

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad de Salud

Departamento de Psicología

Trabajo de Grado



DESCRIPCIÓN DE LOS FACTORES DETERMINANTES DEL BIENESTAR SUBJETIVO
EN PSICÓLOGOS EN FORMACIÓN DE LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Estudiantes:

Karen Andrea García Urbina

Anderson José Guerrero Bayona

San José de Cúcuta, Colombia

2020

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad de Salud

Departamento de Psicología

Trabajo de Grado



DESCRIPCIÓN DE LOS FACTORES DETERMINANTES DEL BIENESTAR SUBJETIVO
EN PSICÓLOGOS EN FORMACIÓN DE LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Estudiantes:

Karen Andrea García Urbina

Anderson José Guerrero Bayona

Director (a): Ps. Esp. Maura Carolina Niño

Modalidad de Trabajo de Grado: Tesis

San José de Cúcuta, Colombia

2020

Contenido

Introducción	10
Planteamiento De Investigación	12
Objetivos.....	12
Objetivo General.....	12
Objetivos Específicos.....	12
Justificación	13
Problema De Investigación.....	15
Estado Del Arte.....	20
Investigación Internacional	20
Investigación Nacional.....	22
Investigación Regional.....	24
Marco Teórico.....	27
Capítulo I: Psicología Positiva.....	27
Capítulo II: Bienestar Subjetivo.....	34
Determinantes Del Bienestar Subjetivo	39
Salud Y Bienestar Subjetivo.	42
Productividad Y Bienestar Subjetivo.....	44
Comprensión Emocional Y Bienestar Subjetivo.	45

Cultura Y Bienestar Subjetivo.	46
Propósito De Vida Y Bienestar Subjetivo.	47
Satisfacción Vital Y Bienestar Subjetivo.....	48
Capítulo III: Adulter Temprana.....	49
Salud Y Desarrollo Físico.....	52
Desarrollo Cognoscitivo.	55
Desarrollo Psicosocial.....	57
Metodología	58
Enfoque	58
Diseño	59
Población.....	59
Muestra	59
Instrumento	60
Categorías	61
Definición Categorías	63
Categoría Cognitiva	63
Bienestar Material.....	63
Salud.	63
Productividad.....	64

Categoría Emocional.....	64
Positivismo.....	65
Calidad De Vida.....	65
Metas Alcanzadas	65
Relaciones Sociales Positivas.	66
 Procedimiento	 66
 Resultados	 68
 Matrices De Categorización Por Población	 68
 Discusión.....	 102
 Conclusión	 108
 Recomendaciones	 110
 Referencias Bibliográficas	 111
 Anexos	 118

Índice de Figuras

Figura 1. Árbol de categorías.....	62
------------------------------------	----

Índice de Tablas

Tabla 1: Matriz Entrevista a Estudiantes	70
Tabla 2: Matriz Entrevista Experto.....	89
Tabla 3: Matriz Entrevista Docentes.....	95

Índice de Anexos

Anexo 1: Consentimiento Informado Docentes.....	118
Anexo2: Consentimiento Informado Estudiantes	119
Anexo3: Consentimiento Informado Experto	121
Anexo4: Validación Entrevista Semiestructurada Experto 1.....	122
Anexo5: Validación Entrevista Semiestructurada Experto 2.....	131
Anexo6: Validación Entrevista Semiestructurada Experto 3.....	140
Anexo7: Validación Entrevista Dirigida a Docentes. Experto1	150
Anexo8: Validación Entrevista Dirigida a Docentes. Experto2	158

Anexo9: Validación Entrevista Dirigida a Docente. Experto3	166
Anexo10:Validación Entrevista Dirigida a Experto en la Temática. Experto 1	172
Anexo11:Validación Entrevista Dirigida a Experto en la Temática. Experto 2	181
Anexo12:Validación Entrevista Dirigida a Experto en la Temática. Experto 3	189
Anexo13:Entrevista Dirigida a Estudiantes Validada.....	199
Anexo14:Entrevista Dirigida a Docentes Validada	207
Anexo15:Entrevista Semiestructurada Dirigida a Experto Validada.....	214

Resumen

En la presente investigación se presentó como principal propósito describir los factores determinantes del bienestar subjetivo en adultos jóvenes de décimo semestre del programa de psicología de la Universidad de Pamplona, por medio de un estudio cualitativo, en la que predomina el análisis de las experiencias y conocimientos de los participantes. Se integraron como sujetos participantes a 17 estudiantes, un experto en el tema de desarrollo psicosocial y tres docentes del programa de psicología de la Universidad de Pamplona, quienes fueron evaluados a partir de entrevistas semiestructurada debidamente validadas. Como resultados relevantes se encontró que desde el componente cognitivo como emocional, los estudiantes conciben como positiva su vida.

Palabras clave: Bienestar Subjetivo, calidad de vida, felicidad

Abstract

The main objective of this research was to describe the determining factors of subjective well-being in young adults, students in the tenth semester of the psychology degree at the University of Pamplona, through a qualitative study, in which the analysis of experiences and knowledge predominates. of the participants. A total of 17 students participated, an expert in psychosocial development and three teachers from the Psychology program, who were evaluated through duly validated semi-structured interviews. As relevant results, it was found that from the cognitive and emotional component, the students conceive their life as a positive.

Keywords: Subjective well-being, quality of life, happiness

Introducción

En la presente investigación se presentó como principal propósito objeto de estudio el bienestar subjetivo, el cual es el grado en que una persona juzga de un modo general o global su vida en términos positivos, en este sentido de acuerdo con Veenhoven (1994), el bienestar subjetivo hace referencia a que tan a gusto se encuentran los seres humanos con su vida. De la misma manera teniendo en cuenta que para la población joven existen diferentes factores que pueden crear una falsa sensación de bienestar, es de gran relevancia indagar acerca de cómo el componente cognitivo y emocional contribuyen, ya sea positiva o negativamente en la percepción de bienestar de esta población.

Seguidamente, se planteó como objetivo describir los factores determinantes del bienestar subjetivo en adultos jóvenes de décimo semestre del programa de psicología de la Universidad de Pamplona por medio de un estudio cualitativo. Por consiguiente, se realizó este estudio dentro de la metodología cualitativa, siendo un estudio de tipo descriptivo, ya que este permite detallar situaciones y eventos, haciendo referencia a como se manifiestan determinados fenómenos y busca especificar propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis.

Así pues, la población con la cual se cuenta es una muestra de 17 estudiantes de décimo semestre, de la Universidad de Pamplona, pertenecientes al programa de Psicología, sede Villa del Rosario de décimo semestre con edades comprendidas entre los 20 a 25 años de edad a los cuales se les aplicara una entrevista semiestructurada debidamente validada, de la misma manera se realiza la triangulación poblacional donde se aplicara una entrevista semiestructurada a un experto en la temática de bienestar subjetivo y desarrollo psicosocial y a tres docentes del

programa de psicología de la universidad de Pamplona.

Por consiguiente, el lector podrá encontrar estudios de carácter, internacional, nacional y regional acerca del bienestar subjetivo, así como bases teóricas, información pertinente sobre estadísticas, también, la metodología utilizada, junto con el respectivo procedimiento para la aplicación de instrumentos, procediendo al análisis de los datos recolectados que dieron pie a la respectiva discusión, conclusiones y recomendaciones.

Ahora bien, a manera de conclusión se puede decir que para describir los factores determinantes del bienestar subjetivo en adultos jóvenes de décimo semestre del programa de psicología de la Universidad de Pamplona, se es necesario hacerlo por componentes los cuales son; El cognitivo referido a como el ser humano entiende la información que tiene a su alrededor, a como procesa e interpreta las diferentes fuentes de conocimiento y experiencia; Y el componente emocional que es la percepción que las personas tienen de una situación o suceso en función de sus metas personales, dependiendo en gran medida del contexto en el que se desenvuelven, de las creencias sociales y de la regulación cultural del mundo emocional.

Planteamiento de Investigación

Objetivos

Objetivo General

Describir los factores determinantes del bienestar subjetivo en adultos jóvenes de décimo semestre del programa de psicología de la Universidad de Pamplona por medio de un estudio cualitativo.

Objetivos Específicos

Reconocer factores emocionales relacionados con el bienestar subjetivo de los adultos jóvenes pertenecientes al programa de Psicología de la Universidad de Pamplona.

Identificar aspectos cognitivos ligados al bienestar subjetivo en los adultos jóvenes.

Determinar la influencia del factor salud (física) en el bienestar subjetivo de los adultos jóvenes pertenecientes al programa de Psicología de la Universidad de Pamplona.

Justificación

El bienestar subjetivo es un término psicológico y sociológico que indica la valoración respecto a la felicidad y las capacidades afectivas que tiene cada persona, y en la medida que las características positivas de estos factores superen a las negativas, se estará hablando de bienestar subjetivo (Gomez, 2007). Es decir que, el bienestar subjetivo hace referencia a lo que las personas piensan y sienten con respecto a su vida y las conclusiones que sacan cuando evalúan su existencia. Aunque los estudios realizados en Colombia referentes al bienestar subjetivo o en otros casos, de felicidad, coinciden en los altos niveles de la misma en la población y en su persistencia a través del tiempo.

La importancia de este estudio en la población joven radica en que, teniendo en cuenta que la salud mental es un aspecto que ha venido tomando fuerza en los últimos años, a raíz del incremento de casos de suicidio, consumo de sustancias psicoactivas, depresión, ansiedad, entre otros, lo cual representa un problema en la concepción de la salud mental, donde una persona con un estado óptimo de bienestar subjetivo, según Ballesteros et al. (2006), posee habilidades para enfrentar situaciones difíciles, así como también cuentan con una mayor integración a la comunidad en la esfera social lo que hace que cuenten con un sistema de apoyo sólido.

Por tanto, mediante el presente estudio se pretende identificar los factores determinantes del bienestar subjetivo en adultos jóvenes de décimo semestre del programa de psicología de la Universidad de Pamplona, siendo esto de gran relevancia para la sociedad, partiendo de la importancia de los jóvenes en la comunidad en general y de lo que supone la etapa de adultez temprana, la cual trae consigo un aumento de responsabilidades, lo que representa un mayor número de dificultades a futuro para esta población, (Feldman & Papalia, 2012). Teniendo en

cuenta que para la población joven existen diferentes factores que pueden crear una falsa sensación de bienestar, es de gran relevancia indagar acerca de cómo el componente cognitivo y emocional contribuyen, ya sea positiva o negativamente en la percepción de bienestar de esta población.

Por otro lado, teniendo en cuenta la emergencia sanitaria a raíz del covid-19, que ha afectado a la población mundial en todas sus esferas, donde las personas se ven enfrentados al estrés del día a día, así como a las exigencias que demanda su propia existencia, sumado al aislamiento preventivo por el cual se cursa, el cual trae consecuencias tales como la ansiedad, la depresión, problemas a nivel familiar, decadencia económica, entre otros factores que pueden llegar a provocar una disminución en la percepción sobre el propio bienestar, esto, a raíz del cambio que trajo consigo la pandemia para la vida de las personas, lo cual según Ahumada (2020) influye de manera negativa en la percepción de bienestar y calidad de vida, tanto a nivel personal como en el ámbito social, donde no solo se ve afectado el bienestar de la persona que carece de un nivel óptimo de bienestar, sino que también el ámbito familiar, académico, laboral, y social lo cual trae consigo efectos negativos en la sociedad.

Además, en el campo de la psicología, el estudio del bienestar subjetivo es de alta relevancia, donde no solo se estudian conceptos con respecto al bienestar subjetivo, sino que también abarca ámbitos tales como las estrategias de afrontamiento, las fortalezas, la resiliencia, y la satisfacción desde un elemento más general como lo es la calidad de vida, donde es posible caracterizar a través de estos elementos la satisfacción y la felicidad como señal de un buen funcionamiento mental y a través de ello también se busca promover la salud mental en la vida de la población en general, lo cual contribuye al bienestar propio y de la sociedad.

Por lo tanto, es de gran importancia realizar estudios relacionados al bienestar subjetivo y la satisfacción con la vida, debido a que la mayoría de las personas que presentan un déficit de bienestar subjetivo desde sus perspectivas, relacionan esto con la insatisfacción con la vida, tienden a visualizarse de manera negativa, lo cual genera consecuencias emocionales de carácter perjudicial, así como autopercepción declinada y baja de autoestima, siendo estos, factores desfavorables para la salud mental de la población en general, lo que lleva a un deterioro de todas las áreas de ajuste de la persona.

Ahora bien, en esta investigación se busca conocer si los adultos jóvenes de decimo semestre del programa de psicología de la Universidad de Pamplona se encuentran realmente satisfechos con su vida, así como describir los factores que influyen en el bienestar subjetivo o su concepto de felicidad en todos los ámbitos de la vida, teniendo en cuenta los imaginarios presentes en la sociedad acerca del estado emocional y de la salud mental en general que deben poseer los psicólogos o futuros profesionales en psicología, donde ante la sociedad, estos deben ser personas estables emocionalmente y gozar de un estado óptimo de salud mental, donde estudiar el bienestar subjetivo permite reforzar factores tales como la autoconfianza, el autoestima, las relaciones interpersonales, así como intrapersonales, lo que permite tener una valoración positiva de sí mismo y el propio entorno (Cuadra L & Florenzano U, 2003).

Problema de Investigación

Según Veenhoven (1994), “el bienestar subjetivo es el grado en que una persona juzga de un modo general o global su vida en términos positivos” (p. 91). En este sentido el bienestar subjetivo hace referencia a que tan a gusto se encuentran los seres humanos con su vida. De la misma manera, según Veenhoven, es necesaria la utilización de aspectos tanto cognitivos como

emocionales a la hora de realizar dichos juicios, donde los elementos cognitivos hacen referencia a que tan satisfecha esta la persona con su vida en cuanto a sus logros, metas y aspiraciones propuestas en sus áreas de ajuste.

Por otro lado, se encuentra el componente afectivo, el cual está ligado al agrado de la persona en relación con su estado de ánimo, emociones y sentimientos. (Veenhoven, 1994). Teniendo en cuenta lo expuesto anteriormente, si la persona a lo largo de su vida ha tenido experiencias de índole positivas, ha llevado a cabo su proyecto de vida de manera satisfactoria o su vida está encaminada hacia las metas propuesta con anterioridad, esta tendrá juicios efectivos que contribuyen a su percepción propia de bienestar, por el contrario si su vida ha tomado un rumbo inesperado que ha traído consecuencias adversas a lo largo del tiempo, la percepción de bienestar será evaluada como negativa.

Por otro lado, cabe resaltar que el bienestar subjetivo, se traduce en felicidad o es percibido por las personas en general como un estado de felicidad. Teniendo en cuenta esto, en el año 2016, según los resultados de la encuesta bienestar subjetivo realizada por el Departamento Nacional de Planeación en Colombia, son los hombres aquellos que presentan niveles más altos de felicidad, con un puntaje de 8,3 sobre 10 frente a un nivel de 8,1 en las mujeres, obteniendo índices altos de salud mental, donde el bienestar subjetivo está determinado por la valoración subjetiva de la calidad de vida que tenga la persona, y por tanto de que tan satisfechos o felices se encuentren con respecto a sus áreas de ajuste, teniendo en cuenta esto, dentro de los resultados obtenidos en la encuesta de bienestar subjetivo, los hombres son 2,4% más felices que las mujeres en Colombia, donde los factores más influyentes en su percepción son los ingresos económicos, la educación, la salud y el estado civil.

De la misma manera, si se tiene en cuenta que uno de los criterios para evaluar el bienestar subjetivo es la percepción de felicidad, es llamativo los resultados de una encuesta publicados por el Centro Nacional de Consultoría en 1993, que arrojaron que sólo el 61% de la población en Alemania decía sentirse feliz, de la misma manera se llegó a la conclusión que más del 86% de la población perteneciente a Inglaterra, Australia, Estados Unidos, Singapur y Canadá manifestó sentirse totalmente feliz, y por otro lado, el 86% de la población colombiana encuestada dijo sentirse feliz, ocupando este, el primer puesto entre los países latinos, en cuestiones de bienestar subjetivo a nivel mundial, según los resultados de dicha encuesta.

Por otro lado, en México, se realizó un estudio referente a la relación entre el Bienestar Subjetivo y la Satisfacción Familiar en adolescentes, desde la perspectiva de la Psicología Positiva, la muestra fue un total de 580 adolescentes, donde se encontró que la satisfacción familiar estaba ligada con la satisfacción con la vida y el afecto positivo, mientras que lo hizo de manera negativa con los componentes del afecto negativo, lo cual mostro que los adolescentes consideran que mantener buenas relaciones familiares es un valor muy importante para ellos, donde la familia constituye un pilar fundamental para esta población (Luna, et al., 2011).

De la misma manera en Colombia se evaluó el bienestar subjetivo a partir de la autoeficacia y la satisfacción con dominios de la vida tales como la salud, el trabajo y las relaciones afectivas, durante el curso del año 2006, de crisis económica y social en Colombia. Frente a esto los resultados mostraron alto bienestar subjetivo y satisfacción con los dominios mencionados anteriormente, sumado a la percepción de autoeficacia, estos obtuvieron un porcentaje alto en relación al bienestar subjetivo, donde se concluyó que independientemente de la baja tasa de bienestar económico, los colombianos perciben como factor más importante, la salud y la familia. (Gomez, 2007).

Al mismo tiempo, en dicha encuesta aparece de acuerdo con los datos anteriores, que Colombia ocupaba en ese año el puesto más alto en felicidad entre los países latinos. También se observa que un mayor porcentaje de personas en el estrato medio es muy feliz (57%), en comparación con el estrato alto (51%) y el bajo (48%). Por otro lado, datos del Centro Nacional de Consultoría, reportan que los hombres parecen ser ligeramente más felices que las mujeres y con el paso de tiempo, “son un poco más felices los hombres y un poco menos las mujeres” (Gomez, 2007). Resultados que confirman los altos índices de felicidad de los colombianos. Teniendo en cuenta lo anteriormente expuesto la población evaluada, con edades entre los 21 y los 32 años, de nacionalidad colombiana presenta altos índices de bienestar subjetivo, donde independientemente de las problemáticas sociales, culturales, entre otras, ocupa un lugar representativo a nivel mundial, cuando de felicidad y bienestar se trata.

Se debe tener en cuenta que la salud mental es un factor imprescindible cuando de bienestar se habla independientemente de la etapa de desarrollo en que se encuentre la persona, por tanto, los estudiantes pertenecientes a decimo semestre del programa de psicología de la Universidad de Pamplona, hacen parte de la etapa de desarrollo denominada adultez emergente o adultez joven, la cual supone nuevos cambios y retos en la vida de este, donde inicialmente el nuevo adulto se debe enfrentar a criterios tales como el aceptar las responsabilidades propias, tomar decisiones de manera independiente, así como también obtener una independencia financiera, donde esto representa un cambio significativo tanto en la vida diaria joven, como en su aspecto cognitivo, teniendo en cuenta que es en esta etapa donde se determina el quien es y que se quiere llegar a ser en un futuro, donde todos estos cambios y nuevas exigencias suponen un pilar de riesgo para el joven (Sandoval, 2018).

Por tanto debido al incremento de factores que afectan negativamente la salud mental de

las personas en general, tal y como la situación de emergencia sanitaria vigente, así como las condiciones de aislamiento social preventivo decretada por el jefe de estado, a raíz del Covid-19, las cuales sugieren un cambio en el diario vivir de las personas, sumado al estado de preocupación y los diferentes medidas de protección que se deben tener al respecto, las cuales pueden ser un factor negativo en la percepción de bienestar subjetivo, se debe enfatizar la necesidad de profundizar en el estudio de esta temática, teniendo en cuenta que el bienestar subjetivo contribuye de manera positiva en la salud mental de las población en general, por ende es importante indagar acerca de los factores determinantes del bienestar subjetivo, siendo esta un factor protector de la salud mental.

Estado del Arte

Investigación Internacional

Dentro de las investigaciones internacionales de relevancia, se encuentra el trabajo realizado por Moyano Díaz Emilio y Ramos Alvarado Nadia, realizado en Talca, Chile, en el año 2007, el cual tiene como título “Bienestar Subjetivo: Midiendo Satisfacción Vital, Felicidad Y Salud En Población Chilena De La Región Del Maule”. Su objetivo consistió en evaluar el bienestar subjetivo a través de sus componentes cognitivo (satisfacción general y por dominios) y afectivo (felicidad), así como analizar su relación con variables sociodemográficas, como resultado se obtuvo que es la familia el primordial pilar ligado al bienestar subjetivo como fuente de felicidad, donde las personas de estado civil casadas, se encuentran más felices que aquellas que no lo son. (Moyano Díaz & Ramos Alvarado, 2007)

Por otro lado, se concluyó que los adultos jóvenes son menos felices que aquellos que se encuentran en la etapa de la adultez tardía. Por último, se encontró que la felicidad, la autoevaluación de salud y la satisfacción vital contribuyen de manera positiva en la concepción de bienestar.

De la misma manera, dentro del contexto internacional, se encuentra el trabajo de investigación realizado en el año 2015 por Pérez Miralles Irene, en Maracaibo, Venezuela, el cual tiene por título “Bienestar subjetivo y psicológico en voluntariado de cooperación internacional para el desarrollo: Un estudio cualitativo”, llevado a cabo con personas que hubiesen sido participes como voluntarios en proyectos o misiones de Cooperación Internacional para el desarrollo, específicamente en el ámbito socio-educativo. (Miralles, 2015).

Los resultados obtenidos referentes al bienestar subjetivo, arrojaron que esta población se beneficia personalmente en el proceso de voluntariado, donde denotan un óptimo funcionamiento psicológico, así como mayor autoconocimiento y autoaceptación, alcance de la autonomía y autoridad personal, enriquecimiento de las relaciones interpersonales y que siendo participes de vivencias de experiencias dentro de su labor, se obtuvo un mayor sentido de vida y aportaron en su crecimiento personal. De la misma manera, se evidencia que la participación en voluntariado de Cooperación Internacional es concebida como una experiencia vital que beneficia al bienestar subjetivo y psicológico de los voluntarios a largo plazo, pero no a corto plazo. (Miralles, 2015)

Por último, se encuentra la investigación realizada en España por Paula Ruiz González, Yolanda Medina Mesa, Antonio Zayas y Rocío Gómez Molinero, en el año 2018, titulada “Relación Entre La Autoestima Y La Satisfacción Con La Vida En Una Muestra De Estudiantes Universitarios”. El objetivo de la misma consistía en indagar acerca de la relación existente entre la autoestima y la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. (Gonzalez et al., 2018).

Se obtuvo como resultado que a una mayor autoestima mayor eran los niveles de satisfacción con la vida o bienestar subjetivo, donde la edad fue una variable influyente. Siendo los estudiantes mayores de 30 años, aquellos con altos índices de satisfacción. Por lo tanto, es evidente que la autoestima tiene un gran impacto sobre el bienestar subjetivo de un individuo. Por ello, teniendo en cuenta los resultados de este estudio, se pone de manifiesto que, dada la capacidad explicativa y predictiva de la autoestima sobre la satisfacción con la vida, factores como lo es la edad, el sexo y la percepción propia, son los más representativos en la concepción del bienestar subjetivo como tal.

En conclusión, las investigaciones mencionadas anteriormente, aportan

significativamente al presente proyecto de grado, teniendo en cuenta que en ellas se describen, analizan y evalúan las distintas variables que contribuyen tanto positiva como negativamente en la concepción de bienestar, donde en los resultados de cada una de las investigaciones se obtuvieron datos relevantes en cuanto a la temática estudiada, ya que se establecieron distintos criterios que constituyen un pilar fundamental en la concepción de bienestar subjetivo, tal y como lo son los aspectos cognitivos y emocionales ligados al estudio del bienestar subjetivo, donde se encontró que la felicidad, la autoevaluación de salud, la edad, el sexo y la contribución social, así como la satisfacción vital contribuyen de manera positiva en la percepción de bienestar.

Investigación Nacional

En el contexto nacional, en primera instancia se encuentra el trabajo de investigación realizado en Bogotá, Colombia en el año 2007, el cual tiene como título “Factores Predictores De Bienestar Subjetivo En Una Muestra Colombiana” realizada por Viviola Gómez, Cristina Villegas, Fernando Barrera, y Julio Cruz. Esta investigación evaluó el bienestar subjetivo y su predicción a partir de la autoeficacia y la satisfacción con áreas tales como la vida, tales como la salud, relaciones afectivas y trabajo, esto en un momento de crisis económica y social en Colombia, donde la muestra estuvo constituida por 795 estudiantes y profesores, (Contreras et al., 2018).

Los resultados arrojaron índices altos de Bienestar Subjetivo, elevada autoeficacia, y satisfacción con la mayor parte de las áreas mencionados anteriormente, en conclusión, se presentaron valores altos en bienestar subjetivo y satisfacción con la vida en cuanto a felicidad, cerca del 80% de la muestra presento puntajes de 4-6, donde 6 hacía referencia la puntuación

más alta, esto en cuanto a afecto positivo, siendo este predominante sobre los afectos negativos en la muestra estudiada.

Por otro lado, en Barranquilla, en el año 2015, se llevó a cabo la realización del proyecto de investigación titulado “Características Del Bienestar Subjetivo, Social Y Psicológico En Las Mujeres En Calidad De Desplazamiento Político En Colombia” por Wilfrido Santander Mercado Arias. Esta investigación tuvo como objetivo describir el bienestar Subjetivo, Social y Psicológico en las mujeres en situación de desplazamiento político del Municipio de Sincelejo en Colombia, los resultados obtenidos evidenciaron que las mujeres en situación de desplazamiento por violencia política en el Municipio de Sincelejo presentan una baja valoración en la satisfacción con la vida teniendo así valoración propia negativa y desesperanza respecto al futuro.

Respecto al bienestar psicológico y subjetivo, se encontró que las mujeres tienen un bajo nivel en su valoración de desarrollo personal, en el estilo y la manera de afrontar los retos del diario vivir, así como en la consecución de sus metas. (Mercado, 2015). Dichos resultados sin duda alguna fueron afectados por la variable del desplazamiento en todas las mujeres, el salir de sus lugares de origen dejando atrás su plan de vida formulados con anterioridad, el estrés causado, y el afrontamiento a nuevas alternativas de vivir, hicieron que sus valoraciones frente al bienestar percibido en esta investigación arrojaran resultados negativos.

Por último, cabe destacar el proyecto de investigación realizado por Marengo Álvarez Laura, en Barranquilla en el año 2019, titulado “Funcionalidad Familiar Y Apoyo Social Percibido Como Predictores Del Bienestar Subjetivo De Adolescentes Embarazadas Y No Embarazadas” tuvo como fin estudiar el bienestar subjetivo de las adolescentes embarazadas

junto a las variables funcionalidad familiar y apoyo social percibido en una muestra total compuesta por 140 adolescentes de 14 a 18 años, esta investigación obtuvo como resultado que la vinculación emocional de la familia junto a una red de apoyo, en el caso de las embarazadas son imprescindibles, confirmando así la importancia de la familia y el apoyo en el desarrollo del adolescente.

Teniendo en cuenta lo anterior, la red de apoyo es importante en la predicción del bienestar subjetivo en la adolescente embarazada, debido a que tener a disposición personas que brinden soporte aumenta la satisfacción con la vida, pues, así mismo el hecho de disponer de fuentes de apoyo estando en embarazo, aumenta la satisfacción con la vida que impacta en afrontamiento adecuado de la nueva vivencia y manejo de estrés (Alvarez, 2019).

En conclusión, factores relacionados con la buena concepción de la salud, así como relaciones afectivas positivas y trabajo estable, según las investigaciones mencionadas anteriormente son determinantes a la hora de hablar de bienestar, donde la vinculación emocional de la familia junto a una red de apoyo son imprescindibles en la valoración propia de felicidad, sin embargo, cabe mencionar que tanto factores emocionales como sociales externos, pueden llegar a influir negativamente en la percepción de felicidad, donde se puede tener una baja valoración de desarrollo personal, así como en el estilo y la manera de afrontar los retos del diario vivir.

Investigación Regional

Dentro del contexto regional, cabe resaltar la investigación realizada en el año 2018 titulado “Bienestar subjetivo entre adultos mayores institucionalizados en la ciudad de Cúcuta, Colombia” cuyos autores son: Viviana Hernández Vergel, Raúl Prada Núñez y César

Augusto Hernández Suárez. Esta investigación fue guiada en torno al grado de bienestar propio que reconoce un grupo de 250 adultos mayores institucionalizados en la ciudad de Cúcuta, Departamento del Norte de Santander, teniendo en cuenta la relación del bienestar subjetivo y calidad de vida, donde se tuvieron en cuenta también las emociones positivas, compromiso, relaciones, significado y logros.

Como conclusión, se pudo afirmar que el nivel de bienestar autorreportado por los adultos mayores institucionalizados en la ciudad de Cúcuta es medio, esto teniendo en cuenta que en la muestra estudiada se observaron sentimientos de resignación ante lo que viven los adultos mayores en su cotidianidad, ya que muchos de ellos extrañan sus hogares, sus propios espacios y a pesar del tiempo que llevan en la institución no se adaptan a la misma, debido a que no la sienten como propia. En lo que respecta a la interacción con sus compañeros se destacan algunas diferencias que resultan difíciles de resolver debido a que no les interesa buscar un punto de acuerdo, dando como resultado infelicidad, sentimientos de resignación, de inutilidad, lo cual tiene como resultado niveles bajos de bienestar subjetivo y por ende baja satisfacción con su vida.

Por último, en el mismo contexto, en el año 2018, se realizó el proyecto de investigación titulado “Funciones Cognitivas Y Bienestar Psicosocial En Adultos Mayores De Cincuenta Años De Cúcuta, Norte de Santander”, por Contreras Ascanio Diana Marcela, Macías Torres Sol María y Parra Moncada Gina Paola, donde se analizaron la relación entre las funciones cognitivas y el bienestar psicosocial en los adultos mayores de 50 años de la ciudad de Cúcuta, más específicamente en adultos mayores de 50-65, 65-80 años. (Contreras et al., 2018).

Teniendo en cuenta lo anterior, se obtuvo como resultado que el 51,4% de la población

cuentan con autopercepción positiva acerca de su propia existencia, el 22,9% de los sujetos se ubican en un nivel alto, ubicando sus vidas como totalmente satisfactorias y finalmente el 25,7% presenta niveles bajos de bienestar psicológicos; de acuerdo a los resultados se puede decir que un poco más de la mitad de la población (51,4%), posee en su diario vivir, autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida, lo que ha contribuido positivamente en el desarrollo de su vida y consecución de logros propuestos a lo largo de su existencia, lo cual ha traído como resultado un óptimo índice de bienestar subjetivo.

En conclusión, teniendo en cuenta las investigaciones mencionadas anteriormente, los adultos mayores institucionalizados conciben sus vidas como infelices, donde factores como la falta de apoyo familiar, así como sus propios bienes materiales hacen que estos, no se sientan realizados y por ende se consideren infelices, de la misma manera el hecho de estar en un ambiente social donde no cuentan con una red de apoyo sólida, ni con espacios suficientes para su esparcimiento tanto físico como social, hace que esta población tenga sentimientos de inutilidad, sin embargo, aquellos adultos mayores que conviven con sus seres queridos y cuentan con espacios propios como vivienda, consideran su vida como optima y se sienten realizados, confirmando así, que la familia y los bienes materiales son un factor imprescindible en la concepción de bienestar.

Marco Teórico

Capítulo I: Psicología Positiva

La psicología, desde su nacimiento, y en su amplio espectro de estudio, siempre ha padecido de la sombra de lo mórbido del ser humano, y esto, es intrigante, puesto que se da de manera natural, sin embargo, no deja de ser asombroso como desde el surgimiento de la psicología, los aspectos negativos del ser humano, como las patologías y otras situaciones predominan en esta ciencia, donde tradicionalmente la mayoría de las escuelas de psicología clínica se han centrado en las patologías y emociones negativas de los seres humanos, donde esta orientación ha sido denominada psicología negativa (Fernández Ríos & Comes, 2009).

Por las razones mencionadas anteriormente, surge la necesidad de preguntar si ¿Existe la posibilidad de entender la psicología y al ser humano desde una perspectiva que no lo victimice tanto y lo vea como un ente potenciador de sí mismo? Es aquí donde la psicología positiva, la cual surge como una de las alternativas de la psicología moderna, se encuadra dentro de la tradición del modelo de competencia, orientado a la prevención primaria proactiva universal (Fernández, 2008).

Por tanto, la Psicología Positiva es una forma humanizada y diferente a como la psicología venía tratando a las personas, ya que es una nueva versión de lo que antes se había estudiado: el ser humano, pero no desde la patología, sino, desde el gran potencial revitalizador que este posee para realizar todos sus deseos (Contreras & Esguerra, 2006). La historia de la psicología positiva es más reciente de lo que otras ramas de la psicología pueden ser, puesto que no sería sino hasta 1998 donde se daría un inicio oficial por parte del entonces presidente de la Asociación Americana de Psicología (APA, por sus siglas en inglés) esto ocurre debido a que

este autor se percata de que la psicología estaba más que todo enfocada en la patología, y no en lo preventivo en el ser humano.

Ahora bien, antes de la Segunda Guerra Mundial, la Psicología se había propuesto tres misiones: curar la enfermedad mental, ayudar a las personas a tener una vida más productiva y satisfecha, e identificar y promover el talento, pero, después de la segunda guerra mundial hubieron dos acontecimientos que cambiaron el rumbo del estudio de la psicología. El primero ocurrió en 1946, donde se creó la Veterans Administration y muchos psicólogos se abocaron al tratamiento de la enfermedad mental, y el segundo, tuvo lugar en 1947 donde se fundó el "National Institute of Mental Health" (Lupano Perugini & Castro Solano, 2010), lo cual trajo consigo que los investigadores se enfocaran más en el estudio de las psicopatologías. Esto, hizo que de los pilares de la psicología propuestos antes de la segunda guerra mundial, sólo prevaleciera uno, enfocarse en la patología.

Es por tal razón, que Seligman (2002), afirma que es momento de retornar al estudio de las potencialidades humanas, por eso, en su discurso de posesión hace referencia a un énfasis en la psicología positiva, donde la Psicología no es solo el estudio de la debilidad y el daño, sino es también el estudio de la fortaleza y la virtud, afirmando que el tratamiento no es solo arreglar lo que está roto, sino también alimentar lo mejor de cada persona.

Aunque la psicología positiva es bastante moderna, cabe resaltar que las cuestiones que aborda sobre el bienestar y la felicidad, no son exclusivas, puesto que la filosofía occidental, está inmersa en este objetivo reflexivo, y no sólo desde las condiciones sustantivas del bienestar (la eudamonia aristotélica) sino, desde las perspectivas existenciales más modernas de alcanzar aquel ideal (Lupano Perugini & Castro Solano, 2010).

Por ende, existe un constante cuestionamiento sobre lo que compone al ser humano como ser humano, por tanto, la psicología positiva hace ciertas reflexiones sobre esto, que permite cimentar sus pilares. “¿Qué hace que una vida sea plena? ¿Cuáles son los caminos para conseguirla? Éstas son las preguntas básicas que se plantean los psicólogos que hacen Psicología Positiva y que desde hace mucho tiempo intentaron responder los filósofos (Castro Solano, 2010).

Entonces, teniendo en cuenta lo expuesto anteriormente, para acceder a una vida plena desde la perspectiva de psicología positiva, o estar en mayor bienestar y alcanzar los parámetros de bienestar subjetivo, es necesario que se acceda de alguna manera a estados de satisfacción personal. Según Seligman (2002), existen tres vías de acceso para una vida plena. La primera ruta es a través de las emociones positivas o, dicho en términos del autor: la vida placentera, y la manera de acercarse a un estado de vida placentera, en definitiva, es por medio de las emociones positivas, ya que esto lleva a experimentar diversas situaciones que causan gratificación en el ser humano. (Castro Solano, 2010)

En definitiva, esto se convierte en una especie de postura hedonista, que dice que, para estar en un estado de plenitud, hay que estar en contacto con situaciones que causen emociones de felicidad, placer, satisfacción y, por tanto, estar en constante búsqueda de emociones que resulten satisfactorias en todo el sentido de la palabra. Esta vía es quizás la más conocida y responde a la noción más comúnmente extendida de felicidad, y por tanto, de la percepción de bienestar propio, donde se necesita incrementar dichas emociones la mayor parte del tiempo, es decir, aumentar la cantidad de emociones positivas para ser feliz (Castro Solano, 2010).

De la misma manera, se encuentra la segunda ruta para una vida plena, esta tiene que ver

con el compromiso, y se refiere al placer que se deriva del mismo y la efectividad en la capacidad de experimentar Flow. Para alcanzar este estado se tiene que experimentar lo que sería en una metáfora, la detención del tiempo, y esto es posible por medio de labores que están entre la vida cotidiana y hasta dentro de los propios gustos, como lo puede ser tener un reto en el trabajo, tocar un instrumento, leer un libro, salir con una persona, entre otras situaciones. Para alcanzar este estado, es necesario que las tareas que se realicen no generen mucho estrés o sean poco o nada interesantes, por tanto, el Flow vendría a ser una unión entre las habilidades personales, y la dificultad de la tarea. (Castro Solano, 2010)

Por consiguiente, las dos primeras rutas de acceso a la felicidad se dan producto de la relación individual con lo que ocurre internamente, sin embargo, la tercera vía, es la que tiene que ver con el significado de la vida y esta vía sólo es posible en su entendimiento en contextos amplios. La tercera vía tiene que ver con el desarrollo de las destrezas potenciales humanas dentro de lo que sería el ámbito del mundo en relación con los demás, y esto es posible por medio de la interacción con el mundo, es decir, la tercera vía se alcanza cuando se usan las destrezas personales para hacer que el contexto mejore, beneficiar a otras personas y realizarse en sí mismo, esto ocurre en las instituciones, la familia, el trabajo, entre otros. En resumen, es poner las propias capacidades al servicio de los demás para obtener significado vital como resultado de este proceso (Castro Solano, 2010).

En conclusión, estas rutas son diferentes pero cada una de ellas son funcionales, y pueden acercar a las personas a la vida plena, sin embargo, aquellas personas que usan las rutas al mismo tiempo, logran percibir un mayor grado de satisfacción en lo que refiere a una vida agradable. (Castro, S, 2010).

Ahora bien, la psicología positiva, como se ha mencionado a lo largo del texto es una corriente de la psicología que se enfoca en el desarrollo de los aspectos psicológicos que permiten a las personas ser seres más felices, por lo que su interés radica en saber sobre lo que hace que la gente sea feliz. Seligman (2002) hace referencia a que la felicidad es parte de la cotidianidad, pero no está relacionada con la edad, el sexo, la belleza o entre otras cualidades o rasgos de una persona sino, en su nivel de altruismo, espiritualidad, actividades prosociales, entre otras actividades que dan satisfacción.

También, la Psicología Positiva se centra en investigar cuáles son los factores que permiten vivir plenamente y progresar como seres humanos, donde algunas de las temáticas que se ha encargado de estudiar esta corriente es en primera instancia el Bienestar Subjetivo. Desde la perspectiva de la psicología positiva no existe una definición única para el concepto de Bienestar Subjetivo, pero casi todas las conceptualizaciones incluyen 3 elementos los cuales son la Satisfacción con la vida, el Afecto Positivo, y el Afecto Negativo, donde una persona que cuenta con un correcto balance de estas variables, considera su vida como optima y deseable, obteniendo así niveles altos de bienestar subjetivo (Velasco, 2018).

De la misma manera, esta ciencia estudia aspectos que se han dejado de lado al momento de tratar a las personas desde cualquier ámbito de la psicología, como lo son las emociones positivas, el optimismo y el humor, los cuales son necesario abordarlos para poder aumentar y clarificar la importancia que tiene su aplicación en la vida de las personas. (Vera Poseck, 2006)

Según lo descrito por Vera (2006), inicialmente se encuentran las emociones positivas, las cuales han permanecido a lo largo de muchos de años de evolución, entonces, ¿por qué es más complejo comprenderlas?, quizá sea porque su abordaje siempre ha sido desde el mismo

marco teórico de las emociones negativas, por lo que es muy difícil decir qué es lo que realmente ocurre, puesto que las emociones negativas han estado para resolver problemas de adaptación, pero ¿cuál es la función de las emociones positivas?

Fredrickson (como se citó en Vera Poseck, 2006) plantea que las emociones positivas resuelven problemas relacionados con el crecimiento personal y el desarrollo, donde experimentar emociones positivas lleva a estados mentales y modos de comportamiento que de forma indirecta preparan al individuo para enfrentar con éxito a dificultades y adversidades venideras. He aquí importancia que poseen las emociones positivas, ya que dan relevancia a lo que es el valor de ser humanos, y el cómo afrontar la vida a lo largo del desarrollo personal.

Ahora bien, la importancia de las emociones positivas radica en esta como medio para solventar muchos de los problemas que generan las emociones negativas, donde a través de ellas el ser humano puede conseguir sobreponerse a los momentos difíciles y salir fortalecidos de ellos (Vera Poseck, 2006). Según esto, las emociones positivas pueden ser bien enfocadas en los diversos tratamientos para fortalecer procesos de recuperación y mejorar el bienestar de los individuos, utilizando las emociones positivas como un máximo potencializador, que permite aumentar los beneficios de diferentes tratamientos en cualquier ámbito de la vida.

