

CAPÍTULO I
PLANTEAMIENTO
DEL PROBLEMA Y
JUSTIFICACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Conocer el perfil psicológico de las personas según su estado civil (solteros o casados) es una cuestión compleja que obedece a múltiples factores. En la literatura relacionada con el tema existe diversidad de resultados, pues depende del punto de vista con el que se aborde el tema. Por ejemplo, se ha demostrado que la satisfacción marital mejora conforme transcurren los años de matrimonio, dadas ciertas condiciones, como ser, presencia de hijos, solvencia económica y antigüedad conyugal, más allá de los 10 años. En otros estudios, se ha reportado que la satisfacción marital disminuye progresivamente en el curso del tiempo, particularmente en los primeros 5-7 años y en ausencia de hijos y estabilidad socioeconómica. Por tanto, la cuestión del perfil psicológico de solteros y casados evade la actitud maniquea (calificar algo como blanco o negro) y hay que buscar sus características según las variables con las cuales se la correlacione (Sáez, 2015). En esta tesis se pretende determinar el perfil psicológico de los solteros y casados en función de las siguientes variables: calidad de vida, felicidad, adaptación conductual y salud mental.

*“El **perfil psicológico** de una persona está formado por los rasgos psicológicos más estables que caracterizan su manera de pensar, sentir, relacionarse con los demás y que permite predecir de cierta manera su comportamiento futuro”* (González, 2012: 124). En un perfil psicológico se estudian diferentes rasgos del individuo, por ejemplo su grado de afectividad, socialización, satisfacción con la vida; si es una persona consistente, firme, con principios enraizados o es alguien que vive al día y se desprende con facilidad del pasado, etc.

Según las diferentes investigaciones consultadas sobre el tema de esta tesis, la calidad de vida es una de las variables más importantes que caracterizan el perfil psicológico de los solteros y casados. Dependiendo de ciertas condiciones la calidad de vida es inferior o superior en solteros y casados. Por **calidad de vida** se entiende el *“Índice de satisfacción y de felicidad de los individuos, la cual es producto de la relación entre las condiciones objetivas de vida y variables más subjetivas y personales. La calidad de Vida viene a ser la medida compuesta por el bienestar físico, mental, social, tal como lo percibe cada individuo y cada grupo; como la felicidad, satisfacción y recompensa que puedan obtener”* (Olson & Barner, 1982, citado por Grimaldo, 2003: 34).

Diversos estudios han sondeado el grado de felicidad promedio de los solteros y casados, llegando a resultados polémicos. Por **felicidad** se entiende “*Un estado más o menos transitorio de equilibrio, relativo a condiciones, resultados o logros individuales o grupales favorables o reconfortantes para la persona, generalmente asociados a una sensación de satisfacción y bienestar. Este estado surge con base a la estabilidad de ciertos elementos relevantes para la persona, de seguridad y sostén básico en lo económico (trabajo) y familiar, que le posibilitan dedicarse con libertad a actividades que implican posibilidades de goce, desarrollo y plenitud*” (Moyano Díaz, 2016; citado por Ortiz et al, 2016: 37).

El estado civil de las personas regula en gran medida su adaptación conductual. El matrimonio implica una decisión crucial en la vida del individuo, pues de ella se desprenden aspectos como su identidad, familia, relaciones sociales, etc. La opción por una vida de casados o de solteros, es un recurso para lograr formas de equilibrio personal y social. A la constante búsqueda de armonía entre las acciones del medio y las reacciones del individuo se denomina **adaptación conductual**. Este concepto es entendido como “*La asimilación de los cambios físicos, búsqueda de independencia emocional y en cuanto a tomar decisiones, relación con sus padres, compañeros y en general con las personas de su entorno*” (De la Cruz & Cordero, 1990: 112).

El matrimonio y la estabilidad familiar están íntimamente relacionados con el nivel de equilibrio psicológico o **salud mental** general del individuo. Niveles bajos de salud mental se correlacionan con elevadas tasas de conflictos maritales y altos porcentajes de divorcios, así como significativos estándares de insatisfacción marital. “*La Salud Mental, es la capacidad que tienen las personas, para interactuar de manera armónica con el medio ambiente; y permite al ser humano confrontar las tensiones de la vida diaria, realizar mejor sus actividades, y tener mejores relaciones interpersonales*” (Peña Ruiz, 2012:vii).

A **nivel internacional** se han realizado diferentes investigaciones en diversos países sobre las diferencias psicológicas entre los solteros y casados. A continuación se hace un resumen de estas investigaciones consultadas:

Un reciente estudio de la Universidad Estatal de Michigan y publicado en una revista española

(2015), bajo el título de “El efecto del estado civil y de la convivencia en pareja en la salud”, y efectuado con personas de 18 y 80 años de edad calificaron su nivel de felicidad en una escala de 0 al 5. Los resultados arrojaron que las personas casadas eran más felices que el resto de los participantes, esto porque calificaron su nivel de felicidad en un 4 de 5. Sin embargo, la diferencia de puntajes de felicidad fue mínima en comparación con los otros grupos. Las personas que habían pasado la mayor parte de su vida solteras tuvieron una calificación de felicidad de 3.82, mientras que las personas con relaciones amorosas variadas, respondieron con una calificación de 3.7 (Simó-Noguera et al, 2015).

En México, Rojas, M. (2005), realizó un estudio sobre la calidad de vida en jóvenes y adultos y se cruzó los datos con diferentes variables sociodemográficas, entre ellas el estado civil. En promedio, la calidad de vida de los casados es mayor que la de los otros dos subgrupos, dadas ciertas circunstancias. El indicador más relacionado con la evaluación de la calidad de vida, ha sido el ingreso económico y, a su vez, este está relacionado con el nivel socioeducativo de los encuestados. En general, en Latinoamérica, el nivel de calidad de vida de los casados es superior al de los solteros. En una economía típicamente familiar, la ayuda del cónyuge y de los hijos, eleva las posibilidades de satisfacción de las necesidades básicas y el acceso a ítems relacionados con la diversión y los pasatiempos (Rojas, 2005).

En cuanto a la relación entre salud mental y estado civil existe múltiples investigaciones. Según un estudio realizado en la Universidad de Cardiff, en Gales, Reino Unido, en promedio, la gente casada vive más, las mujeres casadas tienen una mejor salud mental y los hombres casados tienen una mejor salud física. Los científicos encontraron también que una relación de pareja larga está asociada con un mejor estándar de vida. El matrimonio puede ayudar a los cónyuges a tener estilos de vida más sanos, incluyendo más ejercicio, una dieta más saludable y menos consumo de cigarrillo y alcohol, todo lo cual disminuye el riesgo de la demencia (Prigerson et al, 2015).

A **nivel nacional** no se tienen estudios específicos al tema que trata esta tesis. Solo se encontraron investigaciones que tienen una relación muy general con la cuestión del perfil psicológico de los solteros y casados.

Por ejemplo, se encontró una publicación en Scielo de una investigación realizada en la Universidad Católica Boliviana "San Pablo", titulada "Relación de pareja en la unión libre" en la cual se establece una cierta comparación entre las características de las parejas de casados y de unión libre. Los primeros, dice la autora, tienen fe en una relación a largo plazo ("Hasta que la muerte os separe"), mientras que los de unión libre consideran el matrimonio como un contrato legal que no garantiza estabilidad en la relación ni es necesario para formar una familia además de ser un tipo de unión "antiromántica" (Pabon, 2016).

En otro estudio realizado en la ciudad de Sucre y publicado en la revista Diálogo Andino, bajo el nombre de "La soltería en Iru Pampa", el autor indica que en esta comunidad, a diferencia de otras del orbe andino y rural, se valora la soltería prolongada en el varón, como un símbolo de hombría, pues permite disfrutar de más parejas y, asimismo, de madurez, pues cuando el individuo, ya entrado en años, se casa, tiene menos hijos y un matrimonio más estable (Soto-Aguilar, 2014).

En una investigación patrocinada por el Fondo de Población de las Naciones Unidas en coordinación con la UMSA, titulado "Estudio de niñas y adolescentes en matrimonios y uniones forzadas a temprana edad", la autora compara el destino de adolescentes embarazadas y forzadas a casarse, con adolescentes madres solteras, concluyendo que a las segundas les va mucho mejor pues tienen más oportunidades de progresar en la vida (Castro, 2020).

A **nivel regional** tampoco se encontró investigaciones que traten el tema abordado por esta tesis. En la biblioteca de la Carrera de Psicología se encontró algunos estudios que de manera general tocan el tema de estado civil y en relación a ciertas características psicológicas.

Así se tiene el estudio titulado "Actitudes y valores del adolescente tarijeño con relación al matrimonio y la formación de la familia", en el cual el autor indica que los adolescentes tarijeños tienen muy venido a menos el matrimonio y prefieren el estilo de vida de amor libre (Jerez, 2004). En otra investigación, Flores Aramayo Mery (2011), al analizar la cuestión del

control de la natalidad en el entorno del matrimonio y del noviazgo, indica que la religión censura esto más en el noviazgo, pues considera que en el matrimonio las relaciones sexuales son legales y hay que evitar tener demasiados hijos.

Después de haber realizado una investigación pormenorizada de las diferentes publicaciones efectuadas sobre el tema del perfil psicológico comparativo de las personas solteras y casadas y de haber comprobado que en el medio tarijeño no existe ninguna investigación al respecto, se plantea la problemática de estudio como pregunta de investigación, la misma que se la expresa de la siguiente manera:

¿Cuál es el perfil psicológico comparativo de las personas solteras y casadas de la ciudad de Tarija.

1.2. JUSTIFICACIÓN

El realizar una investigación sobre el perfil psicológico comparativo de las personas solteras y casadas de la ciudad de Tarija, tiene **relevancia científica** por el hecho de que es un tema de actual vigencia y que involucra a casi todas las personas de la sociedad, ya que todos los individuos que moran en esta ciudad caen en una de las categorías, de solteros o casados. Particularmente el tema reviste interés pues cada vez son más numerosas las investigaciones que abordan la cuestión de como las nuevas generaciones tratan de evitar el matrimonio. Antes no existían ni la palabra, desde hace una tres décadas se los denomina Dinky, proveniente de las siglas inglesas double income; no kids yet (sueldo doble sin hijos aún). Se refiere a un hecho social relativamente reciente que caracteriza a las nuevas generaciones que quieren vivir solteros, sin hijos y disfrutar de doble sueldo (Sáez, 2015).

Por otra parte, se puede decir que el tema investigado tiene **relevancia social** ya que la cuestión del divorcio es una cuestión que la sociedad demanda una respuesta urgente, debido al amento desmedido de casos todos los años. Si bien esta tesis no estudia directamente el tema del divorcio, pero éste se deriva de la mentalidad vigente en las generaciones actuales de sobrevalorar la unión libre y un estilo de vida promiscuo. Las diferentes ideologías asociadas a la soltería y el matrimonio explican el declinar de la vida en familia y el aumento del estilo de vida en soltería y, sobre todo, en uniones libres. Desde todo punto de vista, el

estudiar el fenómeno de la diferencia psicológica entre solteros y casados reviste importancia social, pues incluso está asociado a la cuestión de salud mental y salud pública en general. En algunos aspectos los casados tienen mejor salud mental y, en otros tienen ciertas ventajas los solteros. La educación de los hijos, ya sea en un hogar típico con la presencia de ambos padres o en un hogar monoparental, pasa en gran medida por comprender las diferencias psicológicas entre solteros y casados (Rojas, 2007).

La presente tesis de grado tiene **justificación teórica** pues estudia un tema inédito en el medio tarijeño, como es el perfil psicológico de los solteros y casados. En el mundo el tema de la ideología asociada a la soltería y al matrimonio ha sido ampliamente estudiada, pero a nivel nacional y local no hay ninguna publicación, por lo cual realizar una tesis sobre esta temática viene a llenar un considerable vacío teórico. En esta tesis se encuentra información actualizada sobre la cuestión de la calidad de vida del habitante tarijeño, no en base a indicadores objetivos como lo realiza el INE a través del censo nacional, sino desde el punto de vista de la percepción subjetiva de cada uno. También este estudio aporta datos relativos al nivel de felicidad presente en ambos grupos, es decir, solteros y casados, lo cual permite un punto de comparación con diferentes investigaciones que han sondeado la cuestión y que despiertan interesantes polémicas. Por otra parte, los datos de esta tesis permiten conocer el grado de adaptación conductual de solteros y casados, desde la óptica de una teoría multifactorial como la formulada por De la Cruz y Cordero (2008), según la cual la adaptación conductual involucra tanto el plano existencial, como el material, afectivo y social. Finalmente, en este estudio se aborda la cuestión de la salud mental, como un reflejo de las condiciones maritales, familiares y personales. Pues según la posición teórica asumida, la salud mental de un individuo no solo es cuestión de una persona, ni siquiera de una familia, sino que es el reflejo de la sociedad en su conjunto (García, 2007).

CAPÍTULO II

DISEÑO TEÓRICO

2.- DISEÑO TEÓRICO.

2.1. PROBLEMA:

¿Cuál es el perfil psicológico comparativo de las personas solteras y casadas de la ciudad de Tarija?

2.2. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

Determinar el perfil psicológico comparativo de las personas solteras y casadas de la ciudad de Tarija.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Identificar el nivel de la calidad de vida de las personas solteras y casadas de la ciudad de Tarija.
2. Evaluar el nivel de felicidad subjetiva de las personas solteras y casadas de la ciudad de Tarija.
3. Medir el nivel de adaptación conductual de las personas solteras y casadas de la ciudad de Tarija.
4. Determinar el grado de la salud mental de las personas solteras y casadas de la ciudad de Tarija.

2.3. HIPÓTESIS:

1. El nivel de la calidad de vida de las personas solteras y casadas de la ciudad de Tarija es baja.
2. El nivel de felicidad de las personas solteras es “media baja” y de las personas casadas es “media alta”.
3. El nivel de adaptación conductual de los solteros es “término medio” y de los casados es “favorable”.
4. El grado de la salud mental de los solteros es “medianamente baja” y de los casados es “medianamente alta”.

2.4. OPERACIONALIZACIÓN

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALAS
<p>Calidad de vida. “Índice de satisfacción y de felicidad de los individuos, la cual es producto de la relación entre las condiciones objetivas de vida y variables más subjetivas y personales. La calidad de vida viene a ser la medida compuesta por el bienestar físico, mental, social, tal como lo percibe cada individuo y cada grupo; como la felicidad, satisfacción y recompensa que puedan obtener”. (Olson & Barner, 1982, citado por Grimaldo, 2003: 34).</p>	Hogar y Bienestar Económico.	Condiciones de vivienda, satisfacción de las necesidades básicas y cantidad de dinero disponible.	<p>Escala de David Olson & Howard Barnes (1982); Adaptación de Grimaldo, M. (2003).</p> <p>Escala por ítems:</p> <p>1 = Insatisfecho</p> <p>2 = Un poco satisfecho</p> <p>3 = Más o menos satisfecho</p> <p>4 = Bastante satisfecho</p> <p>5 = Completamente satisfecho.</p> <p>Escala general. Calidad de vida:</p> <p>Óptima</p> <p>Buena</p> <p>Baja</p> <p>Mala</p>
	Amigos, Vecindario y Comunidad	Tipo de amigos, facilidades para hacer compras, seguridad, recreación en la comunidad.	
	Vida Familiar y Familia Extensa	Características de la familia, hermanos y relación con los parientes.	
	Educación y ocio	Situación escolar, tiempo libre y como se usa el tiempo libre.	
	Medios de comunicación	Programas de televisión, calidad del cine, periódicos y revistas.	
	Religión	Vida religiosa de la familia y de la comunidad.	
	Salud	Salud personal y de la familia.	
Felicidad. “Un estado más o menos	Estado psicológico.	Referido a la felicidad como estado mental	Escala de felicidad subjetiva en jóvenes y

<p><i>transitorio de equilibrio, relativo a condiciones, resultados o logros individuales o grupales favorables o reconfortantes para la persona, generalmente asociados a una sensación de satisfacción y bienestar</i>". (Moyano Díaz, 2016; citado por Ortiz et al, 2016: 37).</p>		de armonía, tranquilidad, paz interior y equilibrio con el medio ambiente.	adultos de Ortiz, Gancedo y Reyna (2016).
	Familia.	Referido a contar con una familia unida, que apoya, segura y protegida, y en armonía y reconocimiento.	<p>Escala por ítems:</p> <p>1- Totalmente en desacuerdo. 2- En desacuerdo. 3- Indeciso. 4- De acuerdo. 5- Totalmente de acuerdo.</p>
	Orientación de logro.	Referido a haber conseguido los objetivos y proyectos propuestos, y la satisfacción con las decisiones tomadas.	<p>Escala por dimensiones y general:</p> <p>1) Felicidad baja. 2) Felicidad media baja. 3) Felicidad media alta. 4) Felicidad alta</p>
	Optimismo.	Referido a un estilo cognitivo positivo hacia el futuro así como a una evaluación retrospectiva positiva.	
<p>Adaptación conductual: <i>“La asimilación de los cambios físicos, búsqueda de independencia emocional y en cuanto a tomar decisiones, relación con sus padres, compañeros y en general con las personas de su entorno”</i>. (De la</p>	Adaptación Personal	Hace referencia a la preocupación por la evolución del organismo, sentimientos de inferioridad y falta de aceptación de los cambios que sufre el cuerpo.	<p>Inventario de Adaptación de Conducta (IAC).</p> <p>Autoras: María Victoria De la Cruz y Agustín Cordero. (2008). Versión corta, adaptada para jóvenes y adultos.</p>
	Adaptación familiar.	Se refiere a la aparición de actitudes críticas, dificultades en la convivencia, falta de aceptación de	<p>Escala por ítems:</p> <p>Sí</p>

Cruz & Cordero, 2008: 112).		las normas establecidas y deseos de huir, incluso físicamente del ambiente familiar.	? No Escala general: Muy favorable
	Adaptación académica y laboral	Hace referencia a la aparición de posturas de conflicto o rebeldía frente a la organización de la universidad o fuente laboral.	Favorable Término medio Desfavorable Muy
	Adaptación social.	Se refiere a las conductas negativas, deseos de aislamiento, actitudes críticas e inseguridad.	desfavorable
Salud mental. “ <i>La Salud Mental, es la capacidad que tienen las personas, para interactuar de manera armónica con el medio ambiente; y permite al ser humano confrontar las tensiones de la vida diaria, realizar mejor sus actividades, y tener mejores relaciones interpersonales</i> ”. (Goldberg y Hillier citado por Peña Ruiz, 2012:vii).	Síntomas Somáticos.	Dolores corporales y disfuncionalidad	Cuestionario de salud mental general de David Goldberg y Hillier (1979); adaptada por Lobo y col en 1986. Escala por dimensiones y general: Salud mental baja Salud mental medianamente baja Salud mental medianamente alta Salud mental alta
	Ansiedad e Insomnio.	Problemas de sueño y estado de alerta por encima de lo normal.	
	Disfunción Social.	Inadaptación interpersonal.	
	Depresión Severa.	Disminución del ánimo vital a nivel de desadaptación.	

CAPÍTULO III

MARCO TEÓRICO

3. MARCO TEÓRICO

En este capítulo se desarrollan las diferentes teorías que sirven de sustento a la problemática planteada. Se empieza describiendo la etapa de la juventud y adultez, por estar en estos periodos comprendidos los miembros de la muestra. Posteriormente se abordan todas las teorías concernientes a las variables presentes en los objetivos específicos. En primer lugar se hace referencia a la teoría de David Olson & Howard Barnes (1982) referida a la calidad de vida. Posteriormente se hace una revisión de los conceptos fundamentales de la teoría de Ortiz, Gancedo y Reyna (2016), acerca de la felicidad en jóvenes y adultos. Luego se aborda la teoría de María Victoria De la Cruz y Agustín Cordero (2008) en relación al tema de la Adaptación de Conducta. Seguidamente se exponen los principales conceptos de la teoría de David Goldberg y Hillier (1979) en torno a la salud mental. Finalmente, el capítulo concluye con las principales investigaciones comparativas sobre el tema que estamos abordando, acerca del perfil psicológico comparativo de las personas solteras y casadas de la ciudad de Tarija.

3.1. JUVENTUD Y ADULTEZ

En este acápite se hace una presentación general de las etapas de la juventud y adultez, puesto que las personas que conforman la población de estudio de esta tesis pertenecen a dichos periodos.

3.1.1. Juventud.

Definición de juventud.

“La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera jóvenes a aquellos ciudadanos con edades comprendidas entre los 18 y los 25 años. La juventud es una fase transitoria de la niñez al ser adulto, caracterizada por el descubrimiento del

individualismo, el desarrollo de un plan de vida y la formación de un sistema personal de valores” (Zárraga, 2009: 15).

La juventud como hoy la conocemos es propiamente una «invención» de la posguerra, en el sentido del surgimiento de un nuevo orden internacional que conformaba una geografía política en la que los vencedores accedían a inéditos estándares de vida e imponían sus estilos y valores. En sus diferentes tratamientos, la categoría juventud ha sido concebida como una construcción social, histórica, cultural y relacional, para designar con aquello la dinamicidad de este periodo de transición. La conceptualización de la juventud pasa necesariamente por su encuadramiento histórico, en la medida en que esta categoría es una construcción histórica, que responde a condiciones sociales específicas que se dieron con los cambios sociales que produjeron la emergencia del capitalismo, el cual otorgó el denominado espacio simbólico que hiciera posible el surgimiento de la juventud (Santrock, 2004).

Significado actual de la juventud.

Convencionalmente se ha utilizado la franja etaria entre los 18 y 25 años para designar la juventud, aunque en algunas culturas el límite superior debe correrse hasta los 29-30. Incluso, en determinados contextos y por usos instrumentales asociados, éste se amplía hacia abajo y hacia arriba, pudiendo extenderse entre un rango máximo desde los 12 a los 35 años, como se aprecia en algunas formulaciones de políticas públicas dirigidos al sector juvenil.

Ser joven no es cuestión de edad. La juventud no es un «don» que se pierde con el tiempo, sino una condición social con cualidades específicas que se manifiestan de diferentes maneras según las características históricas sociales de cada individuo. Un joven de una zona rural no tiene la misma significación etaria que un joven de la ciudad, como tampoco los de sectores marginados y las clases de altos ingresos económicos. Por esta razón, no se puede establecer un criterio de edad universal que sea válido para todos los sectores y todas las épocas: la edad se transforma sólo en un referente demográfico (Zárraga, 2009).

Capacidad intelectual en la juventud.

En la juventud el individuo alcanza la capacidad intelectual máxima, tanto en el plano racional como emocional. En lo que respecta a la inteligencia lógico numérica el razonamiento no se produce ya únicamente sobre lo concreto, sino también sobre lo posible o hipotético. Los jóvenes, se abren paso así para la lógica y las matemáticas y la elaboración propia del conocimiento científico. En este período se da el máximo desarrollo de las estructuras cognitivas, el desarrollo cualitativo alcanza su punto más alto. De acuerdo a lo señalado, el joven que llegue a este estadio puede utilizar supuestos en situaciones de resolución de problemas. Distingue entre acontecimientos probables e improbables y puede resolver problemas hipotéticos, así como los que exijan el uso del razonamiento proporcional. En la juventud la realidad es concebida como un subconjunto de lo posible, siendo ésta una característica que diferencia las estrategia cognitivas utilizadas por el joven y adulto respecto al niño (Zárraga, 2009).

En la juventud también se alcanza el potencial máximo de la inteligencia emocional. En el caso de los jóvenes son cuatro las dimensiones en las que pueden desarrollar inteligencia emocional:

1. *“Control emocional: consiste en afrontar las situaciones problemáticas sin dejarse llevar por aquello que sienten de manera impulsiva.*
2. *Empatía: habilidad que permite considerar los sentimientos ajenos con el fin de comprenderlos. La empatía correcta es la que no arrastra a vivir emociones compartidas, sino que permite contemplarlas y fijar una postura de apoyo mediante el respeto, la inteligencia y el afecto.*
3. *Expresión emocional: capacidad para transmitir emociones y sentimientos de manera efectiva.*
4. *Reconocimiento de errores: madurez para reconocer los errores propios y aprovechar para obtener aprendizajes y así no volver a cometerlos” (Santrock, 2004: 48).*

Afectividad y sexualidad en la juventud.

