad altos, medios y bajos se emplearon los siguientes cuestionarios: Memory recall balance en donde cada participante tenía 2 minutos para recordar la mayor cantidad de eventos positivos y negativos en el pasado año que le sea posible, a su vez para evaluar los rasgos de personalidad de los participantes se empleó Trait Self-description Inventory, finalmente para evaluar pensamientos suicidas se empleó Interview Suicid Measure. Los sujetos con mayor nivel de felicidad se diferenciaban de una manera considerable y concreta de aquellos sujetos con un nivel de felicidad media y bajo ya que tenían una vida social rica y plena (Diener & Seligman, 2002). Las personas con mayores niveles de felicidad pasaban menos tiempo solas y la mayor parte de su tiempo la destinaban a hacer vida social. Estas personas no solo puntuaron alto en cuanto a buenas relaciones sino que sus amigos cercanos también las calificaron alto en este aspecto (Diener & Seligman, 2002). Más aún, las personas que estaban en el grupo de altos niveles de felicidad, todas tenían pareja, también disponían de mayores ingresos económicos que los otros grupos. Por otro lado, estas no habían atravesado por una diferente cantidad de sucesos negativos o positivos en relación a los otros grupos, ni mostraban diferir en cuanto a horas de sueño, horas en las que miran televisión, horas a las que se dedican a hacer ejercicio, fumar, beber alcohol o practicar actividades religiosas (Diener & Seligman, 2002). Lo que sugiere que las personas con mayores niveles de felicidad tienden a tener una vida social más activa y placentera. Pese a esto se puede encontrar que este estudio está limitado por el tamaño de la muestra y por su método de correlación. Sería interesante realizar un estudio longitudinal, con el mismo método y en una muestra más grande.

Tipos de relaciones y niveles de well-being

Un estudio realizado para ver la influencia que tiene el contexto social en el well-being demuestra como diferentes tipos de relaciones se correlacionan estrechamente con los niveles de well-being en las personas (Helliwell & Putnam, 2004). Grandes muestras de datos adquiridos por la Encuesta Mundial de Valores, un estudio realizado por US Benchmark y un estudio ejecutado en Canadá, fueron empleados para estimar ecuaciones realizadas con el fin de explorar el contexto social del well-being (Helliwell & Putnam, 2004). A través de este estudio se pudo demostrar que la composición familiar es un aspecto de gran importancia para aumentar el well-being. Por un lado, al comparar personas que se encontraban casadas o divorciadas, se pudo observar que los niveles de well-being y salud aumentan en las personas que se encuentran casadas. Más aún, el efecto de cohabitar con un individuo, tiene una correlación positiva con el well-being; sin embargo esta no es tan fuerte como la que existe en las personas que se encuentran casadas (Helliwell & Putnam, 2004). A su vez, el well-being de las parejas tiende a disminuir con la duración de la relación, esto se aplica tanto a hombres como a mujeres; sin embargo, el declive de los niveles de well-being es un poco más fuerte para las mujeres (Helliwell & Putnam, 2004). Para aquellos que han estado juntos por menos de 5 años, una proporción similar tanto de hombres (54%) como de mujeres (56.9%) reportaron que su relación sentimental era extremadamente feliz o perfecta; pese a esto, para aquellos que han estado juntos por más de 40 años solo un 32.9% de hombres y un 26.4% de mujeres reportaron su relación como extremadamente feliz o perfecta (Helliwell & Putnam, 2004). Por otro lado, este estudio revela la existencia de una estrecha relación que entre tener interacciones frecuentes con los miembros de la familia nuclear y altos niveles de well-being. El tener interacciones frecuentes con la familia extendida también es un predictor de well-being;

pese a que este no sea tan fuerte como el de la familia nuclear (Helliwell & Putnam, 2004). A su vez, desde la perspectiva de los niños de la muestra en edades de 10 a 15 años, se expone una fuerte relación entre los niveles de well-being y con su vida familiar y la frecuencia con la que sus padres pelean y discuten asuntos importantes con ellos (Helliwell & Putnam, 2004). Los niños que se pelean con sus padres al menos una vez a la semana y discuten asuntos importantes con ellos tienen al menos una probabilidad de 73.6% de estar felices con su vida en comparación a los niños que se pelean con sus padres más de una vez a la semana y casi no discuten asuntos importantes con ellos tienen una oportunidad de 26.9% de estar felices con su vida (Helliwell & Putnam, 2004). De igual manera, el tener amistades fuertes es un aspecto importante para aumentar los niveles de well-being. Esto se debe a que los amigos se establecen como parte del sistema de apoyo de una persona; y a diferencia de la familia, estos son elegidos por un individuo; a menudo estos pueden dar consejos sobre decisiones y son compañeros de vida que comparten intereses y secretos. Una de las limitaciones que presenta este estudio es que no especifica con claridad su muestra.

De igual manera estudios como el de Diener, Gohm, Suh, & Oishi (2000) analizan los diferentes beneficios que acarrea el matrimonio en relación al well-being. Este estudio emplea una muestra de 59,169 personas de 42 países distintos. Durante esta investigación se administraron una serie de cuestionarios entre estos se pueden encontrar: Subjective well-being (SWB) se emplearon para evaluar well-being, a su vez administró la prueba Afect Balance Scale para evaluar experiencias emocionales, la prueba Individualism-collectivism (IC) ratings fue empleada para medir los niveles de colectivismo e individualismo en la muestra, tolerancia al divorcio se midió preguntando a los participantes que indiquen en qué medida piensan que el divorcio puede ser justificado,

utilizando una escala de 10 puntos en donde 1 representa nunca justificado y 10 siempre (Diener y colaboradores, 2000). Los resultados de este estudio revelan lo siguiente: la evidencia encontrada que respalda diferencias culturales relacionadas a la cohabitación y su relación con el well-being y satisfacción con la vida muestra una correlación débil entre estas variables; adicionalmente, se encontró que no existe correlación entre las diferencias culturales relacionadas con la cohabitación y experimentar emociones positivas o negativas. En general, las personas casadas estaban más satisfechos con su vida que aquellos que cohabitaban con alguna pareja significativa; sin embargo, esta diferencia fue mayor en los países colectivistas que en las naciones individualistas (Diener y colaboradores, 2000). Los diferentes efectos de la convivencia entre naciones parecen estar relacionados a las diferencias interculturales en las expectativas normativas, apoyo social, y la naturaleza de las relaciones románticas. Cabe señalar que, además de las diferencias interculturales, puede haber diferencias individuales dentro de una cultura: por ejemplo mientras más colectivistas son los individuos más tienden a cohabitar, tienden a estar menos satisfechos con su vida en general y a demostrar niveles de well-being más bajos (Diener y colaboradores, 2000). El presente hallazgo indica que las normas subjetivas y actitudes hacia el matrimonio, el divorcio, y cohabitar con una pareja significativa pueden llegar a influir en la manera en que las personas evalúan sus vidas, pero no de la manera en que estas pueden llegar a experimentar diferentes tipos de emociones (Diener y colaboradores, 2000). Pese a esto, cabe recalcar que la correlación entre cohabitación, niveles de well-being y satisfacción con la vida es débil.

Adicionalmente, este estudio revela que tanto en naciones individualistas como en colectivistas, las personas casadas experimentaron más emociones positivas y menos emociones negativas, y puntuaron niveles más altos de well-being en comparación a

personas divorciadas o que se encuentran separadas (Diener y colaboradores, 2000). Por el contrario, la diferencia entre estados de well-being entre personas casadas y personas que se encuentran divorciadas o separadas no difirieron entre los niveles de Individualism-collectivism (IC) Diener y colaboradores (2000) explican que el matrimonio, en las naciones colectivistas, supone de varios roles y responsabilidades en las familias extendidas de, al no cumplir estas funciones y responsabilidades establecidas puede ser difícil para las personas divorciadas o separadas, en países colectivistas, poder evaluar sus vida como positiva en comparación a las personas que viven en países individualistas. Por lo tanto, se puede evidenciar que el apoyo social puede influenciar el aspecto emocional del well-being pero no el aspecto cognitivo de este constructo. Una de las razones podría estar relacionada a que el apoyo social aumenta la experiencia de emociones positivas, pero no es suficiente para hacer que las personas perciban su vida como satisfactoria (Diener y colaboradores, 2000). De igual manera, los niveles de well-being de personas entre personas casadas, divorciados y separados no demostró relación con los niveles de tolerancia al divorcio (Diener y colaboradores, 2000). Es importante hacer énfasis en el hecho de que los resultados para niveles de well-being en algunos casos difirieron de los niveles de satisfacción con la vida o que sugiere que las emociones se ven más afectadas por factores como el apoyo social y las actitudes de la sociedad, lo que implica que el apoyo social que se percibe por un individuo tiende a ser de naturaleza más emocional que cognitivo (Diener y colaboradores, 2000). Para finalizar, es evidente que debido al pequeño tamaño de los efectos que tienen las variables culturales dentro de este estudio, se puede concluir que las relaciones entre el estado civil y well-being son muy similares en todo el mundo. Una de las limitaciones del presente estudio es que no se especifica los países en donde este fue realizado.

Así como el matrimonio puede aumentar los niveles de well-being existen otros tipos de relaciones que se vinculan con incrementos en este constructo. Un estudio realizado por Wallace (2013) explora el grado de correlación existente entre las relaciones sociales en diferentes ámbitos de la vida, el well-being y el compromiso profesional. Para esto se empleó una muestra de 1436 abogados que se encontraban casados los cuales fueron administrados una serie de pruebas como: satisfaction with life scale para medir well-being, para evaluar estado de ánimo se les pidió a los participantes que reporten la frecuencia, en la pasada semana, con la que habían experimentado las siguientes situaciones problemas para conseguir o mantener el sueño, dificultades para mantenerse en marcha, problemas para mantenerse concentrados en diferentes actividades, sentimiento de necesitar esfuerzo extra para cualquier actividad que realicen, sentimientos de tristeza, soledad o un bajo estado de ánimo del cual no podían salir; puntuaciones altas demostraban mayor depresión y menor well-being y viceversa (Wallace, 2013). Para medir compromiso con la carrera se empleó una escala Likert. De igual manera, se administraron diferentes tests para evaluar apoyo profesional, integración profesional, apoyo matrimonial, integración matrimonial, estrés matrimonial e integración informal con la comunidad (Wallace, 2013). En cuanto a las relaciones sociales y el well-being se pudo encontrar lo siguiente; mientras más estrés laboral se experimente, la calidad de las relaciones en el trabajo son menores y de igual manera se reporta un menor grado de well-being; más aún el soporte social y la integración dentro del ámbito laboral en la muestra no parece tener relación alguna con el well-being (Wallace, 2013). Por otro lado, este estudio expone la importancia del matrimonio para el well-being. Esto se debe a que el apoyo marital es uno de los predictores más fuertes de bajos niveles de estrés y altos niveles de well-being; mientras que la integración matrimonial no parece estar asociada al incremento

de well-being (Wallace, 2013). Por último este estudio revela que mientras más altos los niveles de well-being en los individuos mayor será su compromiso profesional. Pese a que este estudio revela importante información acerca de diferentes tipos de relaciones sociales y como esto contribuye al well-being, tiene una limitación grande debido a que la muestra poblacional solo incluye abogados lo cual hace que el estudio no pueda ser generalizado.