Se encuentra entonces, que está también el optimismo, uno de los tópicos poco tomados en cuenta desde la perspectiva de la psicología. Este es una de las características más importantes de la psicología positiva, puesto que permite que las personas tengan una relación diferente con la vida, sean más esperanzadas y crean que pueden alcanzar muchos de los aspectos que en otras perspectivas no se podría, ya que mirar el futuro con optimismo es altamente positivo, mostrando una clara tendencia de las personas a sobreestimar el grado de control que tienen sobre las

situaciones (Langer, 1975), mientras que las personas deprimidas estimarían de forma muy precisa su grado de control real. Este tipo de ilusión de control permite dar un poco de sentido al hecho de que algunas personas son un poco más propensas a la depresión que otras, según el autor.

Por otro lado, se encuentra entonces el humor, es bien sabido por muchas razones, que las personas con humor, suelen ser socialmente más aceptadas que otras, o ser vistas como más atractivas, pero ¿Qué es lo que hace al humor tan particular? La respuesta es su manifestación externa más común: la risa, la cual es un importante pilar de la investigación en psicología positiva. Aunque esta idea no es novedosa, en los últimos años se han realizado mayores aportes sobre este estado del ser humano, donde la investigación científica ha demostrado que la risa es capaz de reducir el estrés y la ansiedad y mejorar así la calidad de vida y la salud física de las personas (Vera Poseck, 2006).

En la psicología positiva hay muchos aspectos a tener en cuenta, su origen, su utilidad y su complementariedad con la psicología convencional, pero, sin embargo, es una perspectiva joven en comparación con muchas ya desarrolladas a lo largo de la historia de la psicología. En definitiva, la psicología positiva es un área que ayuda a potencializar al ser humano, es decir, en esta área de estudio es necesario considerar los potenciales humanos como un factor que puede llegar a aportar positivamente en los períodos de crisis, considerando que las crisis son inevitables y necesarias para el crecimiento y madurez, en cualquier etapa de la vida.

Teniendo en cuenta lo anterior, cuando se recurre a la empatía y optimismo teniendo como base de referencia a la psicología positiva, se puede llegar a un estado óptimo de felicidad, lo cual va en pro del bienestar psicológico, donde generalmente lo que los seres humanos buscan

es concretar esos elementos que permitan llegar a la satisfacción, la vida plena, y por tanto a la concepción propia de bienestar subjetivo.

Capítulo II: Bienestar Subjetivo

Dentro del ámbito de la psicología y por el mismo proceso de evolución de la misma, como en todas las ciencias, esta se dispuso a investigar situaciones que no habían sido exploradas en el pasado, como lo eran los aspectos relevantes del ser humano no patológicos, como el bienestar, el contento, la satisfacción, la esperanza, el optimismo, el flujo y la felicidad (Cuadra L & Florenzano U, 2003), estos factores se convirtieron también en objeto de estudio de esta ciencia, para así buscar hacer que la comprensión del ser humano fuese más amplia y completa.

En algunos de los antecedentes estipulados en la literatura, sobre el bienestar subjetivo, se encuentra Warner Wilson en 1967, el cual afirmaba que una persona con alto bienestar subjetivo es aquella que siempre era joven, saludable, bien educada, bien pagada, extrovertida, optimista, libre, religiosa, casada, con alta autoestima, moral de trabajo, aspiraciones modestas, de cualquier sexo y de una amplia gama de niveles de inteligencia (Cuadra L & Florenzano U, 2003). Sin embargo, a lo largo del tiempo existen cambios en la comprensión del fenómeno, y por ende en la forma en que se clasifica el mismo.

En un primer momento dentro de la investigación del bienestar subjetivo se tuvo en cuenta sobre todo el proceso de realización por medio de las cifras sociodemográficas, la salud, la edad, el sexo, los ingresos, o se enfocaba en metodologías usadas también en sus primeros momentos por la psicología enfocada en la enfermedad, pero con el tiempo surgieron más y mejores formas de encontrar y establecer el bienestar subjetivo, la felicidad y el optimismo (Cuadra L & Florenzano U, 2003).

Las investigaciones concretas en el campo del bienestar subjetivo no se hicieron esperar, sobre todo porque la ciencia avanza a un ritmo diferente dependiendo del periodo en el que se encuentre la humanidad, y no sería hasta entrado el nuevo milenio que se encontraron autores dedicados a temáticas concretas, como lo eran “Diener (2000) se enfoca en el bienestar subjetivo; Peterson (2000) en el optimismo; Avia y Vázquez (1999) en el optimismo inteligente; Myers (2000) en la felicidad; Csikszentmihalyi (1999) en una dimensión particular de la felicidad, la experiencia de flujo” (Cuadra L & Florenzano U, 2003).

Sin embargo, históricamente, los primeros estudios que se iniciaron sobre el bienestar subjetivo eran enfocados desde una perspectiva sobre todo economista, siendo muy objetivos a la hora de analizar, enfatizando en aspectos superficiales de la vida humana como lo eran “ingresos, salud, empleo, vivienda o condiciones del entorno” (García Martín, 2002).

Entonces, para un periodo de la psicología, el bienestar subjetivo, era estudiado desde la perspectiva de un nuevo concepto que nacía, el de Calidad de vida, que estaba más relacionado con el factor socioeconómico impuesto por las macroeconomías y las sociedades modernas que por factores impulsados internamente por los seres humanos (García Martín, 2002), sin embargo, para Veenhoven (como se citó en García Martín, 2002), el bienestar subjetivo estaba enfocado en la calidad de vida, la cual según este autor denota dos significados, por una parte, la presencia de condiciones consideradas necesarias para una buena vida, y por otra la práctica del vivir bien como tal, centrándose un poco más en el ser humano.

Teniendo en cuenta las practicas del vivir bien, Lawton (1983) propuso un esquema de “buen vivir” donde tres de cuatro elementos hacían mayor énfasis en lo que era el componente psicológico, siendo este importante para el avance del concepto, y así establecer un poco mejor

de lo que trataba, estos componentes fueron el bienestar psicológico, el cual tiene que ver con los objetivos alcanzados, y su congruencia; un buen estado de ánimo y nivel afectivo estable; percepción de la calidad de vida, la cual consiste en la satisfacción de la persona con su entorno; la competencia conductual que tiene que ver con la salud estable; una capacidad funcional; comportamiento social; funciones mentales adecuadas; y por último un medio ambiente objetivo, que tiene que ver con las condiciones físicas del entorno en el que se vive (García-Martín, 2002).

Poco a poco, el concepto de bienestar subjetivo se fue acercando más a lo que es hoy en día, y alejándose de las mediciones cuantitativas que tenían que ver con el concepto de Calidad de vida, ahora eran, según Casas (como se citó en García-Martín, 2002), la felicidad y la satisfacción con los aspectos de la vida. Donde estos conceptos se acercaban cada vez más a la investigación de aspectos más subjetivos.

Por otro lado, Argyle (1993), afirma que “el bienestar subjetivo representa la principal aportación de la psicología al estudio de la calidad de vida” (García-Martín, 2002), ya que esto priorizaría las perspectivas individuales, centrándose más en el sujeto, y así construyendo nuevos paradigmas investigativos. Ahora bien, entrando ya más en la conceptualización de lo que es el Bienestar Subjetivo, se puede decir que hace referencia a la evaluación cognitiva y afectiva que hace una persona sobre los acontecimientos que trascurren a lo largo de su vida, en las diferentes esferas que lo acompañan, como lo pueden ser su esfera personal, la laboral, o muchas otras que hacen parte de la vida de las personas (Cabrera, 2011).

Por tanto, el bienestar subjetivo se relaciona con la satisfacción, aunque esta sea diferente, y así mismo, junto con otros conceptos, donde estos hacen parte de un conjunto de términos el cual hacen referencia a la felicidad, que también está muy relacionada con el

bienestar subjetivo, porque a mayor nivel de felicidad de la persona, podemos encontrar que existe una mayor satisfacción con la vida, y una mejor percepción del bienestar subjetivo (Cabrera, 2011). “Calidad de vida, bienestar subjetivo, satisfacción vital, bienestar social, son todos parte de una terminología que se relaciona con la felicidad, y que pretenden adquirir un status ontológico a través de la clarificación del concepto y de su capacidad para ser medido” (Cuadra L & Florenzano U, 2003, pág 84).

Ahora bien, el bienestar subjetivo, contiene en sí mismo una faceta básica y general, esta es subjetiva, y dentro de sí posee dos más, que son las relacionadas con lo que se ha mencionado con anterioridad, las cuales son la faceta cognitiva, y la faceta afectiva. La faceta cognitiva, está relacionada con el conocimiento y los pensamientos que rodean a la persona a lo largo de la vida, mientras que la faceta afectiva está relacionada con las emociones y los sentimientos que esto conlleva (Cuadra L & Florenzano U, 2003). Aunque existen autores que agregan la faceta vincular, como Casullo (citado en Cuadra L & Florenzano U, 2003).

De esta manera el Bienestar Subjetivo según Diener y sus colaboradores (como se citó en Cuadra L & Florenzano U, 2003) es un área general de interés científico y no una estructura específica que incluye las respuestas emocionales de las personas, satisfacciones de dominio y los juicios globales de satisfacción de vida, así, el bienestar subjetivo es más que sólo una encuesta sobre los procesos sociodemográficos que caracterizan a las personas para cuantificarlas, no por tanto se desmeritan las mediciones que aportan muchas de las encuestas de calidad de vida, sin embargo, el bienestar subjetivo se refiere a lo que las personas piensan y sienten acerca de sus vidas y a las conclusiones cognoscitivas y afectivas que ellos alcanzan cuando evalúan su existencia (Cuadra L & Florenzano U, 2003).

Cuando una persona está hablando sobre el significado de “Felicidad” hace referencia al bienestar subjetivo, enfatizando en la percepción de la experiencia de su vida debido a las emociones favorables, agradables y de satisfacción, sumado a los pensamientos de realización y triunfo que va gestando a lo largo de su situación, y es así como el concepto hace referencia a la evaluación que la persona hace sobre sí misma en torno a su situación en la vida. (Patiño, 2015)

En opinión de Diener (como se citó en Cuadra & Florenzano, 2003) el estudio del bienestar subjetivo tiene tres elementos característicos; el carácter subjetivo, referida a la propia experiencia de la persona; el carácter global, que incluye una valoración de los aspectos de la vida; y la necesidad de incluir aspectos positivos, puesto que no es suficiente con la consideración de ausencia de factores negativos.

Existen muchas maneras de dar definición sobre este concepto, sin embargo, es una terminología que no nace de la nada. Según Diener y Diener (como se cito en García Martín, 2002) existen diferentes categorías para agruparlo, pero hay tres dominantes. Una de estas, la primera, da a entender el bienestar como “la valoración del individuo de su propia vida en términos positivos” (García, M, 2003, pág. 21), la cual está relacionada con la satisfacción que hay por la vida.

Podemos encontrar una segunda categoría donde hay una preponderancia de lo que son los sentimientos y afectos positivos sobre los negativos (Cuadra & Florenzano, 2003). Bradburn fue quien inició este punto en 1969 desarrollando la Escala de Balance Afectivo. Lo que le parecía al autor, que es importante, es el concepto de felicidad, que termina siendo para él, el “juicio global que la gente hace al comparar sus sentimientos positivos con los negativos” (Cuadra & Florenzano, 2003, pág. 21). Y por último, en lo que respecta al concepto de bienestar,

se hace referencia a lo que se daría por uso cotidiano del término, a lo que sería una persona feliz, cuando en ella predomina los sentimientos positivos o circunstancias positivas, sobre las sentimientos negativos o circunstancias negativas (Cuadra & Florenzano, 2003).

Las diferentes formas de conceptualizar el bienestar subjetivo no implican que estas sean muy dispares, puesto que los diferentes modelos, son sólo una forma de entender el desarrollo de lo que es el concepto a lo largo de los diferentes momentos desarrollados. El Bienestar subjetivo es una de las variables psicológicas que más recientes se han profundizado en investigación y dado a esto, las posibilidades de que se conozca más de los resultados que estas investigaciones arrojan, permiten comprender la realidad humana de manera más completa, y precisa, y así contribuir mejor a la ciencia.

Determinantes del Bienestar Subjetivo

El bienestar subjetivo es un estado de análisis de la percepción de bienestar, felicidad, optimismo y demás situaciones relacionadas con la psicología positiva, y esto en la psicología, y otras ciencias, es novedoso de alguna manera, puesto que tanto los estudios sobre el bienestar subjetivo, el estudio de los determinantes de la felicidad humana se ha convertido en uno de los temas que más interés ha suscitado dentro de la Economía durante la última década (Ciocchini et al., 2010).

Según Ciocchini, et al. (2010), la felicidad es uno de los factores que se estudia cuando se habla de bienestar subjetivo, y es una de las determinantes para saber acerca del nivel de bienestar de las personas. Por tanto, en cualquier análisis el sentimiento de felicidad emerge como un hecho complejo e intrínseco a la naturaleza humana, un hecho que hace que las personas pueden identificar en nivel de satisfacción que puede llevar a lo largo de la vida y los

procesos que realiza. La felicidad no se puede sólo ver como un fin, también es algo que debe surgir a lo largo del proceso de desarrollo vital de las personas, que debe ser consecutivo, y consecuente con los actos que las personas hagan para alcanzarlas.

Así, la felicidad es un componente clave, que sumado a aspectos que dan satisfacción, pueden hacer crecer el desarrollo de lo que, como seres humanos se puede alcanzar, siendo éste quizá el factor más determinante del bienestar subjetivo. Diferentes son las perspectivas que hay acerca del bienestar subjetivo y sus determinantes, y la felicidad como una gran vertiente para entender los diferentes factores, inclusive ciertos autores dan luz acerca de los aspectos que determinan el bienestar subjetivo (Ciocchini et al., 2010).

Según García-Martín (2002) la salud y variables sociodemográficas, características individuales, variables comportamentales y acontecimientos vitales influyen en el bienestar subjetivo de las persona. Por tanto, personas que posean buena salud, con características sociodemográficas determinadas, con ciertas características individuales, con comportamientos que den orientación a la satisfacción, y muchos de los aspectos vitales de la vida, pueden derivar en felicidad, o un bienestar subjetivo favorable, o desfavorable.

Otros autores, dan perspectivas similares sobre los factores determinantes a la hora de encontrar algunas de las características que se asemejan a lo anterior mencionadas, pero otras también que suman a la hora de establecer cuáles son las determinantes del bienestar subjetivo. Según Cummins (como se citó en Carrillo et al., 2016) la calidad de vida o bienestar subjetivo se encuentra asociado con salud, bienestar material, productividad, intimidad, seguridad, comunidad y bienestar emocional. Acá, el bienestar material, se puede asemejar un poco a las características sociodemográficas referidas por García Martín, sin embargo, puede abarcar más

situaciones.

La productividad en la vida de las personas, también hace parte de los factores que determinan el bienestar subjetivo, porque, usualmente, las personas que suelen tener cierto nivel de productividad, manifiestan ser un poco más plenas que personas que por diversas razones no son tan productivas (Fuentes, 2012). Otro de los factores hace referencia a la intimidad, el cual es la capacidad de las personas de poseer el estado de afinidad con lo que le es propio, y desenvolverse en sí mismo sin que necesariamente haya factores ínfimamente sociales en ello. (Carrillo et al., 2016).

Por otro lado, los factores económicos, que en parte van ligados a las características sociodemográficas tienen mucha importancia a la hora de explicar la experiencia de la felicidad en las personas y su bienestar, de aquí que la economía se haya interesado en el estudio de estos factores propios del ser humano y del campo de estudio de la psicología. Las características culturales de las personas también determinan el bienestar subjetivo, puesto que no es la misma percepción de bienestar que posea una persona de determinada cultura como lo es la occidental, a como lo puede tener una persona que viva en nueva guinea. (González-Villalobos & Marrero, 2017)

Según Bharadwaj y Wilkening (como se citó en Carrillo et al., 2016) para encontrar satisfacción con la vida, es necesario ver que las personas sean particularmente diferentes, por muchas razones, sin embargo, hay características comunes que muchos autores logran encontrar, primero, se tiene que, la satisfacción con la vida depende de la satisfacción de la persona con la familia, el trabajo, la salud, el entretenimiento y sus ingresos.

Sin embargo, Diener, Suh, Lucas y Smith (1999) identifican los componentes del

bienestar subjetivo en afecto positivo, afecto negativo, satisfacción con la vida y dominios de satisfacción, donde estos componentes son propios de la psicología positiva, y contextualizan más la profundidad de la importancia en lo que refiere las emociones y el afecto, y la satisfacción y sus dominios en la vida en la percepción de bienestar.

Como son muchas las diferentes perspectivas, algunas relacionadas y otras que generan diferentes aportes, la idea es englobar las más repetidas o similares y abordar de manera más amplia, y profundizar en el tema, viendo de esta manera la relación con el bienestar subjetivo y aclarar un poco más el panorama, teniendo en cuenta que el bienestar subjetivo es la percepción del nivel de satisfacción que se tiene con la vida y la realidad en la que se vive, está relacionado con la felicidad y la sensación de plenitud, algunas de las características determinantes que tienen relación con el bienestar subjetivo, son la salud, productividad, bienestar material, positividad, relaciones sociales positivas, comprensión emocional, cultura y familia, propósito de vida, y satisfacción vital, entre otras, sin embargo, estas son las que más destacan entre las diferentes perspectivas sobre el bienestar subjetivo y sus determinantes mencionadas anteriormente.

Salud Y Bienestar Subjetivo.

Ya en muchas partes del texto se ha mencionado la relación que existe entre la salud, la psicología positiva y el bienestar subjetivo, sin embargo, profundizar un poco en este tema adentrará más en la comprensión que se puede tener sobre la satisfacción en este aspecto y los beneficios que trae consigo para las personas.

La valoración personal de la propia salud es más importante que la salud cuando se le relaciona con el bienestar (Moyano & Ramos , 2007) en esta afirmación es dado que la salud, es

aquella que permite el desenvolvimiento en los diferentes papeles que se adquieren en la vida, y de acuerdo a cómo esta permita el propio desarrollo, se sentira bienestar o frustración, esto, debido a que cuando se envejece se va modificando la propia percpcion, dado que se van alcanzando metas o por el contrario la salud se va deteriorando.

Por tanto, se entiende que la salud es algo más que la ausencia de enfermedad, perspectiva que se ha tratado desde la psicología positiva donde la salud puede definirse de manera más completa “como el estado de completo bienestar físico, mental y social y no la mera ausencia de enfermedad” definicion promulgada por la Organización Mundial de la Salud, en el año de su fundación (OMS, 1948).

Asi, según Vigara (2015) la percepción de la salud, no sólo influye en si misma, la salud misma es un determinante, he de acá, el cómo saber percibir con adecuada resiliencia y optimismo las condicones de la salud para poder sentir un mejor bienestar, puesto que las personas sanas suelen tener una sensación de bienestar subjetivo mayor que las personas con menos salud. Osvaldo (2013) afirma que cuando una persona está sana su satisfacción con la vida es mayor, que cuando está enferma o su salud se ve resentida. De esta manera, es como tanto la salud por sí misma, y la percepción de ella, se unen y pueden afectar o mejorar el bienestar de la persona, modificando la sensación de plenitud, y mejoría, afectando así su bienestar subjetivo.

Por otro lado, se puede encontrar que diversos estudios, resaltan que las personas felices, o que presentan un nivel elevado de afecto positivo, suelen sentir, o reportar, menos sintomatología en lo que refiere a la salud física y mental, y así, también sucede con el funcionamiento social (Moyano Díaz & Ramos Alvarado, 2007).

Según Diener y sus colaboradores (citado en Moyano Díaz & Ramos Alvarado, 2007) los estudios que vinculan la salud y el bienestar muestran que la relación entre estas variables no es directa, ya que las medidas objetivas de salud-enfermedad y el bienestar pueden estar mediadas por factores como la adaptación a la enfermedad, la comparación social que se realiza y la importancia que cada quien le da a su estado de salud.

Productividad Y Bienestar Subjetivo.

Las personas de acuerdo a su capacidad y sus cualidades para desempeñar tareas, se orientan a diversas labores que le permiten conseguir no sólo el beneficio económico, sino la sensación de que son personas que aportan a la sociedad o una organización, lo cual permite sentir que están siendo productivos y eso, da satisfacción.

El trabajo representa un área significativa en la vida de las personas, área que es susceptible de alterar la salud mental, según sean las condiciones que el trabajo posea; las alteraciones pueden darse en mejoramiento o en detrimento de la salud mental (Parra Cuartas & Otálvaro Muñoz, 2018) la satisfacción con la productividad que se tiene, da la sensación de que se puede mejorar y aportar, sin embargo, el sentir que no se está generando, o la labor que se desempeña no genera satisfacción, hace que el bienestar subjetivo, se altere, y puede incluso afectar la salud mental de las personas.

La productividad tiene una relación, si bien no directa o causal, muy cercana a la sensación de felicidad y satisfacción con la vida, lo que produce que existan grandes efectos en el bienestar subjetivo y de esta manera se den avances en los diferentes campos relacionados con la ciencia, como es la economía y la psicología, estudios han encontrado que esto puede estar relacionado con la felicidad, los hallazgos más importantes se encuentra que las personas que se

declaran más productivas son más felices (Aliaga et al., 2015).

Este aspecto de la vida humana puede generar satisfacción en muchas de sus medidas, aunque no necesariamente el nivel de productividad debe estar relacionado con factores económicos, como se ha mencionado con anterioridad, por lo que una persona puede sentir productividad al realizar labores o tareas que le gusten y que no generan muchos ingresos económicos.

Comprensión Emocional Y Bienestar Subjetivo.

El papel de las emociones en la vida humana es muy importante, puesto que se asocia al nivel de regulación que se tiene para aceptar y ver la afectación de estas, a lo largo de los sucesos vitales que van ocurriendo a lo largo de la vida. Diversas son las ramas de la psicología que han estudiado este papel, desde la psicología social, y de la personalidad algunos autores conciben las emociones como una red de cambios donde se dan modificaciones en los distintos subsistemas o componentes que la conforman como son la experiencia subjetiva, la valoración, los cambios psicológicos, lo emocional y las tendencias de acción (De Pablos & González-Pérez, 2012).

La investigación respecto a la inteligencia emocional y las experiencias del bienestar subjetivo se ha realizado también desde el campo de los instrumentos de medición, donde parece encontrarse una gran y amplia correlación entre lo que sería la inteligencia emocional y el bienestar subjetivo. En efecto, las escalas de inteligencia emocional y bienestar psicológico están fuertemente correlacionadas, especialmente las dimensiones de optimismo, logro y autoestima de la inteligencia emocional con la dimensión de bienestar psicológico subjetivo de la de bienestar psicológico (Sánchez-López, et al., 2015).

Las emociones pueden tener una fuerte influencia en la percepción de lo que se está sintiendo, y el cómo se regulen o comprendan, compromete el bienestar psicológico, puesto que si tiene afectación positiva, se va a percibir una mejoría en el bienestar, mientras que si se perciben las emociones negativas y no se saben regular, puede eso causar estados que afecten a la persona, y por ende la propia sensación de bienestar va estar más asociada al dolor, la frustración o sentimientos que rompan con la capacidad propia de autorregularse.

Cultura Y Bienestar Subjetivo.

Aunque la cultura no es una camisa de fuerza en el bienestar subjetivo, si moldea el comportamiento, y de esta manera, surgen muchas de las percepciones, pensamientos, ideologías y demás aspectos relacionados con la psicología humana, que están ligados con la interpretación que se tiene acerca del mundo. La cultura es por ende una determinante en la percepción del bienestar subjetivo, puesto que se está condicionado por el entorno, a entender los fenómenos que ocurran por medio de patrones culturales de pensamiento. (Carballeira, et al., 2015)

Las culturas suelen diferenciarse por sus tradiciones comportamientos y costumbres, sin embargo, para el estudio del bienestar subjetivo, no se ha separado mucho el hecho de que en muchos grupos distintos o sociedades se tienen que vivir y percibir situaciones diferentes, y esto hace que las determinantes se modifiquen un poco dependiendo de la cultura. Aunque la mayor parte de las investigaciones que analizan el bienestar en diferentes sociedades han partido de una consideración universal de este constructo, sus determinantes no parecen ser idénticos en grupos culturales distintos (Carballeira, et al., 2015).

En conclusión, la consideración de la cultura dentro de las determinantes del bienestar subjetivo está ligada a los patrones de comportamientos y la interpretación del bienestar, ya que

estos tienden a ser variados dependiendo del papel que se toma en el grupo o los grupos sociales a los que se pertenezcan.

Propósito De Vida Y Bienestar Subjetivo.

Una de las determinantes del bienestar subjetivo es el propósito de la vida, puesto que, de acuerdo a este, el nivel de satisfacción que se va a recibir puede ser variado, teniendo en cuenta que esto tiene relación con la consecución de los objetivos que en la vida se pueden ir teniendo.

Los seres humanos deciden y actúan para ser felices, es decir el hombre supone que al realizar sus actos será feliz (Maldonado de Lozada et al., 2010), de acuerdo con esto, la orientación de los actos, buscan el la finalidad que por muchos filósofos y teóricos de la psicología positiva es el objetivo como tal de la vida, ser felices. Una de las razones por las cuales la sociedad estableció el orden a las labores, es que a los seres humanos les gusta realizar determinadas acciones para las que, con el tiempo, se entrena o prepara, y así, va realizando su propósito de vida, dándole sentido a la misma y sintiendo diferentes emociones y satisfacción por ello. (Maldonado de Lozada et al., 2010).

El propósito de vida es complejo, no nace de la noche a la mañana, o es permanente, se modifica a lo largo de las experiencias que las personas van adquiriendo y así, poco a poco, se construye, de esta manera las personas pasan a estar más seguras, o percibir mayor bienestar que aquellas que no cuentan con algún plan o propósito. Un “Propósito de Vida puede llenar cada instante de la vida con alegría, incluso en medio de circunstancias muy difíciles, aumentando las estrategias de resolución y las conductas de adaptabilidad” (Irurzun & Yaccarini, 2018, pág. 59).

El propósito de vida se fortalece con el tiempo y se va construyendo de tal manera que las

personas se van transformando poco a poco sintiéndose más realizadas y llenas consigo mismas teniendo la capacidad para encontrar un sentido en sus experiencias, así como de establecer metas significativas para su vida (Irurzun & Yaccarini, 2018), estas metas significativas en su vida marcaran una diferencia en la percepción de su bienestar subjetivo, y regularan así los beneficios de la satisfacción vital.

Satisfacción Vital Y Bienestar Subjetivo.

La satisfacción vital, vendría siendo dentro del bienestar subjetivo una de las principales determinantes, puesto que sería por medio de esta, la que se determinaría el bienestar subjetivo, ya que es la que permite comprender la experiencia de bienestar de las anteriormente mencionadas determinantes.

Así, según Caballero y sus colaboradores (citado en Murillo Muñoz & Molero Alonso, 2012) la satisfacción con la vida es una dimensión psicológica clave del bienestar. Este último se refiere al estado del individuo en el que se encuentran satisfechas necesidades, tanto objetivas como subjetivas, es por esta razón que la satisfacción vital puede ayudar a modificar o comprender cuales son las mejores formas de establecer cambios que permitan orientar las acciones humanas hacia el mejoramiento de la vida.

Debido a la satisfacción vital, se conoce el análisis cognitivo y emocional que se hace sobre las situaciones que rondan las experiencias de los seres humanos a lo largo del desarrollo de sus vidas. La satisfacción vital, facilita a la hora de realizar una revisión en el análisis de la aplicación de alguna intervención, puesto que actúa como ente orientador en lo que se puede mejorar en las personas. (Vallejo-Martín & Moreno Jiménez, 2016)

Esto puede ayudar a identificar la mejoría de los diversos aspectos de la vida de la personas que pueden mejorarse, y tal manera, saber administrar los recursos vitales para poder establecer una mejor relación de la situación en la que se vive y cómo se puede contribuir a mejorarla “los recursos de apoyo son importantes mediadores entre los eventos vitales estresantes y la salud y el bienestar” (Vallejo-Martín & Moreno Jiménez, 2016, pág. 13), y de igual manera, mejorar el estado de bienestar general.

Capítulo III: Adulthood Temprana

Antes de entrar en la etapa de Adulthood Temprana, existe el proceso de transición culturalmente desarrollado a lo largo de la cultura y su historia, puesto que antes de que existiera la etapa de adolescencia el niño pasaba a ser parte del sistema funcional cuando tenía la capacidad de ejercer algún tipo de trabajo. (Uriarte Arciniega, 2005).

Posteriormente, ahora la adolescencia es un periodo de transición a otra construcción que se hace en la psicología del desarrollo, que es la adulthood temprana. Durante mucho tiempo la adolescencia se ha considerado como una etapa temporalmente imprecisa y de transición entre la niñez y la edad adulta (Uriarte Arciniega, 2005).

Algunos de los aspectos interesantes de la vida adulta, es la transformación de ciertas circunstancias que ocurre en la dependencia, y el paso a la independencia o al desarrollo de los mejores procesos de adulthood temprana, los investigadores del desarrollo humano afirman que la transición a la vida adulta depende tanto de factores biológicos como de acontecimientos sociales, los cuales procuran al joven la independencia necesaria para ser adulto (Uriarte Arciniega, 2005).

La adultez temprana está caracterizada por el comienzo y el tránsito de la dependencia a la independencia, y aunque a lo largo de la historia, ha habido cambios al momento de entender qué define a un adulto y la edad o circunstancias que este necesita vivir para serlo, con el paso del tiempo se han dado ideas generales de lo que es un adulto:

La adultez está caracterizada sobre todo por factores sociales, y en consecuencia se considera maduro/adulto al sujeto que es capaz de vivir independientemente, sin la necesidad de ser tutelado emocional, social, afectiva y económicamente, aunque la independencia es más una posibilidad que una realidad total. (Uriarte Arciniega, 2005, pág. 148).

Ya más contextualizados con la edad adulta temprana, es necesario entender que esta es una parte de la vida, donde se forma y siguen madurando muchos de los aspectos que en la adolescencia quedan inconclusos. Realmente, los años adultos tienen un gran potencial, de desarrollo intelectual, emocional y aun físico. Los avances importantes ocurren durante la temprana edad adulta (la que estará definida arbitrariamente como el espacio entre las edades de los 20 y los 40) (Mora, 2018). Por tanto, puede considerarse que una persona es adulta cuando se sostiene por sí misma o ha elegido una carrera, cuando se ha casado o iniciado una relación romántica importante, o cuando ha formado una familia (Feldman & Papalia, 2012).

Estas son algunas de las características que se puede encontrar en las personas que se consideran llegan a la edad adulta, o adultez temprana, pero se ha mencionado a lo largo del capítulo hasta ahora, es parte de la transformación cultural que tiene el ser humano en la medida que se desenvuelve en el contexto social y los cambios que estos tienen.

La madurez psicológica puede depender de logros como el descubrimiento de la propia

identidad, la independencia de los padres, el desarrollo de un sistema de valores y el establecimiento de relaciones (Feldman & Papalia, 2012) esta, puede ser una de las claras características de una persona que ha entrado a la edad adulta temprana, que empieza a comprender que el proceso de madurez lo identifican como un adulto. Algunos psicólogos sugieren que el inicio de la adultez no está indicado por criterios externos, sino por indicadores internos como el sentido de autonomía, autocontrol y responsabilidad personal, que es más un estado mental que un evento discreto (Shanahan et al., 2005).

Sin embargo, de acuerdo con esta perspectiva habría personas que nunca llegarían al estado de la adultez, por lo que existen otras perspectivas que se centran en las características o criterios que tendría la adultez, los cuales son inicialmente aceptar las responsabilidades propias, así como tomar decisiones independientes, y obtener la independencia financiera” (Arnett, 2006), sin embargo, esto puede variar dependiendo de muchas circunstancias.

Desde la década de los años 50, diversos acontecimientos han hecho cambios notables desde los cuales se han modificados los procesos que venían inmersos con la entrada a la adultez temprana, entre ellos se encuentran dos notorios, como es el hecho de la educación superior, y el alargue de la aceptación de una vida matrimonial. En la actualidad, el camino a la adultez puede estar marcado por múltiples hitos como ingresar a la universidad (de tiempo completo o parcial), trabajar (tiempo completo o parcial), mudarse de casa, casarse y tener hijos. Transiciones cuyo orden y tiempo varían (Schulenberg et al., 2005).

En la mayoría de los casos este periodo suele estar lleno de mucha angustia, sin embargo, con la consecución de cada uno de los logros que se van obteniendo, se transforma la perspectiva que se puede tener del mundo y mejora en la obtención de resultados, donde la mayoría de las

personas jóvenes tienen una visión positiva de su futuro y esperan su vida adulta (Feldman & Papalia, 2012).

Salud Y Desarrollo Físico.

A lo largo de la adultez temprana ocurren muchos cambios, pero es en este periodo donde los cambios y el desarrollo físico va a marcar un antes y un después puesto que se van dando cambios, la cantidad de actividad física, el consumo de alcohol o el consumo de drogas son aspectos que se presenta muy frecuentemente en esta etapa de la vida en muchas personas, por lo que es común que dejen secuelas permanentes. (Feldman & Papalia, 2012).

Según Feldman & Papalia (2012), La relación entre la conducta y la salud ilustra la interrelación entre los aspectos físicos, cognoscitivos y emocionales del desarrollo. Lo que las personas saben acerca de la salud influye en lo que hacen, y lo que hacen incide en cómo se sienten, por tanto, la relación de los comportamientos que las personas hagan a lo largo de la adultez joven van a tener repercusiones en la construcción de un adulto saludable, puesto que es en esta etapa donde ya se construyen todas las bases para lo que en el futuro va a depender la salud.

No basta con que las personas o adultos jóvenes sepan sobre hábitos saludables, y hábitos que no son saludables, con frecuencia, la personalidad, las emociones y el entorno social pesan más que lo que las personas saben que deberían hacer y las conducen a una conducta poco saludable (Feldman & Papalia, 2012). Por lo que no es suficiente en muchos casos que los adultos jóvenes tengan conocimiento sobre lo que les puede afectar o no en la salud, si no tienen ciertas definiciones de su personalidad o no controlan las emociones de manera adecuada dejándose afectar de más.

Por otro lado, las condiciones de la alimentación, los problemas alimenticios que surjan por el mismo proceso de fortalecimiento pueden afectar gravemente el desarrollo de la salud, así de igual manera, la actividad física tiene un papel importante, puesto que todavía existe la posibilidad de mejorar la condición y dar más fortaleza al propio cuerpo. el sueño, puede generar cambios severos en el desarrollo, y generalmente sus alteraciones están asociadas con los horarios de trabajo, o estudio, y en caso de ser padres jóvenes hasta con el desarrollo de los hijos y sus cuidados, razones por las cuales generalmente se tiende a dormir menos que en otros periodos del desarrollo anteriores a este, y la disminución en el sueño o las alteraciones pueden generar verdaderos desgastes en el cuerpo y por ende un deterioro en la calidad de vida (Feldman & Papalia, 2012).

Razones similares están relacionada con el consumo de alcohol, tabaco y drogas, puesto que el estrés puede estar muy relacionado, o el hecho de que las personas se desenvuelvan en círculos sociales donde sea común el consumo de estas sustancias, como lo serían las fiestas o encuentros sociales grandes. Aparte de las cosas que la gente hace, o se abstiene de hacer, que tienen un efecto directo en su salud, ésta se ve afectada también por influencias indirectas como los ingresos económicos, la educación y la raza u origen étnico. También las relaciones parecen marcar una diferencia, lo mismo que las rutas que sigue la gente joven en la adultez. (Schulenberg et al., 2005).

También, los ingresos económicos son un aspecto importante y la cultura, raza o etnia, dado que las personas que usualmente son de ingresos bajos, tienen más dificultades para acceder al sistema de salud, o por determinada cultura o etnia, no pueden acceder al servicio de salud por las complejidades de su propia cultura, donde el contexto en el que se encuentre la persona también influye (Feldman & Papalia, 2012).

Para una gran parte de adultos “la salud mental y el bienestar mejoran y los problemas de conducta disminuyen. Sin embargo, al mismo tiempo se incrementa la incidencia de trastornos psicológicos como la depresión mayor, la esquizofrenia y los trastornos bipolares” (Feldman & Papalia, 2012) esto se puede explicar, debido a que, al momento de tomar decisiones el adulto joven percibe un cierto grado de libertad diferente al de la adolescencia, por otro lado está el hecho de que la libertad de tomar decisiones trae consigo la responsabilidad de aceptar las consecuencias de los actos que las personas tomen.

¿Cómo se explica esta aparente paradoja? La transición a la adultez emergente pone fin a los años relativamente estructurados de la preparatoria. Según Schulenberg y Zarrett, (como se citó en Feldman & Papalia, 2012). La posibilidad de tomar decisiones importantes y elegir trayectorias diversas suele ser liberadora, pero la responsabilidad de no depender de otra persona y de mantenerse por sí solo puede ser abrumadora.

Por otro lado, una de las constantes preocupaciones en la edad adulta temprana son las relaciones sexuales y reproductivas, que suelen ser muy intrigantes en esta etapa, por lo que ya no sólo se está explorando si no se busca el disfrute, la intimidad, o la procreación. Esas funciones naturales e importantes pueden implicar también preocupaciones físicas, como son los trastornos relacionados con la menstruación, las infecciones de transmisión sexual (ITS) y la infertilidad (Feldman & Papalia, 2012).

Esto, ya deja de ser una problemática, ya sea de dilema moral, como lo era hace medio siglo, y pasa a ser un proceso más de protección y planificación, puesto que la mayoría de personas al llegar a esta edad ya han tenido sexo o tienen sexo durante esta etapa, por lo que, para la salud, implica el cuidado especial por embarazos no deseados o enfermedad de transmisión

sexual. (Feldman & Papalia, 2012).

Actualmente, cifras, por ejemplo, en Estados Unidos, la mayoría de adultos han tenido sexo prematrimonial, “según una encuesta nacional representativa, a los 20 años 75% de los adultos ha tenido sexo premarital y a los 44 años lo ha hecho 95%” (Feldman & Papalia, 2012, pág. 431) por lo que ya se podría afirmar que los procesos culturales se modifican debido a los cambios en la consecución de las relaciones sexuales y la toma de decisiones individuales en este tema.

Desarrollo Cognoscitivo.

El desarrollo cognoscitivo de las personas hacia la adultez adquiere un papel principal, puesto que ya no es tan emocional la respuesta que se tiene al momento de tomar decisiones, el papel de la inteligencia, y la inteligencia emocional, es importante, ya que la mayoría de decisiones tienen repercusiones severas en las que en el futuro se tomaran y en el presente de la persona quien las hace efectiva con sus actos. (Feldman & Papalia, 2012)

Piaget en un momento estableció que la etapa de operaciones formales era la cúspide la formación del pensamiento, sin embargo, nuevas posturas neopiagetanas, establecen que existe un nivel de pensamiento reflexivo y abstracto, producto de niveles superiores de pensamiento reflexivo, si bien Piaget describió la etapa de las operaciones formales como el pináculo del logro cognoscitivo, algunos científicos del desarrollo sostienen que los cambios en la cognición se extienden más allá de ella (Feldman & Papalia, 2012).

Una línea de teoría e investigación neo-Piagetiana se concentra en los niveles superiores de pensamiento reflexivo o razonamiento abstracto. Otra se relaciona con el pensamiento

posformal, que combina la lógica con la emoción y la experiencia práctica en la solución de problemas ambiguos (Feldman & Papalia, 2012) este estilo de pensamiento se desarrolla entrada la adultez, dado que hay una comprensión de la realidad diferente, buscando una concreción con lo que se siente y lo que se esperaría pueda ser mejor.

Existen entonces otros modelos o perspectivas para explicar un poco mejor el proceso de cambio que ocurre a nivel de procesos cognoscitivos, como el “propuesto por K. Warner Schaie (1977-1978; Schaie y Willis, 2000) examina el desarrollo de los usos del intelecto dentro de un contexto social” (Feldman & Papalia, 2012). Sus etapas están en torno a lo que serían metas motivacionales, que tienden a aparecer en diferentes fases de la vida. “Esas metas pasan de la adquisición de información y habilidades (¿Qué necesito saber?) A la integración práctica de conocimiento y habilidades (¿Cómo debo usar mis conocimientos?) para una búsqueda de significado y propósito (¿Por qué debería saber?)” (Feldman & Papalia, 2012).

La inteligencia emocional, como ya se ha mencionado antes, también hace parte de los desarrollos más avanzados de la edad adulta temprana, puesto que ya hay cimientos fijados de esta:

En 1990, dos psicólogos, Peter Salovey y John Mayer (1990), acuñaron el término inteligencia emocional (IE), el cual se refiere a cuatro competencias relacionadas: las habilidades para percibir, usar, entender y manejar o regular las emociones, las propias y las ajenas, de modo que nos permitan alcanzar metas. La inteligencia emocional permite a una persona aprovechar las emociones para lidiar de manera más eficaz con el medio ambiente social. Requiere tener conciencia del tipo de conducta que es apropiado en una determinada situación social (Feldman & Papalia, 2012, pág. 438)

Cuando se cursa por la edad adulta, los contextos son diferentes, las personas son más medidas en las conductas y suelen estar vinculadas emocionalmente, pero con inteligencia en los diferentes entornos, suelen ser más medidas, e incluso son más seguras de sí mismas gracias a esto. La importancia de la inteligencia emocional, reside en que las decisiones también se ven afectadas por las emociones, y el control de ellas facilita el desenvolvimiento en la vida. (Uriarte Arciniega, 2005)

También, en el desarrollo humano, se encuentra que la moral, es uno de los aspectos que con el tiempo se van definiendo, y poco a poco se adopta un estado humano donde se comienza a definir qué es lo correcto de lo incorrecto, para saber cómo actuar ante determinada situación. La complejidad de los juicios morales es debido a que ya la madurez es diferente, y los pensamientos y juicios se procesan de mejor manera, teniendo esto en cuenta, hay que resaltar también que la moral es una cuestión de aspectos más relativos a la cultura. “Mientras el sistema de Kohlberg se basa en la justicia, el ethos chino se inclina a la conciliación y la armonía” (Feldman & Papalia, 2012, pág. 441), acá se puede observar que la cultura incide bastante en lo que se considera correcto o incorrecto, por lo que las decisiones están condicionadas a sí mismos.