La afectividad – sexualidad de los jóvenes está influida por el entorno familiar, escolar y social. La crisis familiar ha marcado el estilo de vida de los jóvenes modernos. La actitud hacia la sexualidad es el resultado del tipo de vida familiar fragmentada que se está difundiendo en el occidente. Su valores son bastante influidos por el exhibicionismo sexual que se ensaña por medio de la pornografía y la banalización de una sexualidad impulsiva y anti-relacional. Estudios recientes han mostrado que el 75% de las películas que se ven en la televisión por cable son pornográficas, con escenas cada vez más violentas y agresivas, porcentaje que aumenta hasta un 92% en las páginas visitadas por los jóvenes en el internet. La proliferación de imágenes sexuales demuestra que vivimos en una sociedad erotizada, que permanentemente excita a los individuos desde el punto de vista sexual, condicionando fuertemente la elaboración de la sexualidad juvenil. Muchos jóvenes, de hecho, visitan las páginas web pornográficas, y algunos de ellos, así alimentados, se encierran en una sexualidad imaginaria y violenta. El predominio de la pornografía, si dura en el tiempo, es siempre síntoma de un problema afectivo y de una falta de madurez sexual: la posterior vida de pareja, en su expresión sexual, puede resentirse de esta dependencia de una sexualidad narcisista (Santrock, 2004).

De la coeducación a la relación unisexuada: Los jóvenes antaño recibían una coeducación sexual proveniente del padre y de la madre que permitía discriminar claramente los roles masculino y femenino. Muchos de los cambios acaecidos en los últimos años han favorecido la confusión de la identidad sexual y de la vacilación en las relaciones. Recojamos aquí los frutos ideológicos del feminismo que confunde la identidad sexual. El feminismo norteamericano y conductual ha empujado al odio hacia el hombre y al rechazo de la procreación, animando al puritanismo y a nuevas inhibiciones, interpretando el mínimo gesto, palabra o mirada como un intento de agresión, de acoso sexual o incluso de estupro. Además de estas aberraciones, que se incluyen cada vez más en las leyes europeas, se ha presentado la procreación como una limitación para la mujer y como una dimensión que no debe entrar en la definición de la femineidad. La coeducación ha sido condicionada por este feminismo, que no ha preparado a los jóvenes para que aprendieran a vivir una relación de pareja formada por

un hombre y una mujer, y por ello es una coeducación que oscila entre la unisexualidad (confusión sexual) y el alejamiento de los individuos (celibato y aislamiento) (Zárraga, 2009).

El miedo a comprometerse: Es típico que la pareja formada por jóvenes sea incierta y temporal, con inestabilidad de sentimientos, sin que éstos estén integrados en un proyecto de vida y en el sentido del amor. La mentalidad reinante, a su vez, tampoco simplifica la tarea de los jóvenes, porque presenta la separación y el divorcio como norma para tratar los problemas afectivos y relacionales en el ámbito de la pareja. En muchos países con leyes de divorcio consensual no ha hecho más que normalizar y promover el divorcio. Una sociedad que pierde el sentido del compromiso y la elaboración de los conflictos y de las fases del desarrollo es una sociedad privada del sentido del futuro y de la continuidad. El divorcio se ha convertido en una de las causas de la inseguridad afectiva de los jóvenes que repercute en los vínculos sociales y en la visión del sentido del compromiso en todos los campos de la vida (Zárraga, 2009).

“El temor a comprometerse afectivamente domina la psicología juvenil, que es vacilante, incierta y escéptica en el sentido de una relación duradera. Los jóvenes piensan que permanecen libres al no comprometerse. A algunos les cuesta aceptar la presencia continua de otro en su vida cotidiana; esto les angustia, dándoles la sensación de perder la propia libertad. Por lo tanto alternan momentos en los que viven con otros y momentos en los que viven solos. A los 35 años piensan todavía que son inmaduros y que no están preparados para comprometerse, y que aún necesitan tiempo. Pero cuánto más pasa el tiempo, menos se desarrolla su mentalidad para hacerlos capaces de relacionarse con el otro que, por otro lado, quieren amar” (Santrock, 2004: 69).

3.1.2. Adulthood.

Definición de adulthood.

“Se entiende por adulto a aquella persona que ha alcanzado su pleno derecho y desarrollo en términos fisiológicos, psicológicos, legales, de carácter personal, o de

posición social. La adultez se divide en tres etapas: Adultez temprana desde los 25 años hasta los 40 años, adultez media desde los 40 años hasta los 60 años y la adultez tardía de los 60 años en adelante” (Triadóy Villar, 2005: 21).

Tareas de la adultez.

Desde la teoría psicosocial del desarrollo de Erikson, siempre se ha hablado de la “moratoria” concedida al adolescente, como un espacio de espera, una concesión a las dificultades que podrían estar encontrando a la hora de culminar las tareas de madurez propias de su etapa. Esa moratoria se termina en la adultez y el individuo debe asumir todas las responsabilidades propias de una persona madura, según Triadó y Villar (2005), son las siguientes:

Tarea: Matrimonio. Una de las funciones sociales que caracterizan la adultez es el matrimonio. Con el paso de los años esta decisión se ha ido postergando. Estas son algunas edades promedio a las cuales las mujeres se casan en un estudio realizado en el año 2012, en el cual se aprecia claramente que la modernidad ha tenido como efecto recorrer las edades del compromiso nupcial.

Países industrializados	Edad	Países en vías de desarrollo	Edad
Estados Unidos	26	Egipto	19
Suecia	32	Marruecos	20
Alemania	30	Ghana	19
Francia	29	Nigeria	17
España	30	India	20
Japón	28	Indonesia	19
Australia	28	Brasil	21

Tarea: Conseguir la autonomía. La adultez implica independencia de los padres (no necesariamente en lo económico) y demostrar, tanto a los demás como a sí mismos, que pueden gestionar su vida de forma autónoma, que han aprendido a manejarse por sí mismos. Es solamente después de haber alcanzado esta meta, después de haber resuelto esta tarea evolutiva, cuando sienten que están preparados para adquirir compromisos definitivos tales como el matrimonio, la paternidad/maternidad y una trayectoria profesional estable.

Tarea: Cumplir los roles a través de la propia individualidad. La adultez implica asumir los roles que la sociedad le delega a los sujetos maduros, pero con un estilo propio e individual. Particularmente esto se da en el campo del amor y del trabajo. Respecto a las relaciones de pareja, esto les conduce a buscar no solamente una pareja, sino lo que podríamos llamar un “alma gemela”. Con respecto al trabajo, el adulto debe encontrar una fuente laboral que le permita explotar todas sus cualidades y aptitudes. Debe permitirles autorrealizarse.

Tarea: Convicción de que se está transitando la etapa de mayores posibilidades. La adultez es la etapa culmen del ciclo vital en las que el sujeto es perfectamente consciente de que va a poder vivir y experimentar cosas que nunca hasta ahora ha podido experimentar y que nunca va a poder volver a vivir: disfrutar de la amistad y del tiempo libre como le plazca, viajar, e incluso experimentar con algunas conductas entendidas como de riesgo (por ejemplo, el consumo de determinadas sustancias). Saben que una vez alcancen los compromisos definitivos característicos de la vida adulta no van a tener la posibilidad de tener estas vivencias.

Tarea: El recentramiento como tarea evolutiva. El trabajo de Arnett (Arnett, 2000; citado por Triadó y Villar, 2005) desde una perspectiva de la Teoría Psicosocial, el recentramiento implica la interdependencia del sujeto con su entorno, la adaptación adulta equivale a un sujeto unido indisolublemente a su contexto. La unidad de análisis, pues, sería el cambio considerado a través del tiempo. Hasta la juventud el individuo ha estado centrado en su propio desarrollo, en cambio en la adultez, debe recentrar su yo en aras del contexto social.

Tarea: La búsqueda de sentido. La adultez como etapa implica asumir los roles relativos al amor y el trabajo que contribuyan a la constitución de su identidad de adultos, pero también, también implica la búsqueda de un modelo de cosmovisión que se ajuste a sus convicciones, valores y creencias y le dé sentido a los hechos, cotidianos como trascendentales. En esta cosmovisión permitirá fundamentar su vida, dotarla de una razón para vivir, para luchar, para amar, para sufrir, e, incluso, para morir. Esta búsqueda de sentido se la encuentra generalmente en la filosofía y religión (Scheer y Palkovitz 2004; citado por Triadó y Villar, 2005).

3.2. CALIDAD DE VIDA

El concepto de calidad de vida no es algo nuevo, ya Platón y Aristóteles reflexionaron en torno a lo que constituye el bienestar o la felicidad, pero ha sido durante las últimas tres décadas cuando el estudio del concepto de calidad de vida ha tomado auge y ha pasado a ser un variable fundamental para valorar la salud psicológica de los individuos (Grimaldo, 2003).

3.2.1. Definición de calidad de vida.

Calidad de vida es el *“Índice de satisfacción y de felicidad de los individuos, la cual es producto de la relación entre las condiciones objetivas de vida y variables más subjetivas y personales. La calidad de vida viene a ser la medida compuesta por el bienestar físico, mental, social, tal como lo percibe cada individuo y cada grupo; como la felicidad, satisfacción y recompensa que puedan obtener”* (Olson & Barner, 1982, citado por Grimaldo, 2003: 34).

3.2.2. Áreas de la calidad de vida.

La Teoría de los Dominios planteada por Olson & Barner (1982), citado por Grimaldo (2003) subdivide el estudio de la calidad de vida en las siguientes áreas:

“Factor 1: Hogar y bienestar económico. Se refiere a la satisfacción que las personas presentan de sus necesidades básicas, condiciones de vivienda, lujos y dinero para gastar.

Factor 2: Amigos, vecindario y comunidad. Hace mención a la satisfacción que tienen las personas para relacionarse con amigos, vecindario, y además de la seguridad de su comunidad con la facilidad para realizar compras.

Factor 3: Vida familiar y familia extensa. Manifiesta la satisfacción que tiene una persona con cada uno de los miembros de una familia (papá, mamá, hermanos, abuelos, tíos, primos, y otros parientes).

Factor 4: Educación y ocio. Determina el grupo de satisfacción según el grado de estudios alcanzado, además el tiempo libre que tienen y la forma como lo emplean.

Factor 5: Medios de comunicación. La satisfacción de la persona en relación a los diferentes medios de comunicación a los cuales tiene acceso, como ser: Programas de televisión, calidad del cine, periódicos y revistas, etc.

Factor 6: Región. Satisfacción de la persona en relación con la vida religiosa de su entorno y de su comunidad.

Factor 7: Salud. Indica la satisfacción de salud en el individuo, asimismo la salud presente en los miembros de su familia” (Grimaldo, 2003: 54).

3.2.3. Calidad de vida según el estado civil .

Es una cuestión difícil responder quienes tienen mejor calidad de vida, si los solteros o los casados, pues hay puntos a favor y en contra en ambas condiciones. Según Chuzón & Pintado (2013) estas son algunas de las diferencias:

Por una parte, la ciencia ha demostrado que los casados viven más que los solteros, en promedio 3 años más y también que ganan más dinero. Una de las razones por la que los casados viven más, es porque comparten los gastos y entonces sufren menos situaciones de estrés. Los solteros viven hasta 17 años menos.

Pero los solteros parecen tener más paz y duermen mejor. Se hizo un estudio a dos grupos de hombres: unos dormían con alguien y otros solos. Los acompañados estaban más distraídos durante el día, y los que dormían solos rendían más. ¿Por qué? La calidad del sueño se ve afectada o interrumpida por la pareja y en la vigilia se nota.

Por otra parte, los casados sufren menos estrés. Eso sí, si les va bien en el matrimonio. Cuando un matrimonio está bien avenido, los esposos tienen los niveles de cortisol (la hormona responsable del estrés) muy bajo, según una investigación de la facultad de Medicina de la Universidad de Ohio, EU. Pero cuando se llevan mal, este valor puede subir mucho y superar el de los solteros.

Los casados padecen en mayor grado de sobrepeso. Está claro el por qué. Los solteros cuidan más su aspecto físico porque quieren seducir y estar aptos para ser elegidos en un ámbito de conquista permanente. Un estudio que se realizó sobre 8,000 estadounidenses durante 5 años concluyó que los hombres casados engordaron 3 kilos más que los solteros. Las mujeres aumentan de peso al casarse, mientras que ellos suben cuando se divorcian. Las mujeres casadas desempeñan un papel más grande en la casa que ellos, y tienen menos tiempo para hacer ejercicio y permanecer en buena forma que las solteras.

Como contraparte, los solteros son más “viciosos”. Los casados fuman menos y consumen menos alcohol que los solteros, viudos o divorciados y, por lo tanto, son menos propensos a padecer ciertas enfermedades (Chuzón & Pintado, 2013).

3.2.4. Calidad de vida y condiciones sociodemográficas.

Las variables directamente relacionadas con calidad de vida son el nivel socioeconómico y la salud. La falta de infraestructura básica, el saneamiento limitado y la construcción de las viviendas en zonas periféricas se asocia a bajos niveles de calidad de vida. Sin embargo, tiene sus excepciones, pues como se ha dicho en repetidas ocasiones, la calidad de vida es una percepción de cada persona y lo que puede parecer malo para una, para otra puede parecer todo lo contrario. Aunque no hay coincidencia en todos los estudios, pero muchos autores reportan que existe relación entre calidad de vida y el sexo de los individuos. Diversos estudios encontraron que la proporción de hombres con calidad de vida mala o regular es mayor en comparación con las mujeres. Los factores responsables parecen ser la vida más desordenada y apego a las adicciones por parte de los varones (Oblitas, 2006).

Donde no hay punto de discusión es en la relación entre calidad de vida y la salud. El estado de salud de una persona tiene influencia en su vida y funcionamiento, y en última instancia podría determinar cualquier percepción que tengan sobre su calidad de vida. Por lo que la calidad de vida se puede definir como un índice de la percepción del individuo de su propia salud y de los beneficios que ésta le brinda. Existen ciertos altibajos en la relación, pues existen personas de salud malograda, que por el trabajo que realizan y por su producción intelectual, pueden obtener mayores niveles de calidad de vida en relación a otras personas que tienen una salud física íntegra. Los estudios demuestran que el 89% de las personas afiliadas a algún seguro de salud, tienen mayor calidad de vida, en relación a no afiliadas a ningún seguro de salud, en iguales condiciones en las restantes variables (Oblitas, 2006).

Sin embargo, es preciso aclarar que existe mayor correlación entre salud mental y calidad de vida, que entre salud física y calidad de vida. La salud mental incluye el bienestar emocional,

psicológico y social de una persona. También, determina cómo un ser humano maneja el estrés, se relaciona con otros y toma decisiones. *“Los individuos que tienen un bienestar psicológico general promedio-alto, también tienen la percepción de que poseen una calidad de vida elevada. Individuos con cierto grado de enfermedades o trastornos mentales representan el porcentaje más alto de personas con percepción de calidad de vida baja. Las perturbaciones mentales alteran la forma de pensar de una persona, su comportamiento y su estado de ánimo, incidiendo en la valoración que hacen de su existencia. Las perturbaciones más conocidas son la depresión, la esquizofrenia y el trastorno bipolar”* (Oblitas, 2006: 58).

3.3. FELICIDAD

Etimológicamente, felicidad proviene del latín, del vocablo *felicitas*, que puede traducirse como “fértil”. La felicidad es un estado de ánimo que supone una satisfacción. Quien está feliz se siente a gusto, contento y complacido. Una persona feliz sonríe, disfruta, goza. Cómo hallar la felicidad, dependerá de cada uno de nosotros, ya que lo que hace feliz a alguien puede no representar la felicidad para otro, por ello, el concepto de felicidad es subjetivo y relativo (Scorsolini y dos Santos, 2010).

3.3.1. Definición de felicidad.

Diversos estudios han sondeado el grado de felicidad promedio de los solteros y casados, llegando a resultados polémicos. Por **felicidad** se entiende *“Un estado más o menos transitorio de equilibrio, relativo a condiciones, resultados o logros individuales o grupales favorables o reconfortantes para la persona, generalmente asociados a una sensación de satisfacción y bienestar. Este estado surge con base a la estabilidad de ciertos elementos relevantes para la persona, de seguridad y sostén básico en lo económico (trabajo) y familiar, que le posibilitan dedicarse con libertad a actividades que implican posibilidades de goce, desarrollo y plenitud”* (Moyano Díaz, 2016; citado por Ortiz et al, 2016: 37).

3.3.2. El concepto de felicidad subjetiva.

El instrumento empleado para medir esta variable mide la felicidad subjetiva, vale decir, la sensación de felicidad que tiene el sujeto en su experiencia personal. A diferencia de otras escalas que matizan la variable felicidad con indicadores objetivos y externos.

Este concepto se basa en la idea de que la medición de la felicidad tomando como criterio el comportamiento observado es un indicador incompleto del bienestar individual, lo que impediría hacer inferencias de la utilidad de ese comportamiento, por lo tanto, la mejor forma de conocer esa utilidad es preguntando directamente a los individuos por su grado de satisfacción, utilizando alguna de las técnicas de medición que proporciona la Psicología. *“La felicidad subjetiva es un concepto abstracto del que se pueden diferenciar dos categorías: la felicidad en base al bienestar individual y la felicidad en base al bienestar social. El primero consiste en la conciencia de cada individuo de tener satisfechas una gran parte, o todas sus necesidades privadas en el que se incluyen todas las sensaciones agradables percibidas de su entorno. El segundo, es el bienestar resultante de la relativa satisfacción de las necesidades básicas en comparación con el resto de las personas del medio circundante”* (Alarcón, 2009: 91).

La felicidad subjetiva es una experiencia de vida que se compone de tres planos: afectivo, cognitivo y la experiencia hedónica. Los siete grandes factores que más afectan al bienestar subjetivo son: relaciones familiares, situación financiera, trabajo, comunidad y amigos, salud, libertad personal, valores personales. Por tanto, la felicidad subjetiva es un concepto complejo que abarca múltiples dimensiones. Si bien la felicidad subjetiva es expresada por respuestas verbales del entrevistado, esta reacción incluye la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno (Alarcón, 2009).

3.3.3. Dimensiones de la felicidad.

La medición de la felicidad subjetiva abarca las siguientes dimensiones:

- a) *“Estado psicológico. Referido a la felicidad como estado mental de armonía, tranquilidad, paz interior y equilibrio con el medio ambiente.*
- b) *Familia. Referido a contar con una familia unida, que apoya, segura y protegida, y en armonía y reconocimiento.*
- c) *Orientación de logro. Referido a haber conseguido los objetivos y proyectos propuestos, y la satisfacción con las decisiones tomadas.*
- d) *Optimismo. Referido a un estilo cognitivo positivo hacia el futuro, así como a una evaluación retrospectiva positiva” (Moyano Díaz, 2016; citado por Ortiz et al, 2016: 41).*

La felicidad se designa a través de una sola palabra, pero implica una serie de campos o dimensiones.

“La 1ª dimensión es la sensación hedónica o placentera. Es el nivel más básico y primario de la felicidad, comparable al resto de los animales. Es una parte importante y necesaria pero incompleta de nuestro bienestar. Es necesario disfrutar de la comida, del sexo, música, experiencia, pero esta dimensión no da sentido a una vida.

La 2ª dimensión está relacionada con la proporción temporal de las acciones. Generalmente lo que resulta agradable se lo realiza por más tiempo, descontando las actividades forzadas y obligatorias. Cuando se realiza algo placentero, donde ponemos la atención y la conciencia del tiempo, espacio y cuerpo se pierde. Esta dimensión te sitúa donde todo lo importante ocurre; en el presente.

La 3ª dimensión es el propósito cuando se produce más satisfacción que placer en actividades en las que hacemos algo por los demás, nos llena plenamente y da sentido a nuestra existencia, a la vida que elegimos libremente vivir” (Silva-Colmenares, 2008: 27).

3.4. ADAPTACIÓN CONDUCTUAL

3.4.1. Definición de adaptación conductual.

El estado civil de las personas regula en gran medida su adaptación conductual. El matrimonio implica una decisión crucial en la vida del individuo, pues de ella se desprenden aspectos como su identidad, familia, relaciones sociales, etc. La opción por una vida de casados o de solteros, es un recurso para lograr formas de equilibrio personal y social. A la constante búsqueda de armonía entre las acciones del medio y las reacciones del individuo se denomina **adaptación conductual**. Este concepto es entendido como “*La asimilación de los cambios físicos, búsqueda de independencia emocional y en cuanto a tomar decisiones, relación con sus padres, compañeros y en general con las personas de su entorno*” (De la Cruz & Cordero, 1990: 112).

La adaptación de conducta proviene de la unión de dos términos que conviene tomar en cuenta por separado para una mejor comprensión de este constructo en psicología. Por una parte se tiene al término adaptación, el cual proviene del latín “*adaptere*”, que significa acomodar, ajustar una cosa a otra, siendo los términos adaptación y ajuste sinónimos en psicología. Es así que algunos teóricos coinciden en referir que la adaptación humana consiste en un proceso doble, por una parte, ajuste de la conducta del individuo y sus propios deseos, gusto, preferencias y necesidades; y su ajuste de tal conducta a las circunstancias del entorno en que vive, es decir a las normas, deseos, gustos, preferencias y necesidades de las personas con quienes interactúan ocasional o habitualmente. En ese sentido, la adaptación en psicología, es un proceso de comportamiento por el cual los hombres, así como también los animales mantienen un equilibrio entre sus variadas necesidades o entre sus necesidades y los obstáculos de su ambiente (De la Cruz & Cordero, 1990).

Por otro lado, el término conducta, puede ser definido como el intento dirigido hacia el objetivo por el organismo para satisfacer sus necesidades conforme las percibe. Por tanto, “*la adaptación de conducta es el cambio en un organismo ya sea en su forma o funciones*

que le permita al organismo conservar su vida y perpetuar su especie. Asimismo, indica que el ajuste es la relación por el cual un organismo se relaciona de modo más favorable con su medio” (De la Cruz & Cordero, 1990: 115).

3.4.2. Adaptación conductual en la Teoría psicoanalítica.

Freud refiere que el “Yo” es el responsable de regular los impulsos del “ello”, además de integrar el funcionamiento en un todo funcional, centra su teoría también en torno a los deseos inconscientes y represiones, a la conducta motivada, emociones y tendencias instintivas. También sustenta que la niñez es la etapa de la vida en la que percibe al ambiente como el medio de relación con las personas, estas van a facilitar o inhibir la gratificación de los impulsos. Esta teoría posteriormente fue aceptada y firmada por Hartmann, quien estudió las funciones del yo, él investigó como el individuo se adapta a su entorno, refiriendo también que el psicoanálisis facilita la adaptación del individuo a su ambiente (Matos, 2014).

3.4.3. Adaptación conductual en la Teoría cognoscitiva.

“Piaget explica el desarrollo de la lógica y razón del individuo, desde la infancia hasta la adolescencia. También identifica los procesos que ingresan en el conocer de cada etapa evolutiva. Es así que las personas tienen marcos de referencia cognoscitivos, verbales y conductuales que se desarrollan para organizar el aprendizaje y guiar la conducta. Con el desarrollo del conocimiento, toda información proveniente del ambiente, es codificada y almacenada en forma de esquemas mentales. En la asimilación el niño introduce información en sí mismo y responde a un estímulo (situación) usando esquemas establecidos. La acomodación, es el cambio de respuestas propia del niño: si los esquemas no son adecuados, la acomodación se traduce a una necesidad de adaptación para solucionar un problema con los esquemas de asimilación” (Matos, 2014: 40).

3.4.4. Adaptación conductual en la Teoría cognoscitiva - conductual.

Esta teoría considera que la adaptación es una clase de conducta que puede o no formar un hábito. La adaptación es un proceso que implica dos aspectos; primero, el ajuste del sujeto a su propia conducta, a su deseos, preferencias y necesidades. En segundo lugar, el ajuste de dichos deseos, gustos preferencias y necesidades de los seres humanos con quien ocasional o habitualmente se relaciona. La conducta puede llegar a formar un hábito, puesto que el ser humano presenta marcos referenciales cognoscitivos, conductuales y verbales, los cuales se desarrolla para dirigir una conducta. De esta manera la adaptación tiene que ver con el nivel de ajuste del sujeto con su propia conducta, preferencias, deseos y el ajuste de esas dichas preferenciales de las personas con quienes ocasional o habitualmente se relaciona (Matos, 2014).

3.4.5. Áreas de adaptación de conducta

Las principales áreas de la adaptación de conducta se dan en el plano: personal, familiar, universitario y social.

“Adaptación personal. Se centra particularmente en el grado de adaptación del cuerpo físico. Se evalúan sentimientos e inferioridad y falta de aceptación de los cambios que sufre su cuerpo.

Adaptación familiar. Evalúa el grado en que el individuo se integra a los roles, responsabilidades y expectativas familiares. El individuo muestra a menudo actitudes críticas hacia sus relaciones familiares, comprensiones, apoyo, clima familiar en el hogar, falta de aceptación de las normas establecidas y deseos de huir incluso físicamente del ambiente familiar. La familia juega un rol muy importante en la socialización y por ende en la adaptación personal del adolescente. Las relaciones familiares en esta etapa se hacen difíciles y van mejorando en la medida en que se va adaptando. Si el clima hogareño es feliz, el joven reaccionará a personas y cosas de una manera positivas; si el clima familiar es conflictivo, llevará esta conducta negativa al medio externo.