Por otro lado, la frecuencia de contacto con otros individuos y la cualidad de las relaciones establecidas son cruciales a la hora de determinar el nivel de well-being, las personas sienten placer de pasar tiempo con otros individuos ya sean familia, amigos o colegas; a su vez, es más satisfactorio realizar actividades acompañado de otras personas. Más aún, la interacción social provee un soporte emocional cuando se lo necesita (Randall, 2012). Interacciones sociales como el matrimonio, como se expone anteriormente, y otras adicionales tienen una correlación estrecha con el well-being. Personas que tienen amigos cercanos, confidentes, vecinos amigables, compañeros de trabajo que brindan apoyo son menos propensos a experimentar tristeza, soledad, baja autoestima y problemas para comer o dormir (Helliwell & Putnam, 2004). Es más, las personas que reportaron tener una relación estrecha con los miembros de su familia o parejas románticas presentan mayores ingresos económicos y mayores niveles de well-being (Helliwell & Putnam, 2004). Helliwell & Putnam (2004) demuestran como uno de los factores importantes dentro del well-being es la profundidad de las conexiones sociales. La vida social de una persona está conformada por una combinación de varios componentes como actividades, personas y lugares. Mientras que todos estos son necesarios para definir una vida social, la naturaleza de cada componente se diferencia de persona a persona. El tener una vida social satisfactoria hace que el sentido de well-being aumente en los individuos.

De esta manera es evidente como diferentes aspectos relacionados a experimentar diferentes tipos de relaciones sociales de una manera plena y positiva conllevan a aumentar los niveles de well-being en las personas. Pese a esto es difícil determinar si son las relaciones sociales las que aumentan el well-being o por lo contrario las personas que tienen mayores niveles de well-being resulten más agradables a las personas y por ende puedan tener una vida social más rica y placentera.

Significado

El cuarto elemento de PERMA es el significado y el propósito en la vida, pertenecer y servir a algo que uno cree que es más grande que uno (Seligman, 2013). Los seres humanos inevitablemente buscan un sentido a su vida y son profundamente altruistas. Las personas persiguen obtener significado en sus vidas de diferentes maneras Seligman (2013) indica la importancia de tomar en cuenta el significado en relación al well-being debido a que: el tener un sentido de significado y propósito en la vida tiene numerosos beneficios, adicionalmente es posible medir empíricamente el significado, a su vez se puede enseñar a las personas a aumentar tanto el significado como el propósito en sus vidas.

El principal motivo del comportamiento humano de acuerdo a la teoría existencialista es la voluntad de encontrar un significado o la necesidad de buscar una razón para la existencia de un individuo (Frankl, 1969). El significado que una persona da a su vida puede variar de persona a persona y depender de los diferentes momentos por los que se encuentre atravesando. Pese a que no se puede decir en una manera general, los seres humanos experimentan el significado de vida cuando pueden corresponder con las demandas que exige una situación en la que se encuentran, cuando encuentran su único

propósito en la vida y cuando se permiten a sí mismos experimentar o creer en un significado superior (Seligman , 2013). El significado en la vida es un elemento vital que provee coherencia a la manera en que la persona percibe el mundo y a su vez es un factor crítico que contribuye a aumentar sus niveles de well-being.

Significado de vida y relación con well-being

Un estudio realizado por Santos, Margramo, Oguan, & Paat (2012) investiga la relación entre el significado de vida y el well-being en estudiantes universitarios filipinos. Este estudio emplea una muestra de 969 estudiantes los cuales fueron administrados una serie de cuestionarios entre los cuales se puede encontrar: Meaning in Life Questionnaire (MLQ), Satisfaction with Life Scale (SWLS) y Positive Affect and Negative Affect Schedule (PANAS) (Santos y colaboradores, 2012). Los resultados del presente estudio revelan una relación significativa entre el significado de la vida y el well-being entre los sujetos de la muestra en un 85%. Es evidente que la variable significado en la vida proporciona condiciones para la felicidad pueda surgir. Adicionalmente, este estudio expone que el haber comprendido el significado de uno en la vida se relaciona de una manera positiva con los aumentos de los niveles de well-being así como el reporte de satisfacción con la vida en un 88% (Santos y colaboradores, 2012). Más aún este estudio demuestra que los estudiantes universitarios pueden llegar a comprometerse y estar motivados a encontrar significado en la vida especialmente durante su último año de estudio, cuando están a punto de graduarse y tienden a ser más reflexivos en el rumbo que tomará su carrera (Santos y colaboradores, 2012). A su vez, se puede observar que tanto el well-being como el significado de vida tienden a ser más elevado mientras los sujetos de la muestra tienen una mayor edad (Santos y colaboradores, 2012), lo que indica que mientras la persona va creciendo hace cada vez más claro su propósito y significado de vida lo cual

hace que sus niveles de well-being aumenten a la vez. Sin embargo, se puede encontrar que una de las limitaciones que presenta este estudio es que está hecho en una población filipina por lo cual no puede ser generalizado.

Tipos de metas y relación con well-being

Como se indica anteriormente, el significado de vida puede variar de persona a persona en diferentes momentos de vida. Las diferencias individuales en los tipos de metas que establece a lo largo de sus vidas pueden deberse a varios factores tales como: historia de vida, acontecimientos de la vida y las transiciones, y la situación de vida actual (Salmela-Aro & Nurmi, 2000). Un estudio realizado por Salmela-Aro & Nurmi (2000) investiga la relación entre el contenido de las metas de adultos jóvenes con su situación de vida actual, experiencias de eventos de vida anteriores y los niveles de well-being. La muestra de este estudio fue de 256 personas, a quienes se les administraron los siguientes cuestionarios: Little's Personal Project Analysis (PPA), Beck's Depression Inventory (BDI), Rosenberg's Self-esteem Scale (RSE). Al cabo de dos años, los mismos participantes respondieron nuevamente a dichos cuestionarios. Los resultados de este estudio demuestran que los objetivos que son establecidos por las personas se relacionan con sus decisiones futuras. Por ejemplo, objetivos que están relacionados hacia intereses familiares predicen que una persona tome decisiones relacionadas al matrimonio, la cohabitación o tener una relación (Salmela-Aro & Nurmi, 2000). Más aún, las personas que mencionaron metas relacionadas con sí mismos reportaron haber experimentado menos eventos positivos a lo largo de sus vidas y tener menores niveles de well-being. Aquellos que tenían metas relacionadas hacia intereses familiares demostraron haber experimentado menos eventos negativos en sus vidas (Salmela-Aro & Nurmi, 2000). Los resultados también revelan que el experimentar eventos positivos tales como: estar en una

relación o empezar a cohabitar con la pareja parecen proveer una base que fomenta el interés en metas relacionadas al logro (Salmela-Aro & Nurmi, 2000). Esto puede deberse a que eventos positivos en la vida pueden hacer que las personas alcancen un dominio en cuanto a sus habilidades sociales lo cual le provee una oportunidad para concentrarse en otros tipos de metas relacionadas al logro. Adicionalmente, los hallazgos de este estudio revelan que el contenido de la meta que se haya planteado tiene una correlación positiva con los niveles de well-being de la persona al igual que en los niveles de autoestima y depresión. También, se encontró que las personas que tienen altos niveles de well-being parecen tener un mayor interés en establecer metas en sus vidas relacionadas al desarrollo de tareas (Salmela-Aro & Nurmi, 2000). Estos hallazgos expuestos en el estudio sugieren que el estar interesados en establecer metas relacionadas al desarrollo de tareas aumenta los niveles de well-being lo que incrementa el interés del sujeto en este tipo de metas. Pese a que este estudio expone evidencia interesante acerca de las metas y su relación al well-being, este tiene una limitación que es el número de personas en la muestra por lo cual no puede ser generalizado. Es evidente como diferentes tipos de metas establecidas por un individuo pueden tener diferentes significados en su vida aumentando o disminuyendo sus niveles de well-being.

Religión y su relación con el significado de vida y well-being

Por otro lado, Seligman (2002) argumenta que las personas religiosas tienen esperanza en el futuro y a su vez poseen la capacidad de encontrar un sentido de vida, lo que aumenta sus niveles de well-being en comparación a aquellas personas que no se consideran religiosas. El rol de la religión y de las metas espirituales, otorgan al individuo un sentido de vida el cual predice los niveles de well-being que pueda experimentar un individuo. Un estudio realizado por Ivtzan, Chan, Gardner, & Prashar (2011) investiga la

relación entre los niveles de espiritualidad, significado de vida y well-being en una muestra de 205 participantes con una gran variedad de creencias religiosas. En primer lugar, para medir el nivel de participación religiosa de los participantes se empleó una escala Likert del 1 al 5 en donde 1 era en absoluto y 5 muchísimo (Ivtzan y colaboradores, 2011). A su vez se administró The Spiritual Transcendente Scale (STS), la cual mide una gran variedad de constructos espirituales, más aún, para medir auto-realización se empleó Short Index of Self-Actualization (SISA), el sentido de la vida fue medido a través de The Meaning in Life Questionnaire (MLQ), para medir iniciativa propia de crecimiento personal se empleó The Personal Growth Initiative Scale (PGIS). Después de haber realizado los cuestionarios los participantes fueron asignados a grupos dependiendo de las siguientes características:

1. altos niveles de participación religiosa y espiritualidad.
2. bajos niveles de participación religiosa y altos niveles de espiritualidad,
3. altos niveles de participación religiosa con bajos niveles de espiritualidad y
4. Por último bajos niveles de participación religiosa y espiritualidad.

Al realizar una serie de correlaciones entre niveles de well-being, niveles de autorrealización, sentido de la vida e iniciativa de crecimiento personal se descubrió que los grupos 1 y 2 obtuvieron puntajes más altos en todas las medidas. Por lo tanto, estos resultados confirman la importancia de la espiritualidad, sin importar la religiosidad que tenga un individuo, como factor promotor de well-being. Pese a la importancia de estos hallazgos los autores de este estudio consideran que la muestra es muy pequeña para poder generalizar los resultados, adicionalmente consideran que el nivel de espiritualidad no es un factor predictor único de well-being por lo tanto se debería tomar en cuenta factores adicionales que hacen que las personas con altos niveles de espiritualidad presenten niveles altos de well-being.

Logro

El último elemento de PERMA es el logro, dominio o competencia. El logro por lo general se persigue por voluntad propia, independientemente si este conlleva a experimentar emociones positivas, compromiso, relaciones o significado en la vida. Sin embargo para la mayoría de las personas la vida está estrechamente relacionada a un sentido de significado o emociones positivas, pero para algunos el incremento de las experiencias mencionadas anteriormente son un efecto secundario del logro cuando son impulsadas a través de la motivación a ganar (Seligman, 2013).