Desarrollo psicosocial.

El desarrollo psicosocial es importante en las personas, puesto que, de ahora en adelante, en la adultez temprana, los círculos sociales van a determinar gran parte de la vida de la mayoría de los adultos. Erikson pensaba que la “búsqueda de identidad era una tarea de largo plazo, enfocada principalmente en la adolescencia. La adultez temprana ofrece una moratoria, un tiempo de espera, sin las presiones del desarrollo y con libertad para experimentar diversos

papeles y estilos de vida” (Sandoval, 2018). Es por esto, que el desarrollo psicosocial también influye en la identidad de la persona, condicionando en muchos casos la forma inclusive de relacionarse.

Por estas razones los entornos sociales deben ser seleccionado de acuerdo a los intereses de las personas, sus carreras, o diversas pautas de comportamiento que definan los cambios que hay a lo largo de la vida, y así, establecer diversos patrones de comportamientos que le permitan la adaptación (Sandoval, 2018).

Metodología

La presente investigación es de tipo descriptiva, ya que está permite detallar situaciones y eventos, haciendo referencia a como se manifiestan determinados fenómenos y busca especificar propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis (Sampieri, 2017), es por esto, que el diseño de investigación descriptiva es aplicable en el presente estudio, ya que permite investigar y detallar los factores determinantes del bienestar subjetivo en los adultos jóvenes del programa de psicología de décimo semestre de la Universidad de Pamplona.

Enfoque

Continuando con el enfoque de investigación, este se basa en un enfoque de carácter cualitativo, según González (2013), la investigación cualitativa aborda temáticas de carácter real en cuanto a proceso culturales, desde una perspectiva subjetiva, con la que se intenta comprender e interpretar todas las acciones humanas, las vivencias, las

experiencias, el sentir, esto con el fin de crear formas de ser en el mundo de la vida. Por lo tanto, la investigación cualitativa tiene como propósito la construcción de conocimientos sobre la realidad social, a partir de las condiciones particulares y la perspectiva de quienes la originan y la viven, tal y como se evidencia en la presente investigación, donde se busca describir los factores determinantes del bienestar subjetivo, desde las vivencias y perspectiva propia de la respectiva población, teniendo en cuenta la sociedad de la que forman parte.

Diseño

Del mismo modo, el diseño de la presente investigación es fenomenológico, debido a que se enfoca en las experiencias individuales subjetivas de cada participante, donde el centro de indagación de este diseño reside en las experiencias de los mismos, (Salgado, 2007). En el caso de la presente investigación, se indaga acerca del propio bienestar subjetivo, donde lo que se pretende es describir y entender este fenómeno desde el punto de vista de cada participante y desde la perspectiva construida colectivamente.

Población

Por otro lado, según Lepkowski, (2008), una población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones. Es por ello que, la población con la cual se trabajará, serán de jóvenes de la Universidad de Pamplona, pertenecientes al programa de Psicología, sede Villa del Rosario de décimo semestre con edades comprendidas entre los 20 a 25 años de edad.

Muestra

Teniendo en cuenta la emergencia sanitaria ocasionada por el Covid-19 y el aislamiento inteligente decretado por el jefe de estado, no se realiza la aplicación del instrumento a un número significativo de la población, por ende, la muestra de la investigación está constituida por 17 estudiantes de décimo semestre, pertenecientes al programa de psicología de la Universidad de Pamplona, Sede Villa del Rosario, de edades entre los 20 hasta los 25 años, es por eso que el método de muestreo es por conveniencia, ya que es la muestra que está disponible en el tiempo o periodo de investigación. Por tanto, permite seleccionar aquellos casos accesibles que acepten ser incluidos en la investigación. (Martínez, 2012).

Instrumento

La técnica utilizada para la recolección de datos es la entrevista semiestructurada, la cual, en un sentido general, hace referencia a la interacción entre dos personas, de manera planificada y que obedece a un objetivo, en la que el entrevistado da su opinión sobre un asunto y, el entrevistador, recoge e interpreta esa visión particular dada por el entrevistado (Campoy & Araujo). Cuando se habla de entrevista, con frecuencia esta se identifica en una técnica de investigación semiestructurada, como las encuestas de opinión y los cuestionarios. Sin embargo, cada vez más se va utilizando la entrevista en profundidad, también conocida como cualitativa, no estructurada, abierta o no estandarizada. En la metodología cualitativa, la entrevista tiene como finalidad conocer la opinión y la perspectiva que un sujeto tiene respecto de su vida, experiencias o situaciones vividas. (Vargas, 2013) Por tanto, teniendo en cuenta el aislamiento social decretado por el gobierno nacional, y la seguridad propia tanto de los entrevistados como del entrevistador, esta entrevista, tiene lugar mediante las Tics, por medio de un cuestionario de Google.

De la misma manera, para garantizar la viabilidad del instrumento, se realizará la triangulación, la cual comprende el uso de varias estrategias al estudiar un mismo fenómeno. La triangulación es un procedimiento de control implementado para garantizar la confiabilidad entre los resultados de cualquier investigación, ya que estos llegan a mostrar más fuerza en su interpretación y construcción que otros que han estado sometidos a un único método (Donolo, 2009).

En el presente proyecto de grado, realiza la triangulación poblacional, por tanto, se aplicará la entrevista a profundidad a la muestra inicial descrita anteriormente, mediante el uso de las Tics, por medio de un cuestionario de Google. Adicional a esto, se propuso la creación de un grupo focal con docentes de la Universidad de Pamplona, del programa de Psicología con experiencia en el campo de la investigación, sin embargo, este método se llevó a cabo mediante la aplicación de una entrevista por medio de Google, debido a la imposibilidad de que docentes se reunieran de manera sincrónica a un mismo encuentro virtual, teniendo en cuenta que cada uno de ellos cuenta con distintas labores, que no hicieron posible el encuentro en tiempo real, por tanto se aplicó una entrevista semiestructurada validada debidamente por expertos.

De la misma manera, se aplicó una entrevista semiestructurada a un Psicólogo con experticia en el tema, mediante el uso de un cuestionario de Google. Cabe destacar que el instrumento de evaluación fue validado por expertos. (Anexos: entrevista semiestructurada, entrevista a docentes, entrevista a experto).

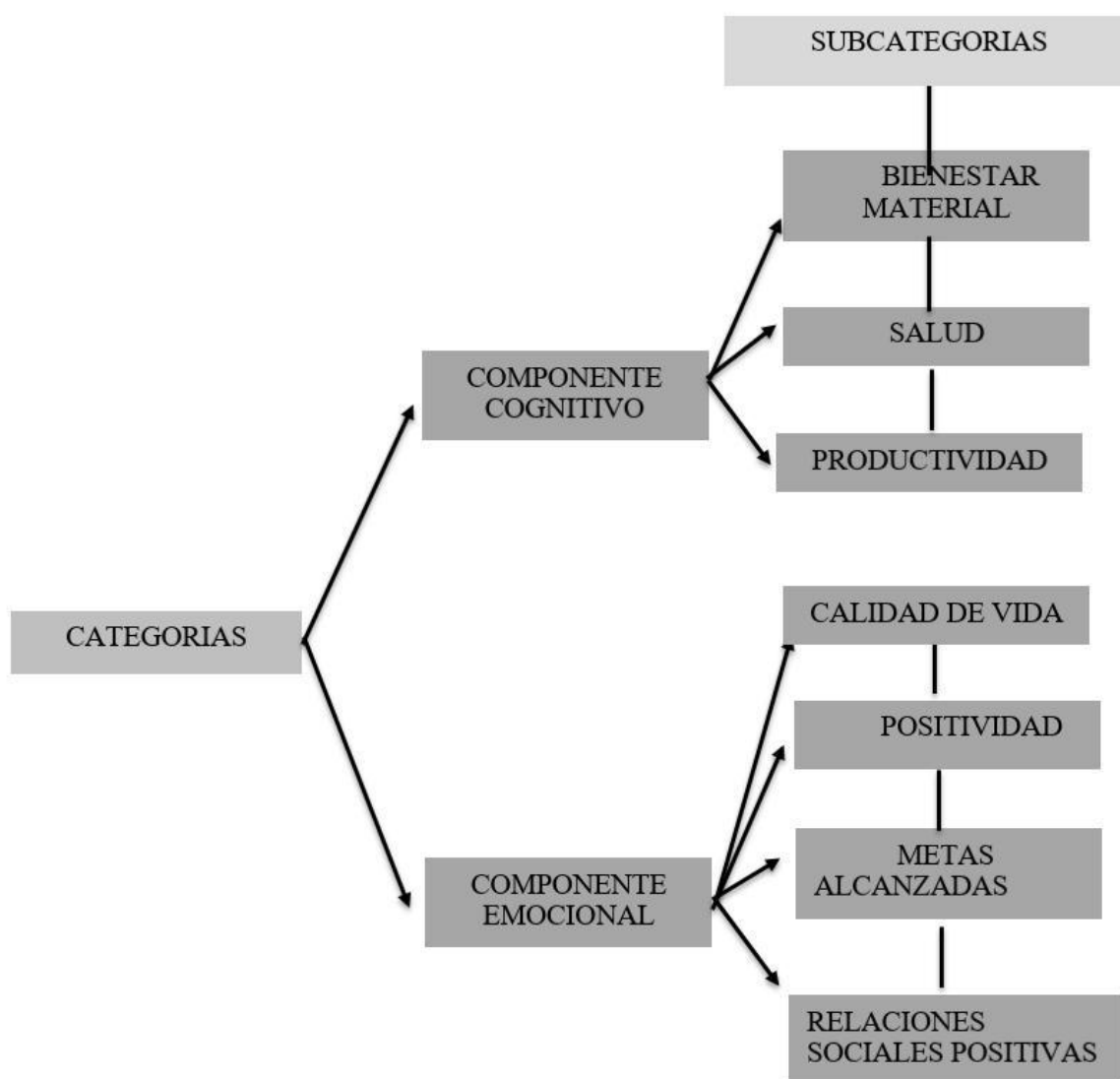
Categorías

El instrumento a utilizar, consta de 2 categorías las cuales son el componente cognitivo y

el componente emocional, los cuales a su vez cuentan con subcategorías, las cuales se pueden evidenciar en la Figura 1.

Figura 1.

Árbol de categorías



Nota. La figura muestra las categorías junto con las respectivas subcategorías a evaluar en el instrumento de evaluación.

Definición Categorías

Categoría Cognitiva

La percepción cognitiva hace referencia a como el ser humano entiende la información que tiene a su alrededor, a como procesa e interpreta de las diferentes fuentes de conocimiento y experiencia en los que se encuentra expuesto durante su diario vivir, es así como el bienestar subjetivo es el resultado de todo el entendimiento y conocimiento del sujeto condensado en un juicio de manera positiva o negativa según la percepción del ser humano. (Zambrano, 2019).

Bienestar Material.

Hace referencia a las adquisiciones materiales, así como también al hecho de tener los suficientes ingresos económicos para poder adquirir lo que se necesita y desea, como también, tener un vivienda y lugar de trabajo adecuados. Los indicadores evaluados dentro del bienestar material son: vivienda, lugar de trabajo, salario, posesiones, bienes materiales y ahorros, donde es posible que a mayor bienestar familiar, se de una concepción positiva de bienestar subjetivo. (Bisquerra, 2013).

Salud.

La salud, permite que el ser humano se desenvuelva en los diferentes papeles que adquiere en la vida, y de acuerdo a cómo esta permita el desarrollo, la persona sentira bienestar o frustración, la percepción de la salud no sólo influye en si misma, la salud misma es un determinante, puesto que las personas sanas suelen tener una sensación de bienestar subjetivo mayor que las personas con menos salud. Osvaldo (2013) por tanto, cuando una persona está

sana su satisfacción con la vida es mayor que cuando está enferma o su salud se ve resentida, Así, el impacto de la salud depende de la percepción que tiene la persona de su situación particular, donde una mala salud podría influir negativamente en el bienestar si interfiere en la consecución de las metas personales.

Productividad.

La productividad personal hace referencia a saber qué, cuándo y cómo hacer cada tarea para conseguir un objetivo determinado, definido por un propósito mayor, así, la productividad personal o efectividad va de la mano con la felicidad, donde se emprende cada tarea en búsqueda del bienestar propio, es decir, Cada acción, tarea, objetivo o propósito propuesto va dirigido a conseguir que la persona viva de la mejor manera posible en un estado de confort, pudiendo de esta manera valorar su vida de manera positiva. (Vispo, 2018).

Categoría Emocional

Como lo afirma Gonzales & Pons (2013), las emociones se derivan de la percepción que las personas tengan de una situación o suceso en función de sus metas personales. Las emociones en el ámbito educativo y social dependen en gran medida del contexto en el que los estudiantes desarrollan su actividad, de las creencias sociales que influyen sobre su diario vivir y de la regulación cultural del mundo emocional. En este sentido las emociones positivas o negativas han de ser estudiadas en cualquiera de los contextos para conocer, comprender e interpretar las acciones que desarrollan los estudiantes ya que pueden ser indicativas de las metas, motivaciones, esperanzas y temores que le afectan.

Positivismo.

Esta hace referencia a ser capaz de ver los resultados positivos, teniendo un punto de vista optimista y una visión positiva del pasado, presente y futuro, donde factores tales como el placer y la satisfacción son parte importante de la positividad, por tanto, una persona positiva y optimista, posee mayores probabilidades de enfrentarse a las dificultades diarias, pensando de manera objetiva y evitando el pensamiento negativo, lo cual contribuye positivamente a la concepción propia de felicidad y por ende, de bienestar subjetivo (Steemit, 2018).

Calidad de Vida.

El concepto de calidad de vida se define tanto respecto a las condiciones objetivas como subjetivas que garanticen el bienestar social, con énfasis en las distintas etapas de desarrollo vital (Oyendel, 2015).

Metas Alcanzadas

Hace referencia a lo logrado en el transcurso de la propia existencia, así como a habla la complacencia que se puede llegar a sentir cuando se enfrenta a retos, se superan y se alcanzan los respectivos logros, donde en cualquier momento de la vida, alcanzar metas es satisfactorio, esta variable implica la capacidad de establecer metas, las cuales, una vez alcanzadas servirán para fomentar la propia autonomía. En conclusión, este apartado hace referencia a conseguir objetivos que vayan acorde con las habilidades propias, lo cual implica ponerse metas a corto, mediano o largo plazo, y alcanzarlas, logrando así, sentirse realizado y contribuyendo en el propio bienestar (Seligman, 2002).

Relaciones Sociales Positivas.

Hace referencia a la manera en cómo las personas se comportan y relacionan con otros, ya sea con sus pares, o con los miembros de su familia, donde esta, actualmente posee un significado relevante para la mayor parte de la población, tanto los padres como los hijos consideran que mantener buenas relaciones, especialmente en el ámbito familiar es un valor muy importante, afirmando que aunque los hijos inicien durante la adultez emergente nuevas e importantes relaciones con amigos, parejas, con aspectos tales como el trabajo, las responsabilidades, estos mantienen los lazos afectivos con sus padres donde éstos continúan siendo una de sus principales fuentes de apego y ayuda emocional, siendo estas figuras vitales para la percepción de bienestar y felicidad. (Luna, et al., 2011).

Por tanto, el poder mantener relaciones fuertes, estables y positivas es, sin duda alguna, una necesidad vital, esta variable hace referencia a que tanto tiempo se invierte en nutrir las relaciones sociales, especialmente aquellas que fomentan sentimientos de apoyo, guía y acompañamiento, ya que esto influye en el propio bienestar (Seligman, 2002).

Procedimiento

El proceso de investigación se llevó a cabo mediante cuatro fases:

Fase 1. Preliminar: Inicialmente se realizó la fase preliminar, donde se hizo un análisis de conocimiento sobre la temática de bienestar subjetivo, donde tuvo lugar la revisión bibliografía y antecedentes de estudio de la misma, que a su vez dio lugar a la detección y así mismo la construcción del problema, donde se consolidaron los objetivos a alcanzar con la presente investigación, así como la justificación de la misma, con el fin de

evaluar su viabilidad.

Fase 2. Marco Teórico: Seguidamente se llevó a cabo la construcción del marco teórico, teniendo en cuenta los referentes bibliográficos consultados con anterioridad, así como también la planificación y construcción de la metodología, donde se consolidó el tipo de investigación, el enfoque y el diseño de la misma, de igual manera se realizó la especificación de la población y muestra de estudio. Una vez consolidado esto, se procedió a la construcción del instrumento a aplicar, donde se fijaron las categorías de estudio de la misma, así como también los ítems, seguidamente, se llevan los instrumentos a validación por expertos, se corrigen teniendo en cuenta sus recomendaciones y se recibe el respectivo aval para su aplicación.

Fase 3. Recolección de datos: Una vez consolidado el instrumento a utilizar, se procedió a la recolección de datos, esto, mediante el uso de las Tics, debido al aislamiento inteligente a raíz del Covid-19, por tanto, la recolección de datos se realizó mediante la utilización de la plataforma de Google, donde una vez subida la correspondiente información, se procedió a divulgar esta, a la muestra seleccionada, así como también al experto en la temática. De la misma manera, mediante el uso de la encuesta de Google dirigida a los docentes. Seguidamente se recolectaron los datos dados por estos, para posteriormente ser analizados.

Fase 4. Análisis e Interpretación de Datos: Para el análisis e interpretación de las entrevistas se ha optado por la utilización del análisis de contenido, que permite describir la realidad y realizar inferencias, es decir, deducciones de la información obtenida a través de la entrevista, de una forma sistemática, objetiva, replicable y válida (Andréu, 2001). De la misma manera, se realizó el proceso de codificación de la información obtenida, teniendo en cuenta las

categorías establecidas, donde la entrevista se encuentra guiada hacia la opinión y el punto de vista subjetivo de cada participante acerca de lo que considera contribuye en la percepción de bienestar. Por último, teniendo en cuenta los resultados obtenidos, se llevó a cabo la presentación de resultados.

Resultados

Los resultados obtenidos, se clasifican teniendo en cuenta el proceso de triangulación poblacional realizado, para ello se presentan las matrices de las entrevistas según los adultos jóvenes de décimo semestre del programa de psicología de la Universidad de Pamplona, el experto en la temática de bienestar subjetivos y tres docentes pertenecientes a la Universidad de Pamplona con conocimiento en la temática. Cada matriz realizada cuenta con un cuadro de análisis que busco explicar la interacción de las categorías según la experiencia propia y los conocimientos previos acerca de la temática de los participantes entrevistados.

Matrices De Categorización Por Población

En concordancia con la organización de los resultados, se presenta la matriz de análisis de la entrevista realizada a los estudiantes de decimo semestre del programa de Psicología de la Universidad de Pamplona, para ello se presentó la Tabla 1, donde se evidencia el proceso de agrupación de las respuestas dadas por los entrevistados, mencionados anteriormente, lo cual ayudo en el análisis de las respectivas categorías y subcategorías. Cabe destacar que se codifico a cada estudiante como Participante 1, Participante 2, y así sucesivamente hasta el Participante 17, por lo que en la unidad de análisis al principio de cada respuesta se indica al entrevistado como P1 (Participante 1), P2 (Participante), y así respectivamente hasta el P17 (Participante 17).

De la misma manera, se presenta la matriz de análisis de la entrevista realizada al experto, para ello se presentó la Tabla 2, donde se codifico al participante como (Exp), por último, se presenta la matriz de análisis de la entrevista realizada a los docentes del programa de Psicología de la Universidad de Pamplona, para ello se presentó la Tabla 3, donde se codifico a cada docente como Participante 1, Participante 2, y Participante 3, por lo que en la unidad de análisis al principio de cada respuesta se indica al entrevistado como P1 (Participante 1), P2 (Participante2), y P3 (Participante3).

Tabla 1

Matriz Entrevista a Estudiantes

Entrevista Estudiantes de Décimo Semestre				
Categoría	Subcategoría	Pregunta	Unidad de análisis	Análisis
Componente Emocional	Positivismo: Esta referencia a ser capaz de ver los resultados positivos, teniendo un punto de vista optimista y una visión positiva del pasado, presente y futuro, donde factores tales como el placer y la satisfacción son parte importante de la positividad, por tanto, una persona positiva y optimista, posee mayores probabilidades de enfrentarse a las dificultades diarias, pensando de manera objetiva y evitando el pensamiento negativo, lo	¿Qué piensa y escucha música?	P1 "realmente solo llegan pensamientos de desánimo, así que me pongo a escuchar música"	Inicialmente se pude recordar que una persona, positiva posee mayores probabilidades de enfrentarse a las dificultades diarias, pensando de manera objetiva y evitando el pensamiento negativo, entonces, la forma en que reaccionan los estudiantes en cuanto a los que les sucede en el día es pensar acerca de la situación, lo cual les genera diversos pensamientos que les impiden actuar en pro de buscar soluciones de manera inmediata, sin embargo, lo manejan expresando que una vez vivido y analizado el momento y al hacer un proceso de calma, se consideran capaces de buscar ayuda y alternativas para solucionarlo.
		de qué forma reacciona usted cuando le sucede algo negativo durante el día? ¿Cómo lo maneja?	P2 "Usualmente tiendo a realizar actividades que me permitan omitir los pensamientos negativos, y por lo general, siempre me funciona" P3 "Afecta de manera negativa emocionalmente pero no me dejo de esas situaciones y ocupo mi mente con las demás actividades con la mejor disposición" P4 "Me digo "Relájese que se puede solucionar" y busco estrategias para relajarme" P5 "trato de relajarme y hago ejercicio" P6 "Mi reacción es algo desfavorable en situaciones negativas, sin embargo, trato de calmar en primera estancia mi sentimiento negativo y buscar soluciones a lo sucedido." P7 "Inicialmente de manera agresiva, me dejo dominar por la frustración, luego tomo un respiro, cierro los ojos y espero a calmarme" P8 "Suelo reaccionar negativamente, es decir, con enojo o molestia; dependiendo de la gravedad de la situación" P9 " Comienzo a cuestionar las acciones realice hasta ese momento y trato de cambiar la situación o solo aceptarla" P10 "En el momento me siento un poco frustrada, pienso cosas malas, pero a los pocos minutos empiezo a buscar soluciones o como enmendar lo negativo." P11 "Pienso mucho acerca de la situación, se generan en mí diversos pensamientos que me impiden actuar a buscar soluciones de manera inmediata. Luego de procesar el momento y de calmarme, puedo buscar ayuda y alternativas para solucionarlo" P12 "En cierta parte me enoja y me disgusta las contingencias negativas que ocurren durante el día, pero es entendible que vivimos en un mundo donde estamos propensos a tener consecuencias positivas y negativas, y que estas últimas están dadas más que todo a enseñanza y moraleja de la vida, mucho de lo que nos pasa en el diario de vida depende de la percepción de lo que miremos, si es así no hay cosas malas solo hay cosas por mejorar y aprender" P13 "siempre pienso que las cosas pasan por algo y para enseñarnos algo, trato de reaccionar una manera calmada y asertiva para poder pensar con calma alguna solución"	

<p>cual contribuye positivamente a la concepción propia de felicidad y por ende, de bienestar subjetivo (Steemit, 2018).</p>	<p>P14"Trato de no dejarme llevar por las emociones negativas e intento buscar alguna solución, si no la hay, entonces trato de aceptar las cosas" P15"En primero lugar me genera sentimientos de rabia, sin embargo suelo regular está emoción y me concentro en lo importante" P16"generalmente me da rabia y tristeza y me encierro en el problema" P17"me genera pensamientos negativos, sin embargo pienso objetivamente para buscar una solución"</p>	
<p>¿Cuál es su respuesta emocional en las situaciones adversas de su diario vivir?</p>	<p>P1 "tristeza, en ocasiones llanto" P2"Tiendo a frustrarme con facilidad y sentir tristeza" P3"tristeza" P4"estrés" P5"Ira" P6"pero por lo general son respuestas negativas, tristeza" P7"Enojo, frustración, agresividad" P8"Enojo, frustración" P9"Impotencia y frustración" P10"Sentirme mal en ese momento, pero superarlo rápidamente para continuar" P11"Las emociones del momento me hacen preocuparme, tener ansiedad, evitar las situaciones...hasta que siento el peso de esas emociones en mí y sé que debo actuar si quiero cambiar la situación" P12"al momento disgusto, pero con el tiempo suelo tomar las cosas con más calma y verla desde una perspectiva diferente" P13"a veces lloro y me enojo, pero al final acepto las cosas " P14"Inevitablemente aparecen sentimientos de tristeza, nervios y demás, sin embargo, intento no dejarme consumir por esto y centrarme en las cosas positivas." P15"generalmente tristeza, pero luego tranquilidad" P16"Tristeza" P17"Frustración y tristeza"</p>	<p>En los participantes se pudo evidenciar, que las emociones de respuesta en sus situaciones adversas de su diario vivir, se caracterizan por ser, la tristeza, raba, estrés, frustración y ansiedad, sin embargo siempre están en búsqueda de soluciones, donde prima la positividad antes que el pesimismo, todo esto en el marco de las habilidades para enfrentar las situaciones diarias que se presentan.</p>
<p>¿Cómo describe a una persona positiva?</p>	<p>P1"A pesar de la diversidad sigue adelante" P2"Una persona con las capacidades mentales que le permiten solucionar hasta las situaciones más difíciles" P3"Cómo una persona con estrategias de afrontamiento y buena disposición ante cualquier situación" P4"Aquella que no se enfrasca en los problemas y siempre busca una solución" P5"Aquella que no se enfrasca en los problemas y siempre busca una solución" P6"Una persona con alta inteligencia emocional que puede mantener su</p>	<p>Para los participantes una persona positiva, es aquella que no se enfrasca en los problemas y se centra en buscar solución, donde priman características como la actitud y pensamiento objetivo.</p>

equilibrio psicológico"

P7"Entusiasta, perseverante, en cada situación de dificultad haya solución"

P8"Es aquella que siempre logra ver el lado bueno de las situaciones adversas"

P9"Una persona positiva se caracteriza por verle el lado positivo a las situaciones a pesar de las adversidades o dificultades en su diario vivir"

P10"Una persona que a pesar de las circunstancias difíciles o duras, es capaz de saber manejar el momento y mantenerse emocionalmente estable para superarlas, como tener pensamientos buenos en todo momento"

P11"una persona positiva es aquella que tiene un pensamiento objetivo, que reconoce su valor y sus capacidades, que no se deja influenciar cuando el exterior quiere hacerlo dudar de su potencial. Sabe lo que es y lo que quiere, por eso está convencido de lograrlo"

P12"una persona que mira las contingencias de la vida desde un Angulo positivo por otra parte es una persona muy agradecida con lo que tienen en la vida"

P13"aquella que sale adelante a pesar de las adversidades del día a día"

P14"Es una persona que no se deja llevar por las situaciones difíciles, aprende de ellas y busca las soluciones, en lugar de centrarse en los peros"

P15"ser resiliente, no dejarse llevar por los problemas y superar las adversidades"

P16"Aquella que trata de ver las cosas buenas y posibles soluciones a las malas situaciones"

P17"Una persona que busca solución ante una situación adversa y piensa que se puede encontrar una forma de solucionar o apaciguar esa situación aversiva que se presenta sin dejar a un lado la percepción de la realidad"

<p>Calidad de Vida: El concepto de calidad de vida se define tanto respecto a las condiciones objetivas como subjetivas que garanticen el bienestar social, con énfasis en las distintas etapas de desarrollo</p>	<p>¿Cuál es la percepción que merece la calidad de vida que ha tenido hasta la fecha?</p>	<p>P1"Positiva, a pesar de las adversidades he seguido adelante"</p> <p>P2"La calidad de vida es un aspecto muy importante, y la mía es positiva"</p> <p>P3"Ha sido bastante buena debido a que se manejan hábitos saludables y se trata de complot con los sueños que se tienen"</p> <p>P4"Excelente"</p> <p>P5"Buena"</p> <p>P6"Muy buena"</p> <p>P7"Es un tema ambiguo, cambiante injusto para algunas personas"</p> <p>P8"He tenido muy buena calidad de vida en todos los distintos ámbitos"</p> <p>P9"Buen bienestar social e individual"</p> <p>P10"La calidad de vida hasta este momento es buena."</p> <p>P11"He tenido buena calidad de vida, en todos los sentidos he sido una persona afortunada. Cuento con una red de apoyo que me colabora de manera incondicional en todos los aspectos"</p>	<p>Teniendo en cuenta que calidad de vida se refiere a las condiciones objetivas y subjetivas de las personas, aquí se determina que los estudiantes, tienen una buena calidad de vida, en todos los sentidos considerando que las principales condiciones que les proveen a ellos calidad de vida son el factor económico y la red de apoyo familiar , y que esta cuenta con características como solidez e</p>
--	---	---	--

vital (Oyendel, 2015).

P12"es buena, no he pasado por un momento de crisis que sea significativo, creo que mi calidad de vida ha estado muy equilibrada desde lo económico como lo espiritual"
P13"muy buena"
P14"Excelente, estoy completamente satisfecha con mi vida hasta el momento"
P15"Muy buena"
P16"Muy buena"
P17"Una percepción buena"

Describe su calidad de vida

P1"Es buena, tengo bienestar físico, emocional, social y laboral"
P2"Mi calidad de vida, aunque no he trabajado en ciertos aspectos, considero que me siento estable a nivel emocional y mental, de acuerdo a la condición física, no la trabajo en su totalidad"
P3"Ha sido una vida sin vicios de ninguna clase, con redes de apoyo bastante fuertes"
P4"Tengo cierta estabilidad económica, buena relación familiar, he cumplido objetivos personales"
P5"Bien porque me encuentro estable"
P6"Buenos estudios, familia nuclear, pareja estable, nivel socioeconómico estable"
P7"Siento que no lo puedo describir, lo veo más como un "estado" el cual varía según la situación, entorno y mis actividades. Pero generalmente lo considero óptimo y estable"
P8"Soy una mujer joven, con propósitos y metas, siempre he contado con el apoyo de mi familia y gracias a ellos y a la vida nunca me ha faltado nada."
P9"Poseo buen bienestar físico, material (vivienda, alimentación), económico, social (relaciones interpersonales, familiares) y bienestar psicológico"
P10"He tenido lo necesario y un poco más para tener una calidad de vida buena y feliz"
P11"El nivel de cumplimiento de los componentes de mi calidad de vida siento que son acordes para la edad que tengo, soy una persona que goza de sus derechos, que tiene salud física y psicológica, qué cuenta con amigos y familia que la respalda, que está estudiando y preparándose para lo que quiero alcanzar"
P12"muy buena equilibrada en todas las esferas"
P13"muy buena, he tenido todo lo necesario para vivir digna y cómodamente, han habido circunstancias adversas o algunos contratiempos pero se han superado"
P14"Excelente, no me hace falta nada, en todos los sentidos"
P15"Tengo lo necesario para salir adelante, considero que mi infancia fue muy buena, llena de familia y amor y es lo que je conservado y lo que más valoro"

En la descripción de la calidad de vida, se encuentran varias percepciones con diversos elementos, por un lado, unos la describen como, una consideración de que existen sentimientos de estabilidad a nivel emocional y mental, por otra parte, expresan que el nivel de cumplimiento de los componentes de la calidad de vida son acordes para su edad, gozando de sus derechos, y condiciones óptimas de salud física y psicológica.

	<p>hasta el momento. Tengo el apoyo de mis padres y hermana para mis proyectos y me siento muy satisfecha con mis logros</p> <p>P16"Muy buena"</p> <p>P17"Por el momento, en mi vida he tenido la oportunidad de tener experiencias agradables y logros satisfactorios, y he aprendido demasiadas cosas que me favorecen en mi realización como persona y como profesional. Como todo ser humano, a veces se tienen experiencias no tan agradables pero de esas se obtiene un aprendizaje significativo que aporta crecimiento personal"</p>	
<p>¿Quisiera mejorar algún aspecto de su calidad de vida?</p>	<p>P1"No"</p> <p>P2"Sí, mejorar mi aspecto económico"</p> <p>P3"Lograr trabajar todas mis esferas de la misma manera y dedicarle la importancia a todas ya que todas son un complemento, una de la otra"</p> <p>P4"Establecer más acciones para la actividad física"</p> <p>P5"Ser independiente con mi pareja"</p> <p>P6"Si, mi aspecto económico"</p> <p>P7"Creo que no, cada paso que se ha dado me ha llevado a ser quien soy, solo espero seguir siendo la persona que soy y la profesional que deseo"</p> <p>P8"No, me encuentro satisfecha"</p> <p>P9"Bienestar emocional"</p> <p>P10"Sí, siempre estamos en busca de mejorar y vivir mejor"</p> <p>P11"Quisiera que cuando sea el momento pueda ser independiente económicamente, contar con una fuente de ingresos estable gracias a mi preparación como profesional"</p> <p>P12"lo económico solo porque con eso accedo a una mejor prestación de servicio de salud, mejor alimentación y seguridad"</p> <p>P13" si, aunque cada aspecto ha sido muy bueno, me gustaría que en un futuro todo sea mejor que el día de hoy"</p> <p>P14"Quiero siempre mantener está estabilidad"</p> <p>P15"Creo que todos quisiera mejorar algo, en mí caso, quiero tener la oportunidad de salir del país y crecer como profesional"</p> <p>P16"Mi economía"</p> <p>P17"El factor económico"</p>	<p>En este apartado expresan que, existen varios aspectos de la calidad de vida que para ellos son importante por tal razón la mejorarían, tales como la estabilidad emocional, la dependencia económica y la búsqueda de más opciones y posibilidades en el ámbito tanto académico como profesional.</p>
<p>¿Qué factores han influido para tener la calidad de vida?</p>	<p>P1"Resiliencia, fortaleza, manejo del estrés"</p> <p>P2"La perseverancia y el apoyo de mis padres"</p> <p>P3"Las redes de apoyo y el compromiso individual por estar bien"</p> <p>P4"Mi familia y mis ganas de salir adelante, no ser uno más del montón"</p> <p>P5"La economía"</p> <p>P6"Disciplina, esfuerzo y apoyo de mis padres"</p> <p>P7"Apoyo de mis principales redes de apoyo, pareja sentimental y</p>	<p>Se muestra que según los participantes hay varios factores que influyen en su calidad de vida, recordando que esta es subjetiva, teniendo entonces, resiliencia, fortaleza, manejo del estrés, apoyo de las</p>

	<p>actualmente?</p> <p>personalidad" P8"Integridad, apoyo familiar y visión a futuro" P9"El entorno en el que crecí y mi familia" P10"La familia y oportunidades laborales" P11"Que mi familia y mis padres se han esforzado por tenerme en mejores condiciones, las circunstancias han sido buenas y eso es posible. Siempre han velado por mí en todos los aspectos. El apoyo emocional de ellos también cuenta, gracias a esto he tenido el apoyo que necesito cuando creo no poder con las cosas" P12"lo económico el hecho de que me gusta el deporte" P13"la responsabilidad, la estabilidad económica, la estabilidad emocional, la responsabilidad familiar" P14"Mi familia, el factor económico y mi personalidad y capacidades" P15"Mí familia, la unión, el apoyo, la facilidad y el amor" P16"El esfuerzo de mi madre y mío" P17"La disposición para aprender, las personas que me brindan su apoyo."</p>	<p>principales redes de apoyo, pareja sentimental, la responsabilidad, la estabilidad económica, la estabilidad emocional y la responsabilidad familiar.</p>
<p>¿Cree usted que ha podido alcanzar las metas que se ha propuesto hasta el día de hoy?</p>	<p>P1"Sí" P2"Sí" P3"Me siento conforme y satisfecho con lo que he realizado hasta el momento, son muy pocas las metas que me he propuesto a largo plazo, pero las metas establecidas a corto plazo, estoy pronto a lograrlas" P4"Si lo creo" P5"Si" P6"No, realmente no, siento que me falta mucho, puede que haya logrado cosas, pero mi tendencia a la inconformidad me hace pensar que tengo que hacer más y más" P7"Si, en su mayoría; aún falta camino por recorrer" P8"Sí las he logrado y sigo en busca de otras" P9"Sí, por supuesto" P10"no todas pero si la mayoría" P11"sí" P12"Si, cada una de ellas y estoy en pro de muchas más" P13"Si muchas" P14"Sí" P15"Si, eso me hace sentir bien conmigo misma, satisfecha y me motiva a ir por más" P16"sI, por supuesto" P17"Si"</p>	<p>En relación a las metas logradas, se puede decir que, se sienten conforme con lo que han realizado hasta el momento, lo cual les genera satisfacción, enfatizando en que aún les falta más metas por alcanzar..</p>
<p>Metas alcanzadas:</p>	<p>Siendo consciente P1"Pues creo que he avanzado mucho" P2"Siento que he sido una persona con grandes potenciales, capacidades que</p>	<p>Siendo consciente de las fallas y aciertos, en relación a metas y</p>

<p>Hace referencia a lo logrado en el transcurso de la propia existencia, así como a habla la complacencia que se puede llegar a sentir cuando se enfrenta a retos, se superan y se alcanzan los respectivos logros, donde en cualquier momento de la vida, alcanzar metas es satisfactorio, esta variable implica la capacidad de establecer metas, las cuales, una vez alcanzadas servirán para fomentar la propia autonomía. En conclusión, este apartado hace referencia a conseguir objetivos que vayan acorde con las habilidades propias, lo cual implica ponerse metas a corto, mediano o largo plazo, y</p>	<p>de las no tenía conocimiento que tenía, y me siento orgulloso de todo lo que he fallas y realizado hasta el momento" P3"Bastante bueno ya que a pesar de los altibajos de la vida he perseverado por cumplirlos" P4"Que el esfuerzo y la dedicación me han dado los resultados esperados, que he tomado decisiones riesgosas en negocios y me he alejado de amistades negativas para alcanzar las metas de mi proyecto de vida" P5"He sido resiliente a pesar de muchas situaciones" P6"Ha sido algo muy gratificante, puesto que he cumplido lo que me he propuesto y lo que aún no he podido, va en proceso" P7"Que las capacidades que tengo me permiten aportar cosas grandes y provechosas, puesto que he logrado resultados de actividades sin tener algún conocimiento o entrenamiento y se me han dado muy bien" P8"Que cada tropiezo o dificultad a contribuido a formar la mujer que soy ahora" P9"Que aún me falta desarrollar y cumplir varios de los objetivos que me he propuesto a nivel personal y que no debo dejarlos de lado" P10"He sido muy afortunada de lograr hasta el momento lo que soñé, aunque en ocasiones se hiciera difícil el camino" P11"Que los aciertos en mí vida han estado presentes en mayor medida. He podido realizar las cosas que he querido" P12"creo que muy bien enfocado en lo que se quiere" P13"que todo lo que me ha sucedido ha sido para darme experiencias para el futuro" P14"Opino que tanto aciertos como fallas han sido necesarios y todo me ha enseñado, por eso soy quién soy hasta el momento" P15"Me siento muy satisfecha, regularmente lo que me propongo lo logro" P16"Que soy una mujer fuerte y perseverante. P17"Que realmente he tenido buenos logros, sin embargo, me falta trabajar mucho más para cumplir con más objetivos tanto personales como profesionales</p>	<p>oportunidades, se pueden observar opiniones positivas respecto a lo logrado en el transcurso de la vida, siendo esto gratificante para los participantes, puesto que han cumplido lo que se han propuesto. También, se muestra, que aún consideran que necesitan desarrollar y cumplir varios de los objetivos que se han propuesto a nivel personal.</p> <p>Se puede determinar que los factores a los que les atribuyen el cumplimiento de las metas son la dedicación, el trabajar constantemente por los objetivos, la capacidad desarrollada de resolver situaciones que presenten conflicto, el apoyo constante de</p>
<p>¿A qué factores le puede atribuir el alcance de sus metas?</p>	<p>P1"Persistencia y apoyo social" P2"Crecimiento personal" P3"Apoyo familiar y económico" P4"La dedicación día a día, levantarse temprano pensado en el objetivo y salir a trabajar por ello" P5"A mis padres" P6"Disciplina, esfuerzo y dedicación" P7"A la capacidad que he desarrollado de resolver situaciones que presenten conflicto, el apoyo constante de familia y mi personalidad"</p>	<p>personal"</p>