Adaptación colegial y universitaria. En esta área se plantea que en el alumno surgen

posturas de censura o rebeldía frente a las exigencias y organización de la institución educativa y la atención de los profesores y compañeros. El fracaso académico es una consecuencia de la inadaptación.

Adaptación social. Se refiere al grado de adaptación que tiene el individuo en el grupo de amigos y la sociedad en general. En algunos individuos aparecen conductas negativas en la calidad de las interacciones sociales, deseos de aislamiento, actitudes críticas e inseguridad. Otra importante faceta de la adaptación social es la eficacia sobre ella. Si piensa que son socialmente competentes y aceptados, es muy importante para su adaptación social. El joven bien adaptado realiza buenos ajustes sociales. Puede identificarse con otras personas y mantener armoniosas relaciones con ellas. El joven que no percibe con realismo su aceptación social, se comportará de tal manera que esa aceptación palidecerá. La estrecha relación entre la clase de adaptación del adolescente y su grado de aceptación hace evidente que la mejora de la adaptación solo viene acompañada de una mejora en la autoaceptación. La felicidad y la buena adaptación van de la mano y solo puede alcanzarse cuando la persona está razonablemente satisfecha consigo misma. Si bien la adolescencia es un periodo lleno de dificultades, el individuo que progresa satisfactoriamente ha de hallar que su felicidad aumenta cada año que pasa. Aparecen conductas negativas, deseos de aislamiento, actitudes críticas e inseguridad” (Matos, 2014: 42).

3.5. SALUD MENTAL

El matrimonio y la estabilidad familiar están íntimamente relacionados con el nivel de equilibrio psicológico o **salud mental** general del individuo. Niveles bajos de salud mental se correlacionan con las elevadas tasas de conflictos maritales y altos porcentajes de divorcios, así como significativos estándares de insatisfacción marital. “*La Salud Mental, es la capacidad que tienen las personas, para interactuar de manera armónica con el medio ambiente; y permite al ser humano confrontar las tensiones de la vida diaria, realizar mejor sus actividades, y tener mejores relaciones interpersonales*” (Peña Ruiz, 2012:vii).

3.5.1. Salud mental y entorno cultural.

La salud mental hace referencia a la calidad de vida, pues genera bienestar, felicidad, satisfacción de la persona que le permite una capacidad de actuación o de funcionar en un momento dado de la vida. La salud mental es un concepto muy subjetivo pues hace referencia a las características propias de cada individuo, ya que está muy influenciado por el entorno en el que se vive como la sociedad, la cultura o las escalas de valores para vivir en calidad. La salud mental, es un término polisémico que ha sido definida de múltiples formas por estudiosos de diferentes culturas. La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece que no existe una definición oficial sobre lo que es salud mental y que cualquier definición al respecto estará siempre influenciada por diferencias culturales, asunciones subjetivas, disputas entre teorías profesionales y demás. Manera también, como las personas relacionan su entorno con la realidad.

En cambio, un punto en común en el cual coinciden los expertos es que "salud mental" y "enfermedades mentales" no son dos conceptos opuestos, es decir, la ausencia de un reconocido desorden mental no indica necesariamente que se tenga salud mental y, al revés, sufrir un determinado trastorno mental no es inconveniente, para disfrutar de una salud mental razonablemente buena. La observación del comportamiento de una persona en su vida diaria es la principal manera de conocer el estado de su salud mental.

La salud mental es un continuum que atraviesa las principales variables a las que está sometido el individuo, es decir, cómo se piensa, se actúa y se percibe la vida según el estándar social de un individuo y sus valores. El bienestar mental, por ejemplo, es visto como aquel atributo positivo por el que una persona puede alcanzar los niveles correspondientes de salud mental que resultan en la capacidad de vivir en plenitud y, poseer una evidente flexibilidad para afrontar dificultades o fracasos como retos inevitables que plantea la vida. Consecuentemente, la salud mental está dada en el bienestar que la persona desarrolla afrontando las tensiones normales de la vida.

Tomando como referencia este marco, una persona mentalmente sana es aquella que mantiene una actitud adecuada hacia sí misma, desarrolla sus capacidades creativas, integra de manera armónica los diferentes rasgos y atributos de la personalidad, demuestra una amplia capacidad de autonomía e independencia, percibe la realidad libre de distorsiones y desarrolla una buena adaptación al entorno, que incluye el afecto hacia los otros, relaciones interpersonales satisfactorias y la integración social. Desde este punto de vista, se considera a un individuo normal si muestra la suficiente capacidad para relacionarse de una manera flexible, productiva y adaptativa, y si sus percepciones de sí mismo y del entorno son constructivas y promotoras de equilibrio propio (Peña Ruiz, 2012).

3.5.2. Salud mental y estado civil.

No es posible indicar si la salud mental influye sobre el estado civil de la persona o viceversa. Lo más probable es que la salud mental propicie las condiciones para llevar la vida en pareja y formar una familia y, viceversa, las condiciones maritales, sean favorables o adversas, interactúan con la salud mental. En la situación de pareja ambos factores confluyen simultáneamente, no hay un antes ni un después y el balance de ambos configuran la calidad de vida conyugal.

La salud mental sufre cambios al pasar del estado de soltería a casado y viceversa. Sobre la segunda transición se tienen más datos. Diferentes estudios han demostrado que los hombres separados/divorciados presentan mayores riesgos de sufrir depresión crónica que el resto de hombres, y las mujeres separadas/divorciadas evidencian mayores riesgos de sufrir tanto ansiedad crónica como depresión crónica. Los resultados también son convincentes en lo concerniente al efecto beneficioso de la convivencia en pareja, situación que atenúa la mala salud en todas las patologías observadas. La clave, pues, no está en el estado civil per se, sino que la encontramos en la interacción entre el estado civil y la situación de convivencia, por lo que parece adecuado afirmar que vivir con una nueva pareja tras la disolución del matrimonio preserva la salud de las personas implicadas (Solsona et al, 2007).

Hombres y mujeres afrontan de diferente manera el matrimonio y la separación. La aparente mayor vulnerabilidad de las mujeres no puede explicarse únicamente por la reacción a la ruptura, sino que esta resulta de trayectorias diferentes en la educación dada desde la infancia a hombres y mujeres. Se han observado diferencias de género en los patrones de salud en la población divorciada que pueden responder bien a que unos y otros afronten y/o conciban de manera diferente el proceso de ruptura, bien a que los problemas de salud se expresen de manera diferente para hombres y mujeres, bien a que los diagnósticos médicos sean diferentes en función del sexo del paciente o, finalmente, por los tres factores a la vez (Solsona et al, 2007).

La conformación de una pareja de casados es, generalmente, la culminación de muchas metas y anhelos. De la misma manera, la ruptura de la unión conlleva efectos emocionales relacionados con el sentimiento de pérdida y de percepción de fracaso. Sin embargo, este marco interpretativo se mueve según la ideología y valores reinantes en torno a la pareja, el amor y el matrimonio. *“Al redefinir la intimidad y los vínculos afectivos, toda ruptura de unión puede desencadenar además un aumento de la vulnerabilidad, puesto que constituye una transición vital que a menudo provoca aislamiento y sensación de quiebra del grupo de pertenencia. Al ser la salud mental un concepto subjetivo y objetivo, la relación entre salud mental y estado civil es mucho más complejo aún. En los varones la relación es más previsible, sin embargo, en el sexo femenino la relación ha resultado mucho más compleja. La complejidad de la ruptura y sus consecuencias aumentan con la presencia de hijos, con los años de convivencia y con la existencia de un patrimonio común, pudiendo situar a los miembros de la pareja ante una mayor vulnerabilidad, particularmente, en el orden económico y en el de la salud”* (Solsona et al, 2007: 49).

3.5.3. Algunas teorías sobre salud mental.

Son numerosas las teorías que han abordado el tema de la salud mental. A continuación, se hace un breve resumen de las principales:

- a) **Teoría Psicodinámica o Psicoanalítica.** Desde las teorías psicodinámicas se postula que la salud mental, así como los aspectos patológicos son partes constitutivas de todo individuo. La constitución personal de cada sujeto implica capacidades o aspectos sanos y otros patológicos, siendo la proporción de los mismos variable entre personas. En este contexto, la capacidad para tolerar la frustración sería una primera capacidad sana que permitirá al individuo en desarrollo, y esta función del pensamiento sería la base de la salud mental. Esta teoría de principios de siglo XX ha explicado el desarrollo en términos de impulsos y motivaciones inconscientes. Según esta teoría y para su principal impulsor, Freud, el origen de la enfermedad mental se deriva de conflictos psicológicos internos que originan el trastorno mental. En consecuencia, la Salud Mental dependerá de las experiencias vividas en las primeras etapas del ciclo vital (Ruiz, 2020).
- b) **Teorías del Desarrollo de la Personalidad.** La principal teoría que relaciona el desarrollo de la personalidad con la salud mental es la psicoanalítica. En su teoría Freud, parte de la idea de que cada etapa del desarrollo estaría marcada por el deseo y satisfacción de determinados deseos inconscientes, relativos a una determinada función biológica (oral, anal, fálica o genital). La salud mental, en última instancia, depende de la adecuada satisfacción de dichos deseos inconscientes. Además, la salud mental dependerá del equilibrio de las tres instancias: el Ello (principio del placer), el yo (principio de la realidad), y el Superyó (conciencia). La salud mental estará determinada por la capacidad del niño de avanzar a través de todos los estadios, sin que se produzca estancamiento o fijación en alguno de los mismos, y manteniendo en equilibrio las tres instancias propias de la personalidad (Ruiz, 2020).
- c) **Teoría del Aprendizaje:** Esta teoría explica la salud mental a través de los principios del aprendizaje, bien sea por mecanismos de condicionamiento clásico y operante, o por mecanismos de aprendizaje social, como imitación y modelado. Así, para Watson o Skinner, la salud mental es el resultado de la historia de refuerzos y

castigos que haya recibido un individuo, lo que en definitiva conformará su conducta y desarrollo, mientras que, para Bandura, éstas dependerán de la observación e imitación de la conducta de otras personas, a las que consideramos modelos de comportamiento (Ruiz, 2020).

- d) **Teoría Conductista:** El condicionamiento clásico y el condicionamiento instrumental y operante rechazan el origen orgánico de la salud mental, asignando el origen en la misma, a factores observables y medibles. Para la construcción de esta teoría destacan los aportes de las investigaciones realizadas por Skinner, Watson y Pávlov entre otros. Para las Teorías Conductistas, lo relevante en el tema de la salud mental es el cambio en la conducta observable de un sujeto, cómo éste actúa ante una situación particular y no los supuestos mecanismos interiores que subyacen a la misma (Ruiz, 2020).

- e) **Teoría Cognitiva:** A través de esta teoría, se intenta explicar la salud mental desde los procesos intelectuales o cognitivos del individuo. Desde esta perspectiva, la salud mental es equivalente al proceso de equilibración o adaptación entre la asimilación y la adaptación. La salud mental, según Piaget, recae en el individuo, pues este controla activamente los estímulos de las situaciones en las que se ve implicado. Para otros teóricos, como Vygotsky, consideran la salud mental como resultado de las interacciones sociales entre el individuo y las diferentes instancias que ejercen poder y control sobre el individuo, como ser: los padres, la escuela, la religión, las leyes y la sociedad en su conjunto (Ruiz, 2020).

- f) **Teoría Humanista:** Influida por las aportaciones derivadas del conductismo, esta teoría parte de las cualidades únicas de cada individuo como explicación de la salud mental. Desde esta perspectiva cobran especial importancia las motivaciones intrínsecas del individuo, pues éstas determinarán su conducta y su evolución. Se denomina salud mental al estado de congruencia entre el plan genético (vocación innata) y la vida real de las personas. Autores relevantes de esta perspectiva serían Rogers o Maslow, entre otros (Ruiz, 2020).

3.6. ESTUDIOS SOBRE EL PERFIL PSICOLÓGICO DE LAS PERSONAS SOLTERAS Y CASADAS

Se han realizado diferentes investigaciones en diversos países sobre las diferencias psicológicas entre los solteros y casados. A continuación se hace un resumen de estas investigaciones consultadas:

Un reciente estudio de la Universidad Estatal de Michigan y publicado en una revista española (2015), bajo el título de “El efecto del estado civil y de la convivencia en pareja en la salud”, ha determinado quiénes son más felices: los casados, solteros o divorciados. Esta investigación analizó a casi ocho mil personas para determinar los niveles de felicidad en cada una de ellas, esto dependiendo de su estado civil y experiencia con las relaciones de pareja. Los participantes en el estudio de entre 18 y 80 años de edad calificaron su nivel de felicidad en una escala del 0 al 5. A partir de dicha calificación se obtuvo una media de felicidad para determinar quiénes eran más felices, si los casados, solteros o divorciados. Se dividió a los participantes en tres grupos para su análisis: el 79% de ellos reportaron estar casados consistentemente, es decir, que habían pasado el mayor tiempo de su vida con una persona; el 8% eran solteros consistentemente, ya que habían pasado la mayor parte de su vida sin estar casados; y el 13% tenían historias variadas, incluyendo relaciones largas, soltería, divorcios, más de un matrimonio y viudez.

Los resultados arrojaron que las personas casadas eran más felices que el resto de los participantes, esto porque calificaron su nivel de felicidad en un 4 de 5. Sin embargo, la diferencia de puntajes de felicidad fue mínima en comparación con los otros grupos. Las personas que habían pasado la mayor parte de su vida solteras tuvieron una calificación de felicidad de 3.82, mientras que las personas con relaciones amorosas variadas, respondieron con una calificación de 3.7. A partir de los resultados de este estudio, los investigadores determinaron que no hay una relación sustancial entre el estado civil de cada persona y su nivel de felicidad, por lo que una persona puede ser igual de feliz casada o soltera.

Los especialistas recalcaron que la felicidad depende de la historia completa de su vida y no solo del estado civil. Una persona que es infeliz no va a cambiar su estado de ánimo al encontrar una pareja o casarse y viceversa. Según lo estudiado, las personas que han amado y perdido una relación son mucho más felices que los que nunca han amado. Las personas que se casaron tuvieron un ligero aumento de felicidad.

Lo que sucede es que en torno a la soltería existen una serie de prejuicios. El mundo en general sigue viendo la soltería como algo antinatural y normalmente se piensa que alguien que está soltero se encuentra en esa posición no por decisión propia sino por otro tipo de factores y por tanto, lo más probable es que esté triste.

Estudios realizados en Europa, a diferencia de Latinoamérica, han demostrado que no tener pareja puede ser hasta beneficioso para la salud y que se puede ser perfectamente feliz sin estar casado y con hijos. Según una encuesta realizada a jóvenes entre 18 y 25 años parece ser que los millennials prefieren la soltería en comparación con generaciones anteriores. El 86% de los participantes afirma que estar soltero tiene un impacto positivo en sus vidas. Sin embargo, ese porcentaje va decreciendo paulatinamente a medida que aumenta la edad.

Las razones argumentadas por los jóvenes menores de 30 años, es que los solteros tienen más libertad para hacer planes, viajar, gastar dinero (cuando se está en pareja hay que llegar a acuerdos al respecto y a veces es difícil). El 74% de los encuestados reconoció que habían decidido estar solteros indefinidamente para poder centrarse en otras cosas que consideran más importantes, porque a diferencia de otras épocas, ahora tener pareja ya no entra en sus prioridades y tampoco ven como un problema la falta de una relación amorosa. Los jóvenes modernos están aprendiendo a encontrar su felicidad en muchas otras facetas de su vida, y prefieren centrarse más en ellos que en tener una relación.

Eso no quiere decir que no tengan citas, las tienen y muy a menudo, pero no lo entienden como un medio para encontrar a su media naranja, sino una manera de conocer gente, ganar confianza y conocerse mejor a ellos mismos. Y si un día encuentran al amor de su vida, será

algo que los haga más felices pero no lo único porque ya habrán trabajado en su propia felicidad. Las principales razones expuestas en este resultado es que los solteros tienen la posibilidad de hacer con sus vidas muchas más cosas de las que pueden realizar si se han comprometido con alguien. Esta independencia les permite vivir muchas más aventuras y hacer cambios en sus vidas que podrían haber sido imposibles de otra manera. Además, se ha comprobado igualmente que los solteros experimentan un crecimiento personal mucho mayor frente a los que están casados o viven en pareja. Esto puede ser resultado de no tener un plan de vida fijo. Al no tener pareja puedes hacer lo que quieras mientras que en general quienes están en una relación sienten que su plan de vida está hecho (matrimonio, hijos, etc.).

¿Significa esto que las personas casadas en Europa no son felices? Por supuesto que no, al igual que habrá muchas personas solteras que no están contentas con su situación (tal vez porque no es por elección propia como en los casos anteriores). Pero lo que podemos sacar de este estudio es que estar soltero no es sinónimo de soledad ni de infelicidad, sino que hay otras variables a tomar en cuenta al momento de decidir cómo influye el estado civil en el grado de felicidad de la persona..

Los solteros de ahora son más felices y más independientes, no sienten tanta presión para crear una familia como antaño. Las personas que no tienen pareja suelen afianzar su felicidad en mayor diversidad de cuestiones que los casados, que casi enteramente apuestan su realización a la familia. Los solteros suelen estar más contentos con su vida, su profesión y encuentran la felicidad en sus amigos, su familia, su trabajo y otros aspectos de la vida (Simó-Noguera et al, 2015).

En México, Rojas, M. (2005), realizó un estudio sobre la calidad de vida en jóvenes y adultos y se cruzaron los datos con diferentes variables sociodemográficas, entre ellas el estado civil. Los resultados no son concluyentes, pues los niveles altos de calidad de vida oscilan entre los casados, solteros y divorciados – viudos dependiendo de diversos factores.

En promedio, la calidad de vida de los casados es mayor que la de los otros dos subgrupos, dadas ciertas circunstancias. El indicador más relacionado con la evaluación de la calidad de vida, ha sido el ingreso económico y, a su vez, este está relacionado con el nivel

socioeducativo de los encuestados. Hay evidencias contradictorias respecto a la influencia del estado civil en la satisfacción de vida. Se ha encontrado que los ingresos, tienen efectos nítidos en la calidad de vida en los niveles extremos de pobreza, pero una vez que las necesidades básicas están cubiertas, la correlación entre ingresos y calidad de vida ya no es tan clara. Además se ha visto que los ingresos son el eslabón último de la cadena, pues asociados a ellos hay otras variables asociadas que pueden tener un efecto más directo sobre el bienestar social como el estatus y el poder. El dinero es un peldaño que propicia el estatus social y el poder, que otorga la sensación de mayor calidad de vida.

La investigación de la relación entre calidad de vida y estado civil amerita un enfoque multidimensional, en donde se consideren las variables externas a los sujetos, plasmados a través de los indicadores sociales, así como la evaluación que hacen las personas sobre sus propias circunstancias, evaluados a través de aspectos internos y subjetivos. El estudio demuestra que los solteros, sobre todo los menores de 30 años y varones, descuidan aspectos básicos del hogar, como condiciones sanitarias y estética. Las viviendas de los casados, sobre todo con hijos, están mejor equipados en cuanto a condiciones sanitarias, alimentarias y estéticas. Las razones dadas es que cuando se vive solo se puede improvisar y pasar por alto muchos requerimientos de un hogar, lo cual no se puede hacer cuando se tiene pareja y, sobre todo, hijos. Esta diferencia influye a favor de los casados pues tienen la percepción de mejor calidad de vida. Sin embargo, se aprecia el fenómeno opuesto en cuanto a la inversión de ocio y pasatiempos, donde los solteros destacan por encima de los casados, particularmente los menores de 30 años, con profesión y trabajo.

En general, en Latinoamérica, el nivel de calidad de vida de los casados es superior al de los solteros. En una economía típicamente familiar, la ayuda del cónyuge y de los hijos, eleva las posibilidades de satisfacción de las necesidades básicas y el acceso a ítems relacionados con la diversión y los pasatiempos. La calidad de vida no es el producto de un conjunto de indicadores objetivos, sino que está mediado por la percepción subjetiva. En este sentido, los casados cuentan con el apoyo emocional de la familia ya que las relaciones interpersonales producen un incremento consistente en los niveles de felicidad de las personas. Ello se debe a

la importancia afectiva y de apoyo social que tienen las relaciones cercanas. El solo hecho de tener pareja acrecienta la percepción de la calidad de vida, ante uno mismo y ante los demás. Los datos demuestran que los hombres solteros tienen menor calidad de vida que las mujeres solteras. Las mujeres solteras vuelcan su atención y recursos al cuidado del hogar, mientras que los hombres solteros suelen despilfarrar sus recursos en un estilo de vida más relajado.

Las mujeres solteras, en la sociedad mexicana, se autoperciben con menor calidad de vida que las casadas, particularmente por los estereotipos asociados a la soltería en la mujer. Los hombres solteros, con un nivel socioeconómico medio – alto, se autoperciben por encima de las demás categorías, con un nivel de calidad de vida elevado. El matrimonio implica un aumento en la percepción de la calidad de vida en las mujeres, en mayor grado que en los hombres. Esta diferencia es ostensible de los 28 años en adelante. Esta diferencia se la debe interpretar debido al rol tradicional impuesto culturalmente a la mujer: matrimonio y maternidad. A mayor satisfacción marital, mayor percepción de calidad de vida, incluso en condiciones socioeconómicas adversas (Rojas, 2005).

En cuanto a la relación entre salud mental y estado civil existen múltiples investigaciones. Según un estudio realizado por los doctores John y David Gallacher, de la Universidad de Cardiff, en Gales, Reino Unido, en promedio, la gente casada vive más, las mujeres casadas tienen una mejor salud mental y los hombres casados tienen una mejor salud física. Se sabe que el matrimonio puede ser un trayecto lleno de dificultades y de estrés. Pero a juzgar por la evidencia científica, vale la pena hacer ese trayecto, señalan los científicos.

Los investigadores llevaron a cabo una revisión de los estudios que se han hecho sobre el impacto en la salud de una relación larga de pareja. Uno de los estudios llevado a cabo con mil millones de personas en siete países europeos, encontró que las parejas casadas tenían una tasa de mortalidad entre 10 y 15% menor que la de toda la población. Los científicos encontraron también que una relación de pareja larga está asociada con un mejor estándar de vida.

Quizás esto se debe a que formar parte de una relación significa tener un mejor sistema de

apoyo social, y esto conduce a un estilo de vida más sano y una mejor salud emocional y física. El estudio observa que estos efectos protectores a la salud varían de acuerdo al tipo de relación, por ejemplo entre cohabitar y estar casado. El matrimonio y otras formas de relación pueden ser colocadas en una escala de compromiso y entre mayor el compromiso con la pareja, mayor el beneficio para la salud. Esto podría explicar por qué las parejas casadas viven más, porque el matrimonio implica un compromiso más profundo que el cohabitar, según el estudio.

Los estudios sobre el impacto de las relaciones sociales en la mortalidad confirman que la relación de parejas que cohabitan dura menos que la relación de parejas casadas. Sin embargo, los científicos encontraron que el beneficio a la salud varía entre una pareja que cohabita y una casada. Cohabitar es mejor para la salud física de los hombres mientras que el matrimonio parece ser mejor para la salud mental de las mujeres, dicen los investigadores. El estudio también encontró que entre más larga la relación, mayor el beneficio para la salud. Una relación larga parece beneficiar más la salud física de los hombres, quizás debido a que las mujeres tienen una influencia más positiva en el estilo de vida de la pareja. Pero las mujeres que mantienen una relación larga tienen una mejor salud mental, quizás debido a que ellas ponen mayor énfasis que ellos en la importancia de una pareja.

Sin embargo, como es de suponer, no todas las relaciones maritales son beneficiosas. Esto depende de la calidad del vínculo afectivo. Los estudios muestran que las relaciones difíciles y estresantes, tanto de corto o largo plazo, tienen un impacto negativo en la salud y en estos casos, poner fin a la relación trae consigo beneficios para la salud mental, dicen los autores. Los datos revelan que ser soltero está asociado con una mejor salud mental que estar en una relación difícil. Y en cuanto al mejor momento para establecer un compromiso duradero de pareja, los científicos encontraron que para los hombres es después de los 25 años y para las mujeres entre los 19 y los 25 años. No se sabe, sin embargo, si esto es resultado de presiones económicas, para los hombres, y presiones reproductivas para las mujeres.

Los investigadores subrayan, sin embargo, que hasta ahora la evidencia científica no ha

logrado confirmar si la buena salud mental de un individuo conduce a una buena relación de pareja o viceversa. Hay una hipótesis que dice que los individuos bien adaptados tienen más probabilidades de establecer relaciones de largo plazo. Sobre esta base, es probable que los beneficios de salud observados no sean sólo la causa de tener una buena relación de pareja.