Logro y su relación con well-being

El rol de los objetivos se encuentra estrechamente relacionado al aprendizaje y al rendimiento, existen investigaciones como las de Kaplan (2000) que sugieren que el lograr objetivos tiene un rol significativo en aumentar los niveles de well-being. Este estudio empleó una muestra de 168 estudiantes, los cuales contestaron una encuesta de 90 ítems para medir well-being, eficacia académica, énfasis personal y percibido en obtención de metas y conducta disruptiva. Los resultados de este estudio revelan que tener orientación hacia una meta está estrechamente relacionado con los niveles de well-being. Se ha encontrado que el perseguir metas relacionadas a tareas tiene una correlación positiva significativa con los niveles de well-being, los niveles de eficacia académica percibida y el GPA de los participantes de la muestra (Kaplan, 2000). A su vez, las metas orientadas hacia la tarea se asocian no solo al aprendizaje sino a experimentar emociones positivas sobre uno mismo y los demás lo cual contribuye a un óptimo aprendizaje (Kaplan, 2000). Por otro lado, se encontró que perseguir metas relacionadas al ego tenía una correlación negativamente significativa con los niveles de well-being y con el desempeño escolar, las metas relacionadas al ego aumentan las emociones negativas en los sujetos de la muestra y

les impiden tener un óptimo aprendizaje (Kaplan, 2000). Esto puede deberse al hecho que las emociones negativas reducen los recursos intelectuales y hacen que la persona enfoque su atención en lo que le está molestando (Seligman, 2002). Pese a que una de las limitaciones de este estudio es el tamaño de la muestra y el hecho que está realizado solo en estudiantes, por lo tanto no puede ser generalizado, este arroja hallazgos interesantes sobre la relación del logro y el well-being.

Más aún, autores como Elliot & Sheldon (1998) proponen que la obtención de una meta y su relación al well-being se da a través de las motivaciones implícitas que regulan a dicha meta. También estos autores indican el lograr una meta a través de motivos controlados, que no son congruentes con los valores e intereses de un individuo no aumentan los niveles de well-being en las personas ya que ofrecen avances modestos hacia el crecimiento y el desarrollo personal (Elliot & Sheldon, 1998). Un estudio realizado por Smith, Ntoumanis, & Duda (2007) investiga como la obtención de logro se relaciona positivamente con la necesidad de satisfacción, que están mediadas por la motivación intrínseca, lo cual predice el well-being. Este estudio se realizó en una muestra de 214 participantes a quienes se les administraron cuestionarios como: life satisfaction scale para medir well-being, para evaluar las metas establecidas por los participantes y ver si estas son intrínsecas o extrínsecas los investigadores emplearon diferentes preguntas abiertas creadas por ellos, también se les administró a los participantes el cuestionario Positive & Negative Affect Scale (PANAS) para evaluar emociones positivas y negativas (Smith y colaboradores, 2007). A través de este estudio se pudo comprobar que la obtención de logro tiene una correlación positiva con el well-being cuando las meta establecidas es personal y tiene motivaciones intrínsecas (Smith y colaboradores, 2007). Por otro lado, se encontró que las personas que se habían propuesto metas personales en donde existían una

motivación intrínseca experimentaban más emociones positivas mientras que realizaban una actividad lo cual estaba estrechamente relacionado a poder experimentar fluir de una manera deliberada (Smith y colaboradores, 2007). Esto puede explicar los motivos por lo que estas personas tienen un grado de well-being más elevados ya que a través del logro de su meta pueden experimentar más emociones positivas, fluir entre otros aspectos que les llevan a estar plenamente satisfechos con lo que hacen. No obstante, entre las limitaciones del estudio se pueden encontrar el tamaño de la muestra y el hecho que no se detalla a profundidad como evaluaron las metas de los participantes para saber si estas tienen motivación intrínseca o extrínseca.

Estilo atribucional, logro y well-being

El estilo atribucional es una manera específica en la que las personas tienden a explicar causas sobre diferentes eventos en sus vidas (Seligman, 2002). Seligman (2002) que el estilo atribucional tiene tres parámetros por los cuales se explican los eventos: internos, estables y globales los cuales están asociados respectivamente a estilos atribucionales optimistas o pesimistas. Existen diferentes estudios que exploran la relación entre estilos atribucionales y el logro en diferentes campos. Por ejemplo, un estudio realizado por Gordeeva & Osin (2011) investiga la relación entre un estilo atribucional optimista y el well-being en el desempeño académico de estudiantes de secundaria. La muestra del estudio fue de 224 estudiantes de 14 a 18 años de diferentes escuelas ubicadas en varias ciudades de Moscú. Para medir el estilo atribucional de cada uno de los participantes se empleó Success and Failure Attributional Style Questionnaire for Adolescents (SFAFQ-A), a su vez se emplearon versiones rusas de cuestionarios como Subjective Happiness Scale empleada para medir niveles de well-being, Depression Scale empleada para medir síntomas depresivos y Self Esteem Scale empleada para medir

niveles de autoestima (Gordeeva & Osin, 2011). A través de este estudio se pudo evidenciar que estilos de atribución optimistas tanto para eventos positivos como negativos son fuertes predictores de well-being, un óptimo desempeño académico y altos niveles de autoestima (Gordeeva & Osin, 2011). A su vez, se pudo encontrar que únicamente el estilo atribucional optimista para eventos positivos es un predictor significativo para logro académico; por otro lado, el estilo atribucional pesimista para eventos negativos es un fuerte predictor de depresión. Pese a los importantes hallazgos de este estudio los autores argumentan que una de sus limitaciones es que aún no se conocen los atributos que causan que exista una asociación entre el estilo atribucional optimista y el logro académico (Gordeeva & Osin, 2011).

A su vez, otro estudio realizado de igual manera por Gordeeva & Osin (2011) con el objetivo de investigar la relación entre el estado atribucional optimista ante eventos positivos y negativos con los niveles de well-being y desempeño académico. Fue realizado en una muestra de 108 sujetos que se encontraban aplicando para entrar a la universidad. Los cuestionarios administrados fueron los siguientes: empleó Success and Failure Attributional Style Questionnaire for Adolescents (SFAFQ-A), a su vez se emplearon versiones rusas de cuestionarios como Subjective Happiness Scale empleada para medir niveles de well-being, Depression Scale empleada para medir síntomas depresivos y Self Esteem Scale empleada para medir niveles de autoestima (Gordeeva & Osin, 2011). Los participantes del estudio fueron separados en dos grupos aquellos que pasaron las pruebas universitarias y aquellos que no pasaron las pruebas universitarias y por ende no fueron admitidos en la universidad. Los hallazgos de este estudio sugieren que un modelo moderadamente pesimista de atribución ante eventos negativos puede ser beneficioso en algunas situaciones académicas ya que al experimentar un cierto nivel de ansiedad ante una

prueba, las personas se encuentran menos confiadas de tener éxito en esta lo cual hace que ocupen más tiempo y esfuerzos en prepararse a una prueba (Gordeeva & Osin, 2011).

Comparados con aquellas personas que tienen un estilo de atribución positivo lo cual les lleva a tener expectativas de éxito muy altas lo cual les lleva a tener un desempeño pobre relacionado a una falta de preparación (Gordeeva & Osin, 2011). Estos hallazgos sugieren que existen dos diferentes mecanismos motivacionales subjacentes a el estilo de atribución en relación al desempeño. Un estilo de atribución moderadamente pesimista ante eventos negativos puede producir ansiedad y motivar a la persistencia y concentración en metas a corto plazo; sin embargo, a largo plazo este puede desencadenar depresión y pasividad (Gordeeva & Osin, 2011). Por lo contrario, un estilo de atribución optimista ante eventos positivos puede motivar a la persona a pensar que va a lograr la meta planteada, lo cual a corto plazo puede causar expectativas poco realistas sobre el logro de la meta planteada; sin embargo, a largo plazo se desarrolla persistencia y adaptación ante dificultades (Gordeeva & Osin, 2011). Los autores de este estudio reconocen que entre las limitaciones se encuentra el tamaño de la muestra (Gordeeva & Osin, 2011).

METODOLOGÍA Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El presente estudio es de tipo cualitativo. Uno de los principales objetivos de los estudios de tipo cualitativo es tener un mejor entendimiento sobre un fenómeno sobre el cual no se tiene la suficiente información o investigación (de la Cuesta, 2009). Este tipo de investigación hace énfasis en los sujetos, la narración de sus experiencias, en la descripción y el significado que cada uno de estos puede atribuir a un fenómeno particular (de la Cuesta, 2009). De esta manera la recolección y análisis de datos puede ser procesada y clarificada para que esta pueda tener concordancia con el fenómeno estudiado (de la Cuesta, 2009).

Para poder escoger la muestra del estudio, se realizó un screening a 30 personas ecuatorianas entre 20 a 60 años de edad que sepan leer y entiendan inglés. Se ha empleado estas características para el criterio de inclusión de la muestra por cuanto a que la literatura indica que pese que altos niveles de well-being pueden presentarse a cualquier edad, las personas de diferentes edades atribuyen su bienestar a distintos factores (Seligman, 2013), lo cual ayuda a resaltar el fenómeno. El objetivo principal de realizar el screening es poder escoger a las 8 personas con niveles de well-being más altos para de esta manera poder resaltar el fenómeno estudiado y medirlo con más exactitud y facilidad. Se escogieron 8 personas por cuanto a que estudios sobre investigación cualitativa indican que a través de 8 personas es posible tener una muestra representativa (Keverne, 2004). El objetivo principal de seleccionar una muestra específica es poder magnificar el fenómeno para de esta manera enfocarse en características específicas de la muestra que son de interés para poder contestar a la pregunta de investigación establecida (Seligman, 2013). Para poder realizar el screening se pusieron anuncios en diferentes redes sociales convocando a personas que

quieran participar en un estudio y que cumplan el criterio de inclusión. Posteriormente, se pactó una cita con las personas que deseaban participar en el estudio para verificar que cumplan el criterio de inclusión, explicarles con más detalle el procedimiento del estudio y entregarles un consentimiento informado para que de esta manera decidan si desean o no participar en el estudio.

Los cuestionarios empleados para medir PERMA fueron los siguientes: scale of positive and negative experience (SPANE), flourishing scale, compassionate love scale, grit scale y fordice emotions questionnaire.

Scale of positive and negative experience (SPANE): la cual es una breve escala que contienen en total 12 ítems los cuales están diseñados para evaluar experiencias positivas y negativas. Cada ítem está puntuado a través de una escala tipo Likert donde 1 representa muy raro o nunca y 5 representa muy frecuente o siempre. El diseño de esta escala mide una serie de experiencias tanto positivas o negativas, incluyendo sentimientos específicos que pueden estar definidos por la cultura de los individuos (Diener y colaboradores, 2009). Otra característica importante de esta escala es que pide a las personas recordad sus actividades y experiencias durante las últimas cuatro semanas y que reporten sus sentimientos. Una de las ventajas de usar el formato de respuesta en tiempo es que esto se tiene una mayor relación un estado global de well-being en lugar de la intencionalidad emocional (Diener y colaboradores, 2009).