<p>alcanzarlas, logrando así, sentirse realizado y contribuyendo en el propio bienestar (Seligman, 2002).</p>	<p>P8"Perseverancia, resiliencia y entrega" P9"Los ingresos, la salud, la educación y mi familia" P10"Mi familia, mi dedicación y la motivación de personas importantes en mi vida, como también la estabilidad económica" P11"Al apoyo de mí círculo más cercano, a mí responsabilidad y perseverancia cuando quiero las cosas" P12"familiar y personal" P13"la responsabilidad, la persistencia, perseverancia, el dinero" P14"El factor económico y personal" P15"Al apoyo incondicional de mis padres y mí perseverancia" P16"A la comodidad económica" P17"Mi dedicación y la motivación que me brinda mi familia y amigos"</p>	<p>la familia, la estabilidad económica y el sentido de responsabilidad.</p>
<p>Relaciones sociales positivas: Hace referencia a la manera en cómo las personas se comportan y relacionan con otros, ya sea con sus pares, o con los miembros de su familia, donde está, actualmente posee un significado relevante para la mayor parte de la población, tanto los padres como los hijos consideran que mantener buenas relaciones, especialmente en el ámbito familiar es un valor muy importante,</p>	<p>¿Cuál es su respuesta antes los acontecimientos positivos que le suceden?</p> <p>P1"Felicidad" P2"Alegría, satisfacción" P3"Provoca un sentimiento de satisfacción y felicidad" P4"Satisfacción" P5"Siempre sonrió, respiro profundo porque me da satisfacción, luego comparto con alguien de confianza lo que me paso" P6"Alegría , agradecimiento" P7"Mi respuesta emocional es felicidad, aunque el llanto me secunda la emoción" P8"No sé, siento que en cosas así soy "neutra" en respuesta emocional, no soy de emocionarme o alegrarme en gran medida y expresarlo" P9"Me siento orgullosa de lo conseguido y comparto mi felicidad con mi familia y pareja" P10"Felicidad" P11"Me alegro y vivo el momento feliz por ese triunfo, también lo comparto con mi familia" P12"Siento que no los reconozco como debería" P13"Pienso que siempre puedo hacer mejor las cosas y que pudo ser mejor así haya cumplido mi meta de alegría y satisfacción" P14"le doy gracias a Dios y a la vida por lo sucedido" P15"Satisfacción y confianza en mis habilidades" P16"Alegría" P17"agradecimiento y lo comparto con mi familia"</p> <p>¿Cómo describiría la relación con sus</p> <p>P1"Excelente" P2"Regular, casi no dialogamos" P3"La relación con mis padres es buena" P4"Bastante buena"</p>	<p>La respuesta ante los acontecimientos positivos que les suceden, se caracterizan por sonreír, respirar profundo sentimientos de satisfacción y orgullo, donde generalmente comparten con alguien de confianza lo sucedido, además se muestra alegría por el momento de triunfo, pensando que siempre se puede hacer mejor las cosas.</p> <p>En cuanto a las relaciones con los padres, mencionan tener una relación muy cercana, suelen estar presentes en cada</p>

<p>afirmando que aunque los hijos inicien durante la adultez emergente nuevas e importantes relaciones con amigos, parejas, con aspectos tales como el trabajo, las responsabilidades, estos mantienen los lazos afectivos con sus padres donde éstos continúan siendo una de sus principales fuentes de apego y ayuda emocional, siendo estas figuras vitales para la percepción de bienestar y felicidad. (Luna, Laca, & Mejía, 2011).</p>	<p>padres?</p>	<p>P5"Con mucha confianza" P6"Hay buena comunicación" P7"Muy buena" P8"Con mi mamá, súper bien, buena comunicación, conexión siempre, apoyo mutuo. Con mi papá desde siempre ha sido difícil, no nos entendemos mucho." P9"Tenemos una relación muy cercana, suelen estar presentes en cada momento de mi vida; son mi pilar y mi fuerza" P10"Es una relación buena y estrecha" P11" Es muy buena, en estos momentos tengo más confianza con ellos, hablamos más de las cosas que nos pasan, nos apoyamos siempre" P12"estable" P13"buena" P14"Muy buena, hay comunicación, ellos me apoya, me escuchan y entienden" P15"Muy buena" P16"Agradable" P17"Muy buena, nos entendemos demasiado bien"</p>	<p>momento de la vida; siendo esta su principal fuente de apoyo donde factores como la buena comunicación, la conexión y el apoyo mutuo, están presentes en sus relaciones.</p>
<p>¿Qué importancia merecen sus familiares y amigos como parte de su bienestar subjetivo?</p>	<p>¿Qué importancia merecen sus familiares y amigos como parte de su bienestar subjetivo?</p>	<p>P1"Mis padres más o menos, aunque no estén conmigo quiero lo mejor para ellos. Mis amigos y pareja mucho, ellos hoy por hoy son mi hogar" P2"Ellos hacen parte importante, ya que acostumbro a recibir observaciones de familiares y amigos, que me permiten mejorar como persona" P3"Son muy importante debido a que siempre me interesa que estén bien tanto físico, mental y emocional" P4"No mucha, porque primero estoy yo mi paz, mi salud, mis proyectos, ya no me preocupo por nadie ya que, hay gente que no le importa lo que sucede alrededor, entonces no me preocupo por ellos" P5"Son bastante importantes" P6"Bastante, pues de acuerdo a su estado va a influir en el mío" P7"Diría que el 50% porque cuentan como apoyo" P8"Son parte importante en cada paso dado" P9"Mi familia merece bastante importancia debido a que los considero un pilar en mi vida y mis amistades también debido a que siempre cuento con su apoyo" P10"Tienen gran influencia y siempre aportan de forma positiva a mi bienestar" P11"He comprendido que sin ellos mí vida sería muy distinta, son tan necesarios en todo sentido, son mí primer soporte emocional, económico y social; son personas que me hacen la vida más agradable, con las que puedo compartir sin importar cuales sean las condiciones. Sino estarían conmigo tendría que pasar por situaciones y experiencias difíciles para aprender, en</p>	<p>Consideran que si merecen importancia como parte de su bienestar subjetivo, ya que acostumbran a recibir observaciones de familiares y amigos, que les permiten mejorar como persona, donde las relaciones cercanas con los pares y la familia es vista como una fuente de apoyo para los adolescentes.</p>

cambio con ellos que ya han tenido un recorrido en la vida, puedo aprender y ellos guiarme"

P12"muy importantes"

P13"alta"

P14"Mucha, si ellos se encuentran bien, yo vivo en plenitud"

P15"Mí familia es mí fue te de inspiración y por tanto tiene mucha importancia, mis amigos me generar bienestar pero no son lo más importante"

P16"Toda mi importancia"

P17"un grado alto de importancia, porque al ser tan cercanos a mí, lo que suceda con ellos me afecta en cierta parte a mí, sin embargo, siempre intento manejar mis emociones para no desestabilizar mi bienestar"

<p>¿Cómo describiría sus relaciones interpersonales?</p>	<p>P1"Buenas" P2"Buenas, nos damos nuestro espacio, pero si necesitamos algo sabemos que allí estamos." P3"Aunque son grupos pequeños de amigos es bastante la unión y el apoyo dentro de este" P4"Normal, muy afectivas y sinceras" P5"Bien, me comunico con facilidad" P6"Buenas" P7"Desde mi punto de vista muy buena, para mí no es necesario estar conectada 24/7 con una persona para hacerle saber que le importa y apoya. No soy constante en mantener la comunicación, pero sí apoyo y ayudo siempre que me necesiten." P8"Muy buenas, suelo ser muy selectiva con quienes acompañan y comparten mi existencia" P9"Buenas" P10"Muy buenas" P11"Mis relaciones interpersonales son sinceras, leales, con una buena comunicación y respeto de la opinión del otro" P12"funcionales" P13"positivas" P14 "buenas y estables" P15 "por lo general son buenas, no me relaciono con cualquiera" P16 "muy buenas" P17 "excelentes, una buena fuente de apoyo"</p>	<p>Las relaciones interpersonales, son descritas como muy buenas, no siendo necesario la comunicación constante con una persona para hacerle saber que le importa y apoya, además no son constantes en mantener la comunicación, pero sí prima el apoyo y ayuda siempre, donde manifiestan ser muy selectivos con quienes acompañan y comparten su existencia.</p>
<p>¿Cómo describiría</p>	<p>P1"Buena" P2"Regular. Poco dialogamos"</p>	<p>La relación con los demás miembros de la familia, se</p>

<p>la relación con los demás miembros de su familia?</p>	<p>P3"Tengo buena relación con toda mi familia en general" P4"A pesar de los problemas se mantiene una relación cordial" P5"Buenas" P6"Buena" P7"Buena, diría que normal, nada extraordinario que compartir" P8"La interacción y dinámica familiar es un pilar importante entre los miembros de mi familia" P9"Es buena. Cuando se dan la oportunidad comparto momentos amenos con ellos" P10"muy buena" P11"buena" P12"Excelente, siempre ha habido armonía y tolerancia" P13"Muy buena, suelo hablar mucho con ellos" P14"Muy buena" P15"Buena" P16"buena. siempre ha habido tolerancia" P17"buena, hay excelente comunicación"</p>	<p>caracterizan por ser positiva, donde prima la interacción y dinámica familiar, donde se resaltan aspectos tales como la buena comunicación y la tolerancia..</p>
<p>Defina a su familia.</p>	<p>P1"Mi familia es algo peculiar, cada persona lucha por lo suyo y mantener a los suyos bien, mis papás si tratan de estar pendientes de mí aún en la distancia" P2"Mi familia es una familia, que aunque hayamos tenido ciertos altos y bajos, siempre tendemos a permanecer unidos, y verle lo positivo a las adversidades" P3"Una familia que aunque no parezca unida si lo es donde siempre se preocupan por el bienestar de los miembros" P4"Mi familia ha sido mi escuela de la vida, donde he aprendido, a trabajar, a amar, a reír, a llorar, han sido mi apoyo incondicional" P5"Única, irrepetible, con falencias pero unidos" P6"Una familia muy unida, respetuosa, colaboradora y sobre todo con un dinamismo excepcional" P7"Actualmente mi familia cambió, mi familia se define por mi esposo y la dinámica que manejamos es muy buena, basada en la comunicación. En cuanto a mi familia de nacimiento las cosas cambiaron desde que me fui de casa, al inicio se mantuvo la tristeza y el rechazo ante la partida, más sin embargo se mantienen muy buena relación" P8"Somos un hogar integro, lleno de valores y principios; cada uno de nuestros miembros es un componente importante en nuestras decisiones y actividades" P9"Mi familia compuesta por 4 personas, mi padre, mi madre, mi hermana y yo, nuestra relación es buena a pesar de las dificultades diarias, siempre puedo contar con ellos para cualquier cosa debido a que juntos nos ayudamos en la</p>	<p>Los participantes, definen a su familia como personas que se esfuerzan por alcanzar lo que quieren, caracterizadas por la ayuda mutua, la unión e incondicionalidad, donde priman valores, tales como la comprensión y buena comunicación.</p>

			toma de decisiones y dificultades"	
			P10 "Personas que en todo momento se esfuerzan por alcanzar lo que quieren, dispuestas siempre a ayudarse entre ellos para que todos estén bien, se tiene respeto entre ellos"	
			P11 "La defino como un conjunto de personas que son excepcionales, incondicionales en todo momento. Que en conjunto hacemos lo que nos proponemos y nos apoyamos mutuamente. Son personas con valores, comprensivas y amorosas"	
			P12 "union y gran cariño por parte de cada uno de los miembros de esta"	
			P13 "unida pero de carácter fuerte"	
			P14 "Mi familia es un conjunto de características que, aunque diversas, se complementan y encajan de la mejor manera"	
			P15 "La mejor fuente de apoyo y felicidad"	
			P16 "Unidos, atentos, nobles, amables, cariñosos sinceros"	
			P17 "Es unida y agradable, en algunas ocasiones existen conflictos pero estos se arreglan"	
Componente Cognitivo	Bienestar	¿Cuáles son los bienes materiales necesarios para referirnos a una persona que "está bien"?	P1 "Alimento, vivienda" P2 "Una persona que vista de la manera adecuada, cuide su alimentación, haga ejercicio, con vehículo, lo que demuestra su trabajo" P3 "Comida, techo y ropa" P4 "Vivienda, comida, ropa, agua, estudio, trabajo" P5 "Casa, carro, joyas, bienes, dinero" P6 "Creería que actualmente la definición de bienestar en bienes materiales sería dinero, casa y carro" P7 "Casa, ropa y comida" P8 "Casa, alimentación, bienes inmuebles como cama, ventilador, televisor, estufa, comedor y nevera" P9 "Vivienda y alimentación" P10 "Serían los bienes que le permitan lo necesario para satisfacer sus necesidades, como carro, casa, alimento" P11 "Vivienda, alimentos, ropa, útiles de aseo" P12 "casa y vehículo" P13 "casa y dinero" P14 "Depende de la necesidad de la persona, es fundamental la seguridad de una casa, la comodidad de herramientas para el trabajo como conexión a internet, celular y demás; también la facilidad de transporte" P15 "Casa, vehículo" P16 "Una casa y un auto propio"	Para los participantes, los bienes materiales necesarios para decir que una persona está bien son que vista de la manera adecuada, cuide su alimentación, haga ejercicio, que tenga vehículo, recordando que bienestar material hace referencia a las adquisiciones materiales, así como también al hecho de tener los suficientes ingresos económicos para poder adquirir lo que se necesita y desea, como también, tener una vivienda y lugar de trabajo adecuados. Los indicadores evaluados dentro del bienestar material son: vivienda, lugar

de trabajo, salario, posesiones, bienes materiales y ahorros, donde es posible que, a mayor bienestar familiar, se de una concepción positiva de bienestar subjetivo. (Bisquerra, 2013).	¿Considera que posee los bienes materiales adecuados para su bienestar?	<p>P17"que tenga un lugar donde vivir y una estabilidad económica que le permita obtener su alimentación"</p> <hr/> <p>P1"Si, no me falta nada" P2"Sí, absolutamente todo" P3"Si." P4"Sí" P5"Si, por supuesto" P6"Si, poseo un bienestar material óptimo y estable" P7"Si, aunque me gustaría tener casa propia" P8"Hasta el momento si" P9"Si" P10"Actualmente, siento que no tengo ciertos bienes materiales, pero me siento conforme con todo hasta la fecha" P11"Por supuesto" P12"Si" P13"Sí" P14"la casa propia no pero si vehículo" P15"hasta el momento no me falta nada" P16"No aún falta carro, casa propia y más dinero" P17"Considero que si"</p>	Los participantes consideran que poseen los bienes materiales adecuados para su bienestar, expresan que actualmente, aunque no tengan ciertos bienes materiales, se sienten conformes con todo hasta la fecha, queriendo mejorar ciertas cosas como muebles y casa propia.
¿Cómo describiría el lugar donde vive actualmente?, ¿se siente satisfecho viviendo en ese lugar?		<p>P1"No, quisiera un lugar propio. Aquí es arrendado y vivo con otras personas" P2"Si, es muy acogedor y bonito" P3"Si aunque me gustaría más adelante tener mi casa propia" P4"Si, muy cómodo" P5"Espacioso, si me siento satisfecha" P6"Sí, es una casa acogedora, amplia en un barrio tranquilo" P7"Sí, casa amplia, el clima es lo mejor" P8"Es un hogar confortable, adecuado y digno; estoy totalmente satisfecha ya que no hace falta nada para tener una buena calidad de vida" P9"La vivienda en la que habito cuenta con lo necesario en cuanto a los recursos básicos y me siento satisfecha" P10"Mi casa es lo ideal y bueno para vivir cómodamente y sin ninguna necesidad. Me siento muy satisfecha de mi hogar" P11"Muy cómoda, me siento satisfecha" P12"es un buen lugar, me siento muy satisfecho" P13"una casa grande y bonita, en un buen barrio y si me siento satisfecha viviendo ahí" P14"Me siento totalmente satisfecha, no me imagino un lugar diferente para vivir, me gusta mucho"</p>	Actualmente, sienten describen su hogar como confortable, adecuado y digno; estando satisfechos ya que no les hace falta nada, para tener una buena calidad de vida, aunque manifiestan más adelante el deseo de tener casa propia

P15"Me gustaría realizar mejoras pero en general es muy cómodo"
P16"Amplio, cómodo, estoy satisfecha"
P17"Un lugar cómodo y con el espacio suficiente. sí, me siento satisfecho"

<p>¿Considera usted que tener el hábito de ahorro genera bienestar personal, familiar y económico? ¿Por qué?</p>	<p>P1"Sí. Eso ayuda en muchas ocasiones" P2"Si, porque permite tener cierta estabilidad en cuanto a suplir las necesidades del hogar" P3"Si, porque generar un ahorro sirve para tener provisiones a la hora de una situación difícil" P4"Si, porque es pensar en el futuro, como Una posibilidad para emprender un negocio, o invertir en mi salud o la de un familiar o pareja" P5"Si porque da confianza, por si se tiene algún proyecto o en caso de una emergencia" P6"Sí es un excelente hábito, porque al tener un dinero de sobra se puede emplear en alguna circunstancia imprevista" P7"Totalmente sí, desde mi punto de vista porque se tiene una opción y solución económica ante cualquier situación" P8"Si, ya que este contribuye a solo gastar lo necesario y tener sustento económico si se presenta alguna dificultad" P9"Si, debido a que esta porción ahorrada sirve para ser usada en planes a futuro personal o familiares, además sirve para ser usado en alguna emergencia económica que no se tenga contemplada" P10"Claro que sí, porque este permite tener un extra para subir cualquier faltante que se presente en ciertas situaciones" P11"Por supuesto, con el ahorro podría generar fuentes de ingreso con las que no contábamos" P12"si le permite hacer inversiones a futuro" P13"si, porque se forja la responsabilidad y el dinero ahorrado se puede utilizar el momentos de emergencia" P14"Sí, una persona que ahorra es una persona que tiene una visión del futuro, al cabo de un tiempo, estos ahorros contribuirán a la estabilidad económica, por ende familiar y personal." P15"Si, porque siempre habrán emergencias y es mejor estar preparado" P16"Si, por qué eso me ha permitido invertir en mis estudios y proyectos para una vivienda" P17"Sí, porque está teniendo cierta precaución para su futuro"</p>	<p>En general, los participantes consideran necesario el hábito de ahorro ya que eso genera bienestar personal, familiar y económico porque permite tener cierta estabilidad en cuanto a suplir las necesidades. Además consideran que ahorrar es pensar en el futuro y estar preparado para cualquier eventualidad, ya sea para invertir en la salud de cualquier miembro cercano o la propia.</p>
--	---	---

<p>Salud: La salud, permite que el ser humano se desenvuelva en los diferentes papeles que adquiere en la vida, y de acuerdo a cómo esta permita el desarrollo, la persona sentirá bienestar o frustración, la percepción de la salud no sólo influye en sí misma, la salud misma es un determinante, puesto que las personas sanas suelen tener una sensación de bienestar subjetivo mayor que las personas con menos salud. Osvaldo (2013) por tanto, cuando una persona está sana su satisfacción con la vida es mayor que cuando está enferma o su salud se ve resentida, Así, el impacto de la</p>	<p>Según su criterio, ¿cuáles son las características de una persona saludable?</p>	<p>P1"Es capaz de superar la adversidad. Contribuye a su entorno. Posee bienestar emocional, físico, psicológico y social" P2"Una persona saludable es aquella que tiene un bienestar mental estable, práctica ejercicio y tiene buenos hábitos alimenticios" P3"Bienestar emocional, físico, mental, social y laboral" P4"Aquella que sabe tomar decisiones que mejoren su bienestar, entonces esa persona, sabe elegir una pareja, un trabajo, una carrera, no tiene vicios, escoge sus amistades, sabe en que invierte su tiempo de ocio" P5"La que se encuentra bien físicamente y mentalmente" P6"Una persona con buen estado físico y mental" P7"Alguien que mantenga una alimentación balanceada, se ejercite, tenga muy en cuenta también su salud mental y cuide de ella" P8"Que se cuida en la alimentación, realiza ejercicio físico y evita consumir sustancias psicoactivas" P9"Buen bienestar físico, mental y emocional" P10"Una persona saludable se caracteriza por tener buena salud mental, física y social, que le permita desarrollar todas sus actividades sin ninguna limitación" P11" Una persona saludable es aquella que goza y percibe que tiene buena salud física y psicológica" P12" Aquella que hace ejercicio y se alimenta bien" P13"que coma sano, realice ejercicios físicos, de respiración y meditación, que preste atención y dedique tiempo a su salud mental y emocional" P14"Es una persona sana físicamente, que posee buenas relaciones interpersonales y que tiene una estabilidad emocional" P15"Ejercicio físico, buena alimentación y tener buen hábito del sueño" P16"Una persona que tiene amor propio y se preocupa por su salud y bienestar psicológico" P17"una persona que se alimenta bien, tiene buenas relaciones interpersonales y se dedica a mantener un buen estado de salud mental"</p>	<p>Teniendo en cuenta las respuestas de los participantes, una persona saludable, es aquella que invierte su tiempo de ocio de la mejor manera, la cual se caracteriza por tener buena salud mental, física y social, que le permita desarrollar todas sus actividades sin ninguna limitación, donde prima el amor propio y acciones positivas en pro de su salud, también manifiestan, que una persona saludable es aquella que se alimenta de manera adecuada y realiza ejercicio, con el fin de obtener un bienestar.</p>
<p>¿Qué hábitos de vida saludable, ha integrado a su rutina diaria?</p>	<p>¿Qué hábitos de vida saludable, ha integrado a su rutina diaria?</p>	<p>P1"Actividad física" P2"Dormir las horas requeridas, mejorar la alimentación" P3"Alimentación saludable, higiene, horas de descanso y en ocasiones actividad física" P4"Leer, ahorrar, evitar amistades negativas, organizar mi tiempo de estudio, organizar mí. Tiempo de trabajo" P5"Hacer deporte" P6"El ejercicio, la buena alimentación, la meditación u oración y sonreír" P7"Comer más sano, ejercitarme todos los días, y tratar de mantener un horario</p>	<p>Hábitos como leer, ahorrar, evitar amistades negativas, organizar el tiempo de estudio, de trabajo, ejercicio, la buena alimentación, la meditación u oración, sonreír, bajarle al azúcar y harinas y descansos en tiempos de trabajo, son</p>

salud depende de la percepción que tiene la persona de su situación, donde una mala salud podría influir negativamente en el bienestar si interfiere en la consecución de las metas personales.

para dormir mejor"

P8"Ejercicio físico y buena alimentación"

P9"Ejercicio y alimentación saludable"

P10"Por el momento bajarle al azúcar y harinas ya que debo cuidar mi salud física, también durante las jornadas largas de la universidad tener descansos para evitar el estrés"

P11"Alimentación baja en carbohidratos. Ingesta de mucha agua y de vitaminas"

P12"ejercicio y alimentación"

P13"comer saludable, lo necesario al día y proporcionado, realizar ejercicios físicos, de respiración y meditación"

P14"Sonreír mucho, evitar alimentos pesados y hacer ejercicio"

P15"Buena alimentación y hábito del sueño"

P16"El ejercicio y auto evaluar las reacciones que he tenido en el día"

P17"disminuir la alimentación no saludable y el aprender a manejar mis emociones"

considerados para los participantes hábitos de vida saludable integrados a su rutina diaria.

¿Cómo describe su salud actual?

P1"Muy buena"

P2"Es buena, debido a que me encuentro satisfecha y estoy bien la mayoría del tiempo"

P3"Considero que es buena, ya que no he presentado malestar significativo en los últimos meses"

P4"Bien, tengo muy buena salud, eso me genera satisfacción"

P5"Regular, no he estado bien de salud y eso influye negativamente en mi bienestar"

P6"Buena, sin dolencias"

P7"En buen estado"

P8"En mejora, porque hace meses descuidé por completo mi alimentación"

P9"Estoy en muy buena condición de salud"

P10"Regular, regular, no han sido días buenos y eso me genera malestares físicos, lo que contribuye negativamente en mi bienestar, aunque mi familia siempre me motiva"

P11"Buena, realmente me encuentro satisfecha con mi salud física, trato de cuidarme ya que deseo depende un poco si estoy bien "

P12"Es buena. Físicamente y psicológicamente estoy bien"

P13"muy buena"

P14"buena, estoy bien físicamente y feliz"

P15"Muy buena, no tengo dolencia alguna"

P16"Buena, no tengo quejas al respecto"

P17"Gozo de muy buena salud"

La salud actual de los participantes, consideran que es buena, ya que no han presentado malestar significativo en los últimos meses, además, se muestra que otros la perciben como regular, debido a los malos días y eso genera malestares físicos, lo que contribuye negativamente en el bienestar, aunque la familia siempre es un factor motivante para ellos, a nivel general manifiestan poseer condiciones óptimas de salud.

<p>Productividad: La productividad personal hace referencia a saber qué, cuándo y cómo hacer cada tarea para conseguir un objetivo determinado, definido por un propósito mayor, así, la productividad personal o efectividad va de la mano con la felicidad, donde se emprende cada tarea en búsqueda del bienestar propio, es decir, Cada acción, tarea, objetivo o propósito propuesto va dirigido a conseguir que la persona viva de la mejor manera posible en un estado de confort, pudiendo de esta manera valorar su vida de manera positiva. (Vispo, 2018).</p>	<p>Según su criterio, ¿describe que es para usted una persona productiva?</p>	<p>P1"Aquella persona que hace sus quehaceres, se propone metas y apoya a los otros" P2"Una persona productiva es aquella que tiene la capacidad de participación a ciertas actividades y tiene la capacidad de cumplir con todo lo que se propone" P3"Aquella que trabaja para cumplir sus deseos y ayudar a sus seres queridos" P4"Aquella que es eficiente y eficaz en sus labores cotidianas y de trabajo" P5"La que siempre está en constante movimiento Es una persona con eficacia y capacidad de realizar sus deberes y oficios laborales" P6"Alguien que desde sus capacidades, dé resultados en todos los ámbitos de su vida. (Laboral, familiar, social, escolar...)" P7"Es aquella que maneja sus tiempo y realización de sus actividades diarias" P8"Es aquella persona que es focalizada, que tiene claros sus objetivos y establecen prioridades." P9"Una persona que en el transcurso del día logra hacer actividades y deberes que le permiten avanzar en sus tareas, logrando cumplir con todo lo planeado y a tiempo" P10"Que está en constante movimiento, que tiene los resultados que desea en poco tiempo, que es capaz de gestionar y manejar todos sus recursos para bien" P11"que invierte su tiempo" P12"que realiza su trabajo de forma responsable y asertiva, así mismo aporta energía positiva para generar un buen clima estudiantil, laboral, familiar o comunitario" P13"Es una persona que tiene metas diarias y las cumple, así mismo, estas metas las encamina a un propósito mayor" P14"En otros casos también puede referirse a una persona que no pasa el día entero sin hacer nada" P15"que invierte su tiempo en lo verdaderamente importante como el crecimiento personal y profesional" P16"Aquella que invierte su tiempo en aprender" P17"una persona que sabe qué hacer con su tiempo y con sus ideas"</p>	<p>Para los participantes, una persona productiva es aquella que tiene la capacidad de participación a ciertas actividades y tiene la capacidad de cumplir con todo lo que se propone, además, maneja su tiempo y realiza las distintas actividades en el tiempo adecuado, donde la eficacia es el pilar fundamental de la productividad.</p> <p>Los participantes organizan sus tiempos para poder cumplir con todas sus actividades, a través de cronogramas teniendo en cuenta las actividades urgentes o una agenda, a otros les gusta llevar un cronograma de actividades en una libreta para</p>
	<p>¿Cómo organiza sus tiempos para poder cumplir con todas sus</p>	<p>P1"Agenda" P2"En ciertas ocasiones sí, pero estoy trabajando en eso" P3"A través de cronogramas teniendo en cuenta las actividades urgentes" P4"El domingo en la Noche escribo los compromisos y actividades más importantes que debo realizar ente semana" P5"Por medio de cronogramas organizo mi tiempo" P6"Me gusta llevar un cronograma de actividades en una libreta para saber lo que tengo que hacer en el día"</p>	

actividades?	<p>P7"Trato de organizarme por orden de vencimiento de cada compromiso, o a veces por nivel de dificultad"</p> <p>P8"Por medio de horario establecidos en una agenda, dependiendo de la cantidad de actividades"</p> <p>P9"Organizo mi tiempo semanalmente con las actividades que tengo por desarrollar"</p> <p>P10"Estableciendo con anterioridad las tareas y el tiempo de entrega, para así dedicarle lo necesario a cada actividad, trabajando en todas ordenadamente y a cada una dedicarle un tiempo durante el día"</p> <p>P11"Tengo una mala organización del tiempo. Procrastino demasiado. Cuando me lo propongo hago mi lista de tareas diarias pero no logro cumplirla"</p> <p>P12"por horas según la actividad"</p> <p>P13"dependiendo, elaboro un cronograma de actividades para poder distribuir las responsabilidades y poder terminar a tiempo"</p> <p>P14"Empiezo por organizar las actividades más complejas y que requieran mayor urgencia, también pongo horarios y trato de no salirme de estos"</p> <p>P15"Por lo general, el día anterior organizo mi día mentalmente"</p> <p>P16"Ordenando las actividades de mayor a menor prioridad"</p> <p>P17"Simplemente ordeno las actividades y voy realizándolas una a una"</p>	saber lo que tienen que hacer durante el día.
¿Para usted que es la eficiencia? ¿Se identifica con ella?	<p>P1"Sí, para mí la eficiencia es rendir el tiempo lo mejor posible, hacer las cosas prontamente y lo mejor posible"</p> <p>P2"La eficiencia es poder realizar todas las actividades y laborales de la mejor manera y en un menor tiempo. En ciertas ocasiones soy eficiente, para no cargar con tantas cosas"</p> <p>P3"Si, es la capacidad de hacer las cosas bien hechas y en un corto tiempo"</p> <p>P4"Es cumplir con responsabilidad una actividad, si me identifico"</p> <p>P5"Realizar los objetivos a tiempo y bien hechos, si me considero eficiente"</p> <p>P6"Es hacer las cosas de la mejor forma y si me identifico"</p> <p>P7"Totalmente me identifico, y es poder rendir no tanto en relación al tiempo sino a la calidad de las cosas que se aporten"</p> <p>P8"La eficiencia es la capacidad de llevar a cabo compromisos y actividades exitosamente con el adecuado desarrollo de la misma. Si, suelo dirigir la realización de mis compromisos hacia la eficiencia"</p> <p>P9"Es la capacidad para realizar o cumplir una tarea. Si me identifico"</p> <p>P10"Sí me identifiqué con ella, ya que es cumplir a tiempo y debidamente con los deberes"</p> <p>P11"Si, es una persona que se desempeña muy bien en sus deberes, que sabe</p>	Para los participantes la eficiencia es poder realizar todas las actividades y laborales de la mejor manera y en un menor tiempo, cumpliendo con todas las actividades en el tiempo establecido. Por otro lado afirman identificarse con la eficiencia ya que hacen todo de manera óptima para no cargar con tantas cosas.

cómo hacer las cosas y que se esmera por ser la mejor en lo que hace.

P12"Si me identifico, es hacerlas cosas a su debido tiempo"

P13"hacer una labor muy bien y si"

P14"la capacidad que tiene una persona para realizar o cumplir adecuadamente las funciones que se lo otorgan, sí, sí me identifico con ella"

P15"La eficiencia es la confianza que se tiene en las habilidades propias, y sí, me considero muy eficiente en cualquier cosa que me proponga"

P16"Es la habilidad para realizar los deberes o trabajos y si me identifico con ella"

P17"Si, es ser rápido y acertado en lo que se necesite para mí, la eficiencia hace referencia a la capacidad que tiene una persona para realizar algo adecuadamente, si me identifico, generalmente tengo dedicación en las cosas que realizo "

Nota. Matriz de análisis entrevista semiestructurada dirigida a estudiantes del programa de psicología de décimo semestre de la Universidad de Pamplona

Tabla 2

Matriz Entrevista Experto

Entrevista a Experto				
Categoría	Subcategoría	pregunta	Unidad de Análisis	Análisis
Componente emocional	Positivismo: Esta hace referencia a ser capaz de ver los resultados positivos, teniendo un punto de vista optimista y una visión positiva del pasado, presente y futuro, donde factores tales como el placer y la satisfacción son parte importante de la positividad, por tanto, una persona positiva y optimista, posee mayores probabilidades de enfrentarse a las dificultades diarias, pensando de manera objetiva y evitando el pensamiento negativo, lo cual contribuye positivamente a la concepción propia de felicidad y por ende, de bienestar subjetivo (Steemit, 2018).	Bajo su criterio, ¿a qué hace referencia el ser positivo?	Exp "Afrontarla vida de manera óptima, sobrepasando las adversidades"	Teniendo en cuenta lo respondido, Ser positivo es afrontar las adversidades de la vida con las habilidades óptimas para salir adelante.
		¿Cree usted que los adultos jóvenes que poseen una visión positiva y optimista acerca de las diferentes situaciones presentes en su diario vivir, poseen una mejor calidad de vida que aquellos que no? ¿Por qué?	Exp "Si porque desarrollan la cognición de manera óptima, por ende aprenden a afrontar la vida de una mejor manera y no se encierran en lo negativo sino buscan alternativas de solución a los problemas"	Teniendo en cuenta que el positivismo es un factor fundamental en cuanto al afrontamiento de dificultades, y bajo lo expresado por el experto, se puede inferir que los adultos que poseen una visión positiva y optimista acerca de las diferentes situaciones presentes en su diario vivir tienen una mejor calidad de vida, porque desarrollan la cognición de manera óptima, por ende, afrontan las distintas adversidades buscando siempre lo positivo enfocándose en las alternativas de solución.
		¿De qué manera cree usted que contribuye el positivismo en el diario vivir de los adultos jóvenes?	Exp "actúa como un agente motivador, que los ayuda a cumplir sus sueños"	El positivismo en el diario vivir de los adultos jóvenes contribuye positivamente, ya que es un factor motivante para la consecución de metas de cualquier individuo, donde obtener una visión optimista acerca de cualquier situación genera seguridad y logro de objetivos.

<p>Calidad de vida: El concepto de calidad de vida se define tanto respecto a las condiciones objetivas como subjetivas que garanticen el bienestar social, con énfasis en las distintas etapas de desarrollo vital (Oyendel, 2015).</p>	<p>¿Cómo cree usted que contribuye el poseer una calidad de vida optima en los adultos jóvenes?</p>	<p>Exp “es un plus, que ayuda a esta población a lograr sus objetivos y metas, si se posee una buena calidad de vida, se tienen mayores recursos para afrontar la vida”</p>	<p>La calidad de vida, es entendida como aquellos factores que contribuyen positivamente en la concepción de bienestar, por tanto, el experto considera que el poseer una calidad de vida optima en los adultos jóvenes es un plus, ya que ayuda a esta población a lograr sus objetivos y metas, concluyendo que, si se posee una buena calidad de vida, se tienen mayores recursos para afrontar la vida.</p>
	<p>¿Cuáles son las variables subjetivas que considera se relacionan con la calidad de vida de los adultos jóvenes?</p>	<p>Exp “Preparación, actitud proactiva, hábitos altamente efectivos como la motivación, apoyo familiar”</p>	<p>Las variables arraigadas a la calidad de vida hacen referencia a aquellas que contribuyen en la adquisición de bienestar social de las personas, las cuales son, preparación, actitud proactiva, hábitos altamente efectivos como la motivación, apoyo familiar las cuales se considera que se relacionan con la calidad de vida de los adultos jóvenes desde una perspectiva subjetiva.</p>
	<p>¿Cuáles son las variables objetivas que considera se relacionan con la calidad de vida de los adultos jóvenes?</p>	<p>Exp “Cognición , control de las emociones y habilidades sociales”</p>	<p>Las variables arraigadas a la calidad de vida hacen referencia a aquellas que contribuyen en la adquisición de bienestar social de las personas, las cuales se relacionan con la calidad de vida de los adultos jóvenes son la cognición, control de las emociones y habilidades sociales.</p>

<p>Metas alcanzadas: Hace referencia a lo logrado en el transcurso de la propia existencia, así como a habla la complacencia que se puede llegar a sentir cuando se enfrenta a retos, se superan y se alcanzan los respectivos logros, donde en cualquier momento de la vida, alcanzar metas es satisfactorio, esta variable implica la capacidad de establecer metas, las cuales, una vez alcanzadas servirán para fomentar la propia Autonomía. En conclusión, este apartado hace referencia a conseguir objetivos que vayan acorde con las habilidades propias, lo cual implica ponerse metas a corto, mediano o largo plazo, y alcanzarlas, logrando así, sentirse realizado y contribuyendo en el propio bienestar (Seligman, 2002).</p>	<p>¿Cree usted que la consecución de metas, fomenta la adquisición de autonomía y bienestar en los adultos jóvenes? ¿Por qué?</p>	<p>Exp “Si porque le permite crecer, romper miedos y alcanzar sueños”</p>	<p>La adquisición de metas, es un factor relevante en la percepción propia de bienestar, ya que fomenta la adquisición de autonomía y aumenta las capacidades de los adultos jóvenes porque les permite crecer, romper miedos y alcanzar sueños.</p>
	<p>¿Qué recursos considera usted necesarios para que los adultos jóvenes lleguen a alcanzar sus metas?</p>	<p>Exp “Intelectuales, económicos y sociales”</p>	<p>Los recursos necesarios para que los adultos jóvenes lleguen a alcanzar sus metas son los intelectuales, económicos y sociales</p>
<p>Relaciones sociales positivas: Hace referencia a la manera en cómo las personas se comportan y relacionan con otros, ya sea con sus pares, o con los miembros de su familia, donde está, actualmente posee un significado relevante para la mayor parte de la población, tanto</p>	<p>¿Cree que la familia es la principal fuente de apoyo de los adultos jóvenes? ¿Por qué?</p>	<p>Exp “Si porque es la que contribuyen a formar el carácter y es la principal motivación de cada persona”</p>	<p>La familia es una de las principales fuentes de apoyo y ayuda emocional de los jóvenes, siendo estas figuras vitales para la percepción de bienestar y felicidad, el experto evaluado considera que la familia es la principal fuente de apoyo de los adultos jóvenes ya que es la que contribuyen a formar el carácter y es la principal motivación de cada persona.</p>

<p>los padres como los hijos consideran que mantener buenas relaciones, especialmente en el ámbito familiar es un valor muy importante, afirmando que aunque los hijos inicien durante la adultez emergente nuevas e importantes relaciones con amigos, parejas, con aspectos tales como el trabajo, las responsabilidades, estos mantienen los lazos afectivos con sus padres donde éstos continúan siendo una de sus principales fuentes de apego y ayuda emocional, siendo estas figuras vitales para la percepción de bienestar y felicidad. (Luna, Laca , & Mejía , 2011)</p>	<p>¿Considera que mantener relaciones fuertes, estables y positivas contribuye en la adquisición del bienestar de los adultos jóvenes? ¿Por qué?</p>	<p>Exp “Si porque se es más emocionalmente equilibrado”</p>	<p>Las relaciones interpersonales, contribuyen positivamente en la vida del adulto joven, el experto considera que mantener relaciones fuertes, estables y positivas contribuye en la adquisición del bienestar de los adultos jóvenes porque se es más emocionalmente equilibrado.</p>
<p>Describe como sería una relación social positiva con la familia.</p>	<p>Describe como sería una relación social positiva con la familia.</p>	<p>Exp “aquella donde prima la comunicación, respeto y confianza”</p>	<p>Las relaciones positivas están guiadas por la comunicación asertiva, el respeto, y la confianza, aspectos los cuales el experto menciona hacen parte de una relación social positiva con la familia.</p>
<p>¿Cuál es la importancia de las relaciones sociales positivas con amigos o pares?</p>	<p>¿Cuál es la importancia de las relaciones sociales positivas con amigos o pares?</p>	<p>Exp “son importantes ya que generan Oportunidades y entendimiento”</p>	<p>Las relaciones sociales positivas hacen referencia a la manera en cómo las personas se comportan y relacionan con otros, ya sea con sus pares, o con los miembros de su familia, donde está, actualmente posee un significado relevante para la mayor parte de la población, referente a esto el experto afirma que las relaciones sociales positivas con amigos o pares son importantes ya que generan Oportunidades y entendimiento, lo que concuerda con la teoría.</p>
<p>Componente Bienestar material: Hace referencia a las adquisiciones materiales, así como también al hecho de tener los suficientes ingresos económicos para poder adquirir lo que se necesita y desea, como también, tener un vivienda</p>	<p>¿Cuáles cree que son los bienes materiales indispensables para que una persona se considere satisfecha?</p>	<p>Exp “Económicos, vivienda”</p>	<p>Los indicadores evaluados dentro del bienestar material son: vivienda, lugar de trabajo, salario, posesiones, bienes materiales y ahorros, frente a esto el experto indica que los bienes materiales indispensables para que una persona se considere satisfechas son los económicos y vivienda</p>

<p>y lugar de trabajo adecuados. Los indicadores evaluados dentro del bienestar material son: vivienda, lugar de trabajo, salario, posesiones, bienes materiales y ahorros, donde es posible que, a mayor bienestar familiar, se de una concepción positiva de bienestar subjetivo. (Bisquerra, 2013).</p>	<p>¿Cree que la adquisición de bienes materiales adecuados, aseguran una concepción de bienestar óptimo en los adultos jóvenes? ¿Por qué?</p>	<p>Exp “sí, porque les permite crecer con un mayor número de oportunidades, donde se crece con una mayor confianza y motivación”</p>	<p>teniendo en cuenta, según la teoría que, a mayor bienestar familiar, se de una concepción positiva de bienestar subjetivo, el experto indica que la adquisición de bienes materiales adecuados, aseguran una concepción de bienestar óptimo en los adultos jóvenes, pues esto les permite crecer con un mayor número de oportunidades, donde se crece con una mayor confianza y motivación.</p>
<p>Salud: La salud, permite que el ser humano se desenvuelva en los diferentes papeles que adquiere en la vida, y de acuerdo a cómo esta permita el desarrollo, la persona sentirá bienestar o frustración, la salud misma es un determinante de bienestar, puesto que las personas sanas suelen tener una sensación de bienestar subjetivo mayor que las personas con menos salud. Osvaldo (2013) por tanto, cuando una persona está sana su satisfacción con la vida es mayor que cuando está enferma. Así, un estado de salud inestable podría influir negativamente en el bienestar si interfiere en la consecución de las metas personales.</p>	<p>Según su criterio, ¿cuáles son las características de un adulto joven saludable?</p> <p>¿Cree que mantener hábitos de vida saludable contribuye a la salud física y mental? ¿Por qué?</p>	<p>Exp “aquellos que poseen una salud física, y mental adecuadas”</p> <p>Exp “Si porque adquiere bienestar y un aumento positivo en su calidad de vida”</p>	<p>Las características de un adulto joven saludable son las dirigidas a poseer una salud física, y mental adecuadas</p> <p>Teniendo en cuenta que la salud misma es un determinante de bienestar, puesto que las personas sanas suelen tener una sensación de bienestar subjetivo mayor que las personas con menos salud, el experto manifiesta que el mantener hábitos de vida saludable contribuye a la salud física y mental, porque adquiere bienestar y un aumento positivo en su calidad de vida.</p>

<p>Productividad: La productividad personal hace referencia a saber qué, cuándo y cómo hacer cada tarea para conseguir un objetivo determinado, definido por un propósito mayor, así, la productividad personal o efectividad va de la mano con la felicidad, donde se emprende cada tarea en búsqueda del bienestar propio, es decir, Cada acción, tarea, objetivo o propósito propuesto va dirigido a conseguir que la persona viva de la mejor manera posible en un estado de confort, pudiendo de esta manera valorar su vida de manera positiva. (Vispo, 2018).</p>	<p>Según su criterio, ¿cuáles son las características de un adulto que se considera es productivo a nivel personal?</p>	<p>su Exp “Inteligente. Carácter formado, proyecto de vida estable”</p> <p>¿Cree usted que un adulto joven que realiza sus deberes o compromisos en el tiempo adecuado, es considerado productivo?</p>	<p>Las características de un adulto que se considera son productivas a nivel personal, son inteligentes de carácter formado con un proyecto de vida estable.</p> <p>Teniendo en cuenta que la productividad personal o efectividad va de la mano con la felicidad, ya que se emprende cada tarea en búsqueda del bienestar propio, el experto afirma que un adulto joven que realiza sus deberes o compromisos en el tiempo adecuado, es considerado productivo ya que tiene todo bajo control y optimiza su tiempo, estando acorde con el teórico.</p>
---	---	---	---

Nota. Matriz de análisis entrevista semiestructurada dirigida a experto.