En los casos extremos la relación entre salud mental y estado civil se aprecia con mayor nitidez. La conclusión es que hay que evitar las malas relaciones, pero no evitar todo tipo de relación. El estilo de vida de las personas casadas ayuda a prevenir la aparición de demencia. El reporte, que incluyó más de 800.000 participantes de Norteamérica y Suramérica, Europa y Asia y utilizó información de 15 estudios relevantes publicados a finales de 2016, encontró que las personas solteras son el 42 % más propensas a desarrollar demencia. El matrimonio puede ayudar a los cónyuges a tener estilos de vida más sanos, incluyendo más ejercicio, una dieta más saludable y menos consumo de cigarrillo y alcohol, todo lo cual disminuye el riesgo de la demencia.

Las personas que enviudaron también presentaron una mayor tendencia a sufrir esta enfermedad mental, aunque en menor grado que los solteros, señala el estudio. Las personas viudas tienen un 20% más de posibilidades de desarrollar demencia que los casados debido a que, según el estudio, el duelo por la pérdida del cónyuge aumenta los niveles de estrés asociados con problemas nerviosos y cognitivos que pueden conducir a la demencia. En los últimos años, la ciencia ha atribuido al matrimonio 'bien avenido' numerosas ventajas mentales y físicas. Los estudios acumulan evidencias que constatan que ambos cónyuges tienen menos niveles de depresión, ansiedad y estrés psicológico que los solteros. Y no sólo eso, los hombres y mujeres casados suelen beber menos alcohol, conducir de forma más segura, fuman menos y, por lo general, se sienten en mejor forma que sus congéneres que viven en solitario.

Ahora, un grupo de investigadores del Departamento de Psicología de la Universidad de Florida (EEUU) acaba de llevar a cabo una investigación que constata ventajas similares para los estudiantes universitarios que mantienen un noviazgo. Scott Braithwaite, autor principal del ensayo, y su equipo han señalado que el estudio examina si la salud física y mental varía

en función de la relación romántica no matrimonial y si este tipo de relación también protege de las conductas de riesgo. Puede que el efecto protector del matrimonio en relación a los comportamientos de riesgo se inicie antes, durante el noviazgo.

El trabajo contó con la participación de 1.621 universitarios de 18 a 25 años a los que se les preguntó sobre su tipo de relación amorosa. Además, los investigadores examinaron la incidencia o no de problemas mentales (ansiedad y depresión, estrés, trastornos de la alimentación, uso de alcohol y trastornos afectivos). Se indagó asimismo sobre la existencia de problemas de salud física. Los datos revelan que los estudiantes con pareja estable no sólo gozan de mejor salud mental sino que, además, tienen menos sobrepeso y obesidad que los que prefieren estar sin pareja.

Una de las ventajas de las relaciones prematrimoniales es que protegen contra los comportamientos de riesgo. Así, los chicos y chicas que mantienen relaciones románticas mantuvieron menos encuentros sexuales en el último año en comparación con los solteros. Lo mismo sucede con el uso abusivo de alcohol (Prigerson et al, 2015).

CAPÍTULO IV

DISEÑO

METODOLÓGICO

4. METODOLOGÍA

4.1 TIPIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

El estudio que se reporta en este documento pertenece al área de la psicología Clínica, ya que se elaboró un diagnóstico individual de los solteros y casados de la ciudad de Tarija para construir un perfil comparativo.

La psicología clínica es una disciplina científica y profesional que se define como *“la rama de la psicología que se encarga de realizar la evaluación individual, la explicación, el diagnóstico, el tratamiento y la prevención de los trastornos mentales y de la promoción del bienestar psicológico”* (Pérez y Nocedo, 2003: 57).

La investigación realizada tiene las siguientes características:

Es una investigación de tipo **exploratorio** ya que sobre el tema no se ha encontrado ninguna investigación en el contexto tarijeño. No existe ninguna publicación que haga referencia al perfil psicológico comparativo de las personas solteras y casadas. Desde otro punto de vista, también se puede decir que la investigación realizada es de tipo exploratorio, debido a que se hizo un abordaje aproximativo al fenómeno de estudio y no se hizo un análisis exhaustivo del tema; asimismo, porque la muestra evaluada no alcanza el 10% de la población de los habitantes (solteros o casados) de la ciudad de Tarija.

La investigación exploratoria *“es un tipo de investigación utilizada para estudiar un problema que no está claramente definido, por lo que se lleva a cabo para comprenderlo mejor, pero sin proporcionar resultados concluyentes Suele llevarse a cabo cuando el problema se encuentra en una fase preliminar”* (Zorrilla, 2000: 147).

Asimismo, la investigación realizada es de tipo **descriptivo** ya que se mencionan las características principales del fenómeno de estudio sin entrar en consideraciones causales ni precisar los efectos. Dichas variables fueron valoradas de manera cuantitativa logrando una caracterización global del fenómeno de estudio.

“La investigación descriptiva se encarga de puntualizar las características de la población que está estudiando. Esta metodología se centra más en el “qué”, en lugar del “por qué” del sujeto de investigación” (Joberg, 2002: 94).

Desde el punto de vista de las metas del estudio, se lo puede rotular como de tipo **Teórico**, puesto que el fin elemental del mismo es proporcionar información y tratar de absolver dudas científicas. Puntualmente se pretende conocer el perfil psicológico comparativo de las personas solteras y casadas de la ciudad de Tarija.

El **método teórico** *“permite descubrir en el objeto de investigación las relaciones esenciales y las cualidades fundamentales, no detectables de manera sensoperceptual, por ello se apoya básicamente en los procesos de abstracción, análisis, síntesis, inducción y deducción” (Fernández y Baptista, 2015: 66).*

Desde el punto de vista de los instrumentos que se emplearon y por el procedimiento de tabulación de los datos, se puede tipificar al estudio como **cuantitativo**. Todos los instrumentos que se emplearon son de naturaleza estadística, puesto que han sido validados a través de la estadística inferencial, se emplean preguntas cerradas y los baremos han sido construidos en base a las medias poblacionales. Asimismo, todos los datos que se presentan en este documento son expuestos empleando la estadística descriptiva y la aceptación o rechazo de las hipótesis se basa en criterios proporcionales.

Los estudios cuantitativos son aquellos “*en los que se recogen y analizan datos cuantitativos sobre variables y estudia las propiedades y fenómenos cuantitativos. Entre las técnicas de análisis se encuentran: análisis descriptivo, análisis exploratorio, inferencial univariable, inferencial multivariado, modelización y contrastación*” (Joberg, 2002: 46).

Desde otro punto de vista, la investigación realizada corresponde al tipo **transversal** puesto que la misma se realizó en un grupo de distintos sujetos y no se efectuó un seguimiento exhaustivo de una o pocas unidades de estudio.

“El estudio transversal se define como un tipo de investigación observacional que analiza datos de variables recopiladas en un periodo de tiempo sobre una población muestra o subconjunto predefinido. Este tipo de estudio también se conoce como estudio de corte transversal, estudio transversal y estudio de prevalencia” (Fernández y Baptista, 2015: 102).

4.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

4.2.1. POBLACIÓN

La población de estudio estuvo constituida por personas solteras y casadas, entre 30 y 60 años, de la ciudad de Tarija.

Según el Instituto Nacional de Estadísticas (INE), Tarija tiene proyectado para el 2021 la cifra de 591.800 habitantes, de los cuales 267.380 viven en la Provincia Cercado. A su vez, el 34.6% tiene entre 30 y 60 años, lo cual equivale a **92.516** personas, número que constituye la población de esta investigación.

Las variables de inclusión de los integrantes de la población, son las siguientes:

1. Sexo:

- a) Mujeres**
- b) Hombres**

2. Nivel socioeconómico

- a) Bajo**
- b) Medio**
- c) Alto**

3. Nivel educativo

- a) Bachiller.**
- b) Universitario, o técnico.**
- c) Profesional, a nivel licenciatura.**

4. Estado civil

- a) Soltero.**
- b) Casado.**

4.2.2. MUESTRA

La muestra evaluada estuvo compuesta por 110 personas, entre solteros y casados entre 20 y 60 años. Dicho número representa aproximadamente el 0.001% de la población, en otras palabras, un poquito más del uno por mil.

Para determinar el número de la muestra no se empleó fórmulas estadísticas, sino que esto fue llevado a cabo por criterios particulares del fenómeno de estudio y por características propias de las materias de Actividad de Profesionalización. El número de la muestra también se justifica por el hecho de que, como se lo manifestó en la tipificación, tiene un carácter exploratorio, por lo cual no se ha tomado el 10 % de la población total.

En esta tesis se empleó un procedimiento de muestreo intencional, pues se conformó la muestra a través del contacto directo con personas casadas y solteras que habitan en la provincia Cercado de Tarija, que cumplen con las características de las variables de inclusión y que demuestran predisposición a colaborar con la investigación.

4.3. MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

4.3.1 Métodos

Los métodos de la investigación son los procedimientos generales que se aplican para poder alcanzar los objetivos de la investigación (Pérez y Nocedo, 2003). Para la presente investigación, en la etapa de procesamiento e interpretación de los datos se utilizaron los siguientes métodos:

Método Teórico. Este método permite recopilar la información al respecto del tema de estudio, a su vez es el encargado de brindar las pautas de interpretación y, en última instancia tiene el fin de sustentar la calidad conceptual de toda la teoría empleada en el estudio (Zorrilla, 2000). El método teórico se utilizó en esta investigación principalmente en la construcción del marco teórico y la interpretación de los datos.

Método empírico. Consiste en el manejo de datos catalogados como información primaria, es decir, obtenidos por el mismo investigador, resultado fundamentalmente de la experiencia. Estos métodos posibilitan revelar las relaciones esenciales y las características fundamentales del objeto de estudio, accesibles a la detección censo perceptual, a través de procedimientos prácticos con el objeto y diversos medios de estudios (Joberg, 2002). La presente tesis empleó el método empírico pues mediante la aplicación de la batería de test diseñada para el efecto, se obtuvieron datos primarios o básicos sobre el perfil psicológico de personas solteras y casadas de la ciudad de Tarija.

Método estadístico. Es una estrategia de recojo y manipulación de los datos basada en procedimientos numéricos, que pretenden cuantificar, particularmente en base a la ordinalidad y cardinalidad de los datos (Fernández y Baptista, 2015). Mediante este método se efectuó el análisis de los datos que se obtuvieron a través de los distintos instrumentos aplicados.

Método de los tests psicológicos. En la etapa de recojo de datos se emplearon tests psicométricos para valorar las diferentes variables de estudio. Un test psicológico es una prueba estandarizada que tiene por objeto medir o evaluar una característica psicológica específica. Su validez se basa en la aplicación de la prueba a una muestra amplia de la población a la que está dirigida, de la cual se han calculado parámetros estadísticos creando una escala normalizada que permita ubicar a un individuo particular en esas categorías que expresan promedios de la población (Joberg, 2002).

4.3.2. Técnicas.

La técnica son procedimientos específicos, dentro de los métodos globales, mediante las cuales se procede a la recolección de datos (Joberg, 2002). En la presente investigación las técnicas que se utilizaron fueron las siguientes:

Inventarios: El término "Inventario" se refiere al instrumento elaborado para medir variables

psicológicas, con la característica de que las respuestas no son correctas o incorrectas, lo único que demuestran es la conformidad o no de los sujetos con los enunciados de los ítems (Fernández y Baptista, 2015). En esta tesis se empleó el Inventario de Adaptación de Conducta (IAC) de María Victoria De la Cruz y Agustín Cordero (2008).

Escala. El término "Escala" se suele utilizar para hacer referencia al instrumento elaborado para medir variables no cognitivas: actitudes, intereses, preferencias, opiniones, etc., y se caracterizan porque los sujetos han de responder eligiendo, sobre una escala de categorías graduada y ordenada, aquella categoría que mejor represente su posición respecto a aquello que se está midiendo, no hay respuestas correctas o incorrectas, y la puntuación total es la suma de las puntuaciones asignadas a las categorías elegidas por los sujetos (Zorrilla, 2000). En la presente investigación se emplearon las siguientes escalas: Escala de calidad de vida de David Olson & Howard Barnes (1982); Adaptación de Grimaldo, M. (2003) y Escala de felicidad subjetiva en jóvenes y adultos de Ortiz María Victoria, Gancedo Karen Mariel y Reyna Cecilia (2016).

Cuestionarios. Un cuestionario *“es un instrumento de investigación que consiste en una serie de preguntas y otras indicaciones con el propósito de obtener información de los consultados. Los cuestionarios pueden ser estructurados o no estructurados”* (Fernández y Baptista, 2015). En esta tesis se empleó el Cuestionario de Salud Mental General (GHQ-28) David Goldberg y Hillier(1979); adaptada por Lobo y col en 1986.

4.3.3. Instrumentos

Los instrumentos empleados en este estudio se los presenta en el siguiente cuadro, junto a las variables a las cuales contribuyen.

Cuadro 1. Resumen de los métodos, técnicas e instrumentos empleados

VARIABLES	MÉTODOS	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS
Calidad de vida	Test psicológicos	Test psicométricos. Escala	Escala de calidad de vida de David Olson & Howard Barnes (1982); Adaptación de Grimaldo, M. (2003).
Felicidad	Test psicológicos	Test psicométricos Escala	Escala de felicidad subjetiva en jóvenes y adultos de Ortiz María Victoria, Gancedo Karen Mariel y Reyna Cecilia (2016).
Adaptación conductual.	Test psicológicos	Test psicométricos. Inventario	Inventario de Adaptación de Conducta (IAC) de María Victoria De la Cruz y Agustín Cordero (2008).
Salud mental	Test psicológicos	Test psicométricos. Cuestionario	Cuestionario de Salud Mental General (GHQ-28) David Goldberg y Hillier (1979); adaptada por Lobo y col en 1986.

A continuación, se describe la ficha técnica de cada uno de los instrumentos que se emplearon en la investigación:

1.- Escala de calidad de vida.

Autores: David Olson & Howard Barnes (1982); Adaptación de Grimaldo, M. (2003).

Objetivo: Medir la calidad de vida.

Técnica: Escala.

Historia de creación y baremación:

Esta Escala fue construida por David Olson & Howard Barnes en 1982 en la Universidad Russell Sage Foundation y adaptada al español por Grimaldo, M. (2003) en el Instituto de Investigación de la USMP. Los objetivos de esta Escala son medir las percepciones de individuales de satisfacción dentro de los dominios de la experiencia vital de los individuos como por ejemplo: Vida marital y familiar, amigos, domicilio y facilidades de vivienda, educación, empleo, religión, etc. En la fase final de desarrollo y validación de la escala, se aplicó a una muestra de 679 jóvenes y adultos, 54.48% hombres y 45.52% mujeres, obteniendo, por tanto, una distribución muy homogénea en relación al género ($\chi^2 = 2.240$, $p > .05$). La edad media de los participantes fue de 35.59 (DT = 1.888), teniendo en cuenta que el rango de edad establecido como criterio para poder aplicar la escala es entre 16 y 57 años.

Confiabilidad y validez:

Tiene una validez de ítems test obteniendo como resultado los índices de discriminación (0,4 y 0.5). Para determinar la validez del instrumento se utilizó el método ítem test, el cual consiste en correlacionar con el estadístico Pearson los puntajes directos de cada ítem con el puntaje total de la prueba.

Asimismo cuenta con la confiabilidad obtenida a través del método alfa de Cronbach, arrojando un coeficiente de 0,916, lo que significa que la prueba está apta para su aplicación.

Procedimiento de aplicación y calificación:

Los ítems son de tipo Likert con las siguientes opciones: 1 = Insatisfecho, 2 = Un poco satisfecho, 3 = Más o menos satisfecho; 4 = Bastante satisfecho y 5 = Completamente satisfecho. Luego, se trabaja con las puntuaciones directas obtenidas; finalmente, dichas puntuaciones se convierten en percentiles por medio de los baremos correspondientes. La administración del presente instrumento puede ser individual o colectiva y el tipo de aplicación es de aproximadamente 20 minutos.

Niveles de la calidad de vida	
Niveles	Categoría
4	Calidad de vida óptima
3	Tendencia a calidad de vida buena
2	Tendencia a baja calidad de vida
1	Mala calidad de vida

2.- Escala de felicidad subjetiva en jóvenes y adultos.

Autores: Ortiz María Victoria, Gancedo Karen Mariel y Reyna Cecilia (2016).

Objetivo: Medir la felicidad subjetiva.

Técnica: Escala.

Historia de creación y baremación:

La Escala de felicidad subjetiva en jóvenes y adultos fue creada por Ortiz María Victoria, Gancedo Karen Mariel y Reyna Cecilia (2016) en la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina, partiendo de una escala original desarrollada por Lyubomirsky y Lepper (1999). Para la validación y baremación de la escala se realizaron dos estudios con el fin de examinar las propiedades psicométricas de la escala en muestras de estudiantes y adultos de 18 a 65 años de Córdoba (Argentina). La muestra estuvo compuesta por 403 personas universitarias con edades comprendidas entre los 18 y 57 años con una $M = 23.38$ y una $DS = 5,47$, de ambos sexos 255 (63,3%) mujeres, 148 (36,7%) varones) seleccionados de manera accidental (no probabilística). Los participantes recibieron información oral y escrita sobre los objetivos principales del estudio, donde se destacó la voluntariedad de su participación y la confidencialidad de la información brindada. La Escala de Felicidad Subjetiva ha sido validada y utilizada en todo el mundo.

Confiabilidad y validez:

La validez de constructo se analizó en el estudio A mediante análisis factorial exploratorio y confirmatorio. Además, se ha estudiado la correlación de ítems totales y la consistencia interna, alcanzado una correlación de 0.85. Mientras tanto, en el estudio B se encontró evidencia adicional sobre la estructura factorial y la validez convergente / discriminante en relación con la Escala Afectiva Positiva y Negativa. Además, también se estudió la consistencia interna de la escala. En términos generales, los resultados indican una estructura unifactorial que explica el 57,38% de la varianza total, estructura que se ha replicado mediante análisis confirmatorio en ambas muestras. La consistencia interna fue aceptable en ambos estudios (alfa de Cronbach superior a 68). Además, las puntuaciones más altas de felicidad subjetiva se relacionaron positiva y negativamente con el afecto positivo y el afecto negativo, respectivamente. En conclusión, los resultados de estos estudios sugieren que la escala es una herramienta de medición válida y confiable, permitiendo su uso continuado en futuros estudios sobre la felicidad subjetiva.

Procedimiento de aplicación y calificación:

El instrumento, al ser una escala, ninguna de las respuestas es correcta o incorrecta, simplemente son puntos de vista personal. Cada ítem se responde en base a esta escala: 1- Totalmente en desacuerdo; 2- En desacuerdo; 3- Indeciso; 4- De acuerdo; 5- Totalmente de acuerdo. La valoración es en base a puntuaciones directas, tomando en cuenta que hay 9 ítems reversibles, que deben ser transformados antes de efectuar la sumatoria. La valoración es por áreas y a escala global, según estos intervalos cualitativos: Felicidad baja; felicidad media baja; felicidad media alta y felicidad alta. La escala puede ser administrada de manera individual o colectiva y el tiempo máximo para su cumplimentación no debe exceder 20 minutos. Las dimensiones, más sus respectivos ítems y puntos de corte son los siguientes:

DIMENSIÓN	ÍTEMS	VALORES
Estado	1*, 2*, 3*, 4*, 5*, 6*, 7*, 8*, 9*. * ítems reversibles.	Máx: 45. Puntos de corte: (9–18), (19–27), (28–36), (37-45).
Familia	10, 11, 12, 13, 14, 15.	Máx: 30. Puntos de corte: (6–12), (13–18), (19–24), (25-30).
Logro	16, 17, 18.	Máx: 15. Puntos de corte: (3–6), (7–9), (10–12), (13- 15).
Optimismo	19, 20, 21.	Máx: 15. Puntos de corte: (3–6), (7–9), (10–12), (13- 15).

Fuente: Ortiz et al, 2016.

3.- Inventario de Adaptación de Conducta (IAC).

Autor: María Victoria De la Cruz y Agustín Cordero (2008).

Objetivo: Mide el nivel de adaptación de la conducta

Técnica: Inventario

Historia de creación y baremación: El inventario fue elaborado por María Victoria De la Cruz y Agustín Cordero en Lima, Perú, el año 1980 en la Universidad Nacional Agraria-La Molina. Los aspectos que se pretenden evaluar con el cuestionario son:

1. Adaptación personal (del 1 al 10; del 42 al 51; del 83 al 92). En el aspecto personal se observan preocupación por la evolución del organismo, sentimientos de

inferioridad y falta de aceptación de los cambios que sufre el cuerpo.

2. Adaptación Familiar (del 11 al 20; del 52 al 61; del 93 al 102). En el plano familiar aparecen actitudes críticas, dificultades en la convivencia, falta de aceptación de las normas establecidas y deseos de huir, incluso físicamente del ambiente familiar.
3. Adaptación académica (del 21 al 31; del 62 al 72; del 103 al 113). En el ámbito académico, surgen posturas de censura o rebeldía frente a la organización de la institución y a la actuación de los profesores y los compañeros.
4. Adaptación Social (del 32 al 41; del 73 al 82; del 114 al 123). En el plano social, aparecen conductas negativas, deseos de aislamiento, actitudes críticas e inseguridad.

Confiabilidad y validez: Se ha utilizado para calcular la **fiabilidad** del inventario, el sistema de las dos mitades (split- half) que consiste en correlacionar los resultados obtenidos en los elementos pares con los obtenidos en los impares. La muestra empleada en el estudio, estaba formada por 125 sujetos adolescentes y jóvenes, varones con edades comprendidas entre los 13 y 25 años. Los coeficientes obtenidos, corregidos con la fórmula de Spearman - Brown son los siguientes:

Adaptación Personal: 0,81

Adaptación Familiar: 0,85

Adaptación Escolar: 0,85

Adaptación Social: 0,82

Adaptación General: 0,97

Validez del inventario. Los datos del IAC se han correlacionado con los del Cuestionario de Adaptación para Adolescentes de Bel obteniéndose un Alfa de Cronbach de 0.88.

Procedimiento de aplicación y calificación: El instrumento puede aplicarse a nivel individual o grupal. El tiempo promedio de llenado es de 30 minutos aproximadamente y pueden responderlo personas de 12 años en adelante. No existe tiempo límite para realización de la prueba pero aproximadamente la contestan en media hora. Está formada por 123 ítems

agrupados en 4 factores o áreas: personal, familiar, escolar y social.

Para facilitar la corrección se ha diseñado una plantilla transparente, dividida en cuatro bandas, cada una de las cuales corresponde a un factor. Para colocar adecuadamente la plantilla sobre la hoja sirven de referencia los números 1, 83, 41 y 123, visibles a través de los cuadrados de referencia. Se recomienda corregir por separado cada factor y anotar la puntuación en la casilla correspondiente de la hoja de respuestas.

Antes de comenzar la corrección es conveniente revisar las hojas de respuestas para comprobar si el sujeto, en algún elemento, ha dado más de una respuesta; en este caso se anula el elemento. La puntuación directa en cada factor, es igual al número de respuestas que coinciden con los círculos de la plantilla. Las puntuaciones máximas son:

Adaptación Personal: 30 Puntos Adaptación Familiar: 30 Puntos Adaptación académica: 33 Puntos Adaptación Social: 30 Puntos

Estas puntuaciones dan un total de 123 puntos, como máximo puntaje en el inventario, considerando las cuatro áreas. Posteriormente, cabe obtener una suma de las puntuaciones de los cuatro factores e interpretarlas estadísticamente de acuerdo con la tabla que se incluye en el baremo, no existe por ahora evidencia de que tal puntuación tenga el valor de un índice general de adaptación o ajuste, ya que probablemente existen otras áreas que deberían igualmente ser tenidas en cuenta. Las puntuaciones obtenidas pueden transformarse en centiles o puntuaciones S, consultando las tablas de baremo.

La adaptación conductual general, en base a los centiles, se la expresa en base a esta escala:

Muy favorable, favorable, término medio, desfavorable y muy desfavorable

4.- Cuestionario de Salud Mental General (GHQ-28) de Goldberg y Hillier.

Autores: David Goldberg y Hillier (1979); adaptada por Lobo y col en 1986.

Objetivo: Evalúa la salud mental general de los individuos.

Técnica: Cuestionario.

Historia de creación y baremación: El General Health Questionnaire (GHQ) original fue elaborado por David Goldberg en 1972, con el objetivo de identificar el nivel de salud psicológica general. Inicialmente estaba formado por 93 ítems y, posteriormente, en 1979 Goldberg y Hillier diseñaron el GHQ-28, esta versión ha sido la más utilizada, y fue adaptada por Lobo y col en 1986, para la población española. Esta versión de 28 ítems es la que se emplea en esta tesis. El GHQ-28 no persigue establecer un diagnóstico clínico, sino detectar el estado general de salud mental, o bienestar, mediante la sintomatología presente en las dos últimas semanas. Evalúa la percepción que el sujeto tiene sobre su estado de bienestar. Ha sido ampliamente utilizado en estudios epidemiológicos de screening, como estimador de la salud mental en la población general.