Flourishing Scale: esta escala contiene 8 ítems que fueron diseñados para medir el logro percibido por los participantes en una variedad de áreas tales como relaciones, auto estima, propósito y optimismo. Cada ítem dentro de esta escala es respondido a través de una escala Likert el 1 al 7 en donde 1 es fuertemente en desacuerdo y 7 es fuertemente en acuerdo. Puntajes altos dentro de esta escala indican que las personas que respondieron se

perciben a sí mismos en términos positivos en áreas importante de su funcionamiento. Pese a que esta escala no provee medidas separadas de los diferentes componentes de well-being esta provee una visión general del funcionamiento positivo en diferentes ámbitos que son importantes (Diener y colaboradores, 2009).

Compassionate love scale: esta escala contiene 21 items los cuales están diseñados para medir amor compasivo o altruístico en diferentes targets tales como personas cercanas y personas en general. Cada ítem está calificado en una escala Liker del 1 al 7 en donde 1 es no es verdadero en absoluto para mí y 7 es verdadero en absoluto para mí. Altos puntajes en esta escala se encuentran asociados con comportamiento prosocial y el tener una mayor cantidad de relaciones cercanas (Sprecher, 2012). A su vez, se ha encontrado que aquellas personas que son más religiosas o espirituales tienden a experimentar mayor amor compasivo en relación con las personas que no muestran niveles altos de religión o espiritualidad (Sprecher, 2012). Más aún se ha encontrado que personas que muestran puntajes altos de amor compasivo tienden a tener puntajes de well-being mayores (Sprecher, 2012).

Grit scale: es una escala que contiene 17 items los cuales están diseñados para medir perseverancia y pasión por metas a largo plazo (Duckworth & Peterson, 2007). Cada ítem está calificado por una escala Likert del 1 al 5 en donde 1 es no es en absoluto como yo y 5 absolutamente es como yo. El término Grit implica trabajar enérgicamente hacia los desafíos, mantener esfuerzo e interés durante un tiempo prolongado pese a que haya existido fracaso, adversidad en el curso de una meta (Duckworth & Peterson, 2007). Personas con niveles altos de grit se resisten a desertar de una meta, en comparación aquellos con niveles de grit bajo quienes toman las adversidades como señales de aburrimiento que lo llevan a cambiar de trayectoria (Duckworth & Peterson, 2007).

Fordyce emotions questionnaire: también conocida como happiness measure. Esta escala consta de dos preguntas acerca de la felicidad. El primer ítem mide la felicidad en una “escala de la felicidad/ infelicidad” (Fordyce, 1988). Las personas encuestadas deben puntuar 11 frases descriptivas en la escala de 0 a 10 en donde 0 es igual a extremadamente infeliz y 10 muy feliz (Fordyce, 1988). El segundo elemento dentro de esta escala es una estimación de los porcentajes de tiempo en que los encuestados se sienten felices infelices y neutrales (Fordyce, 1988). A través de estos dos elementos esta escala evalúa tanto la intensidad y la frecuencia del afecto.

Luego de haber aplicado los cuestionarios a los 30 participantes y calificarlos. La muestra del estudio se escogió a través de las 8 personas que obtuvieron mayores puntajes en los cuestionarios. De esta manera, es posible resaltar el fenómeno que se investiga al realizar una entrevista a profundidad a estas 8 personas para determinar los factores que atribuyen como promotores de well-being.

Justificación de la metodología seleccionada

Para este estudio se decidió realizar una investigación de tipo cualitativa por varias razones. En primer lugar, este tipo de investigación es necesaria para explorar acerca de los factores o atributos que son percibidos como promotores de well-being en una muestra de ecuatorianos entre 20 a 60 años de edad. Actualmente no se han publicado estudios en el área de PERMA en relación a población ecuatoriana entre 20 a 60 años de edad, es por esto la importancia de aplicar esta metodología para tener de esta manera encontrar diferentes percepciones sobre la realidad ecuatoriana y los factores culturales que los ecuatorianos perciben importante para fomentar su bienestar o well-being y podrán ser comparados y contrastados con los factores que la literatura indica que fomentan en

well-being en diferentes culturas donde se han hecho estudios sobre la teoría PERMA de well-being. De esta manera se podrá evidenciar si el well-being es percibido de manera distinta dependiendo de la cultura y de los valores que son propios de esta.

Adicionalmente, a través de este método se podrá encontrar información adicional a la que provee la literatura sobre PERMA. De esta manera será posible tener un panorama general sobre lo que los ecuatorianos perciben que fomentan su bienestar o well-being, lo cual puede ser útil para la base del desarrollo de investigación de futuros estudios cuantitativos que pretendan encontrar la significancia estadística de estos factores.

Herramienta de investigación utilizada

La herramienta de investigación empleada en este estudio fue una entrevista a profundidad. Todas las preguntas realizadas están basadas en literatura sobre la teoría de PERMA y cada una de estas hace referencia a cada constructo mencionado dentro de la teoría PERMA.

Para empezar, la entrevista a profundidad trata de indagar sobre los factores que los participantes asocian, de una manera espontánea, como contribuyentes a su felicidad y los factores que no contribuyen a esta. Es así como se podrá evidenciar si es que los participantes atribuyen su bienestar a los factores que expone la teoría PERMA del well-being: emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, significado y logro (Seligman , 2013).

Más aún, a través de las preguntas realizadas se trata de evidenciar si es que las personas entrevistadas perciben que la cultura contribuye de cierta manera a experimentar los factores que indica la teoría PERMA de well-being y como estos fomentan el bienestar de los ecuatorianos. Autores como Keverne (2004) hace énfasis en cómo durante la vida

adulta el well-being de las personas tiene una influencia directa del entorno social con el que un individuo se relacione. De tal manera si es que un entorno provee seguridad y confianza los individuos es posible que los individuos experimenten con mayor frecuencia emociones positivas (Keverne, 2004). Es por esto que a través de la entrevista a profundidad se tratará de indagar en como la cultura ecuatoriana provee diferentes herramientas para que las personas puedan sentirse seguras y experimentar emociones positivas. A su vez, dentro de la pregunta que hace énfasis a emociones positivas se trata de indagar si es que el individuo da más importancia a la frecuencia o a la intensidad con la que experimenta sus emociones positivas; esto se debe a que la investigación enfatiza en la importancia de medir las emociones positivas en frecuencia por cuanto a que el tener experiencias positivas intensas conlleva a tener una carga emocional intensa que se encuentra acompañada del aumento de afecto negativo y baja de positivismo al percibir otras experiencias (Diener y colaboradores, 2009).

Adicionalmente, por medio de la entrevista a profundidad se trata de explorar como las personas creen que la cultura fomenta experimentar compromiso dentro de sus actividades diarias. A través de esta pregunta se tratará de indagar a cerca de diferentes factores propuestos por la literatura que demuestran tener una estrecha relación con los niveles de well-being en las personas. Por ejemplo, se tratará de explorar como la cultura contribuye a que las personas puedan tener diferentes tipos de motivaciones intrínsecas que les fomenten a comprometerse dentro de una actividad de la que puedan tener un disfrute pleno (Vallerand y colaboradores, 2003). De igual manera, se tratará de indagar las actividades realizadas por cada individuo en donde tiende a experimentar fluir. La literatura establece que la cultura puede tener una gran influencia en cuanto a las actividades en donde las personas pueden experimentar fluir (Csikszentmihalyi, 1990).

Por ejemplo Asakawa (2009) argumenta que dentro de la cultura japonesa las personas tienden a experimentar *fluir* mientras realizan diferentes actividades mentales.

De igual manera, se trata de hacer énfasis en los factores culturales que son percibidos como promotores de relaciones positivas dentro de los ecuatorianos. La cultura puede influenciar en la cantidad de tiempo que un individuo pasa a solas o acompañado lo cual se relaciona con los niveles de *well-being* en las personas (Diener & Seligman, 2002). También, se ha encontrado que interacciones frecuentes con los miembros de la familia nuclear promueven a desarrollar altos niveles de *well-being* (Helliwell & Putnam, 2004). La importancia dada a la familia nuclear es un factor que puede variar de una cultura a otra. Así mismo, autores como Diener y colaboradores (2000), argumentan que naciones individualistas tienen diferentes perspectivas sobre las relaciones sentimentales que las naciones que son colectivistas, lo cual influye en los niveles de *well-being* experimentados por sus habitantes.

Por otro lado, la literatura demuestra que el significado de vida puede variar dependiendo de la cultura o de la edad de los individuos (Santos y colaboradores, 2012). Es por esta razón, la importancia de evaluar los factores que los ecuatorianos perciben que dan significado a su vida para de esta manera entender que aspectos de este constructo son los que fomentan su bienestar o *well-being*. Otro aspecto que es propio de cada cultura y que mantiene una estrecha relación con el *well-being* es la religión o la espiritualidad de los individuos (Seligman, 2002). Es por esto que se tratará de evaluar la importancia de la religión a la espiritualidad dentro de la cultura ecuatoriana como promotor de *well-being*.

Finalmente, las preguntas mediante la entrevista a profundidad se tratará de indagar sobre como la cultura ecuatoriana en específico contribuye a que las personas alcancen sus metas. Culturas que promueven el logro de metas con motivaciones personales e

intrínsecas son las que fomentan el well-being en sus habitantes (Smith, Ntoumanis, & Duda, 2007). D

Las diferentes preguntas tratan de evaluar como los participantes perciben que la cultura ecuatoriana fomenta su felicidad y que atributos de esta promueven los cinco elementos propuestos por la teoría de PERMA (Seligman , 2013). Más aún, a través de las preguntas establecidas se pretende que los participantes de la muestra traten de pensar como estos factores que promueven su well-being serían distintos si vivieran en otra cultura, de esta manera se podrá evaluar como los ecuatorianos entre 20 a 60 años perciben que su cultura y los valores dentro de esta a porta a experimentar emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, significado de vida y logro (Seligman , 2013).

Descripción de participantes

Número.

Para escoger la muestra del estudio se llevó a cabo un screening con 30 personas, las cuales llenaron 5 cuestionarios para medir sus niveles de well-being. Para elegir a los participantes de este screening se pusieron anuncios en diferentes redes sociales convocando a personas que quieran participar en un estudio y que cumplan el criterio de inclusión. Posteriormente, se pactó una cita con las personas que desearon participar en el estudio para verificar que cumplan el criterio de inclusión, explicarles con más detalle el procedimiento del estudio y entregarles un consentimiento informado para que de esta manera puedan decidir si desean o no participar en el estudio. Una vez que los los 30 participantes completaron los cuestionarios administrados se escogieron a las 8 personas con puntuaciones de well-being más altas para que sean parte de la muestra del estudio.

Género.

La literatura indica que no existen diferencias significativas entre factores que se atribuyen como promotores de well-being y género (Seligman , 2013). Es por esto que la muestra de este estudio no se encuentra dividida por géneros.

Nivel socioeconómico.