Tabla 3

Matriz Entrevista Docentes

Entrevista Docentes				
Categoría	Subcategoría	Pregunta	Unidad de Análisis	Análisis
Componente Emocional	Positivismo: Esta hace referencia a ser capaz de ver los resultados positivos, teniendo un punto de vista optimista y una visión positiva del pasado, presente y futuro, donde factores tales como el placer y la satisfacción son parte importante de la positividad, por tanto, una persona positiva y optimista, posee mayores probabilidades de enfrentarse a las dificultades diarias, pensando de manera objetiva y evitando el	¿Cómo una visión optimista contribuye en la percepción de bienestar de los adultos jóvenes? ¿Por qué?	P1. "El optimismo ayuda a afrontar las situaciones tanto cotidianas como las inusuales de una mejor forma, ya que con mentalidad positiva los jóvenes se completarán con una mejor actitud y se te da una mejor perspectiva, siendo positivos hay mayores posibilidades de alcanzar los logros ya que se dejan los miedos y temores a un lado " P2. "Motivando. Permite la flexibilidad de ver otros puntos de vista de la realidad" P3. "Considero que la disposición a ser optimista está relacionada con una creencia subjetiva de obtener buenos resultados, al igual que el pensamiento de poder ser eficaz en los objetivos lo que a nivel personal favorece la autoestima y su evaluación personal"	Para los docentes una visión optimista contribuye en la percepción de bienestar, ya que ayuda a afrontar las situaciones tanto cotidianas como las inusuales de una mejor forma, motivando, permitiendo la flexibilidad de ver otros puntos de vista de la realidad, al igual que el pensamiento de poder ser eficaz en los objetivos lo que a nivel personal favorece la autoestima y su evaluación personal.

<p>pensamiento negativo, lo cual contribuye positivamente a la concepción propia de felicidad y por ende, de bienestar subjetivo (Steemit, 2018).</p>	<p>De acuerdo con Steemit, 2018, una persona positiva y optimista, posee mayores probabilidades de enfrentarse a las dificultades diarias, pensando de manera objetiva y evitando el pensamiento negativo ¿Está de acuerdo o en desacuerdo con esta afirmación?</p>	<p>P1. "Estoy de acuerdo, la mentalidad y actitud positiva frente a todo tipo de situación ayuda a conseguir con mayor eficacia las metas impuestas, si estás no son logradas a pesar de la posible derrota al tener una mentalidad positiva se ve cómo una enseñanza de vida y se sigue adelante trabajando en conseguir lo que se desea" P2. "De acuerdo. Permite alternativas de solución a las dificultades." P3. "Estoy de acuerdo, ya que al ser optimistas se aumentan las expectativas de eficacia en los objetivos planteados sean a corto o largo plazo, reflejándose en mayor índices de esfuerzo por alcanzar sus metas"</p>	<p>Se encuentran de acuerdo con la premisa de que persona positiva y optimista, posee mayores probabilidades de enfrentarse a las dificultades diarias, pensando de manera objetiva y evitando el pensamiento negativo, debido que, la mentalidad y actitud positiva frente a todo tipo de situación ayuda a conseguir con mayor eficacia los sueños y metas impuestas, también, permite alternativas de solución a las dificultades, ya que al ser optimistas se aumentan las expectativas de eficacia en los objetivos planteados .</p>
<p>Calidad de Vida: El concepto de calidad de vida se define tanto respecto a las condiciones objetivas como subjetivas que garanticen el bienestar social, con énfasis en las distintas etapas de desarrollo vital (Oyendel, 2015).</p>	<p>¿Cómo la calidad de vida que posean los adultos jóvenes contribuye en la concepción de bienestar de los mismos?</p>	<p>P1. "La calidad de vida influye bastante, no todos tienen las mismas posibilidades tanto económicas, ni el mismo apoyo moral y sentimental por parte de familiares y seres queridos, además que hay que recordar que cada individuo es un universo de pensamientos y sentimientos y por tanto nos completamos diferente" P2. "Contribuye positivamente, ya que siendo conscientes de lo que hacen y de cómo es su desempeño y de las posibilidades que tienen, pueden rendir mejor, lo que genera un estado de bienestar" P3. "Considero que la calidad de vida es una evaluación que realiza el sujeto de su estado personal en cada una de las áreas de desarrollo, en lo que considera que su yo ideal, derivada de esta evaluación y del resultado este refleja su condición de bienestar, pudiendo contribuir o dificultad esta percepción"</p>	<p>La calidad de vida que posean los adultos jóvenes contribuye en la concepción de bienestar de los mismos, ya que siendo conscientes de lo que hacen y de cómo es su desempeño y de las posibilidades que tienen, pueden rendir mejor, lo que genera un estado de bienestar, así mismo, es una evaluación que realiza el sujeto de su estado personal en cada una de las áreas de desarrollo, en lo que considera que su yo ideal, derivada de esta evaluación y del resultado este refleja su condición de bienestar.</p>

<p>Metas Alcanzadas: Hace referencia a lo logrado en el transcurso de la propia existencia, alcanzar metas es satisfactorio, esta variable implica la capacidad de establecer metas, las cuales, una vez alcanzadas servirán para fomentar la propia autonomía. En conclusión, este apartado hace referencia a conseguir objetivos que vayan acorde con las habilidades propias, lo cual implica ponerse metas a corto, mediano o largo plazo, y alcanzarlas, logrando así, sentirse realizado y contribuyendo en el propio bienestar (Seligman, 2002).</p>	<p>¿Considera usted que las personas cuando logran sus metas a corto, mediano, largo plazo, se consideran más exitosas, que aquellos que no las han logrado? ¿Por qué?</p>	<p>P1. "En la mayoría de casos si, ya que siempre hay tendencia a comparar los logros propios con los ajenos" P2. "Si, porque trazan sus metas y las persiguen con objetivos claros y tangibles" P3. "Si, ya que tienen mayor percepción de eficacia personal"</p>	<p>Las personas cuando logran sus metas a corto, mediano, largo plazo, se consideran más exitosas, expresan los docentes que en la mayoría de casos si, ya que siempre hay tendencia a comparar los logros propios con los ajenos, porque trazan sus metas y las persiguen con objetivos claros y tangibles generando mayor percepción de eficacia personal.</p>
--	--	---	--

<p>Relaciones Positivas: Hace referencia a la manera en cómo las personas se comportan y relacionan con otros, ya sea con sus pares, o con los miembros de su familia, donde está, actualmente posee un significado relevante para la mayor parte de la población, tanto los padres como los hijos consideran que mantener buenas relaciones, especialmente en el ámbito familiar es un valor muy importante, afirmando que aunque los hijos inicien durante la adultez emergente nuevas e importantes relaciones con</p>	<p>Sociales ¿Bajo qué criterios deben establecer los adultos jóvenes relaciones interpersonales que generen bienestar? ¿Por qué?</p>	<p>P1. "Los criterios serían basados en los grupos sociales que confirmemos, pero todos irían con base en valores como la lealtad, respeto, solidaridad, amor, comprensión, trabajo en equipo y todos aquellos que ayuden a mantener calma y paz con el otro" P2. "El sentirse cómodos, apoyados, reconocidos, acogidos, con afecto, respeto, comprensión, entre otros, porque todos estos criterios generan una sensación de agrado" P3. "Bajo los criterios de empatía, cooperación, intimidad, confianza, disfrute, realismo y seguridad ya que el bienestar está en considerarse iguales y que exista reciprocidad tanto de manera comportamental como emocional"</p>	<p>Según lo docentes, se deben establecer relaciones interpersonales que generen bienestar, bajo los criterios de empatía, cooperación, intimidad, confianza, disfrute realismo y seguridad ya que el bienestar está en considerarse iguales y que exista reciprocidad tanto de manera comportamental como emocional.</p>
<p>amigos, parejas, con aspectos tales como el trabajo, las responsabilidades, estos mantienen los lazos afectivos con sus padres donde éstos continúan siendo una de sus principales fuentes de apego y ayuda emocional, siendo estas figuras vitales para la percepción de</p>	<p>¿Cree usted que el factor familiar es más importante para los adultos jóvenes que las relaciones sociales, si, no, por qué?</p>	<p>P1. "Si, todo comienza desde casa. El adulto joven hace poco era un niño con cierto tipo de crianzas, apegos, valores y enseñanzas, mientras que la vida social externa es maleable, la familiar es más estable y es de la que ha estado rodeado desde que nació, recibiendo enseñanzas desde el ejemplo de padres o familiares que lo rodean" P2. "Si, porque es un gran apoyo emocional" P3. "Considero que es el más importante ya</p>	<p>El factor familiar es más importante para los adultos jóvenes que las relaciones sociales, ya que se encuentran en una etapa donde necesitan ser apoyados tanto económicamente, emocionalmente y socialmente para alcanzar objetivos personales como el estudio o el trabajo, que si se realiza de manera independiente generarían menor sentimiento de eficacia</p>

bienestar y felicidad. (Luna, Laca, & Mejía, 2011). Por tanto, el poder mantener relaciones fuertes, estables y positivas es, sin duda alguna, una necesidad vital, esta variable hace referencia a que tanto tiempo se invierte en nutrir las relaciones sociales, especialmente aquellas que fomentan sentimientos de apoyo, guía y acompañamiento, ya que esto influye en el propio bienestar (Seligman, 2002).

que se encuentran en una etapa donde necesitan ser apoyados tanto económicamente, emocionalmente y socialmente para alcanzar objetivos personales como el estudio o el trabajo, que si se realiza de manera independiente generarían menor sentimiento de eficacia"

Componente Cognitivo	<p>Bienes Materiales: Hace referencia a las adquisiciones materiales, así como también al hecho de tener los suficientes ingresos económicos para poder adquirir lo que se necesita y desea, como también, tener un vivienda y lugar de trabajo adecuados. Los indicadores evaluados dentro del bienestar material son: vivienda, lugar de trabajo, salario, posesiones, bienes materiales y ahorros, donde es posible que a mayor bienestar familiar, se de una concepción positiva de bienestar</p>	<p>¿Considera que los bienes materiales son importantes para la concepción de bienestar óptimo de los adultos jóvenes? ¿Por qué?</p> <p>¿Realmente los bienes materiales son necesarios para considerarse feliz y por ende poseer un estado de bienestar óptimo?</p>	<p>P1. "Si, las cosas materiales dan confort y sensación de plenitud a muchos jóvenes y personas en general por lo tanto aumentan la sensación de bienestar"</p> <p>P2. "Si porque es el sustento de la familia, de su bienestar y de su diversión junto a esta"</p> <p>P3. "Son importantes a medida que el dinero genera independencia y mayor acceso a actividades sociales con pares."</p> <p>P1. "Considero que depende de los bienes, hay cosas materiales banales y otras necesarias, por lo tanto es de saber discernir que es importante y que es un lujo, aunque lo material jamás marcará necesariamente la felicidad de alguien si dará momentos de alegría que ayudarán a alcanzar plenitud y bienestar"</p>	<p>Los bienes materiales son importantes para la concepción de bienestar óptimo los docentes se muestran de acuerdo planteando que las cosas materiales dan confort y sensación de plenitud a muchos jóvenes y personas en general y que es el sustento de la familia, de su bienestar y de su diversión junto a esta, además, son importantes a medida que el dinero genera independencia y mayor acceso a actividades sociales con pares.</p> <p>Para los docentes los bienes materiales son necesarios para considerarse feliz y por ende poseer un estado de bienestar óptimo, dependiendo de los bienes, hay cosas materiales banales y otras necesarias, sin embargo, generan seguridad.</p>
-----------------------------	--	--	---	--

subjetivo. (Bisquerra, 2013).

P2. "No, sin embargo generan seguridad"
P3. "Considero que son necesarios por el acceso a actividades sociales con pares y pareja los cuales son aspectos relacionales importantes para un individuo"

Salud: La salud, permite que el ser humano se desenvuelva en los diferentes papeles que adquiere en la vida, y de acuerdo a cómo esta permita el desarrollo, la persona sentirá bienestar o frustración, la percepción de la salud no sólo influye en sí misma, la salud misma es un determinante, puesto que las personas sanas suelen tener una sensación de bienestar subjetivo mayor que las personas con menos salud. Osvaldo (2013) por tanto, cuando una persona está sana su satisfacción con la vida es mayor que cuando está enferma o su salud se ve resentida, Así, el impacto de la salud depende de la percepción que tiene la persona de su situación particular, donde una mala salud podría influir negativamente en el bienestar si interfiere en la consecución de las metas personales.

¿Cómo se relaciona el estado de salud de una persona con su percepción de bienestar?

P1. "Bastante, la salud es un pilar de vida, por lo tanto si considero que está anclada fielmente con el bienestar óptimo"
P2. "La salud es el pilar fundamental del resto de acciones, teniendo en cuenta que si se cuenta con un buen estado de salud se va a tener un bienestar en todas las esferas de la vida"
P3. "Se relaciona directamente, ya que comprende la percepción que tiene la persona del impacto de su enfermedad con su bienestar y capacidad de actuación en otros aspectos de la vida."

Para los docentes se relaciona el estado de salud de una persona con su percepción de bienestar, pues es el pilar fundamental del resto de acciones, teniendo en cuenta que si se cuenta con un buen estado de salud se va a tener un bienestar en todas las esferas de la vida.

<p>Productividad: La productividad personal hace referencia a saber qué, cuándo y cómo hacer cada tarea para conseguir un objetivo determinado, definido por un propósito mayor, así, la productividad personal o efectividad va de la mano con la felicidad, donde se emprende cada tarea en búsqueda del bienestar propio, es decir, Cada acción, tarea, objetivo o propósito propuesto va dirigido a conseguir que la persona viva de la mejor manera posible en un estado de confort, pudiendo de esta manera valorar su vida de manera positiva. (Vispo, 2018).</p>	<p>¿Considera usted que una persona organizada logra cumplir con todas las actividades planeadas?</p>	<p>P1. "No siempre, pero si en su mayoría" P2. "Si" P3. "Si, ya que se tienen en cuenta detalles, tiempo, recursos y pasos fundamentales para la consecución de sus objetivos"</p>	<p>Se muestra que una persona organizada logra cumplir con todas las actividades planeadas, ya que se tienen en cuenta detalles, tiempo, recursos y pasos fundamentales para la consecución de sus objetivos.</p>
	<p>¿Cómo el concepto de eficiencia y productividad se relaciona con plenitud y felicidad? ¿Cómo describiría esta relación en los adultos jóvenes?</p>	<p>P1. "Las personas eficientes y productivas se aproximan más a la felicidad y plenitud que las que no, ya que están en la búsqueda constante de sus metas y por lo tanto están trabajando en ellas, bien dice un dicho popular " la constancia vence lo que la dicha no alcanza", por tal motivo creo que los jóvenes entre más productivos y eficientes tienen mayores posibilidades de alcanzar metas y objetivos que los hagan felices conduciendo a la plenitud" P2. "Porque genera satisfacción y seguridad en lo realizado. Los adultos jóvenes son especialmente agresivos laboralmente, lo que los hace eficientes en sus desempeño, y de esta misma forma lo perciben, así no sea coherente esta realidad con la calidad de sus acciones." P3. "La eficiencia y la productividad se relacionan con felicidad a medida que se alcanzan éxitos, a medida que se tiene una seguridad financiera y un sentido de retribución a nivel social"</p>	<p>El concepto de eficiencia y productividad se relaciona con plenitud y felicidad, a medida que se alcanzan éxitos y que se tiene una seguridad financiera y un sentido de retribución a nivel social.</p>

Nota. Matriz de análisis dirigida a docentes de la facultad de salud del programa de Psicología.

Discusión

A continuación, se presenta la discusión del presente estudio, realizado con el fin de describir los factores determinantes del bienestar subjetivo en adultos jóvenes de décimo semestre del programa de psicología de la Universidad de Pamplona mediante un estudio cualitativo, cabe resaltar que este apartado se presenta por categorías, en las cuales se van a concatenar los datos obtenidos en las tres matrices anteriormente presentadas, con la información teórica previamente revisada por lo cual, se detallan los resultados obtenidos en aquellos indicadores fundamentales que pudieran dar una pauta para dar respuesta al objetivo mencionado anteriormente; donde se tiene como medio de análisis las categorías componente emocional y componente cognitivo cada una con aspectos que las detallan mejor.

Así, en el componente emocional se muestra que las emociones se derivan de la percepción que las personas tengan de una situación o suceso en función de sus metas personales, en el ámbito educativo y social y depende en gran medida del contexto en el que los estudiantes desarrollan su actividad, de las creencias sociales que influyen sobre su diario vivir y de la regulación cultural del mundo emocional. Según González y Pons (2013), las emociones positivas o negativas han de ser estudiadas en cualquiera de los contextos, para conocer, comprender e interpretar las acciones que desarrollan las personas ya que pueden ser indicativas de las metas, motivaciones, esperanzas y temores que le afectan. De tal manera, se considera acertado en este componente establecer como aspectos claves de definición y detalles el positivismo, calidad de vida, metas alcanzadas y relaciones sociales positivas.

Desde la categoría del positivismo se encontró que por lo general, los estudiantes

muestran ser personas positivas con un pensamiento objetivo, donde reconocen su valor y sus capacidades y que no se dejan influenciar cuando el exterior quiere hacerlo dudar de su potencial, ni se centran en lo negativo de las dificultades, ya que buscan soluciones acertadas a las distintas problemáticas que se les presentan, donde hacer frente a las adversidades con las habilidades óptimas para afrontarlas, sin encerrarse en lo negativo sino buscando alternativas positivas de solución, según el experto evaluado contribuye en la calidad de vida de los adultos jóvenes, también, según los docentes la mentalidad y actitud positiva frente a todo tipo de situación ayuda a conseguir con mayor eficacia los sueños y metas impuestas, lo que permite alternativas de solución a las dificultades, ya que al ser optimistas se aumentan las expectativas de eficacia en los objetivos planteados sean a corto o largo plazo.

Lo expresado anteriormente concuerda con lo planteado por Steemit (2018), donde afirma que una persona positiva es aquella capaz de ver la vida, teniendo un punto de vista optimista y una visión positiva del pasado, presente y futuro, donde factores tales como el placer y la satisfacción son parte importante de la positividad, por tanto, una persona positiva y optimista, posee mayores probabilidades de enfrentarse a las dificultades diarias, pensando de manera objetiva y evitando el pensamiento negativo, lo cual contribuye positivamente a la concepción propia de felicidad y por ende, de bienestar subjetivo.

Calidad de vida según Oyendel (2015) se refiere tanto a las condiciones objetivas como habilidades propias, así como subjetivas referentes al contexto, que garanticen el bienestar social de las personas, con énfasis en las distintas etapas de desarrollo vital, lo que concuerda con lo expuesto en los resultados, ya que, en relación a las condiciones de los participantes, manifiestan tener una óptima calidad de vida, donde de manera objetiva integran a sus rutinas diarias hábitos saludables y sumado a esto, tratan de cumplir con las metas planteadas, donde subjetivamente

cuentan con una red de apoyo incondicional en todos los aspectos.

De la misma manera, según el experto tener una calidad de vida optima es un plus, ya que ayuda a los adultos jóvenes a lograr sus objetivos y metas, donde sí se posee una buena calidad de vida, se tienen mayores recursos para afrontar la vida, objetivamente influye la cognición, el control de las emociones y las habilidades sociales; y subjetivamente la preparación, actitud proactiva, hábitos altamente efectivos como la motivación, apoyo familiar, donde los docentes afirman que una calidad de vida óptima contribuye en la concepción de bienestar de los adultos jóvenes, ya que siendo conscientes de su contexto, de lo que hacen, de cómo es su desempeño y de las posibilidades que tienen, pueden rendir mejor, lo que genera un estado de bienestar, premisa que concuerda con lo expuesto por Oyendel (2015).

Con respecto a las metas alcanzadas los estudiantes presentan una percepción positiva referida a todo que han realizado hasta la actualidad expresando que el esfuerzo y la dedicación dan los resultados esperados, lo cual les genera satisfacción, lo que para ellos influye de manera asertiva para alcanzar las metas del proyecto de vida, opinión que concuerda con lo expresado por los docentes, los cuales afirman que cuando se logran metas a corto, mediano, largo plazo, los adultos jóvenes se consideran más exitosos, lo cual en la mayoría de casos genera satisfacción, lo cual va de la mano con lo expresado por el experto, el cual afirma que alcanzar metas fomenta la adquisición de autonomía y bienestar en lo adultos jóvenes porque les permite crecer, romper miedos y alcanzar sueños.

Lo anterior es concordante con lo planteado por Seligman (2002) el cual afirma que las metas alcanzadas hacen referencia a lo logrado en el transcurso de la propia existencia, así como a la complacencia que se puede llegar a sentir cuando se enfrenta a retos, se superan y se

alcanzan los respectivos logros, donde en cualquier momento de la vida, alcanzar metas es satisfactorio (Seligman, 2002) lo cual se considera acorde con lo encontrado en los participantes de la presente investigación.

Referido a las relaciones sociales positivas, Luna et al. (2011), hacen referencia a la manera en cómo las personas se comportan y relacionan con otros, ya sea con sus pares, o con los miembros de su familia, donde actualmente está posee un significado relevante para la mayor parte de la población, tanto los padres como los hijos consideran que mantener buenas relaciones, especialmente en el ámbito familiar es un valor muy importante, lo que se puede evidenciar en lo expresado por los estudiantes, debido que, se encuentra que describen de la forma positiva e incondicional las relaciones con sus padres, siendo esta relación muy cercana estando presentes en cada momento considerándolos como un pilar y motivación.

Por otro lado, en concordancia con lo expresado por Luna et al. (2011) Para el experto evaluado mantener relaciones fuertes, estables y positivas contribuye en la adquisición del bienestar de los adultos jóvenes, donde la familia es la principal fuente de apoyo y de motivación de cada persona, también, según los docentes evaluados el establecer relaciones interpersonales que generen bienestar, bajo los criterios de empatía, cooperación, intimidad, confianza, disfrute realismo y seguridad aportan positivamente en la vida de los adultos jóvenes.

Por su parte, en el componente cognitivo se menciona que, se refiere a como el ser humano entiende la información que tiene a su alrededor, como procesa e interpreta de las diferentes fuentes de conocimiento y experiencia en los que se encuentra expuesto durante su diario vivir, es así como el bienestar subjetivo es el resultado de todo el entendimiento y conocimiento del sujeto condensado en un juicio de manera positiva o negativa según la

percepción del ser humano. (Zambrano, 2019). Por esto se es acertado detallar este componente mediante aspectos como bienestar material, salud y productividad.

Es así que, en cuanto al bienestar material los participantes manifiestan tener los bienes adecuados para su óptimo desarrollo y por ende calidad de vida, donde afirman que el que una persona esté bien de manera material está referido a las necesidades individuales siendo fundamental la seguridad de una casa, el alimento, la vestimenta, la comodidad de herramientas para el trabajo así como la facilidad de transporte, opiniones acertadas con respecto a lo expuesto tanto por los docentes como por el experto los cuales consideran como indispensables para que una persona se considere satisfecha los bienes económicos y vivienda, opiniones que concuerdan con lo expuesto por Bisquerra (2013), el cual afirma que los bienes materiales hacen referencia a las adquisiciones, así como también al hecho de tener los suficientes ingresos económicos para poder adquirir lo que se necesita y desea, como tener un vivienda y lugar de trabajo adecuados, donde los indicadores evaluados dentro del bienestar material son: vivienda, lugar de trabajo, salario, posesiones, bienes materiales y ahorros, donde es posible que a mayor bienestar familiar, se de una concepción positiva de bienestar subjetivo

En cuanto a la salud para Osvaldo (2013) cuando una persona está sana su satisfacción con la vida es mayor que cuando está enferma, Así, el impacto de esta depende de la percepción que tiene la persona de su situación particular, donde una mala condición podría influir negativamente en el bienestar si interfiere en la consecución de las metas personales, evidenciando esto en relación a la realidad de los participantes quienes expresan que una alimentación saludable, higiene, horas de descanso y en ocasiones actividad física aportan al fortalecimientos de generar hábitos que traen beneficios para su bienestar físico y psicológico, por otra parte, de acuerdo con los expertos es importante mantener hábitos de vida saludable que

contribuye a la salud física y mental, porque de esta manera se adquiere bienestar y un aumento positivo en la calidad de vida, también, según lo docentes, el estado de salud el pilar fundamental del resto de acciones, teniendo en cuenta que si se cuenta con un buen estado de salud se va a tener un bienestar en todas las esferas de la vida, aspectos que concuerdan con lo emitido por Osvaldo (2013).

Finalmente, la productividad según el experto se considera es un componente de personas que son inteligentes de carácter formado con un proyecto de vida estable, y un adulto joven que realiza sus deberes o compromisos en el tiempo adecuado, es considerado productivo ya que tiene todo bajo control y optimiza su tiempo. Para los docentes, se relaciona con el concepto de eficiencia ya que hay plenitud y felicidad, a medida que se alcanzan éxitos y que se tiene una seguridad financiera y un sentido de retribución a nivel social.

Lo anterior concuerda con lo expresado por Vispo (2018) donde la productividad personal o efectividad va de la mano con la felicidad, ya que se emprende cada tarea en búsqueda del bienestar propio, es decir, cada acción, tarea, objetivo o propósito propuesto va dirigido a conseguir que la persona viva de la mejor manera posible en un estado de confort, pudiendo de esta manera valorar su vida de manera positiva. Premisa que se puede evidenciar en los estudiantes, debido que, para estos una persona de este tipo es una que se traza metas diarias y las cumple, así mismo, las encamina a un propósito mayor; Anudando esto a la realidad de los mismos, se puede encontrar que la eficiencia para ellos es indispensable pues la entienden como la capacidad para realizar o cumplir adecuadamente las funciones que se otorguen, identificándose con esta, ya que consideran que logran significativamente sus propósitos lo que contribuye a su bienestar.

Conclusión

A manera de conclusión se puede decir que para describir los factores determinantes del bienestar subjetivo en adultos jóvenes de décimo semestre del programa de psicología de la Universidad de Pamplona, se es necesario hacerlo por componentes los cuales son; El cognitivo referido a como el ser humano entiende la información que tiene a su alrededor, a como procesa e interpreta las diferentes fuentes de conocimiento y experiencia; Y el componente emocional que es la percepción que las personas tienen de una situación o suceso en función de sus metas personales, dependiendo en gran medida del contexto en el que se desenvuelven, de las creencias sociales y de la regulación cultural del mundo emocional.

Ahora bien, con el reconocer factores emocionales relacionados con el bienestar subjetivo de los adultos jóvenes pertenecientes al programa de Psicología de la Universidad de Pamplona, se establece que se consideran positivas puesto que hay un reconocimiento en aspectos tales como su propio valor y sus capacidades, donde prima el criterio propio y el contento por la calidad de vida que poseen actualmente, así, factores tales como el buen estado de la salud física y psicológica, el apoyo familiar, las relaciones positivas con los pares, el alcance de las metas, sumado a, la disciplina, esfuerzo y la dedicación han influido para que los adultos jóvenes consideren sus vidas de una manera positiva.

También, existe un sentimiento de conformidad con cada logro obtenido por los estudiantes, donde la consecución de las metas es considerada un aspecto relevante en la realización de los participantes, así como también lo es el aspecto familiar, reconociendo a esta como un agente motivador y de constante apoyo, del cual se reciben beneficios tanto económicos como emocionales, que no solo aportan positivamente en la consecución de metas, sino también

en la visión positiva que poseen los participantes acerca de su propia existencia.

Mediante la identificación de aspectos cognitivos ligados al bienestar subjetivo en los adultos jóvenes, se reconocen de manera positiva, puesto que existen sentimientos de conformidad con lo obtenido en términos materiales, donde se percibe que contar con lo necesario en recursos básicos genera en los estudiantes satisfacción y bienestar, donde se reconoce el factor económico como una oportunidad de crecimiento académico, personal y laboral.

Por otro lado, se evidencia que la productividad es un valor arraigado no solo a la consecución de metas de los estudiantes, sino también a la satisfacción personal, puesto que hay un reconocimiento en aspectos relacionados con la organización, el uso adecuado del tiempo y el valor de la responsabilidad, donde se logran articular de manera eficaz dichos aspectos, lo cual aporta significativamente en sus propósitos, lo que contribuyan a su bienestar.

Finalmente, se determina que la influencia del factor salud (física) en el bienestar subjetivo de los adultos jóvenes pertenecientes al programa de Psicología de la Universidad de Pamplona, es significativa, ya que inicialmente se reconoce que los estudiantes tienen una visión positiva de su calidad de vida cuando integran a sus rutinas hábitos de vida saludable, no solo a nivel físico sino también mental ya que el fortalecimiento de esta área genera beneficios personales.

Recomendaciones

Se recomienda hacer un estudio más amplio acerca de la temática de bienestar subjetivo, teniendo en cuenta todos los semestres del programa de Psicología, así como un panel de expertos donde se involucre a Bienestar Universitario, con el fin de obtener resultados más amplios con respecto al estudio.

Se recomienda que este tipo de estudios sean tenidos en cuenta por parte de Bienestar Universitario, con el objetivo de presentar propuestas de intervención adecuadas a las necesidades de la población, teniendo en cuenta los diferentes servicios brindados por esta dependencia.

Se recomienda que la Universidad de Pamplona genere estrategias centradas en las necesidades de los estudiantes procurando que este tipo de servicios sean implementados para toda la comunidad universitaria, teniendo en cuenta el debido proceso de evaluación., ya que el bienestar subjetivo es un área de carácter amplio, donde son diferentes las variables influyentes en la concepción de bienestar, partiendo de la importancia de la misma en el contexto social.

Se recomienda a la Universidad de Pamplona implementar temáticas ligadas al bienestar subjetivo ya que es un aspecto relevante e influyente desde el ámbito social que contribuye en la formación de los estudiantes de psicología y futuros profesionales de la salud mental.

Se recomienda a los estudiantes fortalecer el aspecto emocional, teniendo en cuenta que esta constituye un pilar fundamental en la percepción de bienestar, donde como futuros profesionales de la salud mental se debe procurar un bienestar subjetivo óptimo en las áreas de desarrollo del ser humano, lo cual les permite ser más claros frente al desarrollo de su profesión.

Referencias Bibliográficas

- Ahumada, P. (2020). Efectos del aislamiento social y la cuarentena sobre el bienestar subjetivo de los chilenos durante el brote de COVID-19.
- Aliaga Lordemann, J., Gantier Mita, M., & Herrera Jiménez, A. (2015). Productividad y Felicidad: ¿Las Personas más Productivas son más Felices? *Ideas*.
- Alvarez, L. (2019). Funcionalidad familiar y apoyo social percibido como predictores del bienestar subjetivo de adolescentes embarazadas y no embarazadas.
- Ballesteros, B., Medina, A., & Caycedo, C. (2006). EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DEFINIDO POR ASISTENTES A UN SERVICIO DE CONSULTA PSICOLÓGICA EN BOGOTÁ, COLOMBIA.
- Barrantes , B., & Bonilla, P. (2015). Bienestar psicológico y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses.
- Bisquerra, R. (2013). Cuestiones sobre Bienestar.
- Cabrera, A. A. (2011). Bienestar subjetivo del consumidor y concepto de felicidad. *NUEVA ÉPOCA*, 67-91.
- Campoy, T., & Araujo, E. (s.f.). Técnicas e instrumentos cualitativos de recogida de datos.
- Carballeira, M., González, J.-Á., & Marrero, R. J. (2015). Diferencias transculturales en bienestar subjetivo: México y España. *Anales de psicología*, 199-206.

- Carrillo Punina, Á., Galarza Torres, S., & García Osorio, N. (2016). Felicidad y bienestar subjetivo: factores determinantes. *Revista Economía y Negocios*, 5-15.
- Castro Solano, A. (2010). Ensayo : Psicología positiva: ¿Una nueva forma de hacer psicología? *Biblioteca digital de la Universidad Católica de Argentina-Revista de psicología*, 112-132.
- Ciocchini, F. J., Molteni, G. R., & Brenlla, M. E. (2010). Bienestar subjetivo en la Argentina durante el período 2005-2007. Determinantes de la felicidad, según la Encuesta de la Deuda Social Argentina (EDSA). *Revista de Psicología* , 42-60.
- Contreras , D., Macias, S., & Parra, G. (2018). Funciones Cognitivas Y Bienestar Psicosocial En Adultos Mayores De Cincuenta años de Cucuta.
- Contreras, F., & Esguerra, G. (2006). *Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología*. Recuperado el 10 de Septiembre de 2020, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982006000200011
- Cuadra L, H., & Florenzano U, R. (2003). El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, Pág. 83-96.
- Cuadra, H., & Florenzano, R. (2013). El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva.
- De Pablos, J., & González-Pérez, A. (2012). EL BIENESTAR SUBJETIVO Y LAS EMOCIONES EN LA ENSEÑANZA. *Revista Fuentes* , 69-92.
- Feldman, & Papalia. (2012). *Desarrollo humano* . México: McGrawHill.

- Fernández Ríos, L., & Comes, J. (2009). Una revisión crítica de la historia y situación actual de la psicología positiva. *Anuario de psicología clínica y de la salud* , 7-13.
- Fernández, L. (2008). Una revisión crítica de la psicología positiva: historia y concepto. *Revista Colombiana de Psicología*, pp. 161-176.
- Gallegos, W. L. (2013). Psicología clínica y psicoterapia: revisión epistemológica y aportes de la psicología positiva. *Revista de Peruana de Psicología y Trabajo Social* , 137154.
- Gancedo, M. (2008). *Historia de la psicología positiva. Antecedentes, aportes y proyecciones*. Buenos Aires: M.M. Casullo.
- García Martín, M. Á. (2002). El Bienestar Subjetivo. *Escritos de psicología* , 18-39.
- Gomez, V. (mayo-agosto de 2007). FACTORES PREDICTORES DE BIENESTAR SUBJETIVO EN UNA MUESTRA COLOMBIANA. *scielo*.
- GÓMEZ, V. (mayo-agosto de 2007). *scielo*. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342007000200008
- Gonzalez , P., Medina , Y., Zayas, A., & Melinero, R. (2018). RELACIÓN ENTRE LA AUTOESTIMA Y LA SATISFACCIÓN CON LA VIDA EN UNA MUESTRA DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.
- Gonzalez , E. (2013). Acerca del estado de la cuestión o sobre un pasado reciente en la investigación cualitativa con enfoque hermenéutico.

- González-Villalobos, J. Á., & Marrero, R. J. (2017). Determinantes sociodemográficos y personales del bienestar subjetivo y psicológico en población mexicana. *Konrad Lorenz*, 59-67.
- Irurzun, J. I., & Yaccarini, C. (2018). RESILIENCIA, ESPIRITUALIDAD Y PROPÓSITO DE VIDA. *Psocial*, 58-66.
- Luna, A., Laca, F., & Mejía, J. (2011). Bienestar Subjetivo y Satisfacción con la Vida de Familia en Adolescentes Mexicanos de Bachillerato.
- Lupano Perugini, M. L., & Castro Solano, A. (2010). PSICOLOGÍA POSITIVA: ANÁLISIS DESDE SU SURGIMIENTO. *Prensa Médica Latinoamericana*, 43-56.
- Madariaga, C. (2015). CARACTERÍSTICAS DEL BIENESTAR SUBJETIVO, SOCIAL Y PSICOLÓGICO EN LAS MUJERES EN CALIDAD DE DESPLAZAMIENTO POLÍTICO EN COLOMBIA.
- Maldonado de Lozada, V., Arredondo Trapero, F. G., & de la Garza, J. (2010). El propósito de vida y la experiencia profesional en el alumno. *Investigación y Postgrado*, pp. 317-340.
- Martínez, C. (2012). El muestreo en investigación cualitativa.
- Mercado, W. (2015). Características Del Bienestar Subjetivo, Social Y Psicológico En Las Mujeres En Calidad De Desplazamiento Político En Colombia.
- Miralles, I. (2015). Bienestar subjetivo y psicológico en voluntariado de cooperación internacional para el desarrollo: un estudio cualitativo.
- Mora, A. S. (2018). *Psicología del desarrollo*. México: dgep.

- Moyano , E., & Ramos , N. (2007). Bienestar subjetivo: midiendo satisfacción vital, felicidad y salud en población chilena de la Región Maule. *SciELO*.
- Moyano Díaz, E., & Ramos Alvarado, N. (2007). Bienestar subjetivo: midiendo satisfacción vital, felicidad y salud en población chilena de la Región Maule. *Revista universum* .
- Murillo Muñoz, J., & Molero Alonso, F. (2012). La Satisfacción Vital: Su Relación Con El Prejuicio, La Identidad Nacional, La Autoestima Y El Bienestar Material, En Inmigrantes. *Acta Colombiana de Psicología* , 99-108, .
- Parra Cuartas, S., & Otálvaro Muñoz, A. F. (2018). El bienestar psicológico y la productividad en el ámbito laboral. *Psyconex*, 1-15.
- Rendon, J. (2019). Población joven representa el 43% de los suicidios en Colombia.
- Salgado , A. (2007). INVESTIGACION CUALITATIVA, DISEÑOS, EVALUACION DEL RIGOR METODOLOGICO Y RETOS.
- Sampieri, R. (2017). Metodología de la Investigación.
- Sánchez López, C., Parra Martínez, J., & Rosa Alcázar, A. I. (2003). El Bienestar Subjetivo, Su Relación Con La Salud E Incidencias En La Educación. *Revista de Investigación Educativa*, 387-401.
- Sánchez-López, D., León-Hernández, S. R., & Barragán-Velásquez, C. (2015). Correlación de inteligencia emocional con bienestar psicológico y rendimiento académico en alumnos de licenciatura. *Elsevier*.

- Sandoval, A. (2018). *La adultez Temprana*. Recuperado el 07 de Octubre de 2020, de http://dgep.uas.edu.mx/archivos/libros_2018_U1/psicologia_del_desarrollo_humano_II_U2.pdf
- Seligman, M. (2002). *Florecer, la nueva psicología positiva y la búsqueda de bienestar*. (Oceano, Ed.)
- Steemit. (2018). *Felicidad y Positividad*.
- Uriarte Arciniega, J. d. (2005). En *La Transición A La Edad Adulta. Los Adultos Emergentes. International Journal of Developmental and Educational Psychology* , pp. 145-160.
- Vallejo-Martín, M., & Moreno Jiménez, M. d. (2016). Satisfacción vital y su relación con otras variables psicosociales en población española residente en Alemania. *Escritos de Psicología* , pp. 12-21 .
- Vargas, I. (2013). *LA ENTREVISTA EN LA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA: NUEVAS TENDENCIAS Y RETOS*.
- Veenhoven. (1994). *El Estudio de la Satisfacción con la vida, Intervención Psicosocial* (Vol. III).
- Velasco, G. (2018). *Psicología Positiva, corriente de estudio*.
- Vera Poseck, B. (2006). *Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. Papeles del Psicólogo*, pp 3-8.
- Vigara, C. G. (2015). *El Bienestar Subjetivo Y Su Relación Con La Salud. Un Análisis Para España*. Segovia: Universidad de Valladolid.