Confiabilidad y validez: Numerosos estudios en diferentes poblaciones han mostrado los excelentes niveles de confiabilidad y validez del GHQ-28, que garantizan su empleo en investigaciones transculturales. De hecho, tras realizar 51 estudios, Goldberg y Hillier concluyeron que el GHQ-28 es una medida aceptable que puede emplearse con distintos grupos étnicos, ya que el coeficiente alpha promedio del GHQ-28 global fue de 0.83. En relación a su validez convergente, se ha comprobado que las puntuaciones del GHQ-28 autoinformadas por los sujetos correlacionan positiva y significativamente con las valoraciones de adultos cercanos, como madres adoptivas, trabajadores sociales y terapeutas relativas a la salud psicológica general de los individuos. Se han observado ciertas diferencias de género en las respuestas a las distintas escalas o dimensiones del GHQ-28: los hombres parecen puntuar más alto en disfunción social, mientras las mujeres lo hacen en depresión severa, algo esperable en función de la literatura reciente del ámbito de la psicología clínica.

Procedimiento de aplicación y calificación:

Está formado por 28 ítems agrupados en 4 subescalas: A (síntomas somáticos), B (ansiedad e insomnio), C (disfunción social) y D (depresión). Las respuestas se presentan en una escala tipo Likert con 4 opciones posibles. Es un instrumento muy versátil y de fácil comprensión, por los diferentes grupos poblacionales independiente de su cultura, nivel económico y social.

Los ítems redactados en negativo deben ser invertidos. Al final los resultados, por área y globales, se expresan en base a esta escala, la cual refleja el grado de salud psicológica general del individuo:

	GRADO	SUB TOTALES
1	Salud mental baja	7 – 11 puntos.
2	Salud mental medianamente baja	12 – 17 puntos.
3	Salud mental medianamente alta	18 – 23 puntos.
4	Salud mental alta	24 – 28 puntos.

Para construir la escala de salud general se suman los promedios de las cuatro subescalas

4.4. PROCEDIMIENTO

Las fases por las que atravesó la investigación son las siguientes:

Primera Fase: Revisión Bibliográfica y contactos con las instituciones y personas vinculadas al estudio. Esta fase consiste en la exploración bibliográfica relacionada con la búsqueda y obtención de información acerca de la investigación que ayudó a fundamentar el trabajo en cuestión. No se estableció contacto con ninguna institución en especial pues la muestra fue conformada de manera intencional acudiendo a informantes claves.

Segunda Fase: Selección de los Instrumentos. En base a la teoría consultada se seleccionaron los instrumentos adecuados para el recojo de los datos que permitan el cumplimiento de los objetivos. Dicha batería quedó conformada de la siguiente manera:

- ❖ Escala de calidad de vida de David Olson & Howard Barnes (1982); Adaptación de Grimaldo, M. (2003).

- ❖ Escala de felicidad subjetiva en jóvenes y adultos de Ortiz María Victoria, Gancedo Karen Mariel y Reyna Cecilia (2016).
- ❖ Inventario de Adaptación de Conducta (IAC) de María Victoria De la Cruz y Agustín Cordero (2008).
- ❖ Cuestionario de Salud Mental General (GHQ-28) David Goldberg y Hillier (1979); adaptada por Lobo y col en 1986.

Tercera Fase: Prueba piloto. En esta fase se realizó la aplicación de los instrumentos a una muestra reducida (6 casos), de los cuales 3 eran personas solteras y 3 personas casadas, tuvo por objetivo verificar que los mismos, al aplicarlos, sean entendibles por la población delimitada de modo que los resultados sean válidos.

Cuarta Fase: Selección de la Muestra. Se procedió a la selección de cada una de las unidades de estudio, para lo cual se empleó un procedimiento de muestreo intencional, pues se conformó la muestra a través del contacto directo con personas casadas y solteras que habitan en la provincia Cercado de Tarija, que cumplan con las características de las variables de inclusión y que demuestren predisposición a colaborar con la investigación.

Quinta Fase: Recojo de la información. Para ello se procedió a la aplicación de cada uno de los instrumentos seleccionados para esta investigación de acuerdo al siguiente orden: Escala de calidad de vida; Escala de felicidad subjetiva; Inventario de Adaptación de Conducta y Cuestionario de Salud Mental.

Sexta Fase: Procesamiento de la Información. Una vez obtenidos los resultados se procedió a la sistematización de la información a través de la tabulación en el programa SPSS para Windows. Lo que permitió generar porcentajes, frecuencias, cruzados de variables y gráficas. Dichos resultados posteriormente fueron interpretados en base a los objetivos trazados en el diseño teórico lo que posibilitó aceptar o rechazar las hipótesis del trabajo de investigación.

Séptima Fase: Redacción del Informe Final. Se procedió a la redacción del informe

final donde se exponen de manera sistemática los datos obtenidos siguiendo el orden de los objetivos específicos, más sus respectivos cálculos estadísticos, para proceder inmediatamente a su debida interpretación. El análisis y discusión de los datos estuvo en estrecha relación con la información presentada en el marco teórico.

4.5. CRONOGRAMA

El trabajo investigativo se desarrolló de acuerdo a estas etapas y calendario:

ACTIVIDAD	GESTIÓN 2021					GESTIÓN 2022								
	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV
Revisión Bibliográfica	X	X												
Prueba Piloto					X									
Selección de los instrumentos		X	X											
Selección de la Muestra			X	X										
Recojo de la información						X	X	X	X					
Procesamiento de la Información										X	X	X		
Redacción del informe final													X	X

CAPÍTULO V
ANÁLISIS E
INTERPRETACIÓN DE
LOS RESULTADOS

V. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

A continuación se presentan todos los datos obtenidos a través del proceso de recolección de información. Se muestran los datos sociodemográficos y los resultados según el orden de cada objetivo planteado en la presente investigación.

5.1 DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

CUADRO 1.

DATOS SOCIODEMOGRAFICOS - SEXO

	Frecuencia	Porcentaje
Hombres	50	45%
Mujeres	60	55%
Total	110	100%

En el cuadro 1. Se puede observar que se tomó en cuenta como muestra poblacional a 110 personas, de las cuales el 45 % corresponde al sexo masculino y un 55% al sexo femenino.

CUADRO 2.

ESTADO CIVIL

	Frecuencia	Porcentaje
Casados	58	53 %
solteros	52	47 %
Total	110	100%

En el cuadro 2. se observa el estado civil de las personas que fueron objeto de estudio, según los porcentajes, del total de la muestra un 53% son personas casadas y un 47% son personas solteras.

CUADRO 3.
NIVEL SOCIOECONÓMICO

	Frecuencia	Porcentaje
Clase baja	45	41%
Clase media	25	23%
Clase alta	40	36%
Total	110	100%

En el cuadro 3. se aprecian los datos obtenidos en relación al nivel socioeconómico de las personas solteras y casadas, cuyos niveles comprende, clase baja, clase media y clase alta los mismos fueron determinados por cada una de las personas que participaron en esta investigación.

De acuerdo a los datos porcentuales, indican que un 41% pertenecen a la clase baja, un 23% a la clase media y por ultimo un 36% a la clase alta. Tomando en cuenta el mayor porcentaje, el nivel socioeconómico con mayor frecuencia es el de clase baja, entonces se podría decir que las personas ya sean solteras o casadas pertenecen en su mayoría a este tipo de nivel.

CUADRO 4.
NIVEL EDUCATIVO

	Frecuencia	Porcentaje
Bachiller	30	27%
Universitario/Técnico	34	31%
Profesional (licenciatura o más)	46	42%
Total	110	100%

En el cuadro 4. Se expresan los datos referidos al nivel educativo de las personas solteras y casadas, en el cual un 27% son bachilleres, un 31% son universitarios o técnicos y un 42% son profesionales.

Tomando en cuenta el nivel con mayor frecuencia, se podría indicar que las personas que fueron objeto de estudio en esta investigación, en su mayoría son profesionales ya sea a nivel licenciatura u otro.

A continuación, se presentan los resultados obtenidos a través de los test aplicados, los mismos están expresados en cuadros cada uno con su respectivo análisis cualitativo y tomando en cuenta cada objetivo específico desarrollado en la presente investigación.

OBJETIVO ESPECÍFICO 1.

El primer objetivo indica “Medir el nivel de calidad de vida de las personas solteras y casadas de la ciudad de Tarija”. Para mayor comprensión se muestra a continuación un cuadro en el cual está expuesto en porcentajes los niveles de calidad de vida de las personas solteras y casadas.

CUADRO 5.

CALIDAD DE VIDA POR ESTADO CIVIL

	Estado Civil		Total
	Casados	solteros	
Mala calidad de vida	6	21	27
	10%	40%	25%
Tendencia a bajacalidad de vida	25	19	44
	43%	37%	40%
Tendencia a buenacalidad de vida	22	10	32
	38%	19%	29%
Nivel óptimo de calidad de vida	5	2	7
	9%	4%	6%
Total	58	52	110
	100%	100%	100%

Para medir la variable **calidad de vida**, se ha utilizado la Escala de calidad de vida de David Olson & Howard Barnes (1982); Adaptación de Grimaldo, M. (2003). Tomando en cuenta el cuadro 5. podemos observar que del total de las **personas casadas** un 43% se encuentra en un nivel con **tendencia a baja calidad de vida**, mientras que un 40% de las **personas solteras** está en un nivel de **mala calidad de vida**.

Basándonos en la teoría, nos indica que es una cuestión difícil de responder sobre quienes tienen mejor calidad de vida, si los solteros o los casados, pues hay puntos a favor y en contra en ambas condiciones. Según Chuzón & Pintado (2013) estas son algunas de las diferencias:

Por una parte, la ciencia ha demostrado que los casados viven más que los solteros, en promedio 3 años más y también que ganan más dinero. Una de las razones por la que los casados viven más, es porque comparten los gastos y entonces sufren menos situaciones de estrés. Los solteros viven hasta 17 años menos.

Pero los solteros parecen tener más paz y duermen mejor. Se hizo un estudio a dos grupos de hombres: unos dormían con alguien y otros solos. Los acompañados estaban más distraídos durante el día, y los que dormían solos rendían más. ¿Por qué? La calidad del sueño se ve afectada o interrumpida por la pareja, y en la vigilia se nota.

Por otra parte, los casados sufren menos estrés. Eso sí, si les va bien en el matrimonio. Cuando un matrimonio está bien avenido, los esposos tienen los niveles de cortisol (la hormona responsable del estrés) muy bajo, según una investigación de la facultad de Medicina de la Universidad de Ohio, EU. Pero cuando se llevan mal, este valor puede subir mucho y superar el de los solteros.

Los casados padecen en mayor grado el sobrepeso. Está claro el por qué. Los solteros cuidan más su aspecto físico porque quieren seducir y estar aptos para ser elegidos en un ámbito de conquista permanente. Un estudio que se realizó sobre 8,000 estadounidenses durante 5 años concluyó que los hombres casados engordaron 3 kilos más que los solteros. Las mujeres aumentan de peso al casarse, mientras que ellos suben cuando se divorcian. Las mujeres casadas desempeñan un papel más grande en la casa que ellos, y tienen menos tiempo para hacer ejercicio y permanecer en buena forma que las solteras.

Como contraparte, los solteros son más “viciosos”. Los casados fuman menos y consumen menos alcohol que los solteros, viudos o divorciados y, por lo tanto, son menos propensos a padecer ciertas enfermedades (Chuzón & Pintado, 2013).

Al parecer no hay estudios que abarquen por completo, ciertos aspectos en relación al buen vivir, ya sea la vida en pareja o en ausencia de la misma, es decir que no se ha demostrado científicamente que el matrimonio sea sinónimo de éxito o fracaso, al parecer ambos estados civiles tienen cosas buenas y cosas malas, en algunos aspectos tienen mayor ventaja que en otras, pero esto dependerá de la percepción personal en relación a su estilo de vida.

Y según los resultados que se ha obtenido, ninguno de los dos grupos tiene una buena calidad de vida, es decir que no goza de las condiciones necesarias que le permitan sentir satisfacción, dichos aspectos pueden estar relacionados en el plano emocional, como la baja autoestima, sentimientos de soledad, falta de motivación, interés, etc. Así también lo material, los ingresos económicos, el trabajo, los medios para transportarse, una casa, etc.

Todos estos aspectos se desarrollarán en el siguiente cuadro, de acuerdo a las puntuaciones obtenidas en cada dimensión, para analizar detalladamente en que factores la persona tiene tendencia a una baja o mala calidad de vida.

CUADRO 6. CALIDAD DE VIDA, POR DIMENSIONES Y ESTADO CIVIL

		Hogar y bienestar económico		Amigos, vecindarios y comunidad		Vida familiar y vida extensa		Educación y ocio		Medios de comunicación		Religión		Salud	
		FR	%	FR	%	FR	%	FR	%	FR	%	FR	%	FR	%
CASADOS	BAJO	16	27%	5	9%	7	12%	6	10%	12	21%	22	38%	21	36%
	MEDIO	23	40%	20	34%	31	53%	26	45%	29	50%	17	29%	18	31%
	ALTO	19	33%	33	57%	20	35%	26	45%	17	29%	19	33%	19	33%
	Total	58	100%	58	100%	58	100%	58	100%	58	100%	58	100%	58	100%
SOLTEROS	BAJO	17	33%	1	2%	16	31%	6	11%	17	33%	20	39%	25	48%
	MEDIO	19	36%	25	48%	24	46%	29	56%	24	46%	15	29%	15	29%
	ALTO	16	31%	26	50%	12	23%	17	33%	11	21%	17	32%	12	23%
	Total	52	100%	52	100%	52	100%	52	100%	52	100%	52	100%	52	100%

De acuerdo al cuadro 6. Esta escala tiene distintas dimensiones y en cada una de ellas se determinaron los porcentajes para medir la variable, de acuerdo a cada dimensión que emplea nuestro instrumento. Son 7 dimensiones, la primera abarca el **hogar y bienestar económico**, en esta dimensión tenemos un **40% de personas casadas** y un **36% de personas solteras** que se encuentran en un mismo nivel, es decir **medio**, es una tendencia central que esta ubicada al medio de otros rangos, como si mantuviese un equilibrio, porque no se inclina el porcentaje al mayor o menor grado, sino se sitúa al centro.

Esta dimensión hace referencia a las condiciones de vivienda, la satisfacción de las necesidades básicas y la cantidad de dinero disponible para el individuo, por lo tanto, no hay diferencia entre los solteros y casados de acuerdo al nivel, en esta dimensión. Al parecer ambos grupos están estables, conformes con lo que tienen, esto referente al hogar y al bienestar económico.

Por otra parte, tenemos la segunda dimensión, **amigos, vecindario y comunidad**, aquí se toma en cuenta el tipo de amigos, las facilidades para hacer compras, la seguridad y recreación en su comunidad o entorno. En esta dimensión tenemos con un porcentaje de **57%** a las **personas casadas** que estarían ubicados en un **nivel alto** de calidad de vida, al igual que las **personas solteras**, que presentan un porcentaje del **50%**.

Se podría decir que ambos grupos tienen un nivel alto de calidad de vida referente a esta dimensión, muchas veces no es la cantidad de amigos lo que podría satisfacer a la persona, sino la calidad, el valor que podría significar para la misma. Es por ellos que muestran la diferencia entre los solteros y casados en relación a las amistades, porque los solteros tiene mayor incidencia a contar con más amigos, pero en casados eso se ve reducido, talvez sea producto del tiempo que el mismo pueda dedicar para salir a compartir con amigos, este es dedicado al trabajo.

A su vez, también presentamos la tercera dimensión que es **vida familiar y familia extensa**, esto hace referencia a las características de la familia, de los hermanos y la relación con los parientes. Dentro de esta dimensión están ubicados tanto **solteros** como casados en un **nivel medio**, los primeros con un porcentaje del **46%** y con un **53% los casados**.

En los solteros, la familia puede ser una fuente de ayuda, en algunos casos económica pero por otro lado esta dependencia hacia los padres podría ser una barrera en la etapa de transición de la juventud a la adultez, porque tendrá dificultades para ejercer su autonomía.

Mientras que en los casados la familia podría ser una fuente de apoyo, eso dependerá de la calidad de la relación de pareja, si la pareja lleva una buena relación, existirá el apoyo mutuo ya sea emocional como también económico, porque ambos sueldos, podrán ser compartidos para los gastos dentro del hogar, los hijos, etc.

Dentro de la cuarta dimensión que es la de **educación y ocio** podemos observar que los **casados** se encuentran en un **nivel medio y alto**, con un porcentaje del **45%** en ambos niveles, mientras que los **solteros** se encuentran en un nivel **medio** con un porcentaje del **56%**. Esta dimensión hace referencia no solo al ámbito educativo sino también al tiempo libre que tienen las personas y como lo usan, al parecer las personas casadas tienden a estar más satisfechas con las actividades de ocio o tiempo libre.

Aunque eso también dependerá del sexo, porque los hombres tienen mayor probabilidad de dedicar más tiempo a las actividades de ocio, que las mujeres y eso se debe a que ellas están más ocupadas en las actividades del hogar, eso provoca que tengan menor tiempo para dedicarse al ocio.

En el caso de los solteros, estas actividades podrían ser de mayor satisfacción si fuese en compañía de amigos, eso influye según la importancia de la persona con las relaciones interpersonales que establezca, el no poder compartir con alguien ciertas actividades puede provocar sentimientos de soledad.

En la quinta dimensión de **medios de comunicación**, los **solteros** tienen un porcentaje de un **46%** y los **casados** de un **50%**, dichos porcentajes ubicados dentro del nivel **medio**, es decir que tanto solteros como casados están conformes con los programas de televisión, la calidad del cine, con el contenido de los periódicos y revistas.

Actualmente los medios de comunicación influyen en ambos grupos, dependiendo del tipo de programa que sea de interés del mismo, para los solteros podría ser más los de entretenimiento y para los casados, podría ser los de educación, información, esto dependerá de la madurez psicológica de la persona. Eso no quiere decir que no vean programas de entretenimiento al igual que los solteros, sino que le dan mayor importancia a situaciones

actuales, informaciones que afecten o se desarrollen en su entorno, en su país, etc. Todas estas situaciones no solo son expuestas por los medios televisivos sino también por los periódicos. En cuanto al avance tecnológico, incluso hay periódicos digitales que están disponibles para ser vistos desde el celular, así también han influido las redes sociales en los jóvenes, lo cual ha permitido que el celular sea una fuente de uso primordial para el mismo, dejando atrás los programas de televisión, los periódicos, revistas etc.

Ya en la sexta dimensión que es la de **religión**, vemos que de igual manera no influye mucho en personas solteras y casadas la vida religiosa. Ambos, con porcentajes similares, es decir **casados** con un porcentaje **38%** y **solteros** con un porcentaje de **39%** están en un nivel **bajo**.

La religión siempre ha sido una fuente de gran importancia para cada individuo de forma particular al tipo de creencias. En una relación o unión de pareja, estas diferencias a veces suelen ser manifestadas en relación al tipo de religión ejercida por la pareja. Mientras que en los jóvenes se refleja más, la inasistencia a las iglesias pero eso no quiere decir que no exista una creencia de por medio.

Por último, ya en la dimensión de **salud**, nuevamente observamos la similitud que existe entre las personas solteras y casadas en cuanto a los niveles que presentan ambos, **casados** con un **36%** y **solteros** con un **48%** tendrían un **bajo** nivel de calidad de vida en cuanto a su salud personal y familiar.

Pese a que los estudios indican que las personas casadas son menos propensas a padecer de ciertas enfermedades; incluso indican que estas personas viven más, esto dependerá de la relación que exista en la pareja, si hay una buena relación de pareja esto contribuirá a que exista una buena salud física y mental.

En el caso de los solteros, muchas veces se dice que es mejor estar solo que mal acompañado, o que incluso los solteros viven menos pero son más felices, en realidad estaría asociado a la salud mental del individuo. La pareja debería ser fuente de apoyo, de compañerismo, pero si la relación en pareja es mala, es mejor estar solo.

CUADRO 7.
CALIDAD DE VIDA POR SEXO Y ESTADO CIVIL

	Casados			Solteros		Total
	SEXO		Total	SEXO		
	Hombres	Mujeres		Hombres	Mujeres	
Mala calidad de vida	2	4	6	9	12	21
	8%	12%	10%	36%	44%	40%
Tendencia a baja calidad de vida	4	21	25	7	12	19
	16%	64%	43%	28%	44%	37%
Tendencia a buena calidad de vida	16	6	22	7	3	10
	64%	18%	38%	28%	11%	19%
Nivel óptimo de calidad de vida	3	2	5	2	0	2
	12%	6%	9%	8%	0%	4%
Total	25	33	58	25	27	52
	100%	100%	100%	100%	100%	100%

En el cuadro 7. Se observan los niveles de calidad de vida de acuerdo al sexo, podemos ver que los **hombres casados** tienen un porcentaje del **64%** lo cual indica que tienen una **tendencia a buena calidad de vida**, mientras que los **hombres solteros** con un porcentaje del **36%** tienen un nivel de **mala calidad de vida**.

Mientras que las **mujeres casadas** tiene **tendencia a una baja calidad de vida** con un **64%**, al igual que las **mujeres solteras**, que se encuentran en el mismo nivel, con un porcentaje del

44%, cabe mencionar que con el mismo porcentaje existe una parte de las mismas que tiene un nivel de **mala calidad de vida**.

Tanto hombres como mujeres solteras, tiene una mala calidad de vida, al parecer la similitud que presentan ambos es su estado civil, se podría decir que las personas solteras no tienen la misma satisfacción que los casados.

De acuerdo a los casados, las diferencias se observan de acuerdo al sexo, podemos ver que los hombres casados gozan de mayor satisfacción, ya sea laboral, económica, en sus actividades de ocio, en fin en distintos aspectos llevan una mayor ventaja que el de las mujeres. Eso se debe a que los hombres tienen mayores probabilidades de conseguir un buen empleo, incluso de generar mayores ingresos que una mujer.

Tanto hombres como mujeres casadas tienen ventajas como desventajas en ciertos aspectos, según los doctores John y David Gallacher, de la Universidad de Cardiff, en Gales, en promedio, la gente casada vive más, las mujeres casadas tienen una mejor salud mental y los hombres casados tienen una mejor salud física. Tal vez una diferencia sea que las mujeres tienen menores oportunidades en el campo laboral, educativo, una sobrecarga en las actividades domésticas, un bajo desarrollo personal, etc.

Pese a que los solteros según los estudios realizados viven más felices porque duermen mejor, cuidan de su aspecto físico, tienen más tiempo para sus actividades de ocio, son viciosos, consumen más bebidas alcohólicas que los casados, por lo que viven menos. Los resultados determinan que en la ciudad de Tarija las personas solteras tienen una mala calidad de vida.

CUADRO 8.

CALIDAD DE VIDA POR NIVEL EDUCATIVO Y ESTADO CIVIL

	Casados				Solteros			
	Nivel educativo			Total	Nivel educativo			Total
	Bachiller	Universitario/Técnico	Profesional (licenciatura o más)		Bachiller	Universitario/Técnico	Profesional (licenciatura o más)	
Mala calidad de vida	5 50%	1 5%	0 0%	6 10%	13 65%	8 57%	0 0%	21 40%
Tendencia a baja calidad de vida	5 50%	17 85%	3 11%	25 43%	7 35%	6 43%	6 33%	19 37%
Tendencia a buena calidad de vida	0 0%	2 10%	20 71%	22 38%	0 0%	0 0%	10 56%	10 19%
Nivel óptimo de calidad de vida	0 0%	0 0%	5 18%	5 9%	0 0%	0 0%	2 11%	2 4%
Total	10 100%	20 100%	28 100%	58 100%	20 100%	14 100%	18 100%	52 100%

En el cuadro 8. Se desarrolla la calidad de vida en base al nivel educativo, como se puede evidenciar **un 50% de bachilleres casados** presentan una **mala calidad de vida**, mientras el otro **50% de bachilleres casados** esta con **tendencia a una baja calidad de vida**. **Un 85%** de personas **casadas que son universitarios o técnicos** se encuentran con **tendencia a una baja calidad de vida** y un **71% de profesionales casados** tienen una **tendencia a una buena calidad de vida**.

Por otro lado, un **65% de personas bachilleres solteras** presentan una **mala calidad de vida**, al igual que los **universitarios o técnicos con un 57%**. Y tomando cuenta a los **profesionales solteros**, estos tienen **tendencia a una buenas calidad de vida**, con un porcentaje del **56%**.

Estos porcentajes indican que tanto solteros como casados, profesionales tiene tendencia a una buena calidad de vida, al parecer influye mucho el nivel de formación. Se ha demostrado que mientras mayor sea el nivel de formación de las personas, mayor será su grado de satisfacción laboral. De hecho, según el estudio Randstad Workmonitor (2015), el 77% de los profesionales se sienten felices con su trabajo, en contraste al 48% de los colaboradores con formación primaria.