La literatura no evidencia diferencias significativas entre nivel socioeconómico y factores que se atribuyen como promotores de well-being (Seligman , 2013) por lo cual no es una variable a considerar dentro del estudio.

Características especiales relacionadas con el estudio.

Uno de los datos demográficos que se tomó en consideración dentro de este estudio es la edad de los participantes. Se escogió una muestra de participantes entre 20 a 60 años de edad ya que la literatura indica que pese que altos niveles de well-being pueden presentarse a cualquier edad, las personas de diferentes edades atribuyen su bienestar a distintos factores (Seligman, 2013) .

Otra característica especial de la población de este estudio es que los participantes de la muestra saben leer y entienden inglés. Esto se debe a que los cuestionarios empleados se encuentran en inglés debido a que estos no han sido desarrollados dentro de una población latina. Es de gran importancia que estos cuestionarios sean administrados en inglés para de esta manera poder mantener la validez y confiabilidad de los mismos.

Fuentes y recolección de datos

La información recolectada proviene en primer lugar de las respuestas de los participantes escogidos para hacer el screening, de estos participantes se escogieron aquellos que tuvieron los 8 puntajes más altos en niveles de well-being. Todos los participantes cumplían el criterio de inclusión el cual es tener entre 20 a 60 años de edad, ser ecuatoriano, saber leer y tener un nivel de inglés adecuado para responder a una serie de cuestionarios en inglés.

Una vez, obtenidos los 8 participantes con niveles de well-being más altos se llevó a cabo una entrevista a profundidad la cual fue basada en diferentes investigaciones sobre la teoría PERMA de well-being con el objetivo de comparar los atributos que la muestra del estudio cree que fomentan el well-being con los percibidos con diferentes muestras.

ANÁLISIS DE DATOS

Detalles del análisis

En primer lugar los datos fueron recolectados, tabulados e interpretados por la investigadora de estudio. Más aún, la muestra del estudio fue conformada por las 8 personas que obtuvieron puntajes más altos en los cuestionarios administrados.

A través de la Tabla 1 se puede evidenciar los resultados obtenidos por los 8 participantes con promedios más altos en las pruebas administradas.

Tabla 1. Resultados pruebas administradas

Número de Participante	Affect Balance	Grit	Interest	Perseverance	Flourishing	compassionate love	intensity of affect	frequency of affect	Promedio
4	21	3	3	4	49	5	10	90	23.125
8	18	3	2	4	52	7	8	90	23
15	19	4	4	5	49	6	10	85	22.75
14	17	3	3	4	50	5	9	90	22.625
3	19	4	3	5	44	6	9	90	22.5
12	18	3	3	4	52	7	9	80	22
10	16	4	3	4	54	6	9	80	22
11	17	3	3	3	49	7	9	80	21.375

A través de la Tabla 2 es posible observar los datos demográficos de los 8 participantes que obtuvieron los promedios más altos dentro las pruebas administradas. Al analizar los datos demográficos es posible observar que de los 8 participantes de la muestra

5 de ellos son de género femenino y 3 son de género masculino. La literatura indica que no existen diferencias significativas entre niveles de well-being y género (Diener & Seligman, 2002). De igual manera, es importante conocer la profesión de los participantes, esto se debe a que la literatura indica que ciertas profesiones se relacionan más a la obtención de logros; como los estudiantes (Carpentier, Mageau , & Vallerand, 2011), adicionalmente, el carácter de ciertas profesiones hace que las personas experimenten mayor presión en el trabajo lo que conlleva a menores niveles de well-being (Wallace, 2013). La mayor parte de la muestra se encuentra dentro de una relación o está casado, tan solo una persona no tiene pareja y otra ha enviudado. Esto es importante por cuanto a que la investigación sugiere que las personas que tienen una pareja significativa tienden a mostrar niveles más altos de well-being (Diener y colaboradores, 2000). Adicionalmente, la literatura indica que las personas con niveles de religiosidad o niveles espirituales más altos tienden a tener mayor well-being (Ivtzan y colaboradores, 2011).

Tabla 2. Datos demográficos de los 8 participantes con promedios más altos

Número de Participante	Género	Edad	Ocupación	Situación Sentimental	nivel de religión
4	F	22	Estudiante	Relación	4
8	M	23	Estudiante	Soltero	2
15	F	54	Ama de casa	Casado	3
14	M	55	Ingeniero	Casado	3
3	F	23	Estudiante	Relación	4
12	F	33	Ingeniero	Casado	4
10	F	55	Ingeniero	Viudo	3
11	M	35	Tecnólogo	Casado	3

Los participantes con promedios más altos fueron entrevistados por la investigadora del estudio, los resultados de las entrevistas a profundidad fueron analizados a través del método comparación constante, en donde el investigador transforma los datos en unidades con significado (Maykut & Morehouse, 1994). Las unidades de significado similares se las pone juntas dentro de una categoría que representa un tema dentro de los datos analizados (Maykut & Morehouse, 1994). Para este estudio, se establecieron temas al agrupar las declaraciones, realizadas por los 8 integrantes de la muestra, que tengan ideas o experiencias similares.

Se considera un tema principal cuando la frecuencia de aparición de dichas ideas entre los participantes es de: 6/8, 7/8, u 8/8 (Maykut & Morehouse, 1994). Entre los temas principales surgieron los siguientes:

En primer lugar un tema mencionado con una frecuencia de 8/8 dentro de los participantes son las relaciones sociales como promotoras de emociones negativas. Zubieta, Fernández, Vergara, Martínez, & Candia (2009) afirman que la cultura ecuatoriana se caracteriza por ser una cultura colectivista en donde se da importancia a las relaciones interpersonales cercanas. Los participantes del presente estudio revelan que el hecho de tener un pensamiento colectivista conlleva a preocuparse constantemente por el bienestar de las personas a su alrededor, lo cual genera en los participantes emociones negativas asociadas a: ansiedad, miedo, ira, preocupación entre otras. Es por esto, que los participantes hacen énfasis en la importancia de dejar de preocuparse por el bienestar del resto para ellos poder ser más felices.

Participante número 14: “Yo creo que no contribuye a la felicidad el preocuparse por el resto de las personas, yo soy más feliz desde que no trato de preocuparme si el resto está triste”

Participante número 15: “Como madre una siempre se preocupa por sus hijos y eso más causa sufrimiento que nada, pero luego se aprende a confiar en ellos, y creo que es la única forma con la que he logrado estar más tranquila y dejar de preocuparme tanto, en cierto modo así soy más feliz”

Participante número 11: “Creo que todos todavía viven mucho para el resto esto hace que midas tu felicidad en parámetros si el resto está feliz o no está feliz, y eso se va tu tranquilidad”

Otro tema mencionado con una frecuencia 8/8 es la importancia de aprender a dejar ir las cosas sobre las cuales no se tiene control. Los participantes indican que han generado una herramienta en donde no tratan de controlar circunstancias que perciban que están fuera de su alcance. Esto les ha permitido ser más optimistas por cuanto a que atribuyen sus adversidades a factores externos de los cuales no tienen injerencia alguna.

Participante número 8: “Yo he aprendido que puedo hacer las cosas hasta donde mi mano llegue, de ahí en adelante está fuera de mi control”

Participante número 10: “Hay cosas que uno simplemente tiene que saber que no puede controlarlas y se debe aceptar esto porque no es culpa de uno”

Participante número 3: “El día que me di cuenta de que no puedo controlar todo creo que es cuando empecé a ser más feliz”

Adicionalmente, otro tema que fue mencionado con una frecuencia 8/8 es la importancia de tener en su vida una red de soporte ya sea a través de la familia o de amigos cercanos. Los participantes indican que la cultura ecuatoriana; por un lado, es una cultura

que da importancia a la familia; no solo nuclear, sino también la familia extendida. A su vez, debido a que es una cultura pequeña es fácil mantenerse en contacto con amigos cercanos. El tener una red de soporte ya sea de amigos o familia ayuda a las personas a sentir que tienen un apoyo emocional, lo cual contribuye a que experimenten emociones positivas. De cierto modo, la familia o amigos dan a los individuos un significado a su vida ya que saben que pueden contar con estas personas incondicionalmente.

Participante número 10: “Para mí la familia definitivamente es una fuente de felicidad, pase lo que pase son quienes van a estar a tu lado que mayor tranquilidad que esa, es algo que valoro de la cultura ecuatoriana que da importancia no solo a la familia sino a los valores familiares”

Participante número 12: “La cultura ecuatoriana promueve a que tengamos lazos estrechos con nuestras familias y amigos, es una cultura tan pequeña lo que hace que de una u otra manera estemos en constante contacto con estas personas”

Participante número 8: “No me considero una personas tan familiar, pero creo que para mí mis amigos son súper importantes, son ellos quienes están conmigo en las buenas y en las malas eso es lo más importante”

De igual manera, otro tema que se presentó con frecuencia dentro de la muestra, en 7 de 8 participantes, es el poder experimentar compromiso como un promotor de bienestar o well-being. Los participantes indicaron que actualmente en la cultura ecuatoriana las personas se encuentran motivadas a realizar una actividad debido a que ellos encuentran placer o disfrute pleno de hacerlo; en lugar, de realizar actividades porque son obligatorias o inculcadas en la familia por tradición. Se considera que el tener una motivación

intrínseca para realizar diferentes actividades no solo conlleva a un disfrute pleno de la misma; sino que, las personas se pueden comprometer en lo que hacen y dar lo mejor de sí mismas para involucrarse dentro de la actividad. Por otro lado, tan solo un participante no reconoce la importancia del compromiso como un factor que promueve su bienestar o well-being. A continuación las siguientes citas proveen una descripción para entender mejor la forma en la que los participantes perciben al compromiso como un factor promotor de well-being.

Participante número 15: “Ahora ya no se hacen las cosas porque tu abuelito las hacía, ahora cada uno elige una actividad que le guste, eso es lo que te permite disfrutar una actividad al máximo el que te guste y puedas hacer las cosas solo porque te gustan”

Participante número 8: “Yo creo que lo que me permite disfrutar al máximo una actividad es que amo lo que hago y por eso llego a involucrarme tanto, no hay nada que te haga más feliz que el poder hacer lo que amas”

Participante número 3: “Antes lo que el papá de uno hacía el hijo también hacía lo mismo, ahora no yo creo que eso ayuda a que las personas se comprometan en sus metas y que disfruten de estas”

Asimismo, se puede encontrar que un tema mencionado en 7 de los 8 participantes es la importancia de diferentes experiencias personales de vida, las cuales les han ayudado a aprender a aceptar lo que tienen y sacar provecho de eso. Solo un participante no mencionó la importancia de este aspecto como promotor de su felicidad. 7 participantes de la muestra recalcan la importancia de diferentes herramientas que ellos han logrado generar para de esta manera poder experimentar emociones positivas, compromiso,

relaciones positivas, significado y logro. Los participantes indican que es de gran importancia tomar situaciones adversas como desafíos que les ayudan a aprender y ser mejores personas. Creen que este aspecto no se encuentra relacionado a la cultura ecuatoriana; por el contrario, es una herramienta que ellos han desarrollado para de esta manera ser más felices pese a las adversidades por las cuales puedan atravesar en su día a día. Por medio de las citas que se encuentran a continuación es posible entender de una mejor manera lo que los participantes indican.