Vispo, Y. (2018). Relacion entre productividad personal y felicidad.

Woyciekoski, C., Stenert, F., & Hutz, C. S. (2012). Determinantes do Bem-Estar Subjetivo.

PSICO, 280-288.

Anexos

Anexo 1. Consentimiento Informado Docentes



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

25-Noviembre-2020

Por favor lea de manera adecuada la siguiente información y responda de acuerdo a lo establecido.

Manifiesto que actuando en mi calidad de participante como ciudadano mayor de edad y en total uso de mis facultades mentales, acepto participar voluntariamente en la investigación titulada "Descripción de los Factores Determinantes del Bienestar Subjetivo en Psicólogos en Formación de la Universidad de Pamplona", realizada por los psicólogos en formación : Karen Andrea García Urbina, identificada con C.C. 1090529997 y Anderson José Guerrero Bayona, identificado con C.C. 1094168115, regidos por la ley 1090, caracterizados por el código y ética del psicólogo. Así mismo, comprendo que la información recolectada es para uso académico, por tanto, mi información personal no será divulgada ni entregada a ninguna otra institución o individuo sin mi consentimiento expreso, excepto cuando la orden provenga de una autoridad judicial competente. Por ello, en forma expresa manifiesto que he leído y comprendido íntegramente este documento.

NOMBRE	CEDULA	FIRMA
Diana Fernanda Granada Casteño	1020785700	
Lucía Catalina Martínez Ruiz	1090449487	
Maria Mabel Meza Torres	27830272	



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 2662305 - 2662306 - 2662307 - Fax: 2662732

Anexo 2. Consentimiento Informado Estudiantes



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos ¡Es nuestro objetivo!



CONSENTIMIENTO INFORMADO

25-Noviembre-2020

Por favor lea de manera adecuada la siguiente información y responda de acuerdo a lo establecido.

Manifiesto que actuando en mi calidad de participante como ciudadano mayor de edad y en total uso de mis facultades mentales, acepto participar voluntariamente en la investigación titulada "Descripción de los Factores Determinantes del Bienestar Subjetivo en Psicólogos en Formación de la Universidad de Pamplona", realizada por los psicólogos en formación: Karen Andrea García Urbina, identificada con C. C. 1090529997 y Anderson José Guerrero Bayona, identificado con C. C. 1094168115, regidos por la ley 1090, caracterizados por el código y ética del psicólogo. Asimismo, comprendo que la información recolectada es para uso académico, por tanto, mi información personal no será divulgada ni entregada a ninguna otra institución o individuo sin mi consentimiento expreso, excepto cuando la orden provenga de una autoridad judicial competente. Por ello, en forma expresa manifiesto que he leído y comprendido íntegramente este documento.

NOMBRE	CEDULA	FIRMA
Linda Cecilia Villamizar Gonzalez	1093142089	Linda Villamizar
José Camilo Gómez Quimbayo	1090532207	José Camilo Gómez
Marlyn Adriana Medina Castellanos	1090517810	Marlyn Medina
José Manuel Mojica Villamizar	1092358924	José M. Mojica
Laura Martínez	1093799053	Laura Martínez



"Formando líderes para contribuir en un nuevo país mejor"
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 2662300 - 2662301 - 2662302 - Fax 2662750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avancemos ¡los nuestros objetivos!



Cristina Loreaine Pinzón Sierra	1094331660	
Marta Alejandra Pabón Camargo	1090512328	Marta Alejandra Pabón
Tatiana Martínez	1093796740	Tatiana Martínez
Mery Julieth Torres López	1090523668	
Diana Isabel Luna García	1092388692	Diana Luna
Andrea Marcela Villamizar Itaza	1090517473	Marcela Villamizar
Juan José Palacios Acevedo	1093797466	Juan José Palacios
Manuela Alejandra Galvis	1093789730	Manuela A. Galvis
Eriza Daniela Carreño Guerrero	1092386685	Daniela Carreño
Viviana Rubio Godoy	1090517130	Viviana Rubio Godoy
Belsy Barrera	1090514060	
Danna Karina Calderón Zambrano	1093801289	Danna Calderón Z



ANU




Formando líderes en la construcción de un nuevo país en paz
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 2662203 - 2662200 - 2662205 Fax: 2662210

Anexo3: Consentimiento Informado Experto

Consentimiento Informado

He leído el consentimiento informado y estoy de acuerdo con la participación

1 respuesta



A pie chart with a single blue segment representing 100%. The legend indicates that blue represents 'Acepto' and red represents 'No Acepto'.

Respuesta	Porcentaje
Acepto	100%
No Acepto	0%

Investigación-Bienestar Subjetivo

Nombres y Apellidos

1 respuesta

Wilmer mendoza manzano

Documento de Identidad

1 respuesta

88223665

Anexo 4: Validación Entrevista Semiestructurada Experto 1



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos ¡Es nuestro objetivo!



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE SALUD
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

JUICIO DE EXPERTOS

Cordial saludo.

Apreciado docente, en el presente documento, se encuentra una entrevista semiestructurada que será el instrumento de recolección de información del trabajo de grado titulado "Descripción de los Factores Determinantes del Bienestar Subjetivo en Psicólogos en Formación de la Universidad de Pamplona" desarrollado por los psicólogos en formación Karen Andrea García Urbina y Anderson José Guerrero Bayona, estudiantes de décimo semestre del Programa de Psicología, bajo la dirección de la docente Maura Carolina Niño Barrera.

El propósito de la investigación es describir los factores determinantes del bienestar subjetivo en adultos jóvenes de décimo semestre del programa de psicología de la Universidad de Pamplona por medio de un estudio cualitativo.

Por ende, solicitamos a usted, de manera respetuosa, su participación en este juicio de experto para evaluar la pertinencia de esta técnica que será aplicada a una muestra intencional y voluntaria.

Agradecemos la atención y el tiempo prestado hacia con nosotros.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 8882003 - 8882004 - 8882005 - Fax: 8882750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avancemos... ¡los nuestros objetivos!



Entrevista Semiestructurada

CATEGORÍA I: EMOCIONAL

Como lo afirma Gonzales & Pons en 2013, las emociones se derivan de la percepción que las personas tengan de una situación o suceso en función de sus metas personales. Las emociones en el ámbito educativo y social dependen en gran medida del contexto en el que los estudiantes desarrollan su actividad, de las creencias sociales que influyen sobre su diario vivir y de la regulación cultural del mundo emocional. En este sentido las emociones positivas o negativas han de ser estudiadas en cualquiera de los contextos para conocer, comprender e interpretar las acciones que desarrollan los estudiantes ya que pueden ser indicativas de las metas, motivaciones, esperanzas y temores que le afectan.

SUBCATEGORÍA I: POSITIVISMO

Esta hace referencia a ser capaz de ver los resultados positivos, teniendo un punto de vista optimista y una visión positiva del pasado, presente y futuro, donde factores tales como el placer y la satisfacción son parte importante de la positividad, por tanto, una persona positiva y optimista, posee mayores probabilidades de enfrentarse a las dificultades diarias, pensando de manera objetiva y evitando el pensamiento negativo, lo cual contribuye positivamente a la concepción propia de felicidad y por ende, de bienestar subjetivo (Steemit, 2018).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
1	¿Qué es lo primero que piensa cuando le ocurre algo malo durante el día?	X		



SC-CER06940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685203 - 5685204 - 5685205 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2	¿De qué manera le afectan emocionalmente las situaciones difíciles en su diario vivir?	X		
3	¿Qué es lo que entiende por ser positivo?	X		¿Cómo describe a una persona positiva?

SUBCATEGORÍA II: CALIDAD DE VIDA

El concepto de calidad de vida se define tanto respecto a las condiciones objetivas como subjetivas que garanticen el bienestar social, con énfasis en las distintas etapas de desarrollo vital (Oyendel, 2015).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
4	¿Qué opina de su vida hasta el día de hoy?	X		
5	¿Considera que tiene una calidad de vida óptima? ¿Si, no, por qué?	X		¿Cómo podría evaluar su calidad de vida?
6	¿Cómo piensa que puede mejorar su calidad de vida?	X		¿quisiera mejorar algún aspecto de su calidad de vida?
7	¿A qué factores considera se debe su calidad de vida actual?	X		

SUBCATEGORÍA III: METAS ALCANZADAS

Hace referencia a lo logrado en el transcurso de la propia existencia, así como a la complacencia que se puede llegar a sentir cuando se enfrenta a retos, se superan y se alcanzan los respectivos logros, donde en cualquier momento de la vida, alcanzar metas es



SC-CENAD



'Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz'

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tel: (7) 5682303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡el nuestro objetivo!



satisfactorio. Esta variable implica la capacidad de establecer metas, las cuales, una vez alcanzadas servirán para fomentar la propia autonomía. En conclusión, este apartado hace referencia a conseguir objetivos que vayan acorde con las habilidades propias, lo cual implica ponerse metas a corto, mediano o largo plazo, y alcanzarlas, logrando así, sentirse realizado y contribuyendo en el propio bienestar (Seligman, 2002).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
8	¿Cree usted que ha podido alcanzar las metas que se ha propuesto hasta el día de hoy?	X		
9	¿Qué clase de objetivos o retos se propone luego de haber alcanzado una meta?		X	
10	Siendo consciente de las fallas y aciertos durante su vida. (Con relación a metas y oportunidades.) ¿Qué opina al observar lo que ha realizado hasta el día de hoy?	X		
11	¿Qué recursos considera para el alcance de sus metas?	X		¿A qué factores le puede atribuir el alcance de sus metas?



SC-CER9090



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685203 - 5685204 - 5685205 - Fax: 5682150



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



SUBCATEGORÍA IV: RELACIONES SOCIALES POSITIVAS

Hace referencia a la manera en cómo las personas se comportan y relacionan con otros, ya sea con sus pares, o con los miembros de su familia, donde esta, actualmente posee un significado relevante para la mayor parte de la población, tanto los padres como los hijos consideran que mantener buenas relaciones, especialmente en el ámbito familiar es un valor muy importante, afirmando que aunque los hijos inicien durante la adultez emergente nuevas e importantes relaciones con amigos, parejas, con aspectos tales como el trabajo, las responsabilidades, estos mantienen los lazos afectivos con sus padres donde éstos continúan siendo una de sus principales fuentes de apego y ayuda emocional, siendo estas figuras vitales para la percepción de bienestar y felicidad. (Luna, Laca , & Mejia , 2011).

Por tanto, el poder mantener relaciones fuertes, estables y positivas es, sin duda alguna, una necesidad vital, esta variable hace referencia a que tanto tiempo se invierte en nutrir las relaciones sociales, especialmente aquellas que fomentan sentimientos de apoyo, guía y acompañamiento, ya que esto influye en el propio bienestar (Seligman, 2002).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
12	Cuando un acontecimiento bueno le sucede ¿A quién recurre? ¿Cómo lo celebra?	X		
13	¿Cuál cree que es la opinión de los demás acerca de su personalidad?	X		
14	¿Cómo describiría la relación con sus padres?	X		
15	¿Cómo describiría sus relaciones interpersonales?	X		¿Cómo describiría sus relaciones sociales?



'Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz'
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5682003 - 5682004 - 5682005 - Fax: 56820700



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avancamos... ¡Es nuestro objetivo!



16	¿Cómo describiría la relación con los demás miembros de su familia?	X		
17	¿Qué opina de su familia en general?		X	
CATEGORÍA II: COGNITIVO La percepción cognitiva hace referencia a como el ser humano entiende la información que tiene a su alrededor, a como procesa e interpreta de las diferentes fuentes de conocimiento y experiencia en los que se encuentra expuesto durante su diario vivir, es así como el bienestar subjetivo es el resultado de todo el entendimiento y conocimiento del sujeto condensado en un juicio de manera positiva o negativa según la percepción del ser humano. (Zambrano, 2019).				
SUBCATEGORÍA I: BIENESTAR MATERIAL. Hace referencia a las adquisiciones materiales, así como también al hecho de tener los suficientes ingresos económicos para poder adquirir lo que se necesita y desea, como también, tener un vivienda y lugar de trabajo adecuados. Los indicadores evaluados dentro del bienestar material son: vivienda, lugar de trabajo, salario, posesiones, bienes materiales y ahorros, donde es posible que a mayor bienestar familiar, se de una concepción positiva de bienestar subjetivo. (Bisquerra, 2013).				
Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
18	¿Cuáles son los bienes materiales necesarios para referimos a una persona que "está bien"?	X		Aclara a que hace referencia como esta bien
19	¿Considera que posee los bienes materiales adecuados para su bienestar?	X		



SIC-CERESHO



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5665300 - 5665304 - 5665305 - Fax: 5665750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



20	¿Cómo describiría el lugar donde vive actualmente?, ¿se siente satisfecho viviendo en ese lugar?	X		
21	¿Cuál diría usted que podría ser una característica de una persona ahorrativa? ¿Se identifica con ella?	X		
<p>SUBCATEGORÍA II: SALUD</p> <p>La salud, nos permite desenvolvemos en los diferentes papeles que adquirimos en la vida, y de acuerdo a cómo esta nos permita desarrollarnos vamos a sentir bienestar o frustración, la percepción de la salud no sólo influye en si misma, la salud misma es un determinante, puesto que las personas sanas suelen tener una sensación de bienestar subjetivo mayor que las personas con menos salud. Osvaldo (2013) por tanto, cuando una persona está sana su satisfacción con la vida es mayor que cuando está enferma o su salud se ve resentida, Así, el impacto de la salud depende de la percepción que tiene la persona de su situación particular, donde una mala salud podría influir negativamente en el bienestar si interfiere en la consecución de las metas personales.</p>				
Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
22	Según su criterio, ¿cuáles son las características de una persona saludable?	X		
23	¿Qué hábitos de vida saludable, ha	X		Que hábito tiene para tener



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5665202 - 5665204 - 5665205 - Fax: 5662192

SC-CER9040



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



	integrado a su rutina diaria?			una vida saludable
24	¿Qué opina de su estado de salud actual??	X		¿Cómo describe su salud actual??

SUBCATEGORÍA III: PRODUCTIVIDAD

La productividad personal hace referencia a saber qué, cuándo y cómo hacer cada tarea para conseguir un objetivo determinado, definido por un propósito mayor, así, la productividad personal o efectividad va de la mano con la felicidad, donde se emprende cada tarea en búsqueda del bienestar propio, es decir, Cada acción, tarea, objetivo o propósito propuesto va dirigido a conseguir que la persona viva de la mejor manera posible en un estado de confort, pudiendo de esta manera valorar su vida de manera positiva. (Vispo, 2018).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
25	Según su criterio, ¿cuáles son las características de una persona productiva?	X		
26	¿Cómo organiza sus tiempos para poder cumplir con todas sus actividades?	X		
27	¿Realiza los deberes o compromisos con el tiempo adecuado?	X		
28	¿Para usted que es la eficiencia? ¿Se identifica con ella?	X		



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685262 - 5685264 - 5685265 - Fax: 5682150



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



OBSERVACIONES:

NOMBRES Y APELLIDOS DEL EVALUADOR: Diana Fernanda Granado Cataño

FIRMA DEL EVALUADOR:

Diana Fernanda Granado Cataño

TP: 133155

ESTUDIOS DE POSGRADO: Especialista en evaluación clínica.

FECHA: 15/10/2020



'Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz'
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 6663333 - 6663334 - 6663335 - Fax: 6662730

Anexo 5. Validación Entrevista Semiestructurada Experto 2



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE SALUD
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

JUICIO DE EXPERTOS

Cordial saludo.

Apreciado docente, en el presente documento, se encuentra una entrevista semiestructurada que será el instrumento de recolección de información del trabajo de grado titulado "Descripción de los Factores Determinantes del Bienestar Subjetivo en Psicólogos en Formación de la Universidad de Pamplona" desarrollado por los psicólogos en formación Karen Andrea García Urbina y Anderson José Guerrero Bayona, estudiantes de décimo semestre del Programa de Psicología, bajo la dirección de la docente Maura Carolina Niño Barrera.

El propósito de la investigación es describir los factores determinantes del bienestar subjetivo en adultos jóvenes de décimo semestre del programa de psicología de la Universidad de Pamplona por medio de un estudio cualitativo.

Por ende, solicitamos a usted, de manera respetuosa, su participación en este juicio de experto para evaluar la pertinencia de esta técnica que será aplicada a una muestra intencional y voluntaria.

Agradecemos la atención y el tiempo prestado hacia con nosotros.

Entrevista Semiestructurada



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

1

SC-CER96940



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CATEGORÍA I: EMOCIONAL

Como lo afirma Gonzales & Pons en 2013, las emociones se derivan de la percepción que las personas tengan de una situación o suceso en función de sus metas personales. Las emociones en el ámbito educativo y social dependen en gran medida del contexto en el que los estudiantes desarrollan su actividad, de las creencias sociales que influyen sobre su diario vivir y de la regulación cultural del mundo emocional. En este sentido las emociones positivas o negativas han de ser estudiadas en cualquiera de los contextos para conocer, comprender e interpretar las acciones que desarrollan los estudiantes ya que pueden ser indicativas de las metas, motivaciones, esperanzas y temores que le afectan.

SUBCATEGORÍA I: POSITIVISMO

Esta hace referencia a ser capaz de ver los resultados positivos, teniendo un punto de vista optimista y una visión positiva del pasado, presente y futuro, donde factores tales como el placer y la satisfacción son parte importante de la positividad, por tanto, una persona positiva y optimista, posee mayores probabilidades de enfrentarse a las dificultades diarias, pensando de manera objetiva y evitando el pensamiento negativo, lo cual contribuye positivamente a la concepción propia de felicidad y por ende, de bienestar subjetivo (Steevit, 2018).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
1	¿Qué es lo primero que piensa cuando le ocurre algo malo durante el día?		X	Que piensa y que reacción usted cuando le sucede algo negativo durante el día, y como lo maneja
	¿De qué manera le afecta			Cual es su respuesta emocional en las



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2	emocionalmente las situaciones difíciles en su diario vivir?	x		situaciones adversas en su diario vivir.
3	¿Qué es lo que entiende por ser positivo?	x		

SUBCATEGORÍA II: CALIDAD DE VIDA

El concepto de calidad de vida se define tanto respecto a las condiciones objetivas como subjetivas que garanticen el bienestar social, con énfasis en las distintas etapas de desarrollo vital (Oyendel, 2015).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
4	¿Qué opina de su vida hasta el día de hoy?		x	Describe su percepción de la calidad de vida que ha tenido hasta la fecha ?
5	¿Considera que tiene una calidad de vida óptima? ¿Si, no, por qué?	x		
6	¿Cómo piensa que puede mejorar su calidad de vida?		x	Que piensa que necesita para mejorar la calidad de vida
7	¿A qué factores considera se debe su calidad de vida actual?		x	Que factores han influido para tener la calidad de vida actualmente

SUBCATEGORÍA III: METAS ALCANZADAS

Hace referencia a lo logrado en el transcurso de la propia existencia, así como a la complacencia que se puede llegar a sentir cuando se enfrenta a retos, se superan y se alcanzan los respectivos logros, donde en cualquier momento de la vida, alcanzar metas es



SC-CERES940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



satisfactorio. Esta variable implica la capacidad de establecer metas, las cuales, una vez alcanzadas servirán para fomentar la propia autonomía. En conclusión, este apartado hace referencia a conseguir objetivos que vayan acorde con las habilidades propias, lo cual implica ponerse metas a corto, mediano o largo plazo, y alcanzarlas, logrando así, sentirse realizado y contribuyendo en el propio bienestar (Seligman, 2002).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
8	¿Cree usted que ha podido alcanzar las metas que se ha propuesto hasta el día de hoy?	x		
9	¿Qué clase de objetivos o retos se propone luego de haber alcanzado una meta?		x	Cuales metas u objetivos se plantea para su futuro
10	Siendo consciente de las fallas y aciertos durante su vida. (En relación a metas y oportunidades.) ¿Qué opina al observar lo que ha realizado hasta el día de hoy?		x	Considero que no debería ir esta pregunta
11	¿Qué recursos considera para el alcance de sus metas?		x	Que recursos (familiar, social, económico, espiritual) han contribuido para alcanzar sus metas



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



SUBCATEGORÍA IV: RELACIONES SOCIALES POSITIVAS

Hace referencia a la manera en cómo las personas se comportan y relacionan con otros, ya sea con sus pares, o con los miembros de su familia, donde esta, actualmente posee un significado relevante para la mayor parte de la población, tanto los padres como los hijos consideran que mantener buenas relaciones, especialmente en el ámbito familiar es un valor muy importante, afirmando que aunque los hijos inicien durante la adultez emergente nuevas e importantes relaciones con amigos, parejas, con aspectos tales como el trabajo, las responsabilidades, estos mantienen los lazos afectivos con sus padres donde éstos continúan siendo una de sus principales fuentes de apego y ayuda emocional, siendo estas figuras vitales para la percepción de bienestar y felicidad. (Luna, Laca, & Mejía, 2011).

Por tanto, el poder mantener relaciones fuertes, estables y positivas es, sin duda alguna, una necesidad vital, esta variable hace referencia a que tanto tiempo se invierte en nutrir las relaciones sociales, especialmente aquellas que fomentan sentimientos de apoyo, guía y acompañamiento, ya que esto influye en el propio bienestar (Seligman, 2002).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
12	Cuando un acontecimiento bueno le sucede ¿A quién recurre? ¿Cómo lo celebra?		x	Cuando obtiene un acontecimiento positivo como es su respuesta conductual?
13	¿Cuál cree que es la opinión de los demás acerca de su personalidad?		x	
14	¿Cómo describiría la relación con sus padres ?	x		Cómo describiría la relación con sus padres y demás familiares?
15	¿Cómo describiría sus relaciones interpersonales?	x		



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



16	¿Cómo describiría la relación con los demás miembros de su familia?		x	Se puede unir con la pregunta N.14?
17	¿Qué opina de su familia en general?	x		Que concepto en general tiene de su familia. También puede ser: defina a su familia

CATEGORÍA II: COGNITIVO

La percepción cognitiva hace referencia a como el ser humano entiende la información que tiene a su alrededor, a como procesa e interpreta de las diferentes fuentes de conocimiento y experiencia en los que se encuentra expuesto durante su diario vivir, es así como el bienestar subjetivo es el resultado de todo el entendimiento y conocimiento del sujeto condensado en un juicio de manera positiva o negativa según la percepción del ser humano. (Zambrano, 2019).

SUBCATEGORÍA I: BIENESTAR MATERIAL

Hace referencia a las adquisiciones materiales, así como también al hecho de tener los suficientes ingresos económicos para poder adquirir lo que se necesita y desea, como también, tener un vivienda y lugar de trabajo adecuados. Los indicadores evaluados dentro del bienestar material son: vivienda, lugar de trabajo, salario, posesiones, bienes materiales y ahorros, donde es posible que a mayor bienestar familiar, se de una concepción positiva de bienestar subjetivo. (Bisquerra, 2013).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
18	¿Cuáles son los bienes materiales necesarios para referirnos a una persona que "está bien"?	x		



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



19	¿Considera que posee los bienes materiales adecuados para su bienestar?	x		
20	¿Cómo describiría el lugar donde vive actualmente?, ¿se siente satisfecho viviendo en ese lugar?	x		Como describiría su bienestar personal con los bienes materiales obtenidos hasta el momento
21	¿Cuál diría usted que podría ser una característica de una persona ahorrativa? ¿Se identifica con ella?		x	<p>Considera usted que tener el habito del ahorro genera bienestar personal, familiar, social y económico. ¿porque</p> <p>Como definiría a una persona ahorrativa? Se identifica con ella ?</p>
<p>SUBCATEGORÍA II: SALUD</p> <p>La salud, nos permite desenvolvemos en los diferentes papeles que adquirimos en la vida, y de acuerdo a cómo esta nos permita desarrollarnos vamos a sentir bienestar o frustración, la percepción de la salud no sólo influye en si misma, la salud misma es un determinante, puesto que las personas sanas suelen tener una sensación de bienestar subjetivo mayor que las personas con menos salud. Osvaldo (2013) por tanto, cuando una persona está sana su satisfacción con la vida es mayor que cuando está enferma o su salud se ve resentida, Así, el impacto de la salud depende de la percepción que tiene la persona de su situación particular, donde una mala salud podría influir negativamente en el bienestar si interfiere en la consecución de las metas personales.</p>				



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

7



Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
22	Según su criterio, ¿cuáles son las características de una persona saludable?	x		
23	¿Qué hábitos de vida saludable, ha integrado a su rutina diaria?	x		
24	¿Qué opina de su estado de salud actual?	x		

SUBCATEGORÍA III: PRODUCTIVIDAD

La productividad personal hace referencia a saber qué, cuándo y cómo hacer cada tarea para conseguir un objetivo determinado, definido por un propósito mayor, así, la productividad personal o efectividad va de la mano con la felicidad, donde se emprende cada tarea en búsqueda del bienestar propio, es decir, Cada acción, tarea, objetivo o propósito propuesto va dirigido a conseguir que la persona viva de la mejor manera posible en un estado de confort, pudiendo de esta manera valorar su vida de manera positiva. (Vispo, 2018).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
25	Según su criterio, ¿cuáles son las características de una persona productiva?	x		
26	¿Cómo organiza sus tiempos para poder cumplir con todas sus actividades?	x		
	¿Realiza los deberes o			



SC-CER96940





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



27	compromisos con el tiempo adecuado?	x		
28	¿Para usted que es la eficiencia? ¿Se identifica con ella?	x		

OBSERVACIONES:

Revisando la información observo que hay preguntas que deberían unirla en una sola, además considero que son muchas preguntas y algunas apuntan a lo mismo.

NOMBRES Y APELLIDOS DEL EVALUADOR: MARIA MABEL MAZO TORRES

FIRMA DEL EVALUADOR:

TP:122180

ESTUDIOS DE POSGRADO: ESP. GERENCIA SOCIAL

FECHA: 15/10/2020



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

Anexo 6. Validación Entrevista Semiestructurada Experto 3



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avancemos - He vuestro objetivo



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE SALUD
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

JUICIO DE EXPERTOS

Cordial saludo.

Apreciado docente, en el presente documento, se encuentra una entrevista semiestructurada que será el instrumento de recolección de información del trabajo de grado titulado "Descripción de los Factores Determinantes del Bienestar Subjetivo en Psicólogos en Formación de la Universidad de Pamplona" desarrollado por los psicólogos en formación Karen Andrea García Urbina y Anderson José Guerrero Bayona, estudiantes de décimo semestre del Programa de Psicología, bajo la dirección de la docente Maura Carolina Niño Barrera.

El propósito de la investigación es describir los factores determinantes del bienestar subjetivo en adultos jóvenes de décimo semestre del programa de psicología de la Universidad de Pamplona por medio de un estudio cualitativo.

Por ende, solicitamos a usted, de manera respetuosa, su participación en este juicio de experto para evaluar la pertinencia de esta técnica que será aplicada a una muestra intencional y voluntaria.

Agradecemos la atención y el tiempo prestado hacia con nosotros.



20-0296940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tel: (7) 2662205 - 2662206 - 2662205 - Fax: 2662720

1



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Entrevista Semiestructurada

CATEGORÍA I: EMOCIONAL

Como lo afirma Gonzales & Pons en 2013, las emociones se derivan de la percepción que las personas tengan de una situación o suceso en función de sus metas personales. Las emociones en el ámbito educativo y social dependen en gran medida del contexto en el que los estudiantes desarrollan su actividad, de las creencias sociales que influyen sobre su diario vivir y de la regulación cultural del mundo emocional. En este sentido las emociones positivas o negativas han de ser estudiadas en cualquiera de los contextos para conocer, comprender e interpretar las acciones que desarrollan los estudiantes ya que pueden ser indicativas de las metas, motivaciones, esperanzas y temores que le afectan.

SUBCATEGORÍA I: POSITIVISMO

Esta hace referencia a ser capaz de ver los resultados positivos, teniendo un punto de vista optimista y una visión positiva del pasado, presente y futuro, donde factores tales como el placer y la satisfacción son parte importante de la positividad, por tanto, una persona positiva y optimista, posee mayores probabilidades de enfrentarse a las dificultades diarias, pensando de manera objetiva y evitando el pensamiento negativo, lo cual contribuye positivamente a la concepción propia de felicidad y por ende, de bienestar subjetivo (Steevit, 2018).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
1	¿Qué es lo primero que piensa cuando le ocurre algo malo durante el día?	X		"algo malo" puede ser muchas cosas, ser mas



SC-CER90943



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos ¡Es nuestro objetivo!



				específicos, recuerden también que según el teórico que mencionan el positivismo no solo se refiere a la capacidad de ver resultados positivos en aspectos negativos sino a nivel general.
2	¿De qué manera le afectan emocionalmente las situaciones difíciles en su diario vivir?	x		Utilizar los elementos teóricos que plantean, sobre visión positiva del pasado, presente y futuro
3	¿Qué es lo que entiende por ser positivo?	x		
<p>SUBCATEGORÍA II: CALIDAD DE VIDA El concepto de calidad de vida se define tanto respecto a las condiciones objetivas como subjetivas que garanticen el bienestar social, con énfasis en las distintas etapas de desarrollo vital (Oyendel, 2015).</p>				
Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
4	¿Qué opina de su vida hasta el día de hoy?		x	
5	¿Considera que tiene una calidad de vida óptima? ¿Sí, no, por qué?	x		Evitar preguntas de respuesta si o no. Reformular.



SC-CERESHO



'Fortaleciendo líderes para la construcción de un nuevo país en paz'
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels. (7) 5665303 - 5665304 - 5665305 - Fax: 5662190



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



6	¿Cómo piensa que puede mejorar su calidad de vida?		x	Está asumiendo que la calidad de vida de la persona está mal. Se puede reformular indicando cuales considera que es una calidad de vida optima.
7	¿A qué factores considera se debe su calidad de vida actual?	x		

SUBCATEGORÍA III: METAS ALCANZADAS

Hace referencia a lo logrado en el transcurso de la propia existencia, así como a la complacencia que se puede llegar a sentir cuando se enfrenta a retos, se superan y se alcanzan los respectivos logros, donde en cualquier momento de la vida, alcanzar metas es satisfactorio. Esta variable implica la capacidad de establecer metas, las cuales, una vez alcanzadas servirán para fomentar la propia autonomía. En conclusión, este apartado hace referencia a conseguir objetivos que vayan acorde con las habilidades propias, lo cual implica ponerse metas a corto, mediano o largo plazo, y alcanzarlas, logrando así, sentirse realizado y contribuyendo en el propio bienestar (Seligman, 2002).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
8	¿Cree usted que ha podido alcanzar las metas que se ha propuesto hasta el día de hoy?	x		Evitar preguntas de respuesta si o no.
9	¿Qué clase de objetivos o retos se propone luego de	x		



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5665203 - 5665204 - 5665205 - Fax: 5662750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



	haber alcanzado una meta?			
10	Siendo consciente de las fallas y aciertos durante su vida. (En relación a metas y oportunidades.) ¿Qué opina al observar lo que ha realizado hasta el día de hoy?	x		
11	¿Qué recursos considera para el alcance de sus metas?	x		

SUBCATEGORÍA IV: RELACIONES SOCIALES POSITIVAS

Hace referencia a la manera en cómo las personas se comportan y relacionan con otros, ya sea con sus pares, o con los miembros de su familia, donde esta, actualmente posee un significado relevante para la mayor parte de la población, tanto los padres como los hijos consideran que mantener buenas relaciones, especialmente en el ámbito familiar es un valor muy importante, afirmando que aunque los hijos inicien durante la adultez emergente nuevas e importantes relaciones con amigos, parejas, con aspectos tales como el trabajo, las responsabilidades, estos mantienen los lazos afectivos con sus padres donde éstos continúan siendo una de sus principales fuentes de apego y ayuda emocional, siendo estas figuras vitales para la percepción de bienestar y felicidad. (Luna, Laca, & Mejía, 2011).

Por tanto, el poder mantener relaciones fuertes, estables y positivas es, sin duda alguna, una necesidad vital, esta variable hace referencia a que tanto tiempo se invierte en nutrir las relaciones sociales, especialmente aquellas que fomentan sentimientos de apoyo, guía y acompañamiento, ya que esto influye en el propio bienestar (Seligman, 2002).

--	--	--	--	--



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5665303 - 5665304 - 5665305 - Fax: 5662750

SC-DERS0240



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
12	Cuando un acontecimiento bueno le sucede ¿A quién recurre? ¿Cómo lo celebra?	x		Ambigua.
13	¿Cuál cree que es la opinión de los demás acerca de su personalidad?		x	
14	¿Cómo describiría la relación con sus padres?	x		Sería importante identificar si la persona considera a su familia o amigos importantes para su bienestar.
15	¿Cómo describiría sus relaciones interpersonales?	x		
16	¿Cómo describiría la relación con los demás miembros de su familia?	x		
17	¿Qué opina de su familia en general?	x		
CATEGORÍA II: COGNITIVO				
<p>La percepción cognitiva hace referencia a como el ser humano entiende la información que tiene a su alrededor, a como procesa e interpreta de las diferentes fuentes de conocimiento y experiencia en los que se encuentra expuesto durante su diario vivir, es así como el bienestar subjetivo es el resultado de todo el entendimiento y conocimiento del sujeto condensado en un juicio de manera positiva o negativa según la percepción del ser humano. (Zambrano, 2019).</p>				



SC-DESGSH3



"Formado libremente para la construcción de un nuevo país en paz"
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5662303 - 5662304 - 5662305 - Fax: 5662750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



SUBCATEGORÍA I: BIENESTAR MATERIAL

Hace referencia a las adquisiciones materiales, así como también al hecho de tener los suficientes ingresos económicos para poder adquirir lo que se necesita y desea, como también, tener un vivienda y lugar de trabajo adecuados. Los indicadores evaluados dentro del bienestar material son: vivienda, lugar de trabajo, salario, posesiones, bienes materiales y ahorros, donde es posible que a mayor bienestar familiar, se de una concepción positiva de bienestar subjetivo. (Bisquerra, 2013).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
18	¿Cuáles son los bienes materiales necesarios para referirnos a una persona que "está bien"?	x		
19	¿Considera que posee los bienes materiales adecuados para su bienestar?	x		
20	¿Cómo describiría el lugar donde vive actualmente?, ¿se siente satisfecho viviendo en ese lugar?	x		
21	¿Cuál diría usted que podría ser una característica de una persona ahorrativa? ¿Se identifica con ella?	x		

SUBCATEGORÍA II: SALUD



'Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz'
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5662323 - 5662324 - 5662325 - Fax: 5662750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos ¡Es nuestro objetivo!



La salud, nos permite desenvolvemos en los diferentes papeles que adquirimos en la vida, y de acuerdo a cómo esta nos permita desarrollarnos vamos a sentir bienestar o frustración, la percepción de la salud no sólo influye en sí misma, la salud misma es un determinante, puesto que las personas sanas suelen tener una sensación de bienestar subjetivo mayor que las personas con menos salud. Osvaldo (2013) por tanto, cuando una persona está sana su satisfacción con la vida es mayor que cuando está enferma o su salud se ve resentida, Así, el impacto de la salud depende de la percepción que tiene la persona de su situación particular, donde una mala salud podría influir negativamente en el bienestar si interfiere en la consecución de las metas personales.

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
22	Según su criterio, ¿cuáles son las características de una persona saludable?	x		
23	¿Qué hábitos de vida saludable, ha integrado a su rutina diaria?	x		
24	¿Qué opina de su estado de salud actual?	x		

SUBCATEGORÍA III: PRODUCTIVIDAD

La productividad personal hace referencia a saber qué, cuándo y cómo hacer cada tarea para conseguir un objetivo determinado, definido por un propósito mayor, así, la productividad personal o efectividad va de la mano con la felicidad, donde se emprende cada tarea en búsqueda del bienestar propio, es decir, Cada acción, tarea, objetivo o propósito propuesto va dirigido a conseguir que la persona viva de la mejor manera posible



'Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz'
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tel: (7) 5685333 - 5685334 - 5685335 - Fax: 5682730

DC-CER30940



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



en un estado de confort, pudiendo de esta manera valorar su vida de manera positiva.
 (Vispo, 2018).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
25	Según su criterio, ¿cuáles son las características de una persona productiva?	x		Reformular de manera mas sencilla.
26	¿Cómo organiza sus tiempos para poder cumplir con todas sus actividades?	x		
27	¿Realiza los deberes o compromisos con el tiempo adecuado?	x		
28	¿Para usted que es la eficiencia? ¿Se identifica con ella?	x		

OBSERVACIONES: Evitar preguntas cerradas y lenguaje técnico.

NOMBRES Y APELLIDOS DEL EVALUADOR: Lucía Catalina Martínez Ruiz

FIRMA DEL EVALUADOR: 

TP:142758



SIC-CE98940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5663303 - 5663304 - 5663305 - Fax: 5662750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos ¡los nuestros objetivos!



ESTUDIOS DE POSGRADO: Esp. Psicología Clínica y dño.

FECHA: 15 de octubre de 2020

Referencias

Bisquerra, R. (2013). Cuestiones sobre Bienestar. Recuperado el 07 de Octubre de 2020, de <https://www.sintesis.com/data/indices/9788499588100.pdf>

Luna, A., Luca, F., & Mejía, J. (2011). Bienestar Subjetivo y Satisfacción con la Vida de Familia en Adolescentes Mexicanos de Bachillerato. Recuperado el 15 de Mayo de 2020, de http://revistas.iberu.mx/psicologia/articulo_detalle.php?id_volumen=2&id_articulo=41&id_seccion=&active=1&pagina=2

Seligman, M. (2002). Florecer, la nueva psicología positiva y la búsqueda de bienestar. (Oceano, Ed.) Recuperado el 07 de Octubre de 2020

Steemit. (2018). Felicidad y Positividad. Recuperado el 07 de Octubre de 2020, de <https://steemit.com/felicidad-positividad/@radiogood/felicidad-y-positividad>

Vivas García, Mireya (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. Sapiens. Revista Universitaria de Investigación, 4(2),0.[fecha de Consulta 8 de Octubre de 2020]. ISSN: 1317-5815. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=410/41040202>



EC-CER0043



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
 Universidad de Pereira
 Pereira - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5862300 - 5862388 - 5862300 - Fax: 5862750

Anexo 7. Validación Encuesta Dirigida a Docentes Experto1



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE SALUD
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

JUICIO DE EXPERTOS

Cordial saludo.

Apreciado docente, en el presente documento, se encuentra una entrevista semiestructurada que será el instrumento de recolección de información del trabajo de grado titulado "Descripción de los Factores Determinantes del Bienestar Subjetivo en Psicólogos en Formación de la Universidad de Pamplona" desarrollado por los psicólogos en formación Karen Andrea García Urbina y Anderson José Guerrero Bayona, estudiantes de décimo semestre del Programa de Psicología, bajo la dirección de la docente Maura Carolina Niño Barrera.

El propósito de la investigación es describir los factores determinantes del bienestar subjetivo en adultos jóvenes de décimo semestre del programa de psicología de la Universidad de Pamplona por medio de un estudio cualitativo.

Por ende, solicitamos a usted, de manera respetuosa, su participación en este juicio de experto para evaluar la pertinencia de esta técnica que será aplicada a una muestra intencional y voluntaria.

Agradecemos la atención y el tiempo prestado hacia con nosotros.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tel: (7) 5663303 - 5663304 - 5663305 - Fax: 5662750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Entrevista Semiestructurada

CATEGORÍA I: EMOCIONAL

Como lo afirma Gonzales & Pons en 2013, las emociones se derivan de la percepción que las personas tengan de una situación o suceso en función de sus metas personales. Las emociones en el ámbito educativo y social dependen en gran medida del contexto en el que los estudiantes desarrollan su actividad, de las creencias sociales que influyen sobre su diario vivir y de la regulación cultural del mundo emocional. En este sentido las emociones positivas o negativas han de ser estudiadas en cualquiera de los contextos para conocer, comprender e interpretar las acciones que desarrollan los estudiantes ya que pueden ser indicativas de las metas, motivaciones, esperanzas y temores que le afectan.

