



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO**

**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
IZTACALA**

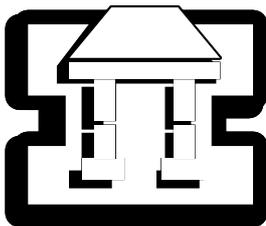
“SENTIDO DE VIDA EN JÓVENES ADULTOS”

T E S I S I N A

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A :
A R A C E L I T O R R E S O L V E R A**

**ASESOR:
LIC. ANGEL ENRIQUE ROJAS SERVÍN**

**REVISORES:
LIC. JOSÉ ESTEBAN VAQUERO CÁZARES
LIC. EDY ÁVILA RAMOS**



TLALNEPANTLA, EDO. DE MÉXICO

2007



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

DEDICATORIAS

*A LA MEMORIA DE MIS ABUELAS CRUZ Y MARIA POR SER UN
SIMBOLO DE FORTALEZA EN MI VIDA Y PORQUE ESPERO
VOLVERLAS A VER*

*A MIS PADRES Y MI HERMANA PORQUE A TRAVES DE LOS
ALTIBAJOS HEMOS APRENDIDO A SER UNA FAMILIA.*

*A LILITH SOPHIA POR AFERRARSE A LA VIDA Y A LOS ANGELITOS
QUE VENDRAN*

*A DOLLY POR PERMITIRME CONOCER LA INOCENCIA A TRAVES DE
SUS OJOS*

*A QUIEN CON SU CARIÑO, PACIENCIA Y AMOR SE HA CONVERTIDO
EN UNA PERSONA MUY IMPORTANTE EN MI VIDA. TE AMO
ROBERTO*

AGRADECIMIENTOS

AL ASESOR:

**LIC. ANGEL ENRIQUE ROJAS SERVÍN POR SU APOYO Y PACIENCIA
PARA CONCLUIR ESTE PROYECTO**

A LOS REVISORES:

**LIC. JOSÉ ESTEBAN VAQUERO CÁZARES
LIC. EDY ÁVILA RAMOS**

INDICE

INTRODUCCION	1
CAPITULO 1 CALIDAD DE VIDA	
1.1 Antecedentes Históricos	5
1.2 Aproximaciones conceptuales del concepto Calidad de Vida	11
1.3 Componentes del concepto Calidad de Vida	16
1.4 Evaluación de la Calidad de Vida	20
1.4.1 Instrumentos de evaluación de la calidad de vida	22
1.5 Conceptos relacionados con la Calidad de Vida	24
1.5.1 Necesidades humanas	24
1.5.2 Nivel de vida	26
1.5.3 Estilo de Vida	28
1.5.4 Sentido de Vida	32
1.5.5 Sentido de vida en el joven adulto	35
CAPITULO 2 SENTIDO DE VIDA A TRAVES DEL AMOR	
2.1 Relación de pareja	39
2.1.1 La etapa del noviazgo	42
2.1.2 Matrimonio	47
2.1.3 El inicio de la vida en común	51
2.1.4 Factores que favorecen la relación	54
2.1.5 Factores que dificultan la relación	58
2.1.6 La importancia de la comunicación	62
2.1.7 Divorcio	67
2.2 Sentido de vida y pareja	70
CAPITULO 3 SENTIDO DE VIDA A TRAVES DEL DESARROLLO	
3.1 La educación, base del crecimiento y realización humana	74
3.2 El camino de la vocación	76
3.3 Elección de carrera	83
3.4 La inserción al campo laboral	86
3.4.1 Los jóvenes y el trabajo	87
3.5 Sentido de vida y desarrollo profesional	91
CONCLUSIONES	97
BIBLIOGRAFIA	106

INTRODUCCIÓN

El ser humano siempre ha estado en la búsqueda constante del mejoramiento de sus condiciones de vida para poder subsistir en los ambientes hostiles a los cuales se ha enfrentado. La búsqueda para mejorar sus condiciones de vida, no sólo se refiere, al beneficio que le proporcionó el haber creado herramientas para facilitarse el trabajo, sino también, al hecho de preocuparse por su estado de salud y por el estado anímico.

Aunque a lo largo de la historia innumerables filósofos, gobernantes y eruditos se han enfocado en tratar de mejorar las condiciones de vida y han desarrollado un gran interés por la propia vida, la salud y el bienestar del ser humano desde hace mucho tiempo; la evaluación sistemática y científica por tratar de mejorar éstas condiciones es relativamente reciente.

A través del tiempo se ha tratado de entender y estudiar las necesidades humanas, en este recorrido, se le ha denominado de diferentes formas a las condiciones óptimas de vida, en la actualidad se habla de temas como el de "Calidad de Vida" principalmente, aunque a este término se le asocian otros como el de "Estilo de Vida", "Sentido de Vida", "Proyecto de Vida", etc. Debido a la multidimensionalidad y complejidad de los conceptos antes mencionados es muy difícil definirlos, sin embargo, se han llevado a cabo investigaciones acerca de la calidad de vida de las personas en diferentes áreas de su vida, en estos estudios se han visto involucrados conceptos como el de salud, economía, familia, trabajo, relaciones interpersonales, autoestima, y autorrealización entre otros.

Para poder evaluar la calidad de vida de una persona, sería necesario hacer una investigación muy amplia que involucrara casi todos los aspectos de su vida como por ejemplo, su salud, su economía, la calidad de sus relaciones personales, (familia, amigos, pareja, etc.) su cultura, su historia, etc. Visto así, resultaría muy complicado hacer una investigación de este tipo; lo que Setián

(1993) sugiere, es tomar primero un componente o dimensión de la vida y convertirlo en un indicador de la misma.

Un aspecto que también se considera para evaluar la calidad de vida, es el contexto social en el que se ve involucrada la persona. En una sociedad capitalista en donde se puede llegar a creer que obtener algún bien material es tener felicidad y con un ritmo tan acelerado de vida en el que muchas veces, fomentar la relación con la familia o con la pareja se deja un poco de lado, se considera que hay que estar evaluando o revalorando la calidad de vida y tal vez cuestionarse sobre si lo que tiene en determinado momento le da sentido a la vida o si es necesario hacer algunos cambios para darle un sentido.

Uno de los elementos más importantes que el ser humano necesita para vivir en armonía con él mismo, con sus semejantes y con la naturaleza que le rodea, es sin duda el amor, sentimiento a través del cual se hace manifiesto su estado emocional y su sentir ante la vida.

Frankl (1984), considera al amor como un valor de experiencia y vivencia, es como la concreción de los valores, porque posibilita que me acerque a un tú en todo lo que tiene de peculiar y de singular o en lo único e irrepetible, libre, responsable y finito que puede ser la persona.

Ver la existencia humana como realmente humana sólo es posible desde el interior de la vivencia del amor humano, éste para darse en plenitud supone un largo proceso de integración, de maduración y de desarrollo de la sexualidad humana. Se conoce el amor realmente humano cuando se descubre la existencia de un tú, al que se ama como un ser, así y no de otro modo, y que en esa relación se puede ir más allá de las limitaciones que se reflejan en el tiempo y en los estados de ánimo y del cuerpo, es decir, la corporalidad es parte de la unidad-entotalidad del ser humano y es medio de expresión de amor. El amor es reconocer al otro por lo que es y también por lo que no es, se ama al ser humano sin más, advirtiendo cualidades y defectos, y encontrando a la vez el valor auténtico que

jamás se podrá encontrar en otra persona por muy parecida que sea (Frankl, 1984).

Otro de los elementos importantes en la vida del ser humano es el trabajo ya que este representa un canal de realización de la riqueza única del ser y el vínculo de unión del individuo con el grupo y la comunidad humana.

El trabajo es un medio y no un fin en sí mismo. Por eso el trabajo puede colaborar con la humanización de la persona, pero no es el trabajo en sí mismo lo que hace feliz al ser humano. El trabajo en esta perspectiva, le ofrece al ser humano una posibilidad de que éste realmente sea único, insustituible, irremplazable, es decir, interesa más pensar en el modo en que se ejerce la propia profesión que la profesión misma. Sólo enfatizando el ser y no sólo el hacer se puede descubrir lo que tiene de personal el trabajo.

Sin embargo, el trabajo también tiene otra realidad ya que en nuestra situación social no siempre tiene condiciones humanizantes, sino al contrario, opresoras, alienantes, mecanizadas y anónimas, por lo tanto injustas. Cuando el trabajo deja de ser la fuente de valores ha de pasarse a la búsqueda de respuestas ante la deshumanización del trabajo. Esta búsqueda ha de encontrar respuestas que expresen la movilización de todo el potencial humano de energía para enfrentar las condiciones agobiantes y destructivas de la situación laboral.

El tema de la Calidad de Vida y, ocupa hoy uno de los centros de interés en el ámbito académico, en el sector médico y laboral, entre el público y la política; al mismo tiempo su definición y medida representa un punto de controversia y debate. Por lo tanto, el objetivo de este trabajo es realizar un análisis bibliográfico acerca del desarrollo profesional y la relación de pareja en jóvenes adultos y la injerencia que dichos aspectos tienen con el sentido de vida de estos individuos.

Por tal motivo en el primer capítulo se mencionan y explican los aspectos más relevantes del concepto Calidad de Vida haciendo énfasis en el concepto de Sentido de Vida. Tomando éste como un indicador de calidad de vida y para el propósito de esta integración se hace referencia en el segundo capítulo a la

relación que tiene el sentido de vida con la relación de pareja y el tercer capítulo se dedica a la formación profesional y la influencia que tiene en el desarrollo del sentido de vida de los jóvenes adultos.

CAPÍTULO 1

CALIDAD DE VIDA

1.1 Antecedentes históricos.

Lo que se refiere a la buena vida y al bienestar social probablemente es tan antiguo como la civilización. Desde tiempos muy remotos, los seres humanos han aspirado y luchado por lograr la satisfacción de sus necesidades de la mejor forma que les ha sido posible, desde la construcción de herramientas que les eran indispensables para la supervivencia hasta la creación de instituciones y estructuras de relaciones que les han sido útiles en la búsqueda de la satisfacción de sus necesidades.

Mitchell (1973, citado en Setién,1993) menciona que desde los artistas, los pensadores, poetas, místicos y religiosos han intentado mostrar qué significa la calidad en la vida o han fantaseado sobre la felicidad sin fin, el paraíso, etc. El tema del bienestar social ha sido uno de los pilares en la construcción de las civilizaciones y en el funcionamiento de las mismas.

El concepto que más se ha vinculado con la calidad de vida es el de la salud, ya que no se puede concebir una vida con felicidad o un bienestar en las personas, si no se cuenta con una buena salud, y si se establece que el constructo implica las condiciones de vida de una persona y la satisfacción que experimenta con las mismas, se puede prever que la salud será una de las condiciones fundamentales que se encuentran relacionadas al término.

Ya en las civilizaciones más importantes como en Mesopotamia e Israel (2510 a. C.), la salud comienza a dejar de ser únicamente un vínculo de comunicación con los dioses para poder también convertirse en un objetivo de protección ciudadana; a consecuencia de esto se da una de las más grandes aportaciones en éste aspecto, que es conducir los excrementos directamente a los canales del desagüe por medio del inodoro. De la misma forma y ya para el 2000

a 1500 de nuestra era, se construyeron costosas instalaciones de baño en Creta, alcantarillados con agua corriente y sistemas de calefacción por aire (García, 1997).

Hace tres mil años antes de nuestra era, en algunas de las ciudades del subcontinente Indio se habían desarrollado programas de higiene y de salud ambiental como la provisión de baños públicos y sistemas de desagüe subterráneos. Los aspectos esenciales de la salud estaban incorporados a las actividades de la vida cotidiana, entre ellos la higiene personal, la educación sanitaria, el ejercicio físico, los códigos de conducta y autodisciplina, las prácticas dietéticas, la sanidad ambiental y alimenticia y el tratamiento de enfermedades y dolencias menores.

Posteriormente, en la ciudad donde se gestaron las más importantes normas de la sociedad occidental, en Grecia (siglo V a. C.) la higiene individual se estableció como norma de vida para mantener la salud. Con el fomento de la higiene, se buscaba el equilibrio corporal y anímico que se suponían lograrían a través de equilibrar la bebida y la comida, la vigilia y el sueño, el trabajo y el reposo. Para esta civilización, el ejemplo claro de que una persona estaba sana era cuando su cuerpo mostraba armonía, lo cual era alcanzado por medio del ejercicio físico y una vida ordenada. El texto que ofreció el primer intento sistemático de relacionar la salud-enfermedad con los factores ambientales fue realizado por el médico Hipócrates (siglo V a. C.) donde quedo manifestado el interés por la salud en Grecia Antigua, de la misma forma estableció el juramento profesional para los médicos, vinculándolo con la religión, la ética, el secreto profesional, la confianza, el cuidado y la curación de los enfermos, evitando los actos que condujeran al aborto o a la muerte (Ballester, 1997).

En el Imperio Romano se establecieron otros servicios como la asistencia médica, la creación de hospitales e idearon sistemas de protección del polvo en los trabajadores, así como relacionaron la malaria con los pantanos y administraron las leyes de salud. Los romanos demostraron la poderosa

organización que tenían a nivel social, lo que conllevó a la realización de importantes obras de saneamiento en las grandes ciudades.

El ser humano ha ido adaptando su preocupación hacia la salud, dependiendo del momento histórico y las necesidades del contexto donde se encuentre, como también ha adaptado sus legislaciones y leyes dependiendo de los medios de producción que se encuentran estrechamente vinculados al trabajo, sobre todo en las industrias que con la Revolución Industrial, empezaban a ser el punto de interés en torno a la salud, y los efectos que se producían.

La investigación de la Calidad de Vida surge alrededor del siglo XVIII, con el pensamiento que se generó en la época de la Ilustración, donde el propósito de la vida humana iba más allá que el simple hecho de estar al servicio del Rey o de Dios. La felicidad y la autorrealización son los valores centrales de esa época. En el siglo XVIII la sociedad se preocupaba por otorgar en teoría una buena vida a sus ciudadanos, y es a través de la creación del llamado utilitarismo que se busca una mejor sociedad, la cuál debería proporcionar más felicidad a mayor número de ciudadanos (Veenhoven, 1997, citado en Ramírez, 1998).

Algunos otros autores como Quintero y González (1997; citado en Grau y González, 1998) atribuyen el nacimiento del concepto de Calidad de Vida al Renacimiento, ya que el hombre en ese entonces se sintió capaz de modificar el orden natural divino, organizar la sociedad, los hábitos de vida y hasta reformar sus relaciones con Dios. Los utopistas como Tomás Moro y Tomás Campanella concibieron una sociedad ideal en la que la vida diaria estaría organizada de tal forma que protegiera la salud, la felicidad y la armonía entre los ciudadanos.

Para el siglo XX los antecedentes más inmediatos de la investigación sobre el constructo, son los que se desarrollan en el ámbito de la Teoría Económica, donde se destacan los procesos mediante los cuales los individuos asignan de manera racional los recursos que poseen para satisfacer sus necesidades, logrando, de esa forma una utilidad o satisfacción. Es importante mencionar que desde dicho enfoque, se da un reduccionismo del concepto de bienestar a

consideraciones estrictamente económicas, donde bienestar es sinónimo de bienestar económico.

Autores como Marshall y Pigou (citados en Setién, 1993) inician la tradición denominada “Economía del Bienestar”, ocupándose de la distribución equitativa de la renta y de los costos sociales.

El término Calidad de Vida como se utiliza en la actualidad es muy reciente y como todo acontecimiento que se ha dado en el transcurrir del tiempo, tiene que ver con contextos históricos determinados en múltiples ámbitos, por ejemplo, al terminar la Segunda Guerra Mundial se produjeron una gran cantidad de acontecimientos sumamente trascendentes en la historia de los países occidentales, los cuales fueron de varios tipos, tanto económicos, sociales, políticos, sanitarios, etc. Esto se debió principalmente a la preocupación que se dio hacia el desarrollo de la posguerra suscitado en la toma de conciencia generalizada de las consecuencias que no eran deseadas, es decir, la sociedad se dio cuenta que los resultados de la guerra no eran del todo agradables, criticando con esto el crecimiento económico y la sociedad enriquecida.

Entonces, se extendió la necesidad de dar cuenta de los cambios que ocurrieron en la estructura social, de intentar reflejar y medir la Calidad de Vida, tomando en consideración que la misma podría mejorarse (Setién, 1993). Tal vez, ésta fue una de las tantas formas de justificar la existencia humana en sí misma y así poder dar un giro a la destrucción visible que se presentó a consecuencia de la guerra.

Los años 50's y 60's se caracterizan por ser el escenario de la expansión de los criterios de “confort” y “american way of life” a través del consumismo, generalizando en las sociedades estilos de vida homogéneos, de esta forma tanto la forma de vivir y de enfermar, así como la forma de morir se iban haciendo más homogéneas. Es en esta época que aparece de forma clara el concepto Calidad de Vida, utilizando en las campañas políticas del presidente Lindon B Jonson, relacionándolo con la proyección del sueño americano (Grau y González, 1998).

En estos años se había desarrollado en la sociedad norteamericana una mejora en el nivel de vida caracterizado en la posesión de objetos materiales. Pero como toda acción genera consecuencias, se pudo observar que también se dio un aumento en el nivel de competencia entre la gente generando con esto el incremento de enfermedades psicosomáticas y crónico degenerativas.

Hasta antes de los años 60's la salud era uno de los objetivos fundamentales de la sociedad y es percibida como un bien de consumo más. Incluso la OMS define a la salud en esa época no sólo como una ausencia de enfermedad, sino como un estado de perfecto bienestar físico, mental y social. Es comprensible que definida de esa forma la salud es prácticamente inalcanzable, por ello en la década de los 70's este modelo se viene abajo, debido a que la gran demanda de servicios médicos para alcanzar la salud, hace insuficientes los servicios para alcanzar la misma y esto hace que pese más la economía que el modelo perseguido. Surge así un nuevo criterio para tomar en cuenta