Participante número 3: “Yo creo que después de todas las experiencias por las que he pasado lo que me sirve para ser feliz es que yo puedo elegir como ver las situaciones y cómo actuar ante estas, cualquier problema que tengo solo es una oportunidad para aprender”

Participante número 12: “Lo que la vida me ha enseñado es que no se puede ser feliz sino saca provecho de lo que uno tiene”

Participante número 11: “Cuando yo tuve cáncer, al principio fue lo peor, sentía una impotencia, pero aprendí a quedarme con lo mejor de la situación y aprovechar cada momento”

Más aún, se puede encontrar que dejar las cosas en manos de alguien superior a uno es un tema mencionado con una frecuencia 6/8. Estos participantes mencionan la importancia de la religión o la espiritualidad dentro de sus vidas para ser felices. Las personas que se consideran espirituales; a diferencia de las religiosas, no dan importancia a los rituales religiosos ni a la iglesia en sí. Tanto religiosos como espirituales consideran importante el hecho de poder creer en alguien superior a uno que de cierta manera guía su

camino. A su vez, estas personas indican que la cultura ecuatoriana por tradición es una cultura que promueve valores religiosos en ella lo cual hace que las personas fácilmente puedan vincularse con la religión. Las personas que se consideran espirituales dan importancia a los valores de carácter espirituales promovidos dentro de la cultura ecuatoriana. El poder creer en algo superior que guía el camino de uno es de gran importancia para estas personas por cuanto a que no solo otorga significado a su vida; a su vez, les motiva a seguir alcanzando objetivos y mantener una mentalidad positiva pese a cualquier adversidad. Sin embargo, existieron 2 participantes que no se consideran ni religiosos ni espirituales por lo cual indican que este factor no contribuye de ninguna manera a su felicidad. Por medio de las citas encontradas a continuación se puede evidenciar de una mejor manera la opinión de los participantes sobre la religión como una fuente de significado de vida que promueve la felicidad.

Participante número 4: “Para mí Dios es súper importante, yo aprendí a dejar los problemas en sus manos... No me considero religiosa porque eso está relacionado a la iglesia pero sí creo que soy alguien espiritual y eso me ha ayudado a ser más feliz”

Participante número 10: “Yo creo que hay que saber que uno puede hacer las cosas hasta un punto, luego viene Dios, por algo es que pasan las cosas solo él sabe, así uno no se está preocupando por las cosas”

Participante número 3: “Solo Dios sabe por qué pasan las cosas, yo dejo todo en sus manos; sino imagínate lo preocupada que viviera”

Por medio de la Tabla 3 se puede evidenciar los temas identificados como principales y la frecuencia en que los participantes de la muestra los mencionaron.

Tabla 3. Temas Principales

	Número de Participante							
Temas principales	4	8	15	14	3	12	10	11
Relaciones sociales como promotoras de emociones negativas	X	X	X	X	X	X	X	X
Dejar ir las cosas sobre las cuales no se tiene control	X	X	X	X	X	X		X
Importancia red de soporte	X	X	X	X	X	X	X	X
Experimentar compromiso	X	X	X		X	X	X	X
Experiencias personales de vida	X	X	X		X	X	X	X
Dejar las cosas en manos de alguien superior a uno	X	X	X		X	X	X	X

Adicional a los 6 temas principales se pueden encontrar 3 temas menores que surgieron de este estudio. Se considera tema menor aquellas ideas que son mencionadas por los participantes con una frecuencia de: 5/8, 4/8 y 3/8 (Maykut & Morehouse, 1994). Entre los temas menores es posible encontrar los siguientes:

Uno de los temas que se hace énfasis por 5/8 participantes es el realizar actividades por el bienestar propio. Estos participantes indican que dentro de su día a día dan importancia a realizar actividades que les permita sentirse bien consigo mismo, estas actividades nacen de una motivación intrínseca que les permite tener un disfrute pleno de las mismas y les ayudan a experimentar fluir. A su vez, al realizar estas actividades pueden llenar su mente de emociones positivas.

Participante número 4: “Para ser feliz es importante hacer actividades que te hagan sentir personalmente bien yo intento hacer ejercicio todos los días y comer bien creo que eso también me hace feliz”

Participante número 8: “Yo de verdad disfruto de andar en bicicleta, es lo que me ayuda a seguir positivo, no hay cosa que me haga más feliz que eso”

Participante número 14: “Mi actividad favorita, que disfruto al máximo, aunque no lo creas es mi trabajo, es así como dicen que elige un trabajo que te guste y no tendrás que trabajar el resto de tu vida, eso es lo que me pasa a mi”

Con una frecuencia de 4/8 los participantes recalcan el tema de felicidad aprendida. Estos participantes hacen referencia al hecho de que ellos han aprendido a ser felices a través del ejemplo de diferentes personas. Por un lado, se hace énfasis en la importancia de la familia nuclear ya que estas personas son las que inculcan diferentes hábitos que ayudan a las personas a tener una visión más positiva de las cosas y a no dejarse vencer por las adversidades. A su vez, estas personas tratan de establecer relaciones significativas con gente que sea feliz, de esta manera pueden aprender de ellos diferentes estrategias que les permite experimentar con mayor frecuencia emociones positivas.

Participante número 12: “Para mí es súper importante estar rodeado de personas positivas, no solo me transmiten su positivismo, sino que también aprendo a ser más feliz con ellos como que contagian su felicidad”

Participantes número 8: “Yo podría decir que la felicidad puede llegar a ser aprendida; por ejemplo, mi familia siempre me ha enseñado a ser positivo ante todo y eso me ha ayudado”

Participante número 4: “Creo que mi familia como todos hemos pasado por momentos difíciles sin embargo sabemos sacar lo mejor de esto”

Un tema mencionado con una frecuencia 3/8 hace referencia a la toma de decisiones en la vida. Estas personas indican que actualmente pueden ser felices debido a que han tomado una serie de decisiones las cuales les han sido satisfactorias debido a que les han llevado al lugar donde están en la actualidad. Se recalca la importancia que para tomar estas decisiones se debe valorar aspectos personales que sean de total satisfacción propia; a su vez, se debe tener una motivación intrínseca hacia estos.

Participante número 14: “Yo creo que es importante tomar buenas decisiones en la vida, decisiones propias que le hagan feliz a uno, es así como llegué a decidir mi profesión y por eso amo mi trabajo”

Participante número 8: “Decidir tu carrera es difícil pero cuando lo haces convencido de que es algo que te gusta, no por la plata que te pueda dar, creo que esto lleva a que te guste lo que haces”

Participante número 4: “Por ejemplo creo que decidir amistades es muy importante en la vida porque si a estas alturas no tienes un grupo de amigos cercano es por culpa de las malas decisiones que has tomado al escoger amistades.....no sé yo valoro a personas que me brinden satisfacción y que sé que van a estar ahí para mí, no me dejo guiar por lo que digan los demás”

Por medio de la Tabla 4 es posible observar la frecuencia con la que los participantes mencionan los temas menores.

Tabla 4. Temas Menores

	Número de Participante							
Temas menores	4	8	15	14	3	12	10	11
Realizar actividades por el bienestar propio	X	X		X		X	X	
Felicidad aprendida	X	X				X		X
Toma de decisiones	X	X		X		X	X	X

Por último es posible encontrar otros temas relevantes, los cuales son mencionados con una frecuencia de 2/8 entre los participantes (Maykut & Morehouse, 1994). Es importante tomar en cuenta los temas mencionados con menor frecuencia por cuanto a que los participantes indican que estos factores contribuyen fuertemente a su bienestar o well-being. Adicionalmente, al ser un estudio cualitativo este tiene el objetivo de explorar diferentes aspectos que han tenido poca investigación de esta manera es posible encontrar temas nuevos que no han sido mencionados por otras investigaciones (Maykut & Morehouse, 1994). Entre otros temas relevantes es posible encontrar lo siguiente:

Con una frecuencia de 2/8 se puede encontrar el tema trabajar por los objetivos. Estas personas que indican que a lo largo del tiempo la cultura ecuatoriana ha aprendido la importancia de trabajar por las cosas y no darlas por hecho. También el hecho de trabajar duro por los objetivos es un factor que ha sido transmitido por sus familias. Estas personas enfatizan que el trabajar duro por una meta les permite sobrellevar sus problemas, sentir que se superan y no quedar estancado con las adversidades por las que atravesaron en el pasado.

Participante número 14: “Algo importante dentro de la cultura ecuatoriana que nos ha hecho más felices es que las personas han aprendido a trabajar duro por las cosas y no pensar que estas vienen solas”

Participante número 14: “Creo que cuando has nacido en una familia donde te enseñan a trabajar duro aprendes que esa es la única manera de cumplir tus objetivos y ser feliz”

Participante número 11: “Si yo no trabajaría duro por mis metas me hubiera quedado estancado en el pasado, así de simple, jamás hubiera sido feliz”

Tabla 5. Otros temas relevantes

	Número de Participante							
Otros temas relevantes	4	8	15	14	3	12	10	11
Trabajar por los objetivos				X				X

Importancia del estudio

La importancia de este estudio radica en el hecho de poder tener un mejor entendimiento de la teoría de PERMA de well-being dentro de un grupo de ecuatorianos ya que no se han hecho estudios sobre este tema específico dentro dicha población. Adicionalmente, al ser un estudio cualitativo se podrán encontrar factores promotores de bienestar o well-being que no han sido mencionados en la literatura y que pueden ser propios de la población ecuatoriana. Al tener un mejor entendimiento de esta teoría se podrá no solo mejorar el bienestar de la población al lograr aumentar los niveles de PERMA; sino que también es posible disminuir la depresión y ansiedad; al igual que la

reducción de enfermedades cardiovasculares (Seligman, 2013). Por lo tanto, al fomentar este constructo dentro de la población ecuatoriana es posible mejorar la salud mental a largo plazo, lo cual conlleva a reducir gastos de cuidado en la salud (Seligman, 2013).

Los hallazgos de este estudio podrán constituirse en la base del desarrollo de investigación para poder hacer futuros estudios cuantitativos en donde se pueda encontrar la significancia estadística de los factores percibidos como promotores de bienestar o well-being en ecuatorianos, entre 20 a 60 años de edad. La medición del bienestar o well-being dentro de la población ecuatoriana podrá proporcionar datos de referencia que pueden ser empleados para determinar diferentes tipos de intervenciones que deberán ser llevadas a cabo para aumentar el bienestar o well-being en la población ecuatoriana.