SUBCATEGORÍA I: POSITIVISMO

Esta hace referencia a ser capaz de ver los resultados positivos, teniendo un punto de vista optimista y una visión positiva del pasado, presente y futuro, donde factores tales como el placer y la satisfacción son parte importante de la positividad, por tanto, una persona positiva y optimista, posee mayores probabilidades de enfrentarse a las dificultades diarias, pensando de manera objetiva y evitando el pensamiento negativo, lo cual contribuye positivamente a la concepción propia de felicidad y por ende, de bienestar subjetivo (Steemit, 2018).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
1	¿Cree usted que tener una visión optimista frente a	X		



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



	las diferentes situaciones que supone el día a día contribuye en la percepción de bienestar de los adultos jóvenes, de qué manera?			
2	¿Realmente una persona que piensa de manera positiva y optimista tiene mayores probabilidades de enfrentarse a las dificultades de la vida diaria?	X		

SUBCATEGORÍA II: CALIDAD DE VIDA

El concepto de calidad de vida se define tanto respecto a las condiciones objetivas como subjetivas que garanticen el bienestar social, con énfasis en las distintas etapas de desarrollo vital (Oyendel, 2015).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
3	¿Realmente la calidad de vida que posean los adultos jóvenes contribuye en la concepción de bienestar de los mismos? ¿Por qué?	X		Redactarla un poco más clara

SUBCATEGORÍA III: METAS ALCANZADAS

Hace referencia a lo logrado en el transcurso de la propia existencia, así como a la complacencia que se puede llegar a sentir cuando se enfrenta a retos, se superan y se alcanzan los respectivos logros, donde en cualquier momento de la vida, alcanzar metas es



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



satisfactorio. Esta variable implica la capacidad de establecer metas, las cuales, una vez alcanzadas servirán para fomentar la propia autonomía. En conclusión, este apartado hace referencia a conseguir objetivos que vayan acorde con las habilidades propias, lo cual implica ponerse metas a corto, mediano o largo plazo, y alcanzarlas, logrando así, sentirse realizado y contribuyendo en el propio bienestar (Seligman, 2002).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
4	¿La consecución de metas hace que las personas se sientan realizadas con respecto a su vida, si, no, por qué? Si la respuesta es sí, entonces, ¿aquellas personas que no han logrado cumplir sus metas, son menos felices?	X		

SUBCATEGORÍA IV: RELACIONES SOCIALES POSITIVAS

Hace referencia a la manera en cómo las personas se comportan y relacionan con otros, ya sea con sus pares, o con los miembros de su familia, donde esta, actualmente posee un significado relevante para la mayor parte de la población, tanto los padres como los hijos consideran que mantener buenas relaciones, especialmente en el ámbito familiar es un valor muy importante, afirmando que aunque los hijos inicien durante la adultez emergente nuevas e importantes relaciones con amigos, parejas, con aspectos tales como el trabajo, las responsabilidades, estos mantienen los lazos afectivos con sus padres donde éstos continúan siendo una de sus principales fuentes de apego y ayuda emocional, siendo estas figuras vitales para la percepción de bienestar y felicidad. (Luna, Laca , & Mejía , 2011).



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Por tanto, el poder mantener relaciones fuertes, estables y positivas es, sin duda alguna, una necesidad vital, esta variable hace referencia a que tanto tiempo se invierte en nutrir las relaciones sociales, especialmente aquellas que fomentan sentimientos de apoyo, guía y acompañamiento, ya que esto influye en el propio bienestar (Seligman, 2002).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
5	¿El tener relaciones caracterizadas por ser fuertes, estables y positivas pueden generar felicidad en los adultos jóvenes? ¿Por qué?	X		
6	¿Cree usted que el factor familiar es más importante para los adultos jóvenes que las relaciones sociales, si, no, por qué?	X		

CATEGORIA II: COGNITIVO

La percepción cognitiva hace referencia a como el ser humano entiende la información que tiene a su alrededor, a como procesa e interpreta de las diferentes fuentes de conocimiento y experiencia en los que se encuentra expuesto durante su diario vivir, es así como el bienestar subjetivo es el resultado de todo el entendimiento y conocimiento del sujeto condensado en un juicio de manera positiva o negativa según la percepción del ser humano. (Zambrano, 2019)

SUBCATEGORIA I: BIENESTAR MATERIAL

Hace referencia a las adquisiciones materiales, así como también al hecho de tener los suficientes ingresos económicos para poder adquirir lo que se necesita y desea, como



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



también, tener un vivienda y lugar de trabajo adecuados. Los indicadores evaluados dentro del bienestar material son: vivienda, lugar de trabajo, salario, posesiones, bienes materiales y ahorros, donde es posible que a mayor bienestar familiar, se de una concepción positiva de bienestar subjetivo. (Bisquerria, 2013).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
7	¿Cuáles considera usted que son los bienes materiales adecuados para la concepción de bienestar óptimo de los adultos jóvenes?	X		
8	¿Realmente los bienes materiales son necesarios para considerarse feliz y por ende poseer un estado de bienestar óptimo?	X		

SUBCATEGORÍA II: SALUD

La salud, nos permite desenvolvemos en los diferentes papeles que adquirimos en la vida, y de acuerdo a cómo esta nos permita desarrollarnos vamos a sentir bienestar o frustración, la percepción de la salud no sólo influye en si misma, la salud misma es un determinante, puesto que las personas sanas suelen tener una sensación de bienestar subjetivo mayor que las personas con menos salud. Osvaldo (2013) por tanto, cuando una persona está sana su satisfacción con la vida es mayor que cuando está enferma o su salud se ve resentida, Así, el impacto de la salud depende de la percepción que tiene la persona de su situación particular, donde una mala salud podría influir negativamente en el bienestar si interfiere en la consecución de las metas personales.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
9	¿El estado de salud de una persona afecta su percepción de bienestar? ¿Por qué?	X		
<p>SUBCATEGORÍA IV: PRODUCTIVIDAD</p> <p>La productividad personal hace referencia a saber qué, cuándo y cómo hacer cada tarea para conseguir un objetivo determinado, definido por un propósito mayor, así, la productividad personal o efectividad va de la mano con la felicidad, donde se emprende cada tarea en búsqueda del bienestar propio, es decir, Cada acción, tarea, objetivo o propósito propuesto va dirigido a conseguir que la persona viva de la mejor manera posible en un estado de confort, pudiendo de esta manera valorar su vida de manera positiva. (Vispo, 2018).</p>				
Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
10	¿Una persona que organiza sus tiempos para cumplir con todas sus actividades, vive de una mejor manera que aquellas que no	X		
11	¿Una persona eficiente y productiva puede considerarse como plena y feliz?	X		



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



OBSERVACIONES:

NOMBRES Y APELLIDOS DEL EVALUADOR: Diana Fernanda Granados Cataño

FIRMA DEL EVALUADOR:

Diana Fernanda Granados Cataño

TP:133155

ESTUDIOS DE POSGRADO especialista en evaluación clínica

FECHA: 15/10/2020

Referencias

Bisquerra, R. (2013). Cuestiones sobre Bienestar. Recuperado el 07 de Octubre de 2020, de <https://www.sintesis.com/data/indices/9788499588100.pdf>

Luna, A., Laca, F., & Mejía, J. (2011). Bienestar Subjetivo y Satisfacción con la Vida de Familia en Adolescentes Mexicanos de Bachillerato. Recuperado el 15 de Mayo de 2020, de



SC-CERESMA



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682790

Anexo 8. Validación Encuesta Dirigida a Docentes Experto 2



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE SALUD
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

JUICIO DE EXPERTOS

Cordial saludo.

Apreciado docente, en el presente documento, se encuentra una entrevista semiestructurada que será el instrumento de recolección de información del trabajo de grado titulado "Descripción de los Factores Determinantes del Bienestar Subjetivo en Psicólogos en Formación de la Universidad de Pamplona" desarrollado por los psicólogos en formación Karen Andrea García Urbina y Anderson José Guerrero Bayona, estudiantes de décimo semestre del Programa de Psicología, bajo la dirección de la docente Maura Carolina Niño Barrera.

El propósito de la investigación es describir los factores determinantes del bienestar subjetivo en adultos jóvenes de décimo semestre del programa de psicología de la Universidad de Pamplona por medio de un estudio cualitativo.

Por ende, solicitamos a usted, de manera respetuosa, su participación en este juicio de experto para evaluar la pertinencia de esta técnica que será aplicada a una muestra intencional y voluntaria.

Agradecemos la atención y el tiempo prestado hacia con nosotros.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tel: (7) 5663303 - 5663304 - 5663305 - Fax: 5662750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos. ¡Es nuestro objetivo!



Entrevista Semiestructurada

CATEGORÍA I: EMOCIONAL.

Como lo afirma Gonzales & Pons en 2013, las emociones se derivan de la percepción que las personas tengan de una situación o suceso en función de sus metas personales. Las emociones en el ámbito educativo y social dependen en gran medida del contexto en el que los estudiantes desarrollan su actividad, de las creencias sociales que influyen sobre su diario vivir y de la regulación cultural del mundo emocional. En este sentido las emociones positivas o negativas han de ser estudiadas en cualquiera de los contextos para conocer, comprender e interpretar las acciones que desarrollan los estudiantes ya que pueden ser indicativas de las metas, motivaciones, esperanzas y temores que le afectan.

SUBCATEGORÍA I: POSITIVISMO

Esta hace referencia a ser capaz de ver los resultados positivos, teniendo un punto de vista optimista y una visión positiva del pasado, presente y futuro, donde factores tales como el placer y la satisfacción son parte importante de la positividad, por tanto, una persona positiva y optimista, posee mayores probabilidades de enfrentarse a las dificultades diarias, pensando de manera objetiva y evitando el pensamiento negativo, lo cual contribuye positivamente a la concepción propia de felicidad y por ende, de bienestar subjetivo (Steevit, 2018).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
1	¿Cree usted que tener una visión optimista frente a	X		



Pamplona libera para la construcción de un nuevo país en paz
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 3883222 - 3883224 - 3883225 - Fax: 3882752

DC-CER8941



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡En nuestros objetivos!



	las diferentes situaciones que supone el día a día contribuye en la percepción de bienestar de los adultos jóvenes, de qué manera?			
2	¿Realmente una persona que piensa de manera positiva y optimista tiene mayores probabilidades de enfrentarse a las dificultades de la vida diaria?	X		
<p>SUBCATEGORÍA II: CALIDAD DE VIDA El concepto de calidad de vida se define tanto respecto a las condiciones objetivas como subjetivas que garanticen el bienestar social, con énfasis en las distintas etapas de desarrollo vital (Oyendel, 2015).</p>				
Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
3	¿Realmente la calidad de vida que posean los adultos jóvenes contribuye en la concepción de bienestar de los mismos? ¿Por qué?	X		
<p>SUBCATEGORÍA III: METAS ALCANZADAS Hace referencia a lo logrado en el transcurso de la propia existencia, así como a la complacencia que se puede llegar a sentir cuando se enfrenta a retos, se superan y se alcanzan los respectivos logros, donde en cualquier momento de la vida, alcanzar metas es</p>				



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5681333 - 5681334 - 5681335 - Fax: 5681333



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



satisfactorio. Esta variable implica la capacidad de establecer metas, las cuales, una vez alcanzadas servirán para fomentar la propia autonomía. En conclusión, este apartado hace referencia a conseguir objetivos que vayan acorde con las habilidades propias, lo cual implica ponerse metas a corto, mediano o largo plazo, y alcanzarlas, logrando así, sentirse realizado y contribuyendo en el propio bienestar (Seligman, 2002).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
4	¿La consecución de metas hace que las personas se sientan realizadas con respecto a su vida, si, no, por qué? Si la respuesta es sí, entonces, ¿aquellas personas que no han logrado cumplir sus metas, son menos felices?		x	Considera usted que las personas cuando logran sus metas a corto, mediano, largo plazo, se consideran mas exitosas, que aquellos que no las han logrado? Porque

SUBCATEGORÍA IV: RELACIONES SOCIALES POSITIVAS

Hace referencia a la manera en cómo las personas se comportan y relacionan con otros, ya sea con sus pares, o con los miembros de su familia, donde esta, actualmente posee un significado relevante para la mayor parte de la población, tanto los padres como los hijos consideran que mantener buenas relaciones, especialmente en el ámbito familiar es un valor muy importante, afirmando que aunque los hijos inicien durante la adultez emergente nuevas e importantes relaciones con amigos, parejas, con aspectos tales como el trabajo, las responsabilidades, estos mantienen los lazos afectivos con sus padres donde éstos continúan siendo una de sus principales fuentes de apego y ayuda emocional, siendo estas figuras vitales para la percepción de bienestar y felicidad. (Luna, Laca , & Mejia , 2011).



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avancemos... ¡los nuestros objetivos!



Por tanto, el poder mantener relaciones fuertes, estables y positivas es, sin duda alguna, una necesidad vital, esta variable hace referencia a que tanto tiempo se invierte en nutrir las relaciones sociales, especialmente aquellas que fomentan sentimientos de apoyo, guía y acompañamiento, ya que esto influye en el propio bienestar (Seligman, 2002).

N°	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
5	¿El tener relaciones caracterizadas por ser fuertes, estables y positivas pueden generar felicidad en los adultos jóvenes? ¿Por qué?	X		
6	¿Cree usted que el factor familiar es más importante para los adultos jóvenes que las relaciones sociales, si, no, por qué?	X		
CATEGORÍA II: COGNITIVO				
La percepción cognitiva hace referencia a como el ser humano entiende la información que tiene a su alrededor, a como procesa e interpreta de las diferentes fuentes de conocimiento y experiencia en los que se encuentra expuesto durante su diario vivir, es así como el bienestar subjetivo es el resultado de todo el entendimiento y conocimiento del sujeto condensado en un juicio de manera positiva o negativa según la percepción del ser humano. (Zambrano, 2019)				
SUBCATEGORÍA I: BIENESTAR MATERIAL.				
Hace referencia a las adquisiciones materiales, así como también al hecho de tener los suficientes ingresos económicos para poder adquirir lo que se necesita y desea, como				



"Fuerza labora para la construcción de un nuevo país en paz"
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 8663266 - 8663268 - 8663265 - Fax: 8663768



también, tener un vivienda y lugar de trabajo adecuados. Los indicadores evaluados dentro del bienestar material son: vivienda, lugar de trabajo, salario, posesiones, bienes materiales y ahorros, donde es posible que a mayor bienestar familiar, se de una concepción positiva de bienestar subjetivo. (Bisquerra, 2013).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
7	¿Cuáles considera usted que son los bienes materiales adecuados para la concepción de bienestar óptimo de los adultos jóvenes?	X		Que bienes materiales considera que le genera bienestar? Porque
8	¿Realmente los bienes materiales son necesarios para considerarse feliz y por ende poseer un estado de bienestar óptimo?	X		Usted considera que los bienes materiales que ha obtenido hasta el momento le genera felicidad? Porque

SUBCATEGORÍA II: SALUD

La salud, nos permite desenvolvemos en los diferentes papeles que adquirimos en la vida, y de acuerdo a cómo esta nos permita desarrollarnos vamos a sentir bienestar o frustración, la percepción de la salud no sólo influye en si misma, la salud misma es un determinante, puesto que las personas sanas suelen tener una sensación de bienestar subjetivo mayor que las personas con menos salud. Osvaldo (2013) por tanto, cuando una persona está sana su satisfacción con la vida es mayor que cuando está enferma o su salud se ve resentida, Así, el impacto de la salud depende de la percepción que tiene la persona





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



de su situación particular, donde una mala salud podría influir negativamente en el bienestar si interfiere en la consecución de las metas personales.

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
9	¿El estado de salud de una persona afecta su percepción de bienestar? ¿Por qué?	X		

SUBCATEGORÍA IV: PRODUCTIVIDAD

La productividad personal hace referencia a saber qué, cuándo y cómo hacer cada tarea para conseguir un objetivo determinado, definido por un propósito mayor, así, la productividad personal o efectividad va de la mano con la felicidad, donde se emprende cada tarea en búsqueda del bienestar propio, es decir, Cada acción, tarea, objetivo o propósito propuesto va dirigido a conseguir que la persona viva de la mejor manera posible en un estado de confort, pudiendo de esta manera valorar su vida de manera positiva. (Vispo, 2018).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
10	¿Una persona que organiza sus tiempos para cumplir con todas sus actividades, vive de una mejor manera que aquellas que no	X		Considera usted que una persona organizada logra cumplir con todas las actividades planeadas
11	¿Una persona eficiente y productiva puede considerarse como plena y feliz?	X		



SIC-CER9040



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
 Universidad de Pereira
 Pereira - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 9453300 - 9453304 - 9453305 - Fax: 9453750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos. ¡Es nuestro objetivo!



OBSERVACIONES:

Ninguna

NOMBRES Y APELLIDOS DEL EVALUADOR: MARIA MABEL MAZO TORRES

FIRMA DEL EVALUADOR:

TP: 122180

ESTUDIOS DE POSGRADO: Esp. Gerencia Social

FECHA: 15/10/2020



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685300 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682708

Anexo 9. Validación Encuesta Dirigida a Docentes Experto 3



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE SALUD
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

JUICIO DE EXPERTOS

Cordial saludo.

Apreciado docente, en el presente documento, se encuentra una entrevista semiestructurada que será el instrumento de recolección de información del trabajo de grado titulado “Descripción de los Factores Determinantes del Bienestar Subjetivo en Psicólogos en Formación de la Universidad de Pamplona” desarrollado por los psicólogos en formación Karen Andrea García Urbina y Anderson José Guerrero Bayona, estudiantes de décimo semestre del Programa de Psicología, bajo la dirección de la docente Maura Carolina Niño Barrera.

El propósito de la investigación es describir los factores determinantes del bienestar subjetivo en adultos jóvenes de décimo semestre del programa de psicología de la Universidad de Pamplona por medio de un estudio cualitativo.

Por ende, solicitamos a usted, de manera respetuosa, su participación en este juicio de experto para evaluar la pertinencia de esta técnica que será aplicada a una muestra intencional y voluntaria.

Agradecemos la atención y el tiempo prestado hacia con nosotros.



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



	las diferentes situaciones que supone el día a día contribuye en la percepción de bienestar de los adultos jóvenes, de qué manera?			respuestas de si o no.
2	¿Realmente una persona que piensa de manera positiva y optimista tiene mayores probabilidades de enfrentarse a las dificultades de la vida diaria?	x		Evitar preguntas con respuestas de si o no. Realizar más preguntas de descripción.
<p>SUBCATEGORÍA II: CALIDAD DE VIDA El concepto de calidad de vida se define tanto respecto a las condiciones objetivas como subjetivas que garantizan el bienestar social, con énfasis en las distintas etapas de desarrollo vital (Oyendel, 2015).</p>				
Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
3	¿Realmente la calidad de vida que posean los adultos jóvenes contribuye en la concepción de bienestar de los mismos? ¿Por qué?			Evitar preguntas con respuestas de si o no. Realizar más preguntas de descripción.
<p>SUBCATEGORÍA III: METAS ALCANZADAS Hace referencia a lo logrado en el transcurso de la propia existencia, así como a la complacencia que se puede llegar a sentir cuando se enfrenta a retos, se superan y se alcanzan los respectivos logros, donde en cualquier momento de la vida, alcanzar metas es</p>				



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tele: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



satisfactorio. Esta variable implica la capacidad de establecer metas, las cuales, una vez alcanzadas servirán para fomentar la propia autonomía. En conclusión, este apartado hace referencia a conseguir objetivos que vayan acorde con las habilidades propias, lo cual implica ponerse metas a corto, mediano o largo plazo, y alcanzarlas, logrando así, sentirse realizado y contribuyendo en el propio bienestar (Seligman, 2002).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
4	¿La consecución de metas hace que las personas se sientan realizadas con respecto a su vida, sí, no, por qué? Si la respuesta es sí, entonces, ¿aquellas personas que no han logrado cumplir sus metas, son menos felices?	x		

SUBCATEGORÍA IV: RELACIONES SOCIALES POSITIVAS

Hace referencia a la manera en cómo las personas se comportan y relacionan con otros, ya sea con sus pares, o con los miembros de su familia, donde esta, actualmente posee un significado relevante para la mayor parte de la población, tanto los padres como los hijos consideran que mantener buenas relaciones, especialmente en el ámbito familiar es un valor muy importante, afirmando que aunque los hijos inicien durante la adultez emergente nuevas e importantes relaciones con amigos, parejas, con aspectos tales como el trabajo, las responsabilidades, estos mantienen los lazos afectivos con sus padres donde éstos continúan siendo una de sus principales fuentes de apego y ayuda emocional, siendo estas figuras vitales para la percepción de bienestar y felicidad. (Luna, Laca , & Mejia , 2011).



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tele: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Por tanto, el poder mantener relaciones fuertes, estables y positivas es, sin duda alguna, una necesidad vital, esta variable hace referencia a que tanto tiempo se invierte en nutrir las relaciones sociales, especialmente aquellas que fomentan sentimientos de apoyo, guía y acompañamiento, ya que esto influye en el propio bienestar (Seligman, 2002).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
5	¿El tener relaciones caracterizadas por ser fuertes, estables y positivas pueden generar felicidad en los adultos jóvenes? ¿Por qué?	x		Evitar preguntas con respuestas de sí o no. Realizar más preguntas de descripción.
6	¿Cree usted que el factor familiar es más importante para los adultos jóvenes que las relaciones sociales, sí, no, por qué?	x		

CATEGORÍA II: COGNITIVO

La percepción cognitiva hace referencia a como el ser humano entiende la información que tiene a su alrededor, a como procesa e interpreta de las diferentes fuentes de conocimiento y experiencia en los que se encuentra expuesto durante su diario vivir, es así como el bienestar subjetivo es el resultado de todo el entendimiento y conocimiento del sujeto condensado en un juicio de manera positiva o negativa según la percepción del ser humano. (Zambrano, 2019)

SUBCATEGORÍA I: BIENESTAR MATERIAL

Hace referencia a las adquisiciones materiales, así como también al hecho de tener los suficientes ingresos económicos para poder adquirir lo que se necesita y desea, como



SC-CER6640



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



también, tener un vivienda y lugar de trabajo adecuados. Los indicadores evaluados dentro del bienestar material son: vivienda, lugar de trabajo, salario, posesiones, bienes materiales y ahorros, donde es posible que a mayor bienestar familiar, se de una concepción positiva de bienestar subjetivo. (Bisquerra, 2013).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
7	¿Cuáles considera usted que son los bienes materiales adecuados para la concepción de bienestar óptimo de los adultos jóvenes?	x		Evitar preguntas con respuestas de si o no.
8	¿Realmente los bienes materiales son necesarios para considerarse feliz y por ende poseer un estado de bienestar óptimo?	x		

SUBCATEGORÍA II: SALUD

La salud, nos permite desenvolvemos en los diferentes papeles que adquirimos en la vida, y de acuerdo a cómo esta nos permita desarrollarnos vamos a sentir bienestar o frustración, la percepción de la salud no sólo influye en si misma, la salud misma es un determinante, puesto que las personas sanas suelen tener una sensación de bienestar subjetivo mayor que las personas con menos salud. Osvaldo (2013) por tanto, cuando una persona está sana su satisfacción con la vida es mayor que cuando está enferma o su salud se ve resentida, Así, el impacto de la salud depende de la percepción que tiene la persona de su situación particular, donde una mala salud podría influir negativamente en el bienestar si interfiere en la consecución de las metas personales.



SC-CER06940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



N°	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
9	¿El estado de salud de una persona afecta su percepción de bienestar? ¿Por qué?			Evitar preguntas con respuestas de sí o no. Realizar más preguntas de descripción.

SUBCATEGORÍA IV: PRODUCTIVIDAD

La productividad personal hace referencia a saber qué, cuándo y cómo hacer cada tarea para conseguir un objetivo determinado, definido por un propósito mayor, así, la productividad personal o efectividad va de la mano con la felicidad, donde se emprende cada tarea en búsqueda del bienestar propio, es decir, Cada acción, tarea, objetivo o propósito propuesto va dirigido a conseguir que la persona viva de la mejor manera posible en un estado de confort, pudiendo de esta manera valorar su vida de manera positiva. (Vispo, 2018).

N°	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
10	¿Una persona que organiza sus tiempos para cumplir con todas sus actividades, vive de una mejor manera que aquellas que no			Evitar preguntas con respuestas de sí o no.
11	¿Una persona eficiente y productiva puede considerarse como plena y feliz?			Evitar preguntas con respuestas de sí o no.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

Anexo 10. Validación Encuesta Dirigida a Experto en la Temática. Experto 1



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE SALUD
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

JUICIO DE EXPERTOS

Cordial saludo.

Apreciado docente, en el presente documento, se encuentra una entrevista semiestructurada que será el instrumento de recolección de información del trabajo de grado titulado "Descripción de los Factores Determinantes del Bienestar Subjetivo en Psicólogos en Formación de la Universidad de Pamplona" desarrollado por los psicólogos en formación Karen Andrea García Urbina y Anderson José Guerrero Bayona, estudiantes de décimo semestre del Programa de Psicología, bajo la dirección de la docente Maura Carolina Niño Barrera.

El propósito de la investigación es describir los factores determinantes del bienestar subjetivo en adultos jóvenes de décimo semestre del programa de psicología de la Universidad de Pamplona por medio de un estudio cualitativo.

Por ende, solicitamos a usted, de manera respetuosa, su participación en este juicio de experto para evaluar la pertinencia de esta técnica que será aplicada a una muestra intencional y voluntaria.

Agradecemos la atención y el tiempo prestado hacia con nosotros.



SC-CER95943



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país se pasó"
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tel: (7) 9465203 - 9465204 - 9465205 - Fax: 9462758



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Acreditamos... ¡Es nuestro objetivo!



Entrevista Semiestructurada

CATEGORÍA I: EMOCIONAL

Como lo afirma Gonzales & Pons en 2013, las emociones se derivan de la percepción que las personas tengan de una situación o suceso en función de sus metas personales. Las emociones en el ámbito educativo y social dependen en gran medida del contexto en el que los estudiantes desarrollan su actividad, de las creencias sociales que influyen sobre su diario vivir y de la regulación cultural del mundo emocional. En este sentido las emociones positivas o negativas han de ser estudiadas en cualquiera de los contextos para conocer, comprender e interpretar las acciones que desarrollan los estudiantes ya que pueden ser indicativas de las metas, motivaciones, esperanzas y temores que le afectan.

SUBCATEGORÍA I: POSITIVISMO

Esta hace referencia a ser capaz de ver los resultados positivos, teniendo un punto de vista optimista y una visión positiva del pasado, presente y futuro, donde factores tales como el placer y la satisfacción son parte importante de la positividad, por tanto, una persona positiva y optimista, posee mayores probabilidades de enfrentarse a las dificultades diarias, pensando de manera objetiva y evitando el pensamiento negativo, lo cual contribuye positivamente a la concepción propia de felicidad y por ende, de bienestar subjetivo (Steevit, 2018).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
1	Bajo su criterio, ¿a qué hace referencia el ser positivo?	X		¿a qué hace referencia el ser positivo?



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 6655201 - 6655204 - 6655205 - Fax: 6652956

SC-CERES040



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2	¿Cree usted que los adulto jóvenes que poseen una visión positiva y optimista acerca de las diferentes situaciones presentes en su diario vivir, poseen una mejor calidad de vida que aquellos que no? ¿Por qué?	X		
3	¿De qué manera cree usted que contribuye el positivismo en el diario vivir de los adultos emergentes?	X		
<p>SUBCATEGORÍA II: CALIDAD DE VIDA El concepto de calidad de vida se define tanto respecto a las condiciones objetivas como subjetivas que garantizan el bienestar social, con énfasis en las distintas etapas de desarrollo vital (Oyendel, 2015).</p>				
Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
4	¿Cómo cree usted que contribuye el poseer una calidad de vida optima en los adultos jóvenes?	X		
5	¿Cómo piensa que los adultos emergentes pueden llegar a mejorar su calidad de vida?	X		



SC-CER9040



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tel: (7) 6663301 - 6663304 - 6663305 - Fax: 6663306



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos. ¡Es nuestro objetivo!



SUBCATEGORÍA III: METAS ALCANZADAS

Hace referencia a lo logrado en el transcurso de la propia existencia, así como a la complacencia que se puede llegar a sentir cuando se enfrenta a retos, se superan y se alcanzan los respectivos logros, donde en cualquier momento de la vida, alcanzar metas es satisfactorio. Esta variable implica la capacidad de establecer metas, las cuales, una vez alcanzadas servirán para fomentar la propia autonomía. En conclusión, este apartado hace referencia a conseguir objetivos que vayan acorde con las habilidades propias, lo cual implica ponerse metas a corto, mediano o largo plazo, y alcanzarlas, logrando así, sentirse realizado y contribuyendo en el propio bienestar (Seligman, 2002).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
6	¿Cree usted que la consecución de metas, fomenta la adquisición de autonomía y bienestar en los adultos jóvenes? ¿Por qué?	X		
7	¿Qué recursos considera usted necesarios para que los adultos jóvenes lleguen a alcanzar sus metas?	X		



EC-CER9040



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tele: (7) 966330 - 966304 - 966305 - Fax: 966296



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



SUBCATEGORÍA IV: RELACIONES SOCIALES POSITIVAS

Hace referencia a la manera en cómo las personas se comportan y relacionan con otros, ya sea con sus pares, o con los miembros de su familia, donde esta, actualmente posee un significado relevante para la mayor parte de la población, tanto los padres como los hijos consideran que mantener buenas relaciones, especialmente en el ámbito familiar es un valor muy importante, afirmando que aunque los hijos inicien durante la adultez emergente nuevas e importantes relaciones con amigos, parejas, con aspectos tales como el trabajo, las responsabilidades, estos mantienen los lazos afectivos con sus padres donde éstos continúan siendo una de sus principales fuentes de apego y ayuda emocional, siendo estas figuras vitales para la percepción de bienestar y felicidad. (Luna, Laca , & Mejía , 2011).

Por tanto, el poder mantener relaciones fuertes, estables y positivas es, sin duda alguna, una necesidad vital, esta variable hace referencia a que tanto tiempo se invierte en nutrir las relaciones sociales, especialmente aquellas que fomentan sentimientos de apoyo, guía y acompañamiento, ya que esto influye en el propio bienestar (Seligman, 2002).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
8	¿Cree que la familia es la principal fuente de apoyo de los adultos jóvenes? ¿Por qué?	X		Cuál cree ud que es la principal fuente de apoyo de los adultos jóvenes?
9	¿Considera que mantener relaciones fuertes, estables y positivas contribuye en la adquisición del bienestar de los adultos jóvenes? ¿Por qué?	X		



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tel: (7) 5485323 - 5485324 - 5485325 - Fax: 5482768



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CATEGORÍA II: COGNITIVO

La percepción cognitiva hace referencia a como el ser humano entiende la información que tiene a su alrededor, a como procesa e interpreta de las diferentes fuentes de conocimiento y experiencia en los que se encuentra expuesto durante su diario vivir, es así como el bienestar subjetivo es el resultado de todo el entendimiento y conocimiento del sujeto condensado en un juicio de manera positiva o negativa según la percepción del ser humano. (Zambrano, 2019).

SUBCATEGORÍA I: BIENESTAR MATERIAL

Hace referencia a las adquisiciones materiales, así como también al hecho de tener los suficientes ingresos económicos para poder adquirir lo que se necesita y desea, como también, tener un vivienda y lugar de trabajo adecuados. Los indicadores evaluados dentro del bienestar material son: vivienda, lugar de trabajo, salario, posesiones, bienes materiales y ahorros, donde es posible que a mayor bienestar familiar, se de una concepción positiva de bienestar subjetivo. (Bisquerra, 2013).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
10	¿Cuáles considera usted que son los bienes materiales necesarios para referimos a una persona que "está bien"?	X		
11	¿Cree que la adquisición de bienes materiales adecuados, aseguran una concepción de bienestar óptimo en los adultos jóvenes? ¿Por qué?	X		



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tel: (7) 9685303 - 9685304 - 9685305 - Fax: 9682758



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



SUBCATEGORÍA II: SALUD

La salud, nos permite desenvolvemos en los diferentes papeles que adquirimos en la vida, y de acuerdo a cómo esta nos permita desarrollarnos vamos a sentir bienestar o frustración, la percepción de la salud no sólo influye en si misma, la salud misma es un determinante, puesto que las personas sanas suelen tener una sensación de bienestar subjetivo mayor que las personas con menos salud (Osvaldo, 2013). Por tanto, cuando una persona está sana su satisfacción con la vida es mayor que cuando está enferma o su salud se ve resentida, Así, el impacto de la salud depende de la percepción que tiene la persona de su situación particular, donde una mala salud podría influir negativamente en el bienestar si interfiere en la consecución de las metas personales.

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
12	Según su criterio, ¿cuáles son las características de un adulto joven saludable?	X		¿cuáles son las características de un adulto joven saludable?
13	¿Cree que un estado óptimo de salud en los adultos jóvenes contribuye en el propio bienestar? ¿Por qué?	X		

SUBCATEGORÍA IV: PRODUCTIVIDAD

La productividad personal hace referencia a saber qué, cuándo y cómo hacer cada tarea para conseguir un objetivo determinado, definido por un propósito mayor, así, la productividad personal o efectividad va de la mano con la felicidad, donde se emprende cada tarea en búsqueda del bienestar propio, es decir, cada acción, tarea, objetivo o propósito propuesto va dirigido a conseguir que la persona viva de la mejor manera posible



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

SC-CER96940



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



en un estado de confort, pudiendo de esta manera valorar su vida de manera positiva. (Vispo, 2018).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
14	Según su criterio, ¿cuáles son las características de un adulto joven productivo?	X		
15	¿Cree usted que un adulto joven que realiza sus deberes o compromisos en el tiempo adecuado, es considerado productivo?	X		

OBSERVACIONES:



SC-CERESBIO



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



NOMBRES Y APELLIDOS DEL EVALUADOR: Diana Fernanda Granado Cataño

FIRMA DEL EVALUADOR:

Diana Fernanda Granado Cataño

TP:133155

ESTUDIOS DE POSGRADO especialización en evaluación clínica.

FECHA: 15/10/2020

Referencias

Bisquerra, R. (2013). Cuestiones sobre Bienestar. Recuperado el 07 de Octubre de 2020, de <https://www.sintesis.com/data/indices/9788499588100.pdf>

Luna, A., Laca, F., & Mejía, J. (2011). Bienestar Subjetivo y Satisfacción con la Vida de Familia en Adolescentes Mexicanos de Bachillerato. Recuperado el 15 de Mayo de 2020, de http://revistas.iber.mx/psicologia/articulo_detalle.php?id_volumen=2&id_articulo=41&id_seccion=&active=1&pagina=2

Seligman, M. (2002). Florecer, la nueva psicología positiva y la búsqueda de bienestar. (Oceano, Ed.) Recuperado el 07 de Octubre de 2020

Steemit. (2018). Felicidad y Positividad. Recuperado el 07 de Octubre de 2020, de <https://steemit.com/felicidad-positividad/@radiogood/felicidad-y-positividad>



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

Anexo 11. Validación Encuesta Dirigida a Experto en la Temática. Experto 2



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡los nuestros objetivos!



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE SALUD
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

JUICIO DE EXPERTOS

Cordial saludo.

Apreciado docente, en el presente documento, se encuentra una entrevista semiestructurada que será el instrumento de recolección de información del trabajo de grado titulado "Descripción de los Factores Determinantes del Bienestar Subjetivo en Psicólogos en Formación de la Universidad de Pamplona" desarrollado por los psicólogos en formación Karen Andrea García Urbina y Anderson José Guerrero Bayona, estudiantes de décimo semestre del Programa de Psicología, bajo la dirección de la docente Maura Carolina Niño Barrera.

El propósito de la investigación es describir los factores determinantes del bienestar subjetivo en adultos jóvenes de décimo semestre del programa de psicología de la Universidad de Pamplona por medio de un estudio cualitativo.

Por ende, solicitamos a usted, de manera respetuosa, su participación en este juicio de experto para evaluar la pertinencia de esta técnica que será aplicada a una muestra intencional y voluntaria.

Agradecemos la atención y el tiempo prestado hacia con nosotros.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Teléfono: (7) 2662000 - 2662001 - 2662002 - Fax: 2662000



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Entrevista Semiestructurada

CATEGORÍA I: EMOCIONAL

Como lo afirma Gonzales & Pons en 2013, las emociones se derivan de la percepción que las personas tengan de una situación o suceso en función de sus metas personales. Las emociones en el ámbito educativo y social dependen en gran medida del contexto en el que los estudiantes desarrollan su actividad, de las creencias sociales que influyen sobre su diario vivir y de la regulación cultural del mundo emocional. En este sentido las emociones positivas o negativas han de ser estudiadas en cualquiera de los contextos para conocer, comprender e interpretar las acciones que desarrollan los estudiantes ya que pueden ser indicativas de las metas, motivaciones, esperanzas y temores que le afectan.

SUBCATEGORÍA I: POSITIVISMO

Esta hace referencia a ser capaz de ver los resultados positivos, teniendo un punto de vista optimista y una visión positiva del pasado, presente y futuro, donde factores tales como el placer y la satisfacción son parte importante de la positividad, por tanto, una persona positiva y optimista, posee mayores probabilidades de enfrentarse a las dificultades diarias, pensando de manera objetiva y evitando el pensamiento negativo, lo cual contribuye positivamente a la concepción propia de felicidad y por ende, de bienestar subjetivo (Steemit, 2018).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
1	Bajo su criterio, ¿a qué hace referencia el ser positivo?	X		



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2	¿Cree usted que los adulto jóvenes que poseen una visión positiva y optimista acerca de las diferentes situaciones presentes en su diario vivir, poseen una mejor calidad de vida que aquellos que no? ¿Por qué?	X		
3	¿De qué manera cree usted que contribuye el positivismo en el diario vivir de los adultos emergentes?	X		
<p>SUBCATEGORÍA II: CALIDAD DE VIDA</p> <p>El concepto de calidad de vida se define tanto respecto a las condiciones objetivas como subjetivas que garanticen el bienestar social, con énfasis en las distintas etapas de desarrollo vital (Oyendel, 2015).</p>				
Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
4	¿Cómo cree usted que contribuye el poseer una calidad de vida optima en los adultos jóvenes?	X		
5	¿Cómo piensa que los adultos emergentes pueden llegar a mejorar su calidad de vida?	X		



SC-CER95940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



SUBCATEGORÍA III: METAS ALCANZADAS

Hace referencia a lo logrado en el transcurso de la propia existencia, así como a la complacencia que se puede llegar a sentir cuando se enfrenta a retos, se superan y se alcanzan los respectivos logros, donde en cualquier momento de la vida, alcanzar metas es satisfactorio. Esta variable implica la capacidad de establecer metas, las cuales, una vez alcanzadas servirán para fomentar la propia autonomía. En conclusión, este apartado hace referencia a conseguir objetivos que vayan acorde con las habilidades propias, lo cual implica ponerse metas a corto, mediano o largo plazo, y alcanzarlas, logrando así, sentirse realizado y contribuyendo en el propio bienestar (Seligman, 2002).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
6	¿Cree usted que la consecución de metas, fomenta la adquisición de autonomía y bienestar en los adultos jóvenes? ¿Por qué?	X		
7	¿Qué recursos considera usted necesarios para que los adultos jóvenes lleguen a alcanzar sus metas?	X		



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



SUBCATEGORÍA IV: RELACIONES SOCIALES POSITIVAS

Hace referencia a la manera en cómo las personas se comportan y relacionan con otros, ya sea con sus pares, o con los miembros de su familia, donde esta, actualmente posee un significado relevante para la mayor parte de la población, tanto los padres como los hijos consideran que mantener buenas relaciones, especialmente en el ámbito familiar es un valor muy importante, afirmando que aunque los hijos inicien durante la adultez emergente nuevas e importantes relaciones con amigos, parejas, con aspectos tales como el trabajo, las responsabilidades, estos mantienen los lazos afectivos con sus padres donde éstos continúan siendo una de sus principales fuentes de apego y ayuda emocional, siendo estas figuras vitales para la percepción de bienestar y felicidad. (Luna, Laca , & Mejia , 2011).

Por tanto, el poder mantener relaciones fuertes, estables y positivas es, sin duda alguna, una necesidad vital, esta variable hace referencia a que tanto tiempo se invierte en nutrir las relaciones sociales, especialmente aquellas que fomentan sentimientos de apoyo, guía y acompañamiento, ya que esto influye en el propio bienestar (Seligman, 2002).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
8	¿Cree que la familia es la principal fuente de apoyo de los adultos jóvenes? ¿Por qué?	X		
9	¿Considera que mantener relaciones fuertes, estables y positivas contribuye en la adquisición del bienestar de los adultos jóvenes? ¿Por qué?	X		



SC-CER95940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels. (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CATEGORÍA II: COGNITIVO

La percepción cognitiva hace referencia a como el ser humano entiende la información que tiene a su alrededor, a como procesa e interpreta de las diferentes fuentes de conocimiento y experiencia en los que se encuentra expuesto durante su diario vivir, es así como el bienestar subjetivo es el resultado de todo el entendimiento y conocimiento del sujeto condensado en un juicio de manera positiva o negativa según la percepción del ser humano. (Zambrano, 2019).