También podría influir los ingresos económicos en relación al nivel educativo, no es lo mismo tener un sueldo como técnico auxiliar, que uno de nivel licenciatura. La mayoría de las personas necesitan tener algún tipo de formación para tener éxito en el campo laboral, que bien puede referirse a una carrera universitaria o a una preparación técnica.

CUADRO 9.

CALIDAD DE VIDA POR NIVEL SOCIOECONÓMICO Y ESTADO CIVIL

	Casados				Solteros			
	Nivel Socioeconómico			Total	Nivel Socioeconómico			Total
	Clase baja	Clase media	Clase alta		Clase baja	Clase media	Clase alta	
Mala calidad de vida	5 23%	0 0%	1 5%	6 10%	13 57%	0 0%	8 38%	21 40%
Tendencia a baja calidad de vida	8 36%	15 88%	2 11%	25 43%	9 39%	8 100%	2 10%	19 37%
Tendencia a buena calidad de vida	9 41%	2 12%	11 58%	22 38%	1 4%	0 0%	9 43%	10 19%
Nivel óptimo de calidad de vida	0 0%	0 0%	5 26%	5 9%	0 0%	0 0%	2 10%	2 4%
Total	22 100%	17 100%	19 100%	58 100%	23 100%	8 100%	21 100%	52 100%

En el cuadro 9. se observan los porcentajes obtenidos de nuestra variable calidad de vida, en relación al estado socioeconómico de solteros y casados. Con un porcentaje del 41% las personas casadas de la clase baja tienen tendencia a una buena calidad de vida, mientras que las personas casadas de clase media tienen una tendencia a una baja calidad de vida, por último, las personas casadas pertenecientes a la clase alta, con un porcentaje del 58% tienen tendencia a una buena calidad de vida.

Tanto solteros como casados que pertenecen a la clase alta, tienen una tendencia a una buena calidad de vida, eso se debe a la satisfacción laboral, al estatus económico, con el que gozan, a diferencia de una persona de clase media o clase baja, que tiene menor probabilidad de conseguir empleo por lo que el generar ingreso para cubrir sus necesidades básicas, le resulta más difícil.

Es por ello que hay matrimonios que permanecen juntos debido al factor económico, los ingresos económicos que puedan generar en pareja, e incluso hay estudios como el del investigador, Benjamin Karney, que también codirige el Relationship Institute de UCLA, aclara que las personas con bajos ingresos “tienen actitudes mucho más tradicionales y son menos propensas a ver el divorcio como una solución razonable para un matrimonio infeliz”, una opción que acarrea menos dudas entre los ricos, asegura el investigador. Para Karney no se trata de una contradicción porque **“una cosa son los valores, que no tienen porqué determinar el éxito matrimonial, y otra el comportamiento.**

También nos indica que, las personas con dificultades financieras temen más el divorcio y son conscientes de que su situación económica podría potenciar esta posibilidad”, por lo que suelen posponer más el matrimonio. Por el contrario, sí se sienten capaces de criar a un hijo pues, aunque mayoritariamente no aceptan de buen agrado las familias monoparentales, saben que sí pueden tener éxito y salir adelante igualmente, añade el investigador.

Por lo tanto, las personas que pertenecen a la clase alta, tienen múltiples fuentes de ingreso y no dependen de su trabajo para cubrir sus necesidades, además que tienen acceso a servicios de salud y educación de excelente calidad, lo cual les permite perpetuar su calidad de vida.

De acuerdo a la hipótesis planteada en esta investigación que fue la siguiente: **“La calidad de vida de los solteros y casados es baja”** se acepta parcialmente, debido a que los **porcentajes generales** indican que las **personas solteras** de la ciudad de Tarija tienen una **mala calidad de vida**, mientras que las **personas casadas**, tienen **tendencia a baja calidad de vida**.

A continuación, se desarrolla el análisis del siguiente objetivo.

OBJETIVO ESPECÍFICO 2

El objetivo específico dos, es el siguiente: **“Evaluar el nivel de felicidad subjetiva de las personas solteras y casadas de la ciudad de Tarija”**.

Nuevamente, al igual que en el anterior objetivo, vamos a desarrollar el análisis cualitativo de esta variable en relación al estado civil y otros componentes que se tomaron en cuenta, por medio de los cuadros, vamos a representar los distintos porcentajes.

El instrumento empleado para medir esta variable fue la escala de felicidad subjetiva en Jóvenes y Adultos de Ortiz María Victoria, Gancedo Karen Mariel y Reyna Cecilia (2016), el mismo mide la felicidad subjetiva, vale decir, la sensación de felicidad que tiene el sujeto en su experiencia personal.

CUADRO 10.

NIVEL DE FELICIDAD Y ESTADO CIVIL

	Estado Civil		Total
	Casados	solteros	
Felicidad baja	0	0	0
	0%	0%	0%
Felicidad media baja	18	32	50
	31%	62%	46%
Felicidad media alta	22	8	30
	38%	15%	27%
Felicidad alta	18	12	30
	31%	23%	27%
Total	58	52	110
	100%	100%	100%

Diversos estudios han sondeado el grado de felicidad promedio de los solteros y casados, llegando a resultados polémicos. En el cuadro 10, observamos que un **38%** de las **personas casadas** tienen un **nivel de felicidad media alta** y un **62%** de las **personas solteras** presentan un **nivel de felicidad media baja**.

Por **felicidad** se entiende “*Un estado más o menos transitorio de equilibrio, relativo a condiciones, resultados o logros individuales o grupales favorables o reconfortantes para la persona, generalmente asociados a una sensación de satisfacción y bienestar. Este estado surge con base a la estabilidad de ciertos elementos relevantes para la persona, de seguridad*”

y sostén básico en lo económico (trabajo) y familiar, que le posibilitan dedicarse con libertad a actividades que implican posibilidades de goce, desarrollo y plenitud” (Moyano Díaz, 2016; citado por Ortiz et al, 2016: 37).

Tomando en cuenta el concepto, la felicidad no está ligada a estar en pareja, es decir que se debe tomar en cuenta de forma particular, lo que a uno le hace feliz, por un lado es la satisfacción de nosotros mismos como personas y por otro lado nuestros logros, nuestras metas que deberían causarnos satisfacción.

Los resultados obtenidos, se relacionan con otros estudios realizados, para saber quienes eran más felices, si los solteros o los casados, como el que realizó la universidad estatal de Michigan, dicha investigación, publicada en el *Journal of Positive Psychology*, analizó a casi ocho mil personas para determinar los niveles de felicidad en cada una de ellas, esto dependiendo de su estado civil y experiencia con las relaciones de pareja.

Los participantes en el estudio de entre 18 y 80 años de edad calificaron su **nivel de felicidad** en una escala del 0 al 5. A partir de dicha calificación se obtuvo una media de **felicidad** para determinar quiénes eran más **felices**, si los **casados, solteros o divorciados**.

Los resultados arrojaron que las **personas casadas eran más felices** que el resto de los participantes, esto porque calificaron su nivel de **felicidad** en un 4 de 5. Sin embargo, la diferencia de **puntajes de felicidad** fue mínima en comparación con los otros grupos. A partir de los resultados de este estudio, los investigadores determinaron que no hay una **relación** sustancial entre el **estado civil** de cada persona y su **nivel de felicidad**, por lo que una persona puede ser igual de **feliz casada o soltera**.

Estos especialistas recalcaron que la felicidad depende de la historia completa de un individuo, pues en la mayoría de los casos, una persona que es infeliz no va a cambiar su estado de ánimo al encontrar una pareja o casarse.

Y por otro lado hay estudios en los que dicen que los solteros son más felices, pero viven menos y hacen referencia a que dicha felicidad es porque tienen más tiempo libre, pero ellos compensan ese vínculo amoroso que pueda existir en pareja con sus amistades, con sus

actividades de ocio, con el trabajo etc. Hay varios aspectos que pueden compensar la ausencia de pareja, pero eso dependerá de la percepción que tiene cada persona acerca de la felicidad o la satisfacción de estar solo, o en compañía.

CUADRO 11.
NIVEL DE FELICIDAD, POR DIMENSIONES Y ESTADO CIVIL

		Estado Psicológico		Familia		Orientación de logro.		Optimismo	
		FR	%	FR	%	FR	%	FR	%
CASADOS	Felicidad baja	7	12	2	3	31	53	2	3
	Felicidad media baja	18	31	1	2	0	0	1	2
	Felicidad media alta	21	36	21	36	19	33	21	36
	Felicidad alta	12	21	34	59	8	14	34	59
	Total	58	100	58	100	58	100	58	100
SOLTEROS	Felicidad baja	6	12	2	4	0	0	2	4
	Felicidad media baja	25	48	4	8	19	37	4	8
	Felicidad media alta	10	19	25	48	13	25	25	48
	Felicidad alta	11	21	21	40	20	39	21	40
	Total	52	100	52	100	52	100	52	100

En el cuadro 11. Se representan los niveles de calidad de vida en relación a las dimensiones del instrumento utilizado para medir nuestra variable de felicidad, refleja ciertos porcentajes como que un **36% de las personas casadas** se encuentran en un **nivel de felicidad media alta** y con un **48% los solteros** se ubican en un **nivel de felicidad media baja**, dichos datos corresponden a la primera dimensión, que es el **estado psicológico**.

El mismo hace referencia a la felicidad como estado mental de armonía, tranquilidad, paz interior y equilibrio con el medio ambiente, dicho aspecto es más gozado más por los casados que por los solteros.

En cuanto a la **segunda dimensión**, que es **la familia**, las **personas casadas** se encuentran en un **nivel de felicidad alta**, con un porcentaje del **59%**, mientras que las **personas solteras** con un porcentaje de **48%** se encuentran en un **nivel de felicidad media alta**, esta dimensión hace referencia *a contar con una familia unida, que apoya, que es segura y está protegida, y en armonía y reconocimiento*, y al parecer tanto solteros como casados están en un buen nivel, en esta dimensión. Es decir que la familia viene a ser un factor importante en la vida de las personas, el sentirse parte de la misma causa bienestar, más aun si es compensado con el cariño y apoyo recibido.

En la tercera dimensión de **orientación de logro**, las personas **casadas** se encuentran en un nivel de **felicidad baja** con un porcentaje del **54%**, mientras que las personas solteras con un porcentaje del 39% se encuentran en un nivel de felicidad alta, por lo tanto, se presume que las personas casadas no están satisfechas con haber conseguido sus objetivos o haber logrado sus proyectos propuestos.

Hay estudios que indican que el amor, por lo general, no es un objetivo para las personas, sino que se presenta como una oportunidad para **ser más feliz**. Incluso, una vez estas personas solteras y exitosas logran hacer realidad sus metas y sus sueños, todas las características y cualidades que desarrollaron les pueden ser útiles para mantener su relación feliz, como si se tratara de un nuevo proyecto así como lo sugiere esta publicación de News.

Por último está la dimensión de **optimismo**, en la cual las **personas casadas** se encuentran en un nivel de **felicidad alta**, con un porcentaje del **59%** que quiere decir que estas personas tienen una visión positiva hacia el futuro. Mientras que las **personas solteras** están ubicadas dentro del nivel de **felicidad media alta** con un porcentaje del **48%**.

Se dice que la gente optimista y feliz no solo obtiene beneficios para sí misma. Un nuevo estudio de la Universidad Estatal de Michigan ha concluido que, además, los optimistas contribuyen a la salud de sus parejas, evitando los factores de riesgo que conducen al Alzheimer, la demencia y el deterioro cognitivo a medida que envejecen juntos. «Pasamos

mucho tiempo con nuestras parejas», dijo William Chopik, (2020) profesor asistente de psicología y coautor del estudio. «Pueden alentarnos a hacer ejercicio, comer más saludablemente o recordarnos que tomemos nuestro medicamento. Cuando su pareja es optimista y saludable, puede traducirse en resultados similares en su propia vida. De hecho, experimenta un futuro más prometedor al vivir más tiempo y evitarlo.

Las personas optimistas tienden a fijarse más en el lado amable y constructivo de la vida; suelen ver posibilidades y soluciones donde otros no ven nada más que problemas y dificultades. Una actitud optimista está relacionada con la confianza en las propias capacidades de lograr lo que nos proponemos

Para una pareja de esposos, el optimismo debería ser una energía que transforma, incluso lo negativo en perspectivas esperanzadoras, encontrando soluciones, aunque eso dependerá de cada individuo en particular, pero debería existir ese apoyo mutuo en la pareja más aún si ya conformaron una familia.

CUADRO 12.
NIVEL DE FELICIDAD, POR SEXO Y ESTADO CIVIL

	Casados			Solteros		
	SEXO		Total	SEXO		Total
	Hombres	Mujeres		Hombres	Mujeres	
Felicidad baja	0	0	0	0	0	0
	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Felicidad media	6	12	18	13	19	32
baja	24%	36%	31%	52%	70%	62%
Felicidad media	6	16	22	3	5	8
alta	24%	49%	38%	12%	19%	15%
Felicidad alta	13	5	18	9	3	12
	2%	15%	31%	36%	11%	23%
Total	25	33	58	25	27	52
	100%	100%	100%	100%	100%	100%

En el cuadro 12. Hace referencia a los porcentajes obtenidos en relación al sexo, lo cual indica que los **hombres casados** se encuentran en un **nivel de felicidad alta**, con un porcentaje del **52%**, mientras que las **mujeres casadas** están ubicadas en el **nivel de felicidad media alta**, con un porcentaje del **49%**. Al parecer los hombres casados son mas felices que las mujeres casadas.

De acuerdo a las **personas solteras**, los **hombres** con un porcentaje del **52%** y las **mujeres** con un porcentaje del **70%**, ambos están dentro del **nivel de felicidad media baja**.

Comparando ambos datos, se podría decir que las personas casadas son más felices que las personas solteras. En ocasiones, lo que sucede es que la persona se concentra demasiado en el

camino y en sus propios proyectos que realmente no considera importante ni tiene mucho tiempo para mantener una relación y sus respectivas demandas. Incluso, pareciera que hay una mayor tendencia en que **las mujeres** que son exitosas, tienden más a estar solas, en comparación de los hombres, como lo sugiere este foro de Quora.

Se dice que los solteros exitosos suelen ser demasiado rígidos con sus planes hasta que logran el objetivo que tienen en mente. Es por eso que no consideran “distracciones” ni quieren que se les presenten inconvenientes que puedan a llegar a alterar sus planes.

De acuerdo con el estudio realizado por Pew Social, los resultados arrojaron que los hombres necesitan seguridad en su cartera antes de comprometerse en matrimonio. Este análisis señala que, hasta no tener una certeza de su vida económica, los hombres no se atreven a caminar hasta el altar.

Existen algunos expertos los que afirman que las mujeres que no están casadas y no tienen hijos son el grupo más feliz de la población. Algo que para muchos puede parecer razonable y según un informe de los analistas de datos Mintel: el 61% de las mujeres solteras son felices siendo solteras, frente al 49% de los hombres en la misma situación. La diferencia es aún más notable en las personas de entre 45 y 65 años: el 32% de las mujeres se sienten felices estando solteras, mientras que solo el 19% de los hombres piensan lo mismo.

Las mujeres son simplemente más felices que los hombres estando solteras, ya que son más propensas a tener amigos cercanos y círculos sociales. «Las mujeres tienden a tener mejores redes sociales alternativas y otros confidentes, mientras que los hombres tienden a depender bastante de sus esposas para ello y tienen menos lazos sociales», explica la doctora Grundy.

Otro autor como De Paulo dice que estar soltero tiene grandes beneficios. «Las mujeres, especialmente, son más propensas a disfrutar de la soledad que los hombres. Las mujeres solteras encuentran que estar solas es un momento maravilloso para la restauración, la creatividad y el crecimiento personal. Y hay muchas más oportunidades para crear la vida que quieren, como viajar, seguir tus pasiones y hacer un trabajo significativo».

Esta autora en una presentación de 2016 para la Asociación Americana de Psicología,

presentó evidencias de que las personas solteras tendían a tener sentimientos más fuertes de autodeterminación y tenían mas probabilidades de experimentar crecimiento y desarrollo psicológico que sus contrapartes casadas.

Y según Dolan, los hombres se benefician más que las mujeres con un acuerdo de matrimonio, pues les sirve para establecerse: se arriesgan menos, ganan más dinero en el trabajo y viven un poco más. Por el contrario, las mujeres casadas tienden a padecer más problemas físicos y enfermedades mentales; además, tienen mayor probabilidad de morir antes que aquellas que decidieron mantenerse solteras y sin hijos.

Como se pudo desarrollar las personas solteras tienden a ser mas felices que las personas casadas, en especial las mujeres. Esto puede deberse a que las mujeres tienen que trabajar más cuando tienen relaciones. Es decir, para las mujeres estar en una relación es en realidad mucho trabajo y generalmente requiere más esfuerzo y trabajo que para los hombres.

CUADRO 13.

NIVEL DE FELICIDAD, POR NIVEL EDUCATIVO Y ESTADO CIVIL

	Casados				Solteros			
	Nivel educativo			Total	Nivel educativo			Total
	Bachiller	Universitario/ Técnico	Profesional (licenciado o más)		Bachiller	Universitario/ Técnico	Profesional (licenciado o más)	
Felicidad baja	0 0%	0 0%	0 0%	0 0%	0 0%	0 0%	0 0%	0 0%
Felicidad media baja	10 100%	7 35%	1 4%	18 31%	20 100%	12 86%	0 0%	32 62%
Felicidad media alta	0 0%	13 65%	9 32%	22 38%	0 0%	2 14%	6 33%	8 15%
Felicidad alta	0 0%	0 0%	18 64%	18 31%	0 0%	0 0%	12 67%	12 23%
Total	10 100%	20 100%	28 100%	58 100%	20 100%	14 100%	18 100%	52 100%

En el cuadro 13. Se expresan los porcentajes obtenidos en los distintos niveles de felicidad, con relación al nivel educativo, el mismo manifiesta que un **100%** de los **bachilleres casados** se encuentran en un **nivel de felicidad media baja**, mientras que un **65% de universitarios, técnicos casados** tienen un **nivel de felicidad media alta** y por último los **profesionales casados** suelen tener un **nivel de felicidad alta**, con un porcentaje del **64%**.

Ahora abarcando a las personas solteras, **existen un 100% de bachilleres solteros** que se encuentran ubicados dentro del **nivel de felicidad media**, al igual que los **universitarios o técnicos**, que expresan un porcentaje del **86%**. Mientras que los **profesionales solteros** se encuentran en un **nivel de felicidad alta** con un porcentaje del **67%**. Tanto profesionales solteros como casados, suelen ser mas felices que los otros con un nivel educativo inferior.

De acuerdo con el estudio de Pew Social Trends(2022), los hombres encuentran la estabilidad en sus relaciones cuando su pareja goza de **un nivel educativo similar o superior al de él**. De igual modo, el impulso para ser mejores es básico para alimentar la seguridad del novio. También podemos mencionar a una publicación de NextShark (2015), que nos indica que esto también se relaciona con que la mayoría de veces lograr el éxito es un camino que debe recorrerse solo, debido a que es muy difícil compartir una misma mentalidad y objetivo empresarial con alguien más, que sea de la misma forma como se lo ve. Esto también se relaciona con el “nivel de pasión” que la persona tenga para alcanzar lo que quiere.

Además, a medida que esta persona soltera avanza en su carrera, empiezan a surgir nuevas necesidades y se empieza a tener una mayor experiencia y nuevos objetivos que quizá requieren de sacrificios que, con una persona al lado, pueden ser mucho mayores. En primer lugar, su formación tanto profesional como personal, le permitirá alcanzar las metas que se proponga en el área laboral.

Hay estudios que indican que luego de encuestar a cientos de parejas, los especialistas a cargo del sondeo hallaron que las mujeres prefieren tener como compañero a un hombre que tenga una carrera profesional terminada. Por ende, si el hombre cumple con este requisito su matrimonio tiene un 5% más de probabilidades de tener éxito. Y en esta misma línea, diversos estudios han demostrado que el incremento de mujeres con formación universitaria está cambiando la forma en que se perciben las parejas. Tradicionalmente el género femenino contraía matrimonio con hombres con más estudios, pero en la actualidad este modelo comienza a ser cosa del pasado.

Muchas personas tienen el objetivo de viajar al concluir sus estudios, pero el contar con una licenciatura puede hacer todo más fácil. Por ejemplo, al ser profesional tienes más oportunidades de emprender con una empresa, la cual puede llegar a un alcance nacional e incluso internacional.

Hay una investigación realizada en Bolivia, por el CEDLA, solicitada por la Alcaldía de La Paz en 2012 y que fue presentada el 2015, revela que la tasa de desempleo en mujeres de entre 15 y 24 años que viven en la urbe paceña alcanza el 24%. Del total, las jóvenes que cuentan con educación superior enfrentan el 23% de falta de espacios laborales. Es decir que 23 de cada 100 mujeres con profesión aún no tienen trabajo. Claramente, se puede observar esos resultados que muestran mayor desventaja para las mujeres desempleadas que cuentan con estudios superiores.

Como hemos dicho al principio, hay muchos motivos para estudiar una carrera profesional ya que permite abrir muchas puertas en el campo laboral, lo que se traduce en, oportunidades para una mayor estabilidad económica. En el caso de los solteros, les permite la independencia y en el de los casados para unir su esfuerzo y compartir dichas ganancias como compañeros de vida ambos hacia un mismo objetivo al menos con un mutuo acuerdo.

CUADRO 14.

NIVEL DE FELICIDAD, POR NIVEL SOCIOECONÓMICO Y ESTADO CIVIL

	Casados				Solteros			
	Nivel Socioeconómico			Total	Nivel Socioeconómico			Total
	Clase baja	Clase media	Clase alta		Clase baja	Clase media	Clase alta	
Felicidad baja	0	0	0	0	0	0	0	0
	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Felicidad media baja	9	8	1	18	21	3	8	32
	41%	47%	5%	31%	91%	38%	38%	62%
Felicidad media alta	9	9	4	22	1	5	2	8
	41%	53%	21%	38%	4%	63%	10%	15%
Felicidad alta	4	0	14	18	1	0	11	12
	18%	0,0%	74%	31%	4%	0%	52%	23%
Total	22	17	19	58	23	8	21	52
	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

En el cuadro 14. Se expresan datos porcentuales en relación al estado socioeconómico de las personas solteras y casadas, tomando en cuenta la clase baja, media y alta. Según los datos obtenidos, las personas **casadas** que pertenecen a la **clase baja** tienen un nivel de **felicidad media baja** y **media alta**, ambos niveles expresados con un **40%**, al igual que los **casados**

pertenecientes a la **clase media** presentan un nivel de **felicidad media alta**, con un porcentaje del **53%**, por último, tenemos a los **casados** de la **clase alta**, estos se ubican en el nivel de **felicidad alta**, con un porcentaje del **74%**.

En una relación de pareja ambas partes deben saber: cuánto es el recurso económico que ingresa o ingresará a casa y cuánto aporta el trabajo que se hace o hará en casa. Es indispensable valorar el trabajo y los esfuerzos de cada uno para que no sólo sean bienes los que obtengan, sino también fuerza en la unión, reconocimiento y admiración.

Una investigación de la Escuela de Negocios de Harvard -en la que participaron **4.000 millonarios** de varios países del mundo- llegó a la conclusión de que la mayor parte de los ricos cree que con más dinero será más feliz, considerando la felicidad como un mayor nivel de satisfacción en su vida. Dicen que podría ser, hipotéticamente, que a partir de ese nivel de riqueza las personas sienten una ventaja respecto a sus pares y, por lo tanto, tienen una mayor autoestima. O quizás, esa cantidad de riqueza hace que los millonarios sientan que su patrimonio es lo suficientemente seguro, como para gastar libremente en cosas como donaciones o hacer grandes regalos.

El dinero no debería influir dentro de las emociones o sentimientos, debido a que es un factor material, tanto ricos como pobres pueden ser felices, eso es más relativo a la persona y el significado que le da al mismo. Aunque si es verdad que una persona con mayor recurso económico puede satisfacer ciertas necesidades con las que padece una persona de menor recurso, es más el valor que le da a esto y lo vincula a la satisfacción que puede producir el mismo. En función a los resultados, tanto solteros como casados tienen un nivel de felicidad alta y esto se debe al factor económico, es decir a las personas que pertenecen a la clase alta, con mayor estatus económico.

Tomando en cuenta la hipótesis: “**El nivel de felicidad de los solteros es media alta y de los casados es media baja**” en datos porcentuales generales indican que los casados presentan un nivel de felicidad media alta y los solteros presentan un nivel de felicidad media baja, por lo tanto la hipótesis es rechazada.

A continuación se desarrollará el tercer objetivo de esta presente investigación.

OBJETIVO ESPECÍFICO 3.

El tercer objetivo de esta investigación es: **Identificar el nivel de adaptación conductual de las personas solteras y casadas de la ciudad de Tarija.**

La variable utilizada en este objetivo es la de adaptación conductual, el instrumento utilizado para medir esta variable fue el **Inventario de Adaptación de Conducta (IAC)** de María Victoria De la Cruz y Agustín Cordero (2008).

A continuación, se presentan los distintos cuadros con datos porcentuales que representa los diferentes niveles de adaptación conductual y su correspondiente análisis e interpretación

CUADRO 15.

ADAPTACIÓN CONDUCTUAL Y ESTADO CIVIL

Adaptación conductual	Estado Civil		Total
	Casados	solteros	
Muy desfavorable	0	7	7
	0%	14%	6%
Desfavorable	0	10	10
	0%	19%	9%
Término medio	37	23	60
	64%	44%	55%
Favorable	15	8	23
	26%	15%	21%
Muy favorable	6	4	10
	10%	8%	9%
Total	58	52	110
	100%	100%	100%

En el cuadro 15, se observan los distintos datos porcentuales de la adaptación conductual de las personas solteras y casadas de la ciudad de Tarija, dichos datos expresan que las **personas casadas** se encuentran en un nivel **término medio de adaptación conductual**, con un porcentaje del **64%** . Al igual que las **personas solteras**, con un porcentaje del **44%**, tanto solteros como casados se encuentran en **termino medio**.

El término medio hace referencia a un estado central, de equilibrio entre dos categorías, que pueden ser negativas o positivas, este termino no puede ser producto de interpretación al ser un rango neutral. Y según la variable que manejemos, relacionando con el porcentaje de ambos grupos, se podría decir que, para lograr una buena calidad de la relación de pareja, la flexibilidad y la capacidad de adaptación, es fundamental, la adaptación es un proceso largo y bastante complejo basado en la voluntad y la buena actitud.

En cualquier proceso de adaptación siempre tenemos resistencia, es natural para el ser humano resistirse al cambio, todo lo que no está acorde nuestra expectativa, nos duele, nos molesta y nos irrita. Para poder adaptarse a cualquier situación, es necesario evaluar la importancia de la misma y el efecto que produce.

También puede darse lo que son las crisis de adaptación, no es nada fácil sobrellevar esas diferencias que puedan existir entre los estilos de educación, creencia, etc.. que haya tenido cada uno de forma particular, pero se puede superar a través del diálogo, la comprensión, la buena comunicación, etc.

CUADRO 16.

ADAPTACIÓN CONDUCTUAL, POR DIMENSIONES Y ESTADO CIVIL

		Adaptación Personal		Adaptación familiar.		Adaptación académica y laboral		Adaptación social.	
		FR	%	FR	%	FR	%	FR	%
CASADOS	Muy desfavorable	0	0	0	0	0	0	2	3
	Desfavorable	0	0	6	10	14	24	7	12
	Término medio	33	57	29	50	25	43	18	31
	Favorable	16	28	17	29	15	26	21	36
	Muy favorable	9	16	6	10	4	7	10	17
	Total	58	100	58	100	58	100	58	100
	SOLTEROS	Muy desfavorable	7	14	7	14	9	17	3
Desfavorable		11	21	11	21	15	29	16	31
Término medio		17	33	19	37	15	29	19	37
Favorable		11	21	12	23	10	19	7	14
Muy favorable		6	12	3	6	3	6	7	14
Total		52	100	52	100	52	100	52	100

Las principales áreas de la adaptación de conducta se dan en el plano: personal, familiar, laboral y social. Por lo tanto, en el cuadro 15. Observamos los porcentajes obtenidos de acuerdo a cada una de las dimensiones de nuestro instrumento.

De acuerdo a la primera dimensión que es **adaptación personal** tenemos a las **personas casadas** con un **57%** ubicadas dentro del **nivel termino medio**, los mismos con un porcentaje del **50%** en la **dimensión de adaptación familiar** y con un **43%** en la **adaptación académica y laboral**, en ambas dimensiones corresponde un nivel **termino medio**, según sus porcentajes.

Y en el área de **adaptación social**, con un **36%** las **personas casadas** se encuentran en un **nivel favorable**.

Por otro lado, las **personas solteras** tienen los siguientes porcentajes: en **adaptación personal 33%**, en **adaptación familiar 37%** y **adaptación social con 37%**, todos corresponden al **nivel término medio**, a excepción de la dimensión de **adaptación académica y laboral**, en la cual hay dos porcentajes iguales que son el **29%** en el **nivel desfavorable** y **29%** en el nivel **termino medio**.

Tanto personas solteras como casadas se encuentran en un nivel termino medio en la mayoría de las dimensiones.

Verificando con la teoría, a continuación, se desarrolla cada una de las dimensiones:

“**Adaptación personal.** *Se centra particularmente en el grado de adaptación del cuerpo físico. Se evalúan sentimientos e inferioridad y falta de aceptación de los cambios que sufre su cuerpo.* En este caso tanto solteros como casados se sitúan en un nivel termino medio, es decir que se sienten medianamente satisfechos con su propio cuerpo y apariencia personal.

Adaptación familiar. *Evalúa el grado en que el individuo se integra a los roles, responsabilidades y expectativas familiares. El individuo muestra a menudo actitudes críticas hacia sus relaciones familiares, comprensiones, apoyo, clima familiar en el hogar, falta de aceptación de las normas establecidas y deseos de huir incluso físicamente del ambiente familiar. La familia juega un rol muy importante en la socialización y por ende en la adaptación personal. Las relaciones familiares en esta etapa se hacen difíciles y van mejorando en la medida en que se va adaptando. Si el clima hogareño es feliz, el joven reaccionará a personas y cosas de una manera positivas; si el clima familiar es conflictivo, llevará esta conducta negativa al medio externo.*

Adaptación académica y laboral. *Es un proceso complejo que va más allá de las aptitudes y destrezas laborales del individuo, ya que implica adaptarse a la organización, a la tarea y al ambiente de trabajo, lo cual dificulta dicho proceso, debido a las condiciones laborales tan cambiantes y desfavorables, presentes en muchas organizaciones, afectando a su vez el rendimiento y la satisfacción laboral de los trabajadores y la productividad de la empresa.*

Adaptación social. *Se refiere al grado de adaptación que tiene el individuo en el grupo de amigos y la sociedad en general. En algunos individuos aparecen conductas negativas en la calidad de las interacciones sociales, deseos de aislamiento, actitudes críticas e inseguridad. (Matos,2007).*

Según los datos obtenidos las personas casadas tienen un nivel favorable en esta dimensión, pese a que los casados tienen menor tiempo para dedicar a relacionarse con sus amistades, e incluso el número de amigos es reducido en esa nueva etapa, hay ciertos cambios que no se han visto afectados en sus relaciones interpersonales.

El relacionarse con su entorno, con sus amistades quienes pueden ser una red de apoyo para la adaptación a su nuevo estilo de vida y que el mismo pueda adaptarse a las exigencias de su entorno. Es claro que mientras más recursos tenga un matrimonio en términos instrumentales y de apoyo social, más fácil le será sortear las exigencias de su medio.

En cambio para los solteros les resulta más difícil adaptarse al medio laboral, debido al cambio producido de dependencia económica de los padres, al ganar sus propios ingresos, deberá cubrir con ciertos gastos para sus necesidades básicas, él mismo deberá administrar su propia plata, conseguir un empleo en donde el sueldo pueda abastecer lo necesario o más.

CUADRO 17.
ADAPTACIÓN CONDUCTUAL, POR SEXO Y ESTADO CIVIL

	Casados			Solteros		
	SEXO		Total	SEXO		Total
	Hombres	Mujeres		Hombres	Mujeres	
Muy desfavorable	0	0	0	4	3	7
	0%	0%	0%	16%	11%	14%
Desfavorable	0	0	0	5	5	10
	0%	0%	0%	20%	19%	19%
Término medio	3	3	6	7	16	23
	12%	9%	10%	28%	59%	44%
Favorable	9	28	37	5	3	8
	36%	85%	64%	20%	11%	15%
Muy favorable	13	2	15	4	0	4
	52%	6%	26%	16%	0%	8%
Total	25	33	58	25	27	52
	100%	100%	100%	100%	100%	100%

En el cuadro 17, observamos los datos porcentuales en relación al sexo, según los porcentajes, los **hombres casados** tienen un porcentaje del **52%**, dicho resultado corresponde al **nivel muy favorable** de adaptación conductual, mientras que en las **mujeres casadas** hay un porcentaje del **85%** que estaría dentro del **nivel favorable**.

A diferencia de las **personas solteras**, se encuentran **ambos** en el **nivel de término medio**,

los **hombres solteros** con un porcentaje del **28%** y las **mujeres solteras** con un **59%**.

El estado civil de las personas regula en gran medida su adaptación conductual. El matrimonio implica una decisión crucial en la vida del individuo, pues de ella se desprenden aspectos como su identidad, familia, relaciones sociales, etc. La opción por una vida de casados o de solteros, es un recurso para lograr formas de equilibrio personal y social.

En una relación de pareja, la convivencia les puede resultar difícil debido a que se manifestarán ciertas diferencias entre ambas personas, las mismas deberán ser reconocidas, aceptadas y afrontadas por la pareja. Se dice que muchos matrimonios duran bastante, debido a que la pareja vive su vida aguantando al esposo o a la esposa en sí ya no habría un vínculo amoroso que los una.

Muchas veces esas diferencias no son afrontadas y tiende al fracaso, ambas personas tienen una particularidad en cuanto a su personalidad, a sus creencias, su religión, entre otros aspectos. El convivir juntos hace que la persona sufra esos cambios, muchas pasan por una crisis de adaptación, si hay un apoyo mutuo y una buena comunicación de pareja podrán afrontar ciertos desacuerdos y dificultades generando cambios que se llevarán a cabo en esa nueva etapa de sus vidas.

Por lo tanto se puede ver que según los resultados, indican que las personas casadas tienen un nivel favorable en cuanto a la adaptación conductual, esto dependerá de la calidad de la relación que llevan, el apoyo mutuo, la comprensión, como también la comunicación.

CUADRO 18.

ADAPTACIÓN CONDUCTUAL, POR NIVEL EDUCATIVO Y ESTADO CIVIL

	Casados				Solteros			
	Nivel educativo			Total	Nivel educativo			Total
	Bachiller	Universitari o/Técnico	Profesional (licenciatura o más)		Bachiller	Universitari o/Técnico	Profesional (licenciatura o más)	
Muy desfavorable	0 0%	0 0%	0 0%	0 0%	0 0%	0 0%	0 0%	0 0%
Desfavorable	0 0%	0 0%	0 0%	0 0%	20 100%	12 86%	0 0%	32 62%
	10 100%	19 95%	8 29%	37 64%	0 0%	2 14%	6 33%	8 15%
Término medio	0 0%	1 5%	14 50%	15 26%	0 0%	0 0%	12 67%	12 23%
	0 0%	0 0%	6 21%	6 10%	0 0%	0 0%	0 0%	0 0%
Muy favorable	0 0%	0 0%	6 21%	6 10%	0 0%	0 0%	0 0%	0 0%
	10 100%	20 100%	28 100%	58 100%	20 100,0%	14 100%	18 100%	52 100%

En el cuadro 18. Se muestran los niveles de adaptación conductual con relación al nivel educativo de las personas solteras y casadas. Según los datos obtenidos, las **personas casadas** con un nivel educativo de **bachiller** tienen un porcentaje del **100%** dentro del nivel de **término medio**, al igual que los casados **universitarios** con un porcentaje del **95%** que corresponde al mismo nivel, que es **termino medio**. Mientras que los casados **profesionales** con un porcentaje del **50%** se encuentran en un nivel **favorable**.

Tomando en cuenta también a las **personas solteras**, tenemos a los solteros **bachilleres** con un porcentaje del 100%, dicho dato corresponde al nivel de adaptación conductual **desfavorable**, también los solteros **universitarios o técnicos** que se encuentran en el mismo nivel, con un porcentaje del **86%**, pero no es el caso de los solteros **profesionales**, porque los mismos están en un nivel superior, es decir que están en un nivel **favorable** con un porcentaje del **67%**.

Tanto solteros, como casados profesionales tienen un **nivel favorable** en cuanto al **nivel educativo** y esto se debe al nivel de formación, es decir que la persona tiene un estudio superior, ya sea a nivel licenciatura, ingeniería u otro, tiene mayor probabilidad de generar mayores ingresos económicos, los mismos que le permitirán y facilitarán cubrir sus necesidades básicas.

Influye el nivel educativo, las creencias, el aprendizaje de cada individuo para adaptarse a un nuevo estilo de vida, hay teorías que explican como influye el aprendizaje en nuestra conducta, como por ejemplo la teoría cognoscitiva donde *Piaget explica el desarrollo de la lógica y razón del individuo, desde la infancia hasta la adolescencia. También identifica los procesos que ingresan en el conocer de cada etapa evolutiva. Es así que las personas tienen marcos de referencia cognoscitivos, verbales y conductuales que se desarrollan para organizar el aprendizaje y guiar la conducta. Con el desarrollo del conocimiento, toda información proveniente del ambiente, es codificada y almacenada en forma de esquemas mentales. En la asimilación el niño introduce información en sí mismo y responde a un estímulo (situación) usando esquemas establecidos. La acomodación, es el cambio de respuestas propia del niño: si los esquemas no son adecuados, la acomodación se traduce a una necesidad de adaptación para solucionar un problema con los esquemas de asimilación”* (Matos, 2014: 40).

Las personas suelen dar respuesta a los cambios que se presentan en su vida, uno de ellos es la huida o el afrontamiento, puesto que es la forma de reaccionar ante tales situaciones, el involucrase en un nuevo ámbito, ya sea en el campo educativo o

laboral permite al individuo desarrollar sus potencialidades, pero en ocasiones cuando no se logra adaptar a esos cambio los mismo le provocan estrés, es por ello que para los solteros tener un nivel educativo inferior puede ser frustrante.

CUADRO 19.
ADAPTACIÓN CONDUCTUAL, POR NIVEL SOCIOECONÓMICO Y ESTADO CIVIL

	Casados				Solteros			
	Nivel Socioeconómico			Total	Nivel Socioeconómico			Total
	Clase baja	Clase media	Clase alta		Clase baja	Clase media	Clase alta	
Muy desfavorable	0 0%	0 0%	0 0%	0 0%	7 35%	0 0%	0 0%	7 14%
Desfavorable	0 0%	0 0%	0 0%	0 0%	3 15%	7 50%	0 0%	10 19%
Término medio	18 82%	16 94%	3 16%	37 64%	10 50%	7 50%	6 33%	23 44%
Favorable	4 18%	1 6%	10 53%	15 26%	0 0%	0 0%	8 44%	8 15%
Muy favorable	0 0%	0 0%	6 37%	6 10%	0 0%	0 0%	4 22%	4 8%
Total	22 100%	17 100%	19 100%	58 100%	20 100%	14 100%	18 100%	52 100%

En el cuadro 19. Tenemos los porcentajes obtenidos de adaptación conductual con relación al nivel socioeconómico de las personas solteras y casadas, en los cuales las **personas casadas de clase baja** con un porcentaje del **82%** se encuentran en un **nivel de termino medio**, así también las **personas casadas de la clase media**, con un porcentaje del **94%**. Mientras que las **personas casadas de la clase alta**, con un puntaje del **53%** se encuentran dentro del **nivel favorable**.

Tomando en cuenta a las **personas solteras**, tanto como los de **clase baja y clase media** se encuentran en un nivel de **termino medio**, con un porcentaje del **50%** cada uno, aunque en la clase media también existe otro porcentaje igual, que es el de **50%**, pero el mismo correspondería al **nivel desfavorable** y los **solteros de la clase alta** con un porcentaje del **44%** se encuentran dentro del **nivel favorable**.

Según los datos, tanto personas solteras como casadas ya sean de la clase baja o media estarían dentro del nivel termino medio, al igual que las personas ya sean solteras o casadas de la clase alta, están dentro del nivel favorable. Es decir que la condición social económica de las personas casadas les permitió adaptarse mejor a su nuevo estilo de vida.

Tal vez se deba al apoyo económico mutuo de los ingresos que puedan producir en pareja, es visto que las condiciones económicas favorables permiten gozar de ciertos privilegios ya sea en el ámbito educativo, laboral, etc.

Según la hipótesis planteada en esta investigación con relación a esta variable fue la siguiente: **El nivel de adaptación conductual de los solteros es “término medio” y de los casados es “favorable”**, según los datos porcentuales obtenidos, la hipótesis se acepta parcialmente, ya que efectivamente la adaptación conductual de los solteros se encuentra en **“termino medio”**, pero no se cumple la hipótesis en relación a los casados, ya que ellos, también se encuentran en el termino medio y no en el **“favorable”**

A continuación, se presenta el cuarto objetivo.

OBJETIVO ESPECÍFICO 4

Este es el último objetivo específico presente en esta investigación y es el siguiente: **Determinar el grado de salud mental de las personas solteras y casadas de la ciudad de Tarija.**

En este objetivo manejamos la variable de salud mental, para el mismo se aplico el siguiente instrumento: **Cuestionario de Salud Mental General(GHQ-28) de Goldberg y Hillier.**

A continuación, se muestran los cuadros, que representan datos porcentuales indicando el grado de salud mental de las personas solteras y casadas, con su respectivo análisis e interpretación.

CUADRO 20.

SALUD MENTAL, POR ESTADO CIVIL

Salud Mental	Estado civil		Total
	Casados	solteros	
Salud mental baja	1	18	19
	2%	35%	17%
Salud mental medianamente baja	10	10	20
	17 %	19%	18%
Salud mental medianamente alta	28	12	40
	48 %	23%	36%
Salud mental alta	19	12	31
	33%	23%	28%
Total	58	52	110
	100%	100%	100%

En el cuadro 20, hay datos porcentuales que hacen referencia al grado de salud mental, según el estado civil, podemos observar que las personas **casadas** presentan un grado de **salud mental medianamente alta**, con un porcentaje del **48%**. Mientras que las personas **solteras** tienen un grado de **salud mental bajo**, con un porcentaje del **35%**.

No es posible indicar si la salud mental influye sobre el estado civil de la persona o viceversa. Lo más probable es que la salud mental propicie las condiciones para llevar la vida en pareja y formar una familia y, viceversa, las condiciones maritales, sean favorables o adversas, interactúan con la salud mental. En la situación de pareja ambos factores confluyen simultáneamente, no hay un antes ni un después y el balance de ambos configuran la calidad de vida conyugal.

La salud mental sufre cambios al pasar del estado de soltería a casado y viceversa. Sobre la segunda transición se tienen más datos. Diferentes estudios han demostrado que los hombres separados/divorciados presentan mayores riesgos de sufrir depresión crónica que el resto de hombres, y las mujeres separadas/divorciadas evidencian mayores riesgos de sufrir tanto ansiedad crónica como depresión crónica. Los resultados también son convincentes en lo concerniente al efecto beneficioso de la convivencia en pareja, situación que atenúa la mala salud en todas las patologías observadas. La clave, pues, no está en el estado civil, sino que la encontramos en la interacción entre el estado civil y la situación de convivencia, por lo que parece adecuado afirmar que vivir con una nueva pareja tras la disolución del matrimonio preserva la salud de las personas implicadas (Solsona et al, 2007).

Según los doctores John y David Gallacher, de la Universidad de Cardiff, en Gales (2011), en promedio, la gente casada vive más, **las mujeres casadas tienen una mejor salud mental** y los hombres casados tienen una mejor salud física.

Pese a que, como reconocen los propios investigadores, el matrimonio puede estar lleno de dificultades y estrés, **la evidencia científica demuestra que «vale la pena»** ya que mejora los estándares de salud de quienes se casan.

CUADRO 21.

SALUD MENTAL, POR DIMENSIONES Y ESTADO CIVIL

		Síntomas Somáticos.		Ansiedad e Insomnio.		Disfunción Social.		Depresión Severa.	
		FR	%	FR	%	FR	%	FR	%
CASADOS	Salud mental baja	6	10	2	3	37	64	2	3
	Salud mental medianamente baja	20	35	0	0.0	0	0	0	0
	Salud mental medianamente alta	23	40	34	59	17	29	34	59
	Salud mental alta	9	16	22	38	4	7	22	38
	Total	58	100	58	100	58	100	58	100
	Salud mental baja	18	35	11	21	21	40	11	21
SOLTEROS	Salud mental medianamente baja	14	27	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	Salud mental medianamente alta	19	37	24	46	8	15	24	46
	Salud mental alta	1	2	17	33	23	44	17	33
	Total	52	100	52	100	52	100	52	100

En el cuadro 21, se puede observar los distintos datos porcentuales de acuerdo a las dimensiones del instrumento utilizado, en el mismo se puede verificar que en la **primera**

dimensión de síntomas somáticos, las **personas casadas** tienen un grado de **salud mental medianamente alta**, con un porcentaje del **40 %**, en la **segunda dimensión de ansiedad e insomnio** con un porcentaje de **57%** de igual forma, esta ubicado en el grado de **salud mental medianamente alta**. En la **tercera dimensión de disfunción social**, las personas casadas tienen un porcentaje del **64%**, dicho porcentaje corresponde al grado de **salud mental baja** y por ultimo en la **dimensión de depresión severa** con un porcentaje de **59%** se encuentran en un grado de **salud mental medianamente alta**.

De acuerdo a los datos de las **personas solteras** según las distintas dimensiones se expresan de la siguiente forma, en la **dimensión de síntomas somáticos** con un porcentaje de **37%**, en la **dimensión de ansiedad e insomnio con 46%** y en **depresión severa con 46%** también, todos estos datos corresponden al grado de **salud mental medianamente alta**, mientras que en la **dimensión de disfunción social**, podemos indicar que las **personas solteras** se encuentran dentro del grado de **salud mental alta** con un porcentaje de **44%**.

En cuanto a la primera dimensión se trata de un síntoma que aparece en forma de dolor o fatiga, en estos casos el dolor es real pero no tiene una causa física u orgánica.

Estos síntomas pueden presentarse de diferente manera. A continuación, se muestran las presentaciones más comunes (Guzmán, 2011; Muñoz, 2009; Vicente, 2008):

- Cansancio o fatiga.
- Dolor de cervicales
- Gases
- Diarrea o estreñimiento
- Dolor en el pecho (similar al dolor que se produce en el infarto)
- Dolor de cabeza
- Sensación de nudo en la garganta
- Debilidad muscular
- Disuria (dolor al evacuar la orina)
- Pirosis (acidez)

La segunda dimensión de ansiedad e insomnio, es un trastorno muy frecuente que obedece a

causas diversas: estrés, factores ambientales, emocionales, etc. Por su parte, **la ansiedad es una angustia o estado de intranquilidad que suele acompañar a las enfermedades agudas**. En esta dimensión tampoco se encuentran resultados que indiquen que las personas solteras y casadas padezcan de este trastorno, esto dificultaría la relación en pareja incluso el malestar físico impediría realizar las actividades cotidianas.

En la tercera dimensión, Una disfunción social es la **irrupción de actores que atentan contra el sistema o elementos que el sistema no ha contemplado debidamente y que, en consecuencia, afectan el correcto funcionamiento de éste** En esta dimensión se ven más perjudicados los casados, debido a que tienen dificultad para relacionarse con su entorno, es decir una disminución en sus relaciones interpersonales, o dificultad para interactuar con su entorno.

Y por ultimo la depresión severa que es la cuarta dimensión, es un tipo de trastorno del humor (o estado de ánimo) que va más allá de las variaciones normales de todos los días. La depresión implica el cuerpo, el humor y los pensamientos. Puede afectar los patrones de alimentación, de sueño o de pensamiento. Dicho trastorno no lo padecen ni solteros ni los casados, según los resultados obtenidos.

CUADRO 22.

SALUD MENTAL, POR SEXO Y ESTADO CIVIL

	Casados			Solteros		
	SEXO		Total	SEXO		Total
	Hombres	Mujeres		Hombres	Mujeres	
Salud mental baja	1	0	1	3	7	10
	4%	0%	2%	12%	26%	19%
Salud mental medianamente baja	3	7	10	9	9	18
	12%	21%	17%	36%	33%	35%
Salud mental medianamente alta	7	21	28	4	8	12
	28%	64%	48%	16%	30%	23%
Salud mental alta	14	5	19	9	3	12
	56%	15%	33%	36%	11%	23%
Total	25	33	58	25	27	52
	100%	100%	100%	100%	100%	100%

En el cuadro 22. Se reflejan los datos porcentuales de acuerdo al sexo, podemos decir que los **hombres casados** tienen un grado de **salud mental alta**, con un porcentaje del **56%**. Mientras que las **mujeres** tienen un grado de **salud mental medianamente alta** con un porcentaje del **64%**.

También se puede observar los datos de las personas solteras, los mismos indican que los **hombres solteros** se encuentran en un nivel de **salud medianamente baja** con un **36%**, otro dato igual a este, está ubicado en el grado de **salud mental alta** con un **36%**.

Mientras que en las **mujeres solteras** con un porcentaje del **33%** presentan un grado de **salud mental medianamente baja**.

A pesar de que hace algún tiempo otros estudios destacaban los **beneficios que el matrimonio podía aportar al hombre** (mejores expectativas de vida y equilibrio psicológico), una investigación, publicada por 'Journal of Epidemiology and Community Health', afirma todo lo contrario. Dicho estudio abarcó un total de 4.000 personas de ambos sexos, menores de 65 años, residentes en diferentes zonas de Gran Bretaña.

Hombres y mujeres afrontan de diferente manera el matrimonio y la separación. La aparente mayor vulnerabilidad de las mujeres no puede explicarse únicamente por la reacción a la ruptura, sino que esta resulta de trayectorias diferentes en la educación dada desde la infancia a hombres y mujeres. Se han observado diferencias de género en los patrones de salud en la población divorciada que pueden responder bien a que unos y otras afronten y/o conciban de manera diferente el proceso de ruptura, bien a que los problemas de salud se expresen de manera diferente por hombres y mujeres, bien a que los diagnósticos médicos sean diferentes en función del sexo del paciente o, finalmente, por los tres factores a la vez (Solsona et al, 2007).

CUADRO 23.

SALUD MENTAL, POR NIVEL EDUCATIVO Y ESTADO CIVIL

	Casados				Solteros			
	Nivel educativo			Total	Nivel educativo			Total
	Bachiller	Universitario/ Técnico	Profesional (licenciatura o más)		Bachiller	Universitario/ Técnico	Profesional (licenciatura o más)	
Salud mental baja	0 0%	0 0%	0 0%	0 0%	10 50%	0 0%	0 0%	10 19%
Salud mental medianamente baja	10 100%	1 5%	0 0%	11 19%	10 50%	8 57%	0 0%	18 35%
Salud mental medianamente alta	0 0%	19 95%	9 32%	28 48%	0 0%	6 43%	6 33%	12 23%
Salud mental alta	0 0%	0 0%	19 68%	19 33%	0 0%	0 0%	12 67%	12 23%
Total	10 100%	20 100%	28 100%	58 100%	20 100%	14 100%	18 100%	52 100%

En el cuadro 23. Se expresan los datos porcentuales de acuerdo al nivel educativo de las personas solteras y casadas, mismos datos indican que las personas **casadas** con un nivel educativo **bachiller** presentan un grado de **salud mental medianamente baja**, con un porcentaje del **100%**, mientras que los **casados** ya sean **universitarios o técnicos** presentan un grado de **salud mental medianamente alta**, con un porcentaje del **95%**. Y por último los profesionales casados con un porcentaje del **68%** se encuentran en el grado de **salud mental alta**.

También se tomaron en cuenta a las personas solteras en los distintos niveles educativos, se puede observar que según los datos las personas **solteras bachilleres** presentan un grado de **salud mental baja** con un porcentaje del **50%**, también existe un dato igual a este dentro de esta sección, que corresponde al otro **50%** el mismo estaría en el grado de **salud mental medianamente baja**.

Un nuevo estudio de la Universidad de Warwick sostiene que para las personas, conseguir una buena educación no está relacionado con su bienestar y con el goce o disfrute de la vida que llevan. Un comunicado de EurekAlert! Ponen en evidencia los resultados de un nuevo estudio publicado en la prestigiosa revista “British Journal of Psychiatry” donde los investigadores médicos de la Universidad de Warwick examinaron los factores socioeconómicos que más se relacionan con el alto bienestar a nivel mental, tanto el nivel de educación de las personas como las finanzas personales en cada caso.

Normalmente un bajo nivel educativo suele asociarse con enfermedades mentales pero los investigadores universitarios querían ir un paso más allá y averiguar si un nivel educativo mayor realmente garantiza un bienestar mental o si está vinculado con la presencia de una situación mental más estable y positiva.

Según los resultados obtenidos indican que las personas tanto solteras como casadas profesionales tienen una salud mental alta, lo cual influye en este nivel la formación educativa mayor estudio superior hay mayor probabilidad de gozar de una buena salud mental.

CUADRO 24.

SALUD MENTAL, POR NIVEL SOCIOECONÓMICO Y ESTADO CIVIL

	Casados				Solteros			
	Nivel Socioeconómico			Total	Nivel Socioeconómico			Total
	Clase baja	Clase media	Clase alta		Clase baja	Clase media	Clase alta	
Salud mental baja	0 0%	0 0%	0 0%	0 0%	9 39%	1 13%	0 0%	10 19%
Salud mental medianamente baja	11 55%	0 0%	0 0%	11 19%	10 44%	0 0%	8 38%	18 35%
Salud mental medianamente alta	7 27%	13 77%	4 26%	24 41%	4 17%	7 88%	2 10%	12 23%
Salud mental alta	4 18%	4 24%	15 79%	23 40%	0 0%	0 0%	11 52%	12 23%
Total	22 100%	17 100%	19 100%	58 100%	23 100%	8 100%	21 100%	52 100%

En el cuadro 24. se puede observar los distintos porcentajes de acuerdo al grado de salud mental, relacionando con el nivel **socioeconómico**. Según los datos podemos ver que las personas **casadas de clase baja** se encuentran en un grado de **salud mental medianamente baja** con un porcentaje del **55%**, mientras que las **personas casadas de la clase media** se encuentran dentro del grado de **salud mental medianamente alta** con un porcentaje del **76%**

y por último tenemos a las **personas casadas** de la **clase alta**, las mismas se encuentran dentro del grado de **salud mental alta**, con un porcentaje del **79%**.

La conformación de una pareja de casados es generalmente, la culminación de muchas metas y anhelos. De la misma manera, la ruptura de la unión conlleva efectos emocionales relacionados con el sentimiento de pérdida y de percepción de fracaso. Sin embargo, este marco interpretativo se mueve según la ideología y valores reinantes en torno a la pareja, el amor y el matrimonio. *“Al redefinir la intimidad y los vínculos afectivos, toda ruptura de unión puede desencadenar además un aumento de la vulnerabilidad, puesto que constituye una transición vital que a menudo provoca aislamiento y sensación de quiebra del grupo de pertenencia. Al ser la salud mental un concepto subjetivo y objetivo, la relación entre salud mental y estado civil es mucho más complejo aún. En los varones la relación es más previsible, sin embargo, en el sexo femenino la relación ha resultado mucho más compleja. La complejidad de la ruptura y sus consecuencias aumentan con la presencia de hijos, con los años de convivencia y con la existencia de un patrimonio común, pudiendo situar a los miembros de la pareja ante una mayor vulnerabilidad, particularmente, en el orden económico y en el de la salud”* (Solsona et al, 2007: 49).

Al igual que en las otras dimensiones influye bastante la clase social alta en relación a la salud mental, las personas tienen mayor influencia, gozan de mayores ventajas según el estrato social al cual pertenezcan.

Para finalizar se expone la última hipótesis en esta investigación, que es: **El grado de la salud mental de los solteros es “medianamente baja” y de los casados es “medianamente alta”**. Se confirma debido a que los resultados generales coinciden con la hipótesis planteada.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y

RECOMENDACIONES

VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones

Una vez realizada la investigación, mediante la aplicación de cuatro instrumentos para poder medir nuestras variables con el fin de “**Determinar el perfil psicológico comparativo de las personas solteras y casadas de la ciudad de Tarija**”, se llega a las siguientes conclusiones:

En relación a nuestro primer objetivo que es “*Medir el nivel de calidad de vida de las personas solteras y casadas de la ciudad de Tarija*”, se encuentran los siguientes resultados:

- Las **personas casadas** se encuentran en un **nivel** con **tendencia a baja calidad de vida**, mientras que las **personas solteras** tienen un **nivel de mala calidad de vida** estos resultados nos indican que ninguno de los dos grupos estarían conformes o satisfechos con sus actuales condiciones, las cuales no garantizan un buen desarrollo personal, es decir que dichos aspectos no les permitirían gozar de un bienestar emocional, tanto físico, como psicológico y así mantener un estado integral equilibrado de acuerdo a sus expectativas, objetivos, propósitos.
- Tomando en cuenta las *siete dimensiones* que abarca el instrumento utilizado para medir esta variable, las cuales son las siguientes: hogar y bienestar económico, amigos, vecindario y comunidad, vida familiar y vida extensa, educación y ocio, medios de comunicación, religión y salud, de los cuales tanto **solteros como casados** tienen un **nivel de calidad de vida alto** en relación a la segunda dimensión, que son los **amigos, el vecindario y la comunidad**, dicha diferencia que marca en ambos grupos, sería entre la cantidad y la calidad de amigos. Es decir que los solteros tienen mayor probabilidad de contar con más amigos, de poder disfrutar en sus actividades de ocio y en fin de poder distraerse, compensar el tiempo en actividades educativas, lúdicas, etc., para no sentirse solos. Al contrario de los casados, se podría decir que cuentan con menor número de amigos debido a la poca disposición de tiempo ya sea por el tema laboral, o familiar pero cuando disponen del mismo, se reúnen y disfrutan, aunque esas actividades se den en menor grado.
- Existen diferencias en cuanto al **género**, es decir que, según los resultados los hombres casados tienen tendencia a una buena calidad de vida, mientras que las mujeres

casadas tienen tendencia a una baja calidad de vida. Estas diferencias en cuanto al sexo, se debe a que el hombre tiene mayores probabilidades de conseguir un buen empleo, de generar mayores ingresos a comparación de una mujer, estos factores le permiten satisfacer sus necesidades, sus expectativas como persona, como profesional, etc. A pesar de que actualmente las cosas hayan cambiado en relación a la igualdad de género, las mujeres asumen mayores responsabilidades al casarse, debido a que dan prioridad a las labores del hogar, a la crianza de los hijos, etc.

- A diferencia de las personas solteras, los hombres tienen tendencia a una baja calidad de vida y las mujeres tienen una tendencia a baja y mala calidad de vida. Al parecer la condición de estar soltero, es más difícil aún debido a la independencia que requiere la misma, es decir que se enfrentan a un nuevo estilo de vida, del cual tienen exigencias ya sean económicas o emocionales y estas no les permiten sentir satisfacción personal, acerca de lo que tienen y pueden lograr.
- También influye el nivel *educativo* sobre estos dos grupos civiles, en los cuales existen una similitud en niveles, es decir que tanto casados como solteros profesionales tienen tendencia a una buena calidad de vida, al parecer mientras mayor sea el grado de formación mayor será el grado de satisfacción laboral, puesto que en esto influyen los ingresos económicos, que les permitirán satisfacer de mejor manera sus necesidades personales y familiares.
- Otro nivel que se tomó en cuenta, es el *socioeconómico*, en el cual los resultados nos indican que las personas solteras tienen una mala calidad de vida y las personas casadas tienen tendencia a una baja calidad de vida, influyen la clase social dentro de esta variable, si se toma en cuenta a la clase alta ya sean de las personas solteras o casadas ambas tendrían mayor probabilidad de tener una buena calidad de vida, porque los ingresos económicos influyen en el grado de satisfacción personal, ya que pertenecer a un estrato social alto le permite gozar de mayores privilegios en cuanto a la formación educativa, a la calidad de los servicios de salud, y así perpetuar su calidad de vida. Esta percepción acerca de la relación entre la clase alta y la calidad de vida está orientada a la sociedad materialista y de consumo con la que actualmente medimos nuestro bienestar.

5. En relación al Segundo Objetivo que dice: “*Evaluar el nivel de felicidad subjetiva de las personas solteras y casadas de la ciudad de Tarija*”. Se presentan los siguientes resultados:

- Según los datos obtenidos, las **personas casadas** tienen un nivel de felicidad **media alta** y las **personas solteras** un nivel de **felicidad media baja**, al parecer las personas casadas son más felices que las solteras, tomando en cuenta que el grado de felicidad está asociado a la satisfacción de logros individuales y grupales, es decir una estabilidad económica y familiar que le permita gozar, manteniendo un equilibrio que les brinde bienestar.
- También se tomó en cuenta el nivel de felicidad de acuerdo a las **dimensiones** que abarca el instrumento utilizado: estado psicológico, familia, orientación de logro y optimismo; los datos obtenidos indican que los casados tienen un nivel de felicidad alta en la segunda y cuarta dimensión que es la de familia y optimismo, la familia es un factor muy importante en la vida de las personas, el tener y sentirse parte de una familia ayuda a mantener seguridad en uno mismo, en sentir compañía, cariño, apoyo, etc. todo eso puede causar bienestar personal, más aún si es una familia unida. En relación al optimismo, esto ayuda bastante a afrontar las adversidades o situaciones negativas que se pueden presentar en la vida, es por ello que a veces es bueno ser optimista, ver el lado bueno, crear una esperanza en la que busquemos la solución y no quedarse dentro del problema.
- En los solteros se puede ver que tienen un nivel de felicidad alta en la dimensión de orientación de logro, puede tratarse de que la vida sin pareja en realidad les haya permitido avanzar más rápido en relación a sus objetivos, haber cumplido sus sueños, sus metas, por lo general no estarían en sus planes principales formar una familia o casarse sino ser autosuficientes u auto realizados.
- En relación al **sexo**, los hombres casados tienen un nivel de felicidad alta y las mujeres casadas un nivel de felicidad media alta, es decir que los hombres casados son más felices que las mujeres debido a que gozan de mayores oportunidades, ya sea en el ámbito educativo, laboral, etc. La mujer tiene una desventaja al culminar sus estudios o proyectos de vida, debido a que hay mujeres que se dedican a las tareas hogareñas, o

al cuidado de los hijos y dejan sus proyectos de vida a un lado, o al menos dan prioridad a la vida en familia.

- En las personas solteras se observa que tanto hombres como mujeres tienen un nivel de felicidad media baja, esto dependerá de manera personal acerca de la perspectiva y la situación de cada individuo en relación a su proyecto de vida, a sus metas, lo que le satisfaga y cause bienestar emocional.
- También se tomó en cuenta el *nivel educativo*, allí los resultados indican que tanto solteros como casados profesionales tienen un nivel de felicidad alta, aunque actualmente en Bolivia hay desempleo, y esto es más notorio en las mujeres ya que cuentan con mayor desventaja, pese a que tengan estudios superiores, los datos indican que en Tarija las personas solteras y casadas están satisfechas con tener una carrera profesional, ya que la misma le permite mayores oportunidades y mayor estabilidad económica.
- Tomando en cuenta el *nivel socioeconómico*, nuevamente se puede observar que influye la clase social en ambos grupos civiles, es decir que tanto solteros como casados que pertenecen a la clase alta, tienen un nivel de felicidad alta, al parecer el dinero es una fuente no solo necesaria para satisfacer las necesidades básicas, sino que el mismo permite al individuo de gozar y tener mejores condiciones, ya sea en su formación profesional, en la calidad de los servicios de salud, fuentes trabajo, transporte, etc.

6. En relación al Tercer Objetivo, que dice *“Identificar el nivel de adaptación conductual de las personas solteras y casadas de la ciudad de Tarija”*. Encontramos los siguientes resultados:

- Tanto solteros como casados se encuentran en un nivel término medio de adaptación conductual. Este nivel no puede definir el grado de adaptación conductual que tienen estos dos grupos humanos, debido a que está ubicado en una posición neutral, no sabemos si la adaptación ha sido favorable o desfavorable, etc. Muchas veces ha sido un proceso bastante complejo el tema de la adaptación y más aún en la vida de pareja, producto del cambio que se produce en el mismo, de esa transición de vivir solo a vivir en pareja, de compartir, pensamientos, conductas, creencias, valores etc. y los mismos

sean aceptados por la otra persona, es decir llegar a convivir con esas diferencias y las mismas no sean un obstáculo para llevar una buena relación en pareja, más allá de esas diferencias, esta la comunicación que es base fundamental para la relación de pareja.

- Según el instrumento utilizado maneja **cuatro dimensiones**, que son: la adaptación personal, adaptación familiar, adaptación académica y laboral y la adaptación social. Tanto personas solteras como casadas se encuentran en un nivel término medio en la mayoría de estas dimensiones, aunque hay cierta ventaja en las personas casadas en la cuarta dimensión que es la adaptación social, nos indica el grado de adaptación con su entorno, con sus amistades, es decir en la calidad de sus interacciones sociales, pese a que las personas casadas predisponen de menor tiempo para este tipo de actividades, debe ser que cuando participan de las mismas, les causa bienestar emocional.
- Tomando en cuenta esta variable con relación al **sexo**, los datos indican que los hombres casados tienen un nivel muy favorable a comparación de las mujeres casadas, podría ser debido a que muchas veces la mujer toma el papel de sumisión en la relación de pareja que acepta o aguanta dichas diferencias ya sean conductuales, comportamentales que se puedan dar en la vida de pareja, al igual que los hombres, se enfocan más en satisfacer las necesidades básicas, generar mayores ingresos económicos que no toma mucho en cuenta las diferencias personales de la pareja y se acomoda a las exigencias de su medio.
- En el **nivel educativo**, tanto solteros como casados profesionales tienen un nivel favorable, ha influido bastante el grado de estudios superiores, porque existe una correlación entre el nivel de estudios con los ingresos y actualmente con la formación educativa nos permite adaptarnos mejor a los cambios tecnológicos y económicos y así tener una mejor adaptación para poder afrontar los nuevos desafíos de forma eficiente en el campo laboral.
- Y en el **nivel socioeconómico**, los datos indican que tanto solteros como casados pertenecientes a la clase baja y media se encuentran en término medio, mientras las personas que son de la clase alta, ya sean casados o solteros, tienen un nivel favorable de adaptación conductual, al parecer el dinero ha influido en las condiciones de satisfacción personal, muchas veces el sueldo que se recibe a través del trabajo o el cargo que uno ocupa dentro del mismo, influye en el ámbito emocional, profesional y

económico, si la persona cuenta con un buen trabajo, o al menos estable eso le posibilitará un balance entre la vida laboral y la privada o familiar.

7. Y por último el cuarto objetivo es: ***“Determinar el grado de la salud mental de las personas solteras y casadas de la ciudad de Tarija”***. Se encontraron los siguientes resultados:

8. Según los datos obtenidos las personas casadas tienen un grado de salud mental medianamente alta y las personas solteras tienen un grado de salud mental baja, aunque no es posible indicar si la salud mental influye sobre el estado civil de las personas, pero estos datos indican que las personas casadas gozan de mejor salud mental, aunque influyen muchos factores, más allá de haber experimentado esos cambios de pasar del estado de soltería a casado, se encuentran ciertas ventajas dentro de la vida en pareja, como la compañía, el apoyo, motivación, cariño, et. Obviamente si se trata de un matrimonio sano, la pareja se sentirá muy bien en el plano emocional, afectivo, y esto le facilitará llevar una vida feliz en pareja, sin estrés, lo cual le permitirá tener también una buena salud física.

9. Tomando en cuenta las ***cuatro dimensiones*** del instrumento utilizado que son: los síntomas somáticos, ansiedad e insomnio, disfunción social y depresión severa. Tanto solteros como casados se encuentran en un grado de salud mental medianamente alta a excepción de la tercera dimensión, que es la disfunción social en donde las personas casadas tienen una salud mental baja; esto se debe a que les resulta más difícil realizar actividades en las cuales les permita relacionarse con sus amistades, que con su entorno. Como se dijo anteriormente, las responsabilidades de una persona casada no les permite involucrarse más activamente en las relaciones interpersonales, sociales. En el caso de los solteros ellos dan prioridad a este tipo actividades en las cuales pueden compartir con sus amistades, con sus compañeros de estudio, de trabajo, etc., es por esa razón que ellos tienen un grado de salud mental alta en esta dimensión.

10. En relación al ***sexo***, los datos indican que los hombres casados tienen un grado de salud mental alta y las mujeres casadas tienen un grado de salud mental medianamente alta esto quiere decir que los hombres casados gozan de mejor salud

mental, aunque los estudios dicen lo contrario, es decir que las mujeres gozan de mejor salud mental en cambio los hombres gozan de mayor salud física, con relación a las personas solteras ya sean hombres o mujeres, tiene un grado de salud mental medianamente baja, en realidad esto no influye tanto en el estado civil de las personas, sino en los rasgos de personalidad que tienen, la experiencia de vida desde la infancia va a influir en como lleven a cabo su vida ya sea estando solo o en pareja.

11. Otra dimensión es la del *nivel educativo*, al igual que en las anteriores variables, se ha visto que el grado de formación académica, influye en estado psicológico de la persona, tomando en cuenta esta última variable, los datos indican que las personas solteras y casadas profesionales, tienen un grado de salud mental alta, pese a que hay estudios que indican que un bajo nivel educativo suele asociarse con las enfermedades mentales, entonces, se podría decir que un nivel educativo mayor garantiza un bienestar mental. La formación educativa recae de forma positiva en las personas, ya sea por las expectativas futuras acerca de su profesión, el desarrollo personal, los beneficios que conlleva el tener un trabajo, es decir que a mayor estudio superior hay mayor probabilidad de tener mejores ingresos y esto le posibilita gozar una buena salud mental.
12. La última dimensión es la del *nivel socioeconómico*, tanto personas solteras como casados que pertenecen al nivel socioeconómico de la clase alta tienen un grado de salud mental alta, aunque las patologías de la salud mental no tienen que ver con el estrato social porque son consecuencias de los traumas físicos y psicológicos vividos en la infancia y los mismo forman parte de la personalidad, las mismas le permitirán afrontar las adversidades a lo largo de su vida, al pertenecer a un estrato social alto le permite gozar de ciertos beneficios o mejores condiciones las cuales le causan bienestar físico y psicológico.

Es evidente que los resultados obtenidos no serían los esperados e incluso algunos no coinciden con los estudios que se realizaron en otro ámbito, pero consideremos que estamos tomando una población bastante general y puede variar ciertos resultados de acuerdo al lugar donde se realiza, la cultura de las personas, sus creencias, en fin hay distintos factores que influyen en el perfil psicológico de estos dos grupos civiles.

6.2. Recomendaciones

Al finalizar la presente investigación, se dan las siguientes recomendaciones.

A las instituciones encargadas:

- Desarrollar actividades de concientización, para llegar a los jóvenes ya sean estudiantes, personas en proceso de formación profesional, o adultos solteros, que puedan participar de actividades lúdicas que les permita ser autosuficientes y así no les resulte difícil la independencia ni tampoco sean susceptibles a la misma para poder establecer una vida en pareja.
- Promover el desarrollo de ferias de concientización para mantener una buena relación de pareja, a través de la comunicación, el dialogo, actividades que permitan fortalecer la relación de pareja, etc.
- Realizar actividades para las mamás casadas, que les permitan desestresarse, darse tiempo para ellas mismas, es decir que se realicen actividades que les cause satisfacción personal, podría ser de autocuidado, como también actividades físicas, si bien sabemos que una persona casada llega a descuidar su imagen corporal, entonces fomentar a llevar una vida con cuerpo sano y mente sana.
- Poner en escena, pequeñas obras de teatro que reflejen las vivencias o experiencias que se dan dentro de la vida en familia, las responsabilidades y dificultades que se pueden presentar al convivir con otra persona, a modo de concientizar llegar a proyectar una vida a futuro, sin violencia.
- Desarrollar actividades, talleres y capacitaciones para promover relaciones amorosas adecuadas, comunicación, manejo de conflicto, estrategias de afrontamiento y otros aspectos relacionados, promoviendo la participación del público en general. De esta manera se concientice y fomente la prevención a futuro, para evitar que se incremente el índice de violencia, como así también los feminicidios o suicidios.

A las universidades:

- Resulta recomendable que en las diferentes facultades, se instruya a los docentes que fomenten los valores y la formación integral de los estudiantes para que no solamente

se formen académicamente sino también en los aspectos emocionales y psicológicos para bien de nuestra sociedad, debido a que en esa etapa de la vida, los jóvenes son más vulnerables a mantener relaciones amorosas y formalizar precozmente la vida en pareja.

A los psicólogos:

- Promover servicios gratuitos de terapias, en los cuales puedan acceder las personas que se encuentran en crisis, muchas veces la personas que sufren de estrés, ansiedad o depresión no acuden a la ayuda de forma voluntaria, pero hay que mostrar predisposición a la hora que requiera una emergencia para las personas que atraviesan estados de crisis.
- Desarrollar terapias grupales en las cuales participen parejas y puedan compartir sus experiencias con las de otras parejas, con el fin de conocerse más, ver el punto de vista de la otra persona e identificarse con otras parejas.

Actualmente la relación de pareja se ha convertido en algo crucial, se han visto casos de feminicidios, de suicidios, casos de violencia física, psicológica, etc. Las mismas hacen pensar acerca de lo que puede estar pasando en las relaciones maritales, los conflictos por los que atraviesan las parejas, sobre las expectativas que tiene la persona a la hora de casarse, los rasgos de personalidad de cada una de las personas, en fin, es bastante complejo abordar este tipo de problemas en pareja, para eso se sugiere que las futuras investigaciones profundiceb más, para determinar cuáles serían las causas que conllevan a que la relación de pareja termine de la forma menos esperada, es decir en tragedia.