A su vez, por medio de los resultados obtenidos en este estudio se podrán realizar intervenciones en diferentes ámbitos con el fin de promover el well-being dentro de la población ecuatoriana. Por ejemplo, el realizar intervenciones PERMA dentro de diferentes lugares de trabajo tiene el objetivo de aumentar la productividad al hacer que las personas experimenten más significado y realización al hacer sus actividades diarias, puedan entablar mejores relaciones laborales fomentando habilidades positivas de interacción entre colegas (Seligman, 2013). A su vez, a través del conocimiento de los factores que promueven el bienestar o well-being dentro de los ecuatorianos se podrán hacer intervenciones en instituciones de salud mental, con el fin de aumentar la adherencia en tratamientos al modificar diferentes hábitos como: las creencias del cliente sobre como el tratamiento puede beneficiar a su salud, la percepción de diferentes relaciones como redes de apoyo social, la percepción de autoeficacia y el inculcar resiliencia (Seligman, 2013)

Al comprender a fondo los factores que promueven el bienestar o well-being dentro de la población ecuatoriana, estos podrán ser inculcados de diferentes maneras con el fin de que la población ecuatoriana perciba los beneficios de incorporar dentro de su día a día emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, significado y logro para de esta manera poder ser más felices.

Finalmente, a través de los resultados de este estudio se podrá comparar y contrastar los factores percibidos como promotores de bienestar o well-being por los ecuatorianos con los de otras culturas en donde se han llevado a cabo estudios de PERMA. Lo que brindará una visión más amplia de lo que significa este constructo y como este puede variar al recibir influencias de diferentes culturas.

Resumen de sesgos del autor

Dentro de este estudio se puede encontrar que un sesgo que este tiene es la población elegida. Esto se debe a que la muestra del estudio está compuesta de 8 personas que obtuvieron puntajes altos dentro de distintos cuestionarios administrados para medir niveles de well-being. La importancia de este sesgo dentro del estudio es que ayuda a resaltar el fenómeno estudiado para así entenderlo de una mejor manera (Maykut & Morehouse, 1994).

Otro sesgo que se puede encontrar en este estudio es el hecho de que las preguntas planteadas en la entrevista a profundidad pueden sugestionar factores PERMA haciendo que las respuestas de los participantes se encuentren sesgadas.

CONCLUSIONES

Respuestas a las preguntas de investigación

En primer lugar se puede encontrar que las preguntas de investigación establecidas pudieron ser contestadas a partir de este estudio ya que se evidenció que en efecto la muestra atribuyó su felicidad a factores muy similares a los propuestos por la teoría PERMA (emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, significado y logro). Sin embargo, también se pudo evidenciar que la muestra del estudio atribuye su bienestar o well-being a diferentes factores que son percibidos como algo propio de cultura ecuatoriana los cuales no han sido mencionados en otros estudios de PERMA realizados en diferentes muestras.

Limitaciones del estudio

Entre las limitaciones del presente estudio se puede encontrar que los hallazgos de este puede que no sean generalizados debido a varias causas. En primer lugar, el hecho de que la muestra esté compuesta por 8 personas hace que los hallazgos del estudio sean limitados y exista dificultad en ser generalizados. Adicionalmente, la naturaleza cualitativa de la presente investigación dificulta la posibilidad de que el estudio pueda ser replicado y obtener los mismos resultados ya que estos se aplican específicamente a una población dentro de un contexto (Maykut & Morehouse, 1994). A su vez, los estudios de tipo cualitativo examinan tendencias que ocurren en individuos dentro de un contexto cultural que tiene características particulares (Carr, 1994). Por lo tanto los resultados de este estudio no pueden ser generalizados en otras personas o en otros lugares.

Más aún, a través de la investigación cualitativa existe dificultad de realizar predicciones cuantitativas por lo cual puede que los hallazgos encontrados dentro de este estudio no sean estadísticamente significativos dentro de la población ecuatoriana (Carr, 1994).

Por otro lado, dentro de los métodos de interpretación de la información adquirida a través de las entrevistas a profundidad se puede encontrar que no existen métodos de triangulación con el fin de consolidar la evidencia (Carr, 1994).

Así mismo, se puede encontrar el hecho que la información ha sido obtenida a través del auto reporte de los participantes. Maykut & Morehouse (1994) argumentan que el obtener información a través de auto reportes puede hacer que esta información esté incompleta ya que el participante puede que no revele ciertos aspectos de su vida o que sea deshonesto en su reporte. El hecho que la muestra haya sido escogida a través de auto reporte hace que se corra el riesgo que los 8 participantes escogidos no hayan sido representativos de la muestra debido a que hayan mentido en el auto reporte o no tengan la suficiente introspección para poder contestarlo de una manera precisa.

Más aún, es posible encontrar que la encuesta sugiere y sugiere diferentes factores PERMA lo cual hace que las personas tiendan a presentar respuestas que se estén relacionadas a factores como: emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, significado y logro.

Así mismo, el análisis de datos de las entrevistas a profundidad puede ser fácilmente influenciado por la idiosincrasia del investigador (Flick, 2005). Lo cual puede sesgar los resultados del mismo haciendo que coincidan con la literatura (Maykut & Morehouse, 1994). De igual manera, en cuanto al análisis de datos se puede encontrar que la credibilidad del estudio se encuentra limitada ya que solo existe un investigador quien

analiza la información dentro de los diferentes procesos del estudio lo que puede sesgar los resultados (Carr, 1994).

Por otro lado, se puede encontrar que este estudio se ve limitado por la validez y confiabilidad de los cuestionarios administrados para elegir la muestra. Muchos de los cuestionarios administrados tiene una validez que no es del todo válidos o confiables lo cual hace que en algunos casos no se analice lo que se pretende analizar y que los resultados obtenidos no tengan estabilidad o consistencia (Flick, 2005).

Recomendaciones para futuros estudios

Investigación adicional acerca de los atributos que los ecuatorianos perciben como promotores de bienestar o well-being es necesaria para poder entender más a fondo este fenómeno dentro de esta población específica. Para esto es imprescindible realizar estudios en una muestra poblacional más amplia, que incluya un mayor rango de edad, para que de esta manera los resultados puedan ser representativos de la población ecuatoriana y los hallazgos puedan ser generalizados. Así mismo, sería indispensable emplear cuestionarios que hayan sido validados en dicha población para de esta manera evitar limitaciones dentro de los hallazgos.

Más aún, a través de los resultados encontrados dentro de este estudio se puede realizar futuras investigaciones de tipo cuantitativo para de esta manera poder determinar la significancia estadística de los factores percibidos por ecuatorianos de 20 a 60 años de edad como promotores de bienestar o well-being. Lo cual sería útil para encontrar la correlación estadística de dichos factores con el bienestar o well-being de los ecuatorianos

Así mismo, al determinar la significancia estadística de dichos factores se podrá establecer datos de referencia para determinar diferentes tipos de intervenciones que

pueden realizarse para aumentar el bienestar o well-being en la población ecuatoriana. La información adquirida a través de dichos estudios podrá ser útil para organismos de salud puedan realizar diferentes intervenciones con el fin de mejorar la salud mental a largo plazo.

A su vez, los factores mencionados como promotores de la felicidad o well-being dentro de esta investigación pueden ser empleados para crear diferentes programas de educación con el fin de comprobar si es que estos tienen los mismos resultados que otros programas realizados en otras poblaciones en donde se ha promovido el bienestar o well-being dentro de los estudiantes y se ha logrado disminuir los índices de depresión en población de edad escolar, aumentar los niveles de satisfacción, ayudar a mejorar el aprendizaje y potencializar un pensamiento más creativo (Seligman y colaboradores, 2011).

También, estos hallazgos pueden ser empleados en el ámbito organizacional con el principal objetivo de comprobar si es que estos tienen el mismo resultado que otros programas realizados en distintas poblaciones en donde se ha fomentado el bienestar o well-being y se ha logrado hacer que los trabajadores se sientan más a gusto en su trabajo aumentando su compromiso, sentido de significado de vida, promoviendo relaciones laborales más positivas y así poder aumentar la productividad (Seligman, 2013).

Finalmente, sería interesante poder realizar estudios para encontrar los factores atribuidos al bienestar o well-being, por ecuatorianos, que pertenecen a poblaciones específicas; por ejemplo personas con enfermedades terminales. Para de esta manera entender los factores específicos que promueven el bienestar o well-being en estas personas y realizar futuras intervenciones.

Resumen general

El objetivo principal de este estudio era explorar los factores que los ecuatorianos entre 20 a 60 años de edad consideran como promotores de su bienestar o well-being, para de esta manera poder compararlos con los factores mencionados en otras culturas en donde se han realizado estudios de PERMA.

De las respuestas provistas a través de las entrevistas a profundidad realizadas en 8 participantes, con niveles altos de well-being, surgieron temas en donde los participantes reportaron ideas o experiencias similares. Entre los temas importantes se pudo encontrar: relaciones sociales como promotoras de emociones negativas, aprender a dejar ir las cosas sobre las cuales no se tiene control, tener en su vida una red de soporte, poder experimentar compromiso, dejar las cosas en manos de alguien superior a uno. Adicionalmente, entre los temas menores se destacaron: realizar actividades por el bienestar propio, felicidad aprendida, la toma de decisiones. Finalmente, en otros temas relevantes se pudo encontrar la mención de: trabajar por los objetivos.

Se puede encontrar que varios de los temas mencionados coinciden con diferentes hallazgos mencionados en otros estudios de PERMA realizados distintas culturas. En primer lugar, se pudo encontrar aprender a dejar ir las cosas sobre las cuales no se tiene control. Seligman (2002) argumenta que las personas optimistas tienden a atribuir sus contratiempos a factores externos, que no son permanentes y están fuera de su dominio. Es así como se puede encontrar que el dejar ir las cosas sobre las cuales no se tiene control es una herramienta válida para poder generar emociones positivas tanto para ecuatorianos como para otras culturas donde se han llevado a cabo estudios PERMA.

Así mismo, se encontró la importancia de experimentar compromiso como un promotor de bienestar o well-being. Mientras que estudios como el de Csikszentmihalyi & Hunter (2003) hacen énfasis en que el compromiso proviene de actividades que involucran un alto grado de desafío y habilidades en donde surge el flujo o actividades en donde existe un nivel bajo de desafío y altas habilidades en donde surgen estados de relajación. Los participantes de este estudio mencionan que el compromiso en ellos se origina a través de poder tener una motivación intrínseca para realizar diferentes actividades de su elección. Los que exponen los participante del presente estudio se asemeja a los hallazgos del estudio realizado por Carpentier, Mageau, & Vallerand (2011) en donde se sugiere que el tener una pasión armoniosa hacia una actividad puede conllevar a vivir una vida más placentera lo cual contribuye a tener niveles de well-being más altos.

Adicionalmente, la importancia de contar con una red de soporte es un tema mencionado por diferentes autores. Por ejemplo Helliwell & Putnam (2004) hacen referencia a la correlación entre tener interacciones frecuentes con los miembros de la familia nuclear y altos niveles de well-being; lo cual coincide con lo mencionado por los participantes del presente estudio. De igual manera, Diener & Seligman (2002) coinciden con lo mencionado por los participantes de estudio al hacer énfasis en la importancia de diferentes tipos de relaciones interpersonales como promotoras de well-being. Es así como se enfatiza la importancia de las relaciones interpersonales como promotoras de well-being tanto en la cultura ecuatoriana como en otras donde se han llevado a cabo estudios PERMA.

También se puede encontrar que el tema trabajar por los objetivos ha sido mencionado por otros autores. Un claro ejemplo de esto es de Kaplan (2000) quien menciona que el lograr objetivos tiene un rol significativo en aumentar los niveles de well-

being por cuanto a que promueven el aprendizaje y emociones positivas sobre uno mismo. Pese a que la muestra de este estudio recalca la importancia de los factores mencionados por Kaplan (2000) a su vez estos mencionan el hecho de la libertad de escoger objetivos propios como promotor de su felicidad.

Por otro lado, al hacer énfasis en dejar las cosas en alguien superior a uno. Se puede encontrar que autores como Seligman (2002) argumenta que tanto el rol de la religión y de las metas espirituales, otorgan al individuo un sentido de vida el cual puede predecir los niveles de well-being. Así mismo, los resultados del presente estudio revelan que para los ecuatorianos entre 20 a 60 años de edad es de gran importancia a la religión o espiritualidad como un factor promotor de well-being ya que a través de esto les es posible creer que existe alguien superior que guía su camino lo que causa en ellos una reducción de ansiedad entre otras emociones negativas. De esta manera es posible observar como las creencias tanto religiosas como espirituales constituyen en un factor que fomenta el well-being.

Adicionalmente, otro de los temas mencionados en este estudio es realizar actividades por el bienestar propio. Csikszentmihalyi (1990) argumenta la importancia de diferentes actividades ya sean físicas o mentales que promueven el *fluir* y conllevan a aumentar los niveles de well-being en las personas. Los participantes del estudio hacen énfasis en la importancia de realizar este tipo de actividades ya que a través de estas les es posible experimentar *fluir*. La importancia de estas actividades mencionadas por los participantes del estudio es que a través de estas pueden experimentar una serie de emociones positivas que les permiten sentirse bien consigo mismo.

Se puede encontrar que el tema felicidad aprendida también es mencionado por estudios como el de Berlin & Cassidy (2003) en donde se indica la importancia de la

relación materna y diferentes relaciones a temprana edad para aprender a regular la percepción de distintos estímulos estresores. Los participantes de este estudio hacen referencia a la importancia de diferentes tipos de relaciones interpersonales de donde ellos aprenden diferentes herramientas para poder experimentar un mayor bienestar o well-being.

Pese a que se pueden encontrar similitudes entre lo que indican los ecuatorianos y otras muestras en donde se han realizado estudios de PERMA. El presente estudio revela temas que no han sido mencionados por otras investigaciones. Por ejemplo, relaciones sociales como promotoras de emociones negativas. Otros estudios hacen énfasis en como aportan las relaciones sociales al well-being de las personas al promover emociones positivas, significado, compromiso entre otros aspectos (Seligman, 2013). Sin embargo, la muestra de este estudio destaca que el tener relaciones sociales estrechas con las personas conlleva a preocuparse mucho por el bienestar de estas acarreando diferentes emociones negativas en ellos. Es por esto que para contrarrestar este efecto han optado por dejarse de preocupar tanto por el resto.

Adicionalmente, otra particularidad de los hallazgos de este estudio se presenta en el tema toma de decisiones en donde la muestra del estudio hace referencia a la importancia de tomar buenas decisiones en donde exista una motivación intrínseca.

Para finalizar, a través de este estudio se puede evidenciar que si bien, los ecuatorianos entre 20 a 60 años de edad, mencionan temas similares a los de otras muestras en donde se han realizado estudios de PERMA, estos adicionan aspectos particulares de la cultura ecuatoriana que son diferentes a los mencionados por otras muestras.

REFERENCIAS

- Albuquerque, I., Pedroso de Lima, M., Figueiredo, C., & Matos, M. (2011). Subjective Well-Being Structure: Confirmatory Factor Analysis in a Teachers' Portuguese Sample. *Social Indicators Research*, 569-580.
- Carpentier, J., Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2011). Ruminations and Flow: Why Do People with a More Harmonious Passion Experience Higher Well-Being? *Journal of Happiness Studies*, 501-530.
- Ivtzan, I., Chan, C., Gardner, H., & Prashar, K. (2011). Linking Religion and Spirituality with Psychological Well-being: Examining Self-actualisation, Meaning in Life, and Personal Growth Initiative. *Journal of Religion and Health*, 3-17.
- Kállay, É. (2013). The Investigation of Subjective and Psychological Well-Being in a Sample of Transylvanian Hungarians. *Cognition, Brain, Behavior. An Interdisciplinary Journal*, 89-107.
- Maykut, P., & Morehouse, R. (1994). *Beginning Qualitative Research: A Philosophical and Practical Guide*. London: Falmer Press.
- Arthaud-Day, M. L., Rode, J. C., Mooney, C. H., & Near, J. P. (2005). The subjective well-being construct. *Social Indicators Research*, 445-476.
- Asakawa, K. (2009). Flow Experience, Culture, and Well-being: How Do Autotelic Japanese College Students Feel, Behave, and Think in Their Daily Lives? *Journal of Happiness Studies*, 205-223.
- Carr, L. T. (1994). The strengths and weaknesses of quantitative and qualitative research. *Journal of Advanced Nursing*, 716-721.
- Csikszentmihalyi, M. (2000). *Fluir (Flow)*. Barcelona: Editorial Kairós.

- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow the Psychology of Optimal Experience*. Global Learning Communities.
- Csikszentmihalyi, M., & Hunter, J. (2003). Happiness in Everyday Life: the Uses of Experience Sampling. *Journal of Happiness Studies*, 185–199.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 43-55.
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*, 81-84.
- Diener, E., Gohm, C. L., Suh, E., & Oishi, S. (2000). Similarity of the Relationship Between Marital Status and Well-being Across Cultures. *Journal of Crosscultural Psychology*, 419-436.
- Diener, E., Sandvik, E., & Larsen, R. J. (2000). Age and sex effects for emotional intensity. *Developmental Psychology*, 542-546.
- Diener, E., Sandvik, E., & Pavot, W. (2009). Happiness is the Frequency, not the Intensity, of Positive vs Negative Affect. En E. Diener, E. Sandvik, & W. Pavot, *Assesing Well-Being* (págs. 213-231). Social Indicator Research Series.
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.-w., y otros. (2009). New Measures of Well-Being. En E. Diener, *The Collected Works of Ed Diener* (págs. 200-324). New York.
- Duckworth, A. L., & Peterson, C. (2007). Grit: Perseverance and Passion for Long-Term Goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1087-1101.

Ekman, P. (2000). *The nature of emotion: Fundamental questions*. New York: Oxford University Press.

Elliot, A. J., & Sheldon, K. M. (1998). Not all Personal Goals are Personal: Comparing Autonomously and Controlled Reasons for Goals as Predictors of Effort Attainment. *American Psychological Association*, 546-557.

Flick, U. (2005). *Qualitative Research*. New York: McGraw-Hill.

Fordyce, M. (1988). A Review of Research on the Happiness Measures: a Sixty Second Index of Happiness and Mental Health. *Social Indicators Research*, 355-381.

Frankl, V. E. (1969). *Man's Search for Meaning*. London: Hodder & Stoughton.

Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive Emotions Trigger Upward Spirals Toward Emotional Well-Being. *American Psychological Society*, 169-175.

Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden and Build Theory of Positive Emotions. *American Psychological Association*, 1-18.

Gillham, J. E., Reivich, K. J., Jaycox, L. H., & Seligman, M. E. (1995). Prevention of Depressive Symptoms in Schoolchildren: two-year follow-up. *American Psychological Society*, 40-53.

Gordeeva, T. O., & Osin, E. N. (2011). *Optimistic Attributional Style as a predictor of well-being and performance*. Moscow: Brdar.

Helliwell, J. F., & Putnam, R. (2004). The Social Context of Well-Being. *Philanthropical Transactions of the Royal Society*, 1438-1510.

- Hervás, G. (2009). Psicología Positiva: Una Introducción. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23-43.
- House, J. S., Hopkins, K., & Slatent, E. (2000). The effect of social relationship on psychological well-being: are men and women really so different. *American Sociological Review*, págs. 837-857.
- Huppert, F. (2009). Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 137-164.
- Kaplan, A. (2000). Achievement Goal and Student Well-Being. *Contemporary Educational Psychology*, 330-358.
- Keverne, E. B. (2004). Understanding well-being in the evolutionary context of brain development. *The Royal Society*, 1349–1358.
- Larsen, R. J., & Diener, E. (2001). Emotional response intensity as an individual difference. *Journal of Research in Personality*, 1-39.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. (2005). Orientation to Happiness and Life Satisfaction: the Full Life Versus the Empty Life. *Journal of Happiness Studies*, 25-41.
- Randall, C. (2012). Measuring National Well-being Our Relationships. *Office for National Statistics*, 1-23.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2005). On Happiness and Human Potentials: a Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Journal of Counseling Psychology*, 29-442.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 141-166.

- Salmela-Aro, K., & Nurmi, J.-E. (2000). Goal Contents, Well-being, and Life Context During Transition to University: A Longitudinal Study. *International Journal of Behavioral Development*, 471-491.
- Santos, M. C., Margramo, C., Oguan, F., & Paat, J. (2012). Meaning in Life and Well-being: Is a Satisfying Life Meaningful? *Journal of Arts, Science & mmerce*, 1-32.
- Schimmack, U. (2008). *The structure of subjective well-being*. London: The Guilford Press.
- Seligman, M. (2013). *Building the State of Wellbeing*. Australia: Pearson.
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Pshychology to Realize Your Potential For Lasting and Fulfillment*. New York: The Free Press.
- Seligman, M. E. (2004). Can Happiness be Taught? *Daedalus*, 80-87.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish a visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2011). Positive education: positive psychology and classroom interventions. *Oxford review of education*, 293-311.
- Smith, A., Ntoumanis, N., & Duda, J. (2007). Goal Striving, Goal Attainment and Well-Being: Adaptind and Testing the Self-Concordance Model in Sport. *Journal of Sport & Exercis Psychology*, 763-782.
- Sprecher, S. (2012). Compassionate love for close others and humanity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37-60.

- Vallerand, R. J., Blanchard, C., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C. F., & Le´onard, M. (2003). Les passions de l’âme: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 756–767.
- Wallace, J. E. (2013). Social Relationships, Well-Being, and Career Commitment: Exploring Cross-Domain Effects of Social Relationships. *Canadian Sociological Association*, 135-155.
- Wanner, B., Ladouceur, R., Amélie, V., & Vitaro, F. (2011). Flow and Dissociation: Examination of Mean Levels, Cross-links, and Links to Emotional Well-Being across Sports and Recreational and Pathological Gambling. *Journal of Gambling Studies*, 200-231.
- Zubieta, E., Fernández, I., Vergara, A. I., Martínez, M. D., & Candia, L. (2009). Cultura y Emoción en América. *Journal of International Business Studies*, 83-124.