SUBCATEGORÍA I: BIENESTAR MATERIAL

Hace referencia a las adquisiciones materiales, así como también al hecho de tener los suficientes ingresos económicos para poder adquirir lo que se necesita y desea, como también, tener un vivienda y lugar de trabajo adecuados. Los indicadores evaluados dentro del bienestar material son: vivienda, lugar de trabajo, salario, posesiones, bienes materiales y ahorros, donde es posible que a mayor bienestar familiar, se de una concepción positiva de bienestar subjetivo. (Bisquerra, 2013).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
10	¿Cuáles considera usted que son los bienes materiales necesarios para referirnos a una persona que "está bien"?	X		Cree que los bienes materiales son indispensables o importantes (puede utilizar cualquiera de las dos palabras) para que una persona se considere satisfecho
11	¿Cree que la adquisición de bienes materiales adecuados, aseguran una	X		



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



	concepción de bienestar óptimo en los adultos jóvenes? ¿Por qué?			
SUBCATEGORÍA II: SALUD				
<p>La salud, nos permite desenvolvernó en los diferentes papeles que adquirimos en la vida, y de acuerdo a cómo esta nos permita desarrollarnos vamos a sentir bienestar o frustración, la percepción de la salud no sólo influye en si misma, la salud misma es un determinante, puesto que las personas sanas suelen tener una sensación de bienestar subjetivo mayor que las personas con menos salud (Osvaldo, 2013). Por tanto, cuando una persona está sana su satisfacción con la vida es mayor que cuando está enferma o su salud se ve resentida, Así, el impacto de la salud depende de la percepción que tiene la persona de su situación particular, donde una mala salud podría influir negativamente en el bienestar si interfiere en la consecución de las metas personales.</p>				
Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
12	Según su criterio, ¿cuáles son las características de un adulto joven saludable?	X		
13	¿Cree que un estado óptimo de salud en los adultos jóvenes contribuye en el propio bienestar? ¿Por qué?	X		Cree que el mantener buenas hábitos saludables contribuye a la salud física y mental?
SUBCATEGORÍA IV: PRODUCTIVIDAD				
<p>La productividad personal hace referencia a saber qué, cuándo y cómo hacer cada tarea para conseguir un objetivo determinado, definido por un propósito mayor, así, la productividad personal o efectividad va de la mano con la felicidad, donde se emprende</p>				



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels. (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avancemos... ¡Es nuestro objetivo!



cada tarea en búsqueda del bienestar propio, es decir, cada acción, tarea, objetivo o propósito propuesto va dirigido a conseguir que la persona viva de la mejor manera posible en un estado de confort, pudiendo de esta manera valorar su vida de manera positiva. (Vispo, 2018).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
14	Según su criterio, ¿cuáles son las características de un adulto joven productivo?	X		
15	¿Cree usted que un adulto joven que realiza sus deberes o compromisos en el tiempo adecuado, es considerado productivo?	X		

OBSERVACIONES:

NOMBRES Y APELLIDOS DEL EVALUADOR: MARIA MABEL MAZO TORRES

FIRMA DEL EVALUADOR:

TP:122180

ESTUDIOS DE POSGRADO: Esp, Gerencia Social

FECHA: 15/10/2020



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

Anexo 12. Validación Encuesta Dirigida a Experto en la Temática. Experto 3



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE SALUD
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

JUICIO DE EXPERTOS

Cordial saludo.

Apreciado docente, en el presente documento, se encuentra una entrevista semiestructurada que será el instrumento de recolección de información del trabajo de grado titulado "Descripción de los Factores Determinantes del Bienestar Subjetivo en Psicólogos en Formación de la Universidad de Pamplona" desarrollado por los psicólogos en formación Karen Andrea García Urbina y Anderson José Guerrero Bayona, estudiantes de décimo semestre del Programa de Psicología, bajo la dirección de la docente Maura Carolina Niño Barrera.

El propósito de la investigación es describir los factores determinantes del bienestar subjetivo en adultos jóvenes de décimo semestre del programa de psicología de la Universidad de Pamplona por medio de un estudio cualitativo.

Por ende, solicitamos a usted, de manera respetuosa, su participación en este juicio de experto para evaluar la pertinencia de esta técnica que será aplicada a una muestra intencional y voluntaria.

Agradecemos la atención y el tiempo prestado hacia con nosotros.



50-57790340



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
Universidad de Pamplona
Pamplona - Nariño de Guzmán - Colombia
Tel: (7) 5662000 - 5662000 - 5662000 - Fax: 5662000



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Entrevista Semiestructurada

CATEGORÍA I: EMOCIONAL

Como lo afirma Gonzales & Pons en 2013, las emociones se derivan de la percepción que las personas tengan de una situación o suceso en función de sus metas personales. Las emociones en el ámbito educativo y social dependen en gran medida del contexto en el que los estudiantes desarrollan su actividad, de las creencias sociales que influyen sobre su diario vivir y de la regulación cultural del mundo emocional. En este sentido las emociones positivas o negativas han de ser estudiadas en cualquiera de los contextos para conocer, comprender e interpretar las acciones que desarrollan los estudiantes ya que pueden ser indicativas de las metas, motivaciones, esperanzas y temores que le afectan.

SUBCATEGORÍA I: POSITIVISMO

Esta hace referencia a ser capaz de ver los resultados positivos, teniendo un punto de vista optimista y una visión positiva del pasado, presente y futuro, donde factores tales como el placer y la satisfacción son parte importante de la positividad, por tanto, una persona positiva y optimista, posee mayores probabilidades de enfrentarse a las dificultades diarias, pensando de manera objetiva y evitando el pensamiento negativo, lo cual contribuye positivamente a la concepción propia de felicidad y por ende, de bienestar subjetivo (Steemit, 2018).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
1	Bajo su criterio, ¿a qué hace referencia el ser positivo?	X		



SC-CERES40



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2	¿Cree usted que los adulto jóvenes que poseen una visión positiva y optimista acerca de las diferentes situaciones presentes en su diario vivir, poseen una mejor calidad de vida que aquellos que no? ¿Por qué?	X		
3	¿De qué manera cree usted que contribuye el positivismo en el diario vivir de los adultos emergentes?	X		Evitar e lenguaje técnico en la entrevista como adulto emergente.

SUBCATEGORÍA II: CALIDAD DE VIDA

El concepto de calidad de vida se define tanto respecto a las condiciones objetivas como subjetivas que garanticen el bienestar social, con énfasis en las distintas etapas de desarrollo vital (Oyendel, 2015).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
4	¿Cómo cree usted que contribuye el poseer una calidad de vida optima en los adultos jóvenes?	X		
5	¿Cómo piensa que los adultos emergentes pueden llegar a mejorar su calidad de vida?	X		Considero que el objetivo es la descripción de los diferentes aspectos y



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



				referente a la calidad de vida no se evidencia mayor descripción con respecto a los parámetros (condiciones objetivas y subjetivas) esperados para la edad en la que se encuentran los entrevistados.
SUBCATEGORÍA III: METAS ALCANZADAS				
<p>Hace referencia a lo logrado en el transcurso de la propia existencia, así como a la complacencia que se puede llegar a sentir cuando se enfrenta a retos, se superan y se alcanzan los respectivos logros, donde en cualquier momento de la vida, alcanzar metas es satisfactorio. Esta variable implica la capacidad de establecer metas, las cuales, una vez alcanzadas servirán para fomentar la propia autonomía. En conclusión, este apartado hace referencia a conseguir objetivos que vayan acorde con las habilidades propias, lo cual implica ponerse metas a corto, mediano o largo plazo, y alcanzarlas, logrando así, sentirse realizado y contribuyendo en el propio bienestar (Seligman, 2002).</p>				
Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
6	¿Cree usted que la consecución de metas, fomenta la adquisición de autonomía y bienestar en los adultos jóvenes? ¿Por qué?	X		



SC-CERESB40



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



7	¿Qué recursos considera usted necesarios para que los adultos jóvenes lleguen a alcanzar sus metas?	X		
SUBCATEGORÍA IV: RELACIONES SOCIALES POSITIVAS				
<p>Hace referencia a la manera en cómo las personas se comportan y relacionan con otros, ya sea con sus pares, o con los miembros de su familia, donde esta, actualmente posee un significado relevante para la mayor parte de la población, tanto los padres como los hijos consideran que mantener buenas relaciones, especialmente en el ámbito familiar es un valor muy importante, afirmando que aunque los hijos inicien durante la adultez emergente nuevas e importantes relaciones con amigos, parejas, con aspectos tales como el trabajo, las responsabilidades, estos mantienen los lazos afectivos con sus padres donde éstos continúan siendo una de sus principales fuentes de apego y ayuda emocional, siendo estas figuras vitales para la percepción de bienestar y felicidad. (Luna, Laca , & Mejía , 2011).</p> <p>Por tanto, el poder mantener relaciones fuertes, estables y positivas es, sin duda alguna, una necesidad vital, esta variable hace referencia a que tanto tiempo se invierte en nutrir las relaciones sociales, especialmente aquellas que fomentan sentimientos de apoyo, guía y acompañamiento, ya que esto influye en el propio bienestar (Seligman, 2002).</p>				
Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
8	¿Cree que la familia es la principal fuente de apoyo de los adultos jóvenes? ¿Por qué?	X		
	¿Considera que mantener relaciones fuertes,	X		De acuerdo a los teóricos referidos a la



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



9	estables y positivas contribuye en la adquisición del bienestar de los adultos jóvenes? ¿Por qué?		relaciones sociales, el tiempo que invierten en las relaciones tiene mucha relevancia y no se pregunta por esto. Por otro lado estamos hablando de un estudio descriptivo, sería importante que las personas describieran con sería una relación social positiva tanto con la familia como con pares.
<p align="center">CATEGORÍA II: COGNITIVO</p> <p>La percepción cognitiva hace referencia a como el ser humano entiende la información que tiene a su alrededor, a como procesa e interpreta de las diferentes fuentes de conocimiento y experiencia en los que se encuentra expuesto durante su diario vivir, es así como el bienestar subjetivo es el resultado de todo el entendimiento y conocimiento del sujeto condensado en un juicio de manera positiva o negativa según la percepción del ser humano. (Zambrano, 2019).</p>			
<p>SUBCATEGORÍA I: BIENESTAR MATERIAL</p> <p>Hace referencia a las adquisiciones materiales, así como también al hecho de tener los suficientes ingresos económicos para poder adquirir lo que se necesita y desea, como</p>			



SC-CER9640



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



también, tener un vivienda y lugar de trabajo adecuados. Los indicadores evaluados dentro del bienestar material son: vivienda, lugar de trabajo, salario, posesiones, bienes materiales y ahorros, donde es posible que a mayor bienestar familiar, se de una concepción positiva de bienestar subjetivo. (Bisquerria, 2013).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
10	¿Cuáles considera usted que son los bienes materiales necesarios para referirnos a una persona que "está bien"?	X		
11	¿Cree que la adquisición de bienes materiales adecuados, aseguran una concepción de bienestar óptimo en los adultos jóvenes? ¿Por qué?	X		

SUBCATEGORÍA II: SALUD

La salud, nos permite desenvolvemos en los diferentes papeles que adquirimos en la vida, y de acuerdo a cómo esta nos permita desarrollarnos vamos a sentir bienestar o frustración, la percepción de la salud no sólo influye en si misma, la salud misma es un determinante, puesto que las personas sanas suelen tener una sensación de bienestar subjetivo mayor que las personas con menos salud (Osvaldo, 2013). Por tanto, cuando una persona está sana su satisfacción con la vida es mayor que cuando está enferma o su salud se ve resentida, Así, el impacto de la salud depende de la percepción que tiene la persona



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

SC-CER96940



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



de su situación particular, donde una mala salud podría influir negativamente en el bienestar si interfiere en la consecución de las metas personales.

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
12	Según su criterio, ¿cuáles son las características de un adulto joven saludable?	X		
13	¿Cree que un estado óptimo de salud en los adultos jóvenes contribuye en el propio bienestar? ¿Por qué?	X		

SUBCATEGORÍA IV: PRODUCTIVIDAD

La productividad personal hace referencia a saber qué, cuándo y cómo hacer cada tarea para conseguir un objetivo determinado, definido por un propósito mayor, así, la productividad personal o efectividad va de la mano con la felicidad, donde se emprende cada tarea en búsqueda del bienestar propio, es decir, cada acción, tarea, objetivo o propósito propuesto va dirigido a conseguir que la persona viva de la mejor manera posible en un estado de confort, pudiendo de esta manera valorar su vida de manera positiva. (Vispo, 2018).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
14	Según su criterio, ¿cuáles son las características de un adulto joven productivo?	X		Considero que la palabra productividad se puede referenciar a muchas cosas, sugiero el uso de otra palabra,



SC-CER96840



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels. (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



				o una descripción de está. Igualmente no se evidencia en las preguntas la asociación de la productividad con el bienestar subjetivo.
15	¿Cree usted que un adulto joven que realiza sus deberes o compromisos en el tiempo adecuado, es considerado productivo?		x	

OBSERVACIONES: Se sugiere evitar lenguaje técnico, y favorecer en las diferentes subcategorías preguntas que favorezcan la descripción.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels. (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



NOMBRES Y APELLIDOS DEL EVALUADOR: Lucía Catalina Martínez Ruíz

FIRMA DEL EVALUADOR:

TP: 142758

ESTUDIOS DE POSGRADO: Esp. En psicología Clínica y Dlo.

FECHA: 15 de octubre de 2020

Referencias

Bisquerra, R. (2013). Cuestiones sobre Bienestar. Recuperado el 07 de Octubre de 2020, de <https://www.sintesis.com/data/indices/9788499588100.pdf>

Luna, A., Laca, F., & Mejía, J. (2011). Bienestar Subjetivo y Satisfacción con la Vida de Familia en Adolescentes Mexicanos de Bachillerato. Recuperado el 15 de Mayo de 2020, de http://revistas.ibero.mx/psicologia/articulo_detalle.php?id_volumen=2&id_articulo=41&id_seccion=&active=1&pagina=2

Seligman, M. (2002). Florecer, la nueva psicología positiva y la búsqueda de bienestar. (Oceano, Ed.) Recuperado el 07 de Octubre de 2020

Steemit. (2018). Felicidad y Positividad. Recuperado el 07 de Octubre de 2020, de <https://steemit.com/felicidad-positividad/@radiogood/felicidad-y-positividad>




"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

SC-CER90540

Teniendo en cuenta las correcciones y sugerencias dadas por los evaluadores expertos, se llevó a cabo la consolidación del instrumento de evaluación a mostrar a continuación.

Anexo 13. Entrevista Dirigida a estudiantes Validada




UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE SALUD
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

JUICIO DE EXPERTOS


Cordial saludo,

Apreciado docente, en el presente documento, se encuentra una entrevista semiestructurada que será el instrumento de recolección de información del trabajo de grado titulado "Descripción de los Factores Determinantes del Bienestar Subjetivo en Psicólogos en Formación de la Universidad de Pamplona" desarrollado por los psicólogos en formación Karen Andrea García Urbina y Anderson José Guerrero Bayona, estudiantes de décimo semestre del Programa de Psicología, bajo la dirección de la docente Maura Carolina Niño Barrera.

El propósito de la investigación es describir los factores determinantes del bienestar subjetivo en adultos jóvenes de décimo semestre del programa de psicología de la Universidad de Pamplona por medio de un estudio cualitativo.

Por ende, solicitamos a usted, de manera respetuosa, su participación en este juicio de experto para evaluar la pertinencia de esta técnica que será aplicada a una muestra intencional y voluntaria.

Agradecemos la atención y el tiempo prestado hacia con nosotros.




"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte del Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

1

SC-CER96940



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Entrevista Semiestructurada

CATEGORÍA I: EMOCIONAL

Como lo afirma Gonzales & Pons en 2013, las emociones se derivan de la percepción que las personas tengan de una situación o suceso en función de sus metas personales. Las emociones en el ámbito educativo y social dependen en gran medida del contexto en el que los estudiantes desarrollan su actividad, de las creencias sociales que influyen sobre su diario vivir y de la regulación cultural del mundo emocional. En este sentido las emociones positivas o negativas han de ser estudiadas en cualquiera de los contextos para conocer, comprender e interpretar las acciones que desarrollan los estudiantes ya que pueden ser indicativas de las metas, motivaciones, esperanzas y temores que le afectan.

SUBCATEGORÍA I: POSITIVISMO

Esta hace referencia a ser capaz de ver los resultados positivos, teniendo un punto de vista optimista y una visión positiva del pasado, presente y futuro, donde factores tales como el placer y la satisfacción son parte importante de la positividad, por tanto, una persona positiva y optimista, posee mayores probabilidades de enfrentarse a las dificultades diarias, pensando de manera objetiva y evitando el pensamiento negativo, lo cual contribuye positivamente a la concepción propia de felicidad y por ende, de bienestar subjetivo (Steemit, 2018).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
1	¿Qué piensa y de qué forma reacciona usted cuando le sucede			



SC-CEP96943



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



	algo negativo durante el día? ¿Cómo lo maneja?			
2	¿Cuál es su respuesta emocional en las situaciones adversas de su diario vivir?			
3	¿Cómo describe a una persona positivo?			
<p>SUBCATEGORÍA II: CALIDAD DE VIDA El concepto de calidad de vida se define tanto respecto a las condiciones objetivas como subjetivas que garantizan el bienestar social, con énfasis en las distintas etapas de desarrollo vital (Oyendel, 2015).</p>				
Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
4	¿Cuál es la percepción que merece la calidad de vida que ha tenido hasta la fecha?			
5	Describa su calidad de vida			
6	¿Quisiera mejorar algún aspecto de su calidad de vida?			
7	¿Qué factores han influido para tener la calidad de vida actualmente?			
<p>SUBCATEGORÍA III: METAS ALCANZADAS Hace referencia a lo logrado en el transcurso de la propia existencia, así como a la</p>				



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avancemos... ¡Es nuestro objetivo!



complacencia que se puede llegar a sentir cuando se enfrenta a retos, se superan y se alcanzan los respectivos logros, donde en cualquier momento de la vida, alcanzar metas es satisfactorio. Esta variable implica la capacidad de establecer metas, las cuales, una vez alcanzadas servirán para fomentar la propia autonomía. En conclusión, este apartado hace referencia a conseguir objetivos que vayan acorde con las habilidades propias, lo cual implica ponerse metas a corto, mediano o largo plazo, y alcanzarlas, logrando así, sentirse realizado y contribuyendo en el propio bienestar (Seligman, 2002).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
8	¿Cree usted que ha podido alcanzar las metas que se ha propuesto hasta el día de hoy?			
9	Siendo consciente de las fallas y aciertos durante su vida. (En relación a metas y oportunidades.) ¿Qué opina al observar lo que ha realizado hasta el día de hoy?			
10	¿A qué factores le puede atribuir el alcance de sus metas?			



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



SUBCATEGORÍA IV: RELACIONES SOCIALES POSITIVAS

Hace referencia a la manera en cómo las personas se comportan y relacionan con otros, ya sea con sus pares, o con los miembros de su familia, donde esta, actualmente posee un significado relevante para la mayor parte de la población, tanto los padres como los hijos consideran que mantener buenas relaciones, especialmente en el ámbito familiar es un valor muy importante, afirmando que aunque los hijos inicien durante la adultez emergente nuevas e importantes relaciones con amigos, parejas, con aspectos tales como el trabajo, las responsabilidades, estos mantienen los lazos afectivos con sus padres donde éstos continúan siendo una de sus principales fuentes de apego y ayuda emocional, siendo estas figuras vitales para la percepción de bienestar y felicidad. (Luna, Laca, & Mejía, 2011).

Por tanto, el poder mantener relaciones fuertes, estables y positivas es, sin duda alguna, una necesidad vital, esta variable hace referencia a que tanto tiempo se invierte en nutrir las relaciones sociales, especialmente aquellas que fomentan sentimientos de apoyo, guía y acompañamiento, ya que esto influye en el propio bienestar (Seligman, 2002).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
11	¿Cuál es su respuesta antes los acontecimientos positivos que le suceden?			
12	¿Cómo describiría la relación con sus padres?			
13	¿Qué importancia merecen sus familiares y amigos como parte de su bienestar subjetivo?			
14	¿Cómo describiría sus relaciones interpersonales?			



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



15	¿Cómo describiría la relación con los demás miembros de su familia?			
16	Defina a su familia.			
CATEGORÍA II: COGNITIVO				
<p>La percepción cognitiva hace referencia a como el ser humano entiende la información que tiene a su alrededor, a como procesa e interpreta de las diferentes fuentes de conocimiento y experiencia en los que se encuentra expuesto durante su diario vivir, es así como el bienestar subjetivo es el resultado de todo el entendimiento y conocimiento del sujeto condensado en un juicio de manera positiva o negativa según la percepción del ser humano. (Zambrano, 2019).</p>				
SUBCATEGORÍA I: BIENESTAR MATERIAL				
<p>Hace referencia a las adquisiciones materiales, así como también al hecho de tener los suficientes ingresos económicos para poder adquirir lo que se necesita y desea, como también, tener un vivienda y lugar de trabajo adecuados. Los indicadores evaluados dentro del bienestar material son: vivienda, lugar de trabajo, salario, posesiones, bienes materiales y ahorros, donde es posible que a mayor bienestar familiar, se de una concepción positiva de bienestar subjetivo. (Bisquerria, 2013).</p>				
Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
17	¿Cuáles son los bienes materiales necesarios para referirnos a una persona que "está bien"?			
18	¿Considera que posee los bienes materiales adecuados para su bienestar?			



SC-CER9040



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



19	¿Cómo describiría el lugar donde vive actualmente?, ¿se siente satisfecho viviendo en ese lugar?			
20	¿Considera usted que tener el hábito de ahorro genera bienestar personal, familiar y económico? ¿por qué?			
<p>SUBCATEGORÍA II: SALUD</p> <p>La salud, nos permite desenvolvemos en los diferentes papeles que adquirimos en la vida, y de acuerdo a cómo esta nos permita desarrollamos vamos a sentir bienestar o frustración, la percepción de la salud no sólo influye en si misma, la salud misma es un determinante, puesto que las personas sanas suelen tener una sensación de bienestar subjetivo mayor que las personas con menos salud. Osvaldo (2013) por tanto, cuando una persona está sana su satisfacción con la vida es mayor que cuando está enferma o su salud se ve resentida, Así, el impacto de la salud depende de la percepción que tiene la persona de su situación particular, donde una mala salud podría influir negativamente en el bienestar si interfiere en la consecución de las metas personales.</p>				
Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
21	Según su criterio, ¿cuáles son las características de una persona saludable?			
22	¿Qué hábitos de vida saludable, ha integrado a su			



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



	rutina diaria?			
23	¿Cómo describe su salud actual?			
SUBCATEGORÍA III: PRODUCTIVIDAD				
<p>La productividad personal hace referencia a saber qué, cuándo y cómo hacer cada tarea para conseguir un objetivo determinado, definido por un propósito mayor, así, la productividad personal o efectividad va de la mano con la felicidad, donde se emprende cada tarea en búsqueda del bienestar propio, es decir, Cada acción, tarea, objetivo o propósito propuesto va dirigido a conseguir que la persona viva de la mejor manera posible en un estado de confort, pudiendo de esta manera valorar su vida de manera positiva. (Vispo, 2018).</p>				
Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
24	Según su criterio, ¿describa que es para usted una persona productiva?			
25	¿Cómo organiza sus tiempos para poder cumplir con todas sus actividades?			
26	¿Realiza los deberes o compromisos con el tiempo adecuado?			
27	¿Para usted que es la eficiencia? ¿Se identifica con ella?			



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

SC-CER96940

Anexo 14. Entrevista Docentes Validada



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE SALUD
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

JUICIO DE EXPERTOS

Cordial saludo.

Apreciado docente, en el presente documento, se encuentra una entrevista semiestructurada que será el instrumento de recolección de información del trabajo de grado titulado "Descripción de los Factores Determinantes del Bienestar Subjetivo en Psicólogos en Formación de la Universidad de Pamplona" desarrollado por los psicólogos en formación Karen Andrea García Urbina y Anderson José Guerrero Bayona, estudiantes de décimo semestre del Programa de Psicología, bajo la dirección de la docente Maura Carolina Niño Barrera.

El propósito de la investigación es describir los factores determinantes del bienestar subjetivo en adultos jóvenes de décimo semestre del programa de psicología de la Universidad de Pamplona por medio de un estudio cualitativo.

Por ende, solicitamos a usted, de manera respetuosa, su participación en este juicio de experto para evaluar la pertinencia de esta técnica que será aplicada a una muestra intencional y voluntaria.

Agradecemos la atención y el tiempo prestado hacia con nosotros.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Entrevista Semiestructurada

CATEGORÍA I: EMOCIONAL

Como lo afirma Gonzales & Pons en 2013, las emociones se derivan de la percepción que las personas tengan de una situación o suceso en función de sus metas personales. Las emociones en el ámbito educativo y social dependen en gran medida del contexto en el que los estudiantes desarrollan su actividad, de las creencias sociales que influyen sobre su diario vivir y de la regulación cultural del mundo emocional. En este sentido las emociones positivas o negativas han de ser estudiadas en cualquiera de los contextos para conocer, comprender e interpretar las acciones que desarrollan los estudiantes ya que pueden ser indicativas de las metas, motivaciones, esperanzas y temores que le afectan.

SUBCATEGORÍA I: POSITIVISMO

Esta hace referencia a ser capaz de ver los resultados positivos, teniendo un punto de vista optimista y una visión positiva del pasado, presente y futuro, donde factores tales como el placer y la satisfacción son parte importante de la positividad, por tanto, una persona positiva y optimista, posee mayores probabilidades de enfrentarse a las dificultades diarias, pensando de manera objetiva y evitando el pensamiento negativo, lo cual contribuye positivamente a la concepción propia de felicidad y por ende, de bienestar subjetivo (Steemit, 2018).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
1	¿cómo una visión optimista contribuye en la			



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



	percepción de bienestar de los adultos jóvenes? ¿por qué?			
2	¿de acuerdo con Steemit, 2018, una persona positiva y optimista, posee mayores probabilidades de enfrentarse a las dificultades diarias, pensando de manera objetiva y evitando el pensamiento negativo ¿Está de acuerdo o en desacuerdo? ¿por qué?			
<p>SUBCATEGORÍA II: CALIDAD DE VIDA El concepto de calidad de vida se define tanto respecto a las condiciones objetivas como subjetivas que garanticen el bienestar social, con énfasis en las distintas etapas de desarrollo vital (Oyendel, 2015).</p>				
Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
3	¿cómo la calidad de vida que posean los adultos jóvenes contribuye en la concepción de bienestar de los mismos?			
<p>SUBCATEGORÍA III: METAS ALCANZADAS Hace referencia a lo logrado en el transcurso de la propia existencia, así como a la</p>				



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5995303 - 5985304 - 5985305 - Fax: 5982750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



complacencia que se puede llegar a sentir cuando se enfrenta a retos, se superan y se alcanzan los respectivos logros, donde en cualquier momento de la vida, alcanzar metas es satisfactorio. Esta variable implica la capacidad de establecer metas, las cuales, una vez alcanzadas servirán para fomentar la propia autonomía. En conclusión, este apartado hace referencia a conseguir objetivos que vayan acorde con las habilidades propias, lo cual implica ponerse metas a corto, mediano o largo plazo, y alcanzarlas, logrando así, sentirse realizado y contribuyendo en el propio bienestar (Seligman, 2002).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
4	¿Considera usted que las personas cuando logran sus metas a corto, mediano, largo plazo, se consideran más exitosas, que aquellos que no las han logrado? ¿Por qué?			

SUBCATEGORÍA IV: RELACIONES SOCIALES POSITIVAS

Hace referencia a la manera en cómo las personas se comportan y relacionan con otros, ya sea con sus pares, o con los miembros de su familia, donde esta, actualmente posee un significado relevante para la mayor parte de la población, tanto los padres como los hijos consideran que mantener buenas relaciones, especialmente en el ámbito familiar es un valor muy importante, afirmando que aunque los hijos inicien durante la adultez emergente nuevas e importantes relaciones con amigos, parejas, con aspectos tales como el trabajo, las responsabilidades, estos mantienen los lazos afectivos con sus padres donde éstos continúan siendo una de sus principales fuentes de apego y ayuda emocional, siendo estas figuras vitales para la percepción de bienestar y felicidad. (Luna, Laca, & Mejía, 2011).



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Por tanto, el poder mantener relaciones fuertes, estables y positivas es, sin duda alguna, una necesidad vital, esta variable hace referencia a que tanto tiempo se invierte en nutrir las relaciones sociales, especialmente aquellas que fomentan sentimientos de apoyo, guía y acompañamiento, ya que esto influye en el propio bienestar (Seligman, 2002).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
5	¿bajo qué criterios deben establecer los adultos jóvenes relaciones interpersonales que generen bienestar? ¿por qué?			
6	¿Cree usted que el factor familiar es más importante para los adultos jóvenes que las relaciones sociales, si, no, por qué?			

CATEGORÍA II: COGNITIVO

La percepción cognitiva hace referencia a como el ser humano entiende la información que tiene a su alrededor, a como procesa e interpreta de las diferentes fuentes de conocimiento y experiencia en los que se encuentra expuesto durante su diario vivir, es así como el bienestar subjetivo es el resultado de todo el entendimiento y conocimiento del sujeto condensado en un juicio de manera positiva o negativa según la percepción del ser humano. (Zambrano, 2019).

SUBCATEGORÍA I: BIENESTAR MATERIAL

Hace referencia a las adquisiciones materiales, así como también al hecho de tener los suficientes ingresos económicos para poder adquirir lo que se necesita y desea, como también, tener un vivienda y lugar de trabajo adecuados. Los indicadores evaluados dentro del bienestar material son: vivienda, lugar de trabajo, salario, posesiones, bienes materiales



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



y ahorros, donde es posible que a mayor bienestar familiar, se de una concepción positiva de bienestar subjetivo. (Bisquerra, 2013).

N°	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
7	¿Considera que los bienes materiales son importantes para la concepción de bienestar óptimo de los adultos jóvenes? ¿por qué?			
8	¿Realmente los bienes materiales son necesarios para considerarse feliz y por ende poseer un estado de bienestar óptimo?			

SUBCATEGORÍA II: SALUD

La salud, nos permite desenvolvemos en los diferentes papeles que adquirimos en la vida, y de acuerdo a cómo esta nos permita desarrollarnos vamos a sentir bienestar o frustración, la percepción de la salud no sólo influye en si misma, la salud misma es un determinante, puesto que las personas sanas suelen tener una sensación de bienestar subjetivo mayor que las personas con menos salud. Osvaldo (2013) por tanto, cuando una persona está sana su satisfacción con la vida es mayor que cuando está enferma o su salud se ve resentida, Así, el impacto de la salud depende de la percepción que tiene la persona de su situación particular, donde una mala salud podría influir negativamente en el bienestar si interfiere en la consecución de las metas personales.

N°	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
----	----------	------------	---------------	---------------



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



9	¿Cómo se relaciona el estado de salud de una persona con su percepción de bienestar?			
SUBCATEGORÍA IV: PRODUCTIVIDAD				
<p>La productividad personal hace referencia a saber qué, cuándo y cómo hacer cada tarea para conseguir un objetivo determinado, definido por un propósito mayor, así, la productividad personal o efectividad va de la mano con la felicidad, donde se emprende cada tarea en búsqueda del bienestar propio, es decir, Cada acción, tarea, objetivo o propósito propuesto va dirigido a conseguir que la persona viva de la mejor manera posible en un estado de confort, pudiendo de esta manera valorar su vida de manera positiva. (Vispo, 2018).</p>				
Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
10	¿Considera usted que una persona organizada logra cumplir con todas las actividades planeadas?			
11	¿Cómo el concepto de eficiencia y productividad se relaciona con plenitud y felicidad? ¿cómo describiría esta relación en los adultos jóvenes?			



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

Anexo 15. Entrevista semiestructurada dirigida a experto en la temática Validada



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡es nuestro objetivo!



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE SALUD
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

JUICIO DE EXPERTOS

Cordial saludo.

Apreciado docente, en el presente documento, se encuentra una entrevista semiestructurada que será el instrumento de recolección de información del trabajo de grado titulado "Descripción de los Factores Determinantes del Bienestar Subjetivo en Psicólogos en Formación de la Universidad de Pamplona" desarrollado por los psicólogos en formación Karen Andrea García Urbina y Anderson José Guerrero Bayona, estudiantes de décimo semestre del Programa de Psicología, bajo la dirección de la docente Maura Carolina Niño Barrera.

El propósito de la investigación es describir los factores determinantes del bienestar subjetivo en adultos jóvenes de décimo semestre del programa de psicología de la Universidad de Pamplona por medio de un estudio cualitativo.

Por ende, solicitamos a usted, de manera respetuosa, su participación en este juicio de experto para evaluar la pertinencia de esta técnica que será aplicada a una muestra intencional y voluntaria.

Agradecemos la atención y el tiempo prestado hacia con nosotros.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tel: (7) 5485303 - 5485304 - 5485305 - Fax: 5482750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Entrevista Semiestructurada

CATEGORÍA I: EMOCIONAL

Como lo afirma Gonzales & Pons en 2013, las emociones se derivan de la percepción que las personas tengan de una situación o suceso en función de sus metas personales. Las emociones en el ámbito educativo y social dependen en gran medida del contexto en el que los estudiantes desarrollan su actividad, de las creencias sociales que influyen sobre su diario vivir y de la regulación cultural del mundo emocional. En este sentido las emociones positivas o negativas han de ser estudiadas en cualquiera de los contextos para conocer, comprender e interpretar las acciones que desarrollan los estudiantes ya que pueden ser indicativas de las metas, motivaciones, esperanzas y temores que le afectan.

SUBCATEGORÍA I: POSITIVISMO

Esta hace referencia a ser capaz de ver los resultados positivos, teniendo un punto de vista optimista y una visión positiva del pasado, presente y futuro, donde factores tales como el placer y la satisfacción son parte importante de la positividad, por tanto, una persona positiva y optimista, posee mayores probabilidades de enfrentarse a las dificultades diarias, pensando de manera objetiva y evitando el pensamiento negativo, lo cual contribuye positivamente a la concepción propia de felicidad y por ende, de bienestar subjetivo (Steemit, 2018).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
1	Bajo su criterio, ¿a qué hace referencia el ser positivo?			



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5665303 - 5665304 - 5665305 - Fax: 5665750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2	¿Cree usted que los adultos jóvenes que poseen una visión positiva y optimista acerca de las diferentes situaciones presentes en su diario vivir, poseen una mejor calidad de vida que aquellos que no? ¿Por qué?			
3	¿De qué manera cree usted que contribuye el positivismo en el diario vivir de los adultos jóvenes?			
<p>SUBCATEGORÍA II: CALIDAD DE VIDA El concepto de calidad de vida se define tanto respecto a las condiciones objetivas como subjetivas que garantizan el bienestar social, con énfasis en las distintas etapas de desarrollo vital (Oyendel, 2015).</p>				
Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
4	¿Cómo cree usted que contribuye el poseer una calidad de vida optima en los adultos jóvenes?			
5	¿Cuáles son las variables subjetivas que considera se relacionan con la calidad de vida de			



SC-CER80940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tel: (7) 5465303 - 5465304 - 5465305 - Fax: 5462750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



	los adultos jóvenes?			
6	¿Cuáles son las variables objetivas que considera se relacionan con la calidad de vida de los adultos jóvenes?			
<p>SUBCATEGORÍA III: METAS ALCANZADAS</p> <p>Hace referencia a lo logrado en el transcurso de la propia existencia, así como a la complacencia que se puede llegar a sentir cuando se enfrenta a retos, se superan y se alcanzan los respectivos logros, donde en cualquier momento de la vida, alcanzar metas es satisfactorio. Esta variable implica la capacidad de establecer metas, las cuales, una vez alcanzadas servirán para fomentar la propia autonomía. En conclusión, este apartado hace referencia a conseguir objetivos que vayan acorde con las habilidades propias, lo cual implica ponerse metas a corto, mediano o largo plazo, y alcanzarlas, logrando así, sentirse realizado y contribuyendo en el propio bienestar (Seligman, 2002).</p>				
Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
7	¿Cree usted que la consecución de metas, fomenta la adquisición de autonomía y bienestar en los adultos jóvenes? ¿Por qué?			
8	¿Qué recursos considera usted necesarios para que los adultos jóvenes lleguen a alcanzar sus metas?			



SC-CERESHO



'Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz'
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 6662000 - 6662001 - 6662005 - Fax: 6662750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



SUBCATEGORÍA IV: RELACIONES SOCIALES POSITIVAS

Hace referencia a la manera en cómo las personas se comportan y relacionan con otros, ya sea con sus pares, o con los miembros de su familia, donde esta, actualmente posee un significado relevante para la mayor parte de la población, tanto los padres como los hijos consideran que mantener buenas relaciones, especialmente en el ámbito familiar es un valor muy importante, afirmando que aunque los hijos inicien durante la adultez emergente nuevas e importantes relaciones con amigos, parejas, con aspectos tales como el trabajo, las responsabilidades, estos mantienen los lazos afectivos con sus padres donde éstos continúan siendo una de sus principales fuentes de apego y ayuda emocional, siendo estas figuras vitales para la percepción de bienestar y felicidad. (Luna, Laca , & Mejía , 2011).

Por tanto, el poder mantener relaciones fuertes, estables y positivas es, sin duda alguna, una necesidad vital, esta variable hace referencia a que tanto tiempo se invierte en nutrir las relaciones sociales, especialmente aquellas que fomentan sentimientos de apoyo, guía y acompañamiento, ya que esto influye en el propio bienestar (Seligman, 2002).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
9	¿Cree que la familia es la principal fuente de apoyo de los adultos jóvenes? ¿Por qué?			
10	¿Considera que mantener relaciones fuertes, estables y positivas contribuye en la adquisición del bienestar de los adultos jóvenes? ¿Por qué?			



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tel: (7) 5462303 - 5462304 - 5462305 - Fax: 5462750

SC-CERSO-00



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



11	Describe como sería una relación social positiva con la familia.			
12	¿Cuál es la importancia de las relaciones sociales positivas con amigos o pares?			
CATEGORÍA II: COGNITIVO				
<p>La percepción cognitiva hace referencia a como el ser humano entiende la información que tiene a su alrededor, a como procesa e interpreta de las diferentes fuentes de conocimiento y experiencia en los que se encuentra expuesto durante su diario vivir, es así como el bienestar subjetivo es el resultado de todo el entendimiento y conocimiento del sujeto condensado en un juicio de manera positiva o negativa según la percepción del ser humano. (Zambrano, 2019).</p>				
SUBCATEGORÍA I: BIENESTAR MATERIAL				
<p>Hace referencia a las adquisiciones materiales, así como también al hecho de tener los suficientes ingresos económicos para poder adquirir lo que se necesita y desea, como también, tener un vivienda y lugar de trabajo adecuados. Los indicadores evaluados dentro del bienestar material son: vivienda, lugar de trabajo, salario, posesiones, bienes materiales y ahorros, donde es posible que a mayor bienestar familiar, se de una concepción positiva de bienestar subjetivo. (Bisquerra, 2013).</p>				
Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
13	¿cuáles cree que son los bienes materiales indispensables para que una persona se considere satisfecha?			



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5662303 - 5662304 - 5662305 - Fax: 56627150



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos ¡Es nuestro objetivo!



11	Describe como sería una relación social positiva con la familia.			
12	¿Cuál es la importancia de las relaciones sociales positivas con amigos o pares?			
CATEGORÍA II: COGNITIVO				
<p>La percepción cognitiva hace referencia a como el ser humano entiende la información que tiene a su alrededor, a como procesa e interpreta de las diferentes fuentes de conocimiento y experiencia en los que se encuentra expuesto durante su diario vivir, es así como el bienestar subjetivo es el resultado de todo el entendimiento y conocimiento del sujeto condensado en un juicio de manera positiva o negativa según la percepción del ser humano. (Zambrano, 2019).</p>				
SUBCATEGORÍA I: BIENESTAR MATERIAL				
<p>Hace referencia a las adquisiciones materiales, así como también al hecho de tener los suficientes ingresos económicos para poder adquirir lo que se necesita y desea, como también, tener un vivienda y lugar de trabajo adecuados. Los indicadores evaluados dentro del bienestar material son: vivienda, lugar de trabajo, salario, posesiones, bienes materiales y ahorros, donde es posible que a mayor bienestar familiar, se de una concepción positiva de bienestar subjetivo. (Bisquerra, 2013).</p>				
Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
13	¿cuáles cree que son los bienes materiales indispensables para que una persona se considere satisfecha?			



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 6665303 - 6665304 - 6665305 - Fax: 6662750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avancemos... ¡Es nuestro objetivo!



14	¿Cree que la adquisición de bienes materiales adecuados, aseguran una concepción de bienestar óptimo en los adultos jóvenes? ¿Por qué?			
<p>SUBCATEGORÍA II: SALUD</p> <p>La salud, nos permite desenvolvemos en los diferentes papeles que adquirimos en la vida, y de acuerdo a cómo esta nos permita desarrollarnos vamos a sentir bienestar o frustración, la percepción de la salud no sólo influye en si misma, la salud misma es un determinante, puesto que las personas sanas suelen tener una sensación de bienestar subjetivo mayor que las personas con menos salud (Osvaldo, 2013). Por tanto, cuando una persona está sana su satisfacción con la vida es mayor que cuando está enferma o su salud se ve resentida, Así, el impacto de la salud depende de la percepción que tiene la persona de su situación particular, donde una mala salud podría influir negativamente en el bienestar si interfiere en la consecución de las metas personales.</p>				
Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
15	Según su criterio, ¿cuáles son las características de un adulto joven saludable?			
16	¿Cree que mantener hábitos de vida saludable contribuye a la salud física y mental? ¿Por qué?			



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5662303 - 5662304 - 5662305 - Fax: 5662750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



SUBCATEGORÍA IV: PRODUCTIVIDAD

La productividad personal hace referencia a saber qué, cuándo y cómo hacer cada tarea para conseguir un objetivo determinado, definido por un propósito mayor, así, la productividad personal o efectividad va de la mano con la felicidad, donde se emprende cada tarea en búsqueda del bienestar propio, es decir, cada acción, tarea, objetivo o propósito propuesto va dirigido a conseguir que la persona viva de la mejor manera posible en un estado de confort, pudiendo de esta manera valorar su vida de manera positiva. (Vispo, 2018).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
17	Según su criterio, ¿cuáles son las características de un adulto que se considera es productivo a nivel personal?			
18	¿Cree usted que un adulto joven que realiza sus deberes o compromisos en el tiempo adecuado, es considerado productivo?			



SC-CDR0240



'Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz'
 Universidad de Manizales
 Paseo Reina - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5665303 - 5665304 - 5665305 - Fax: 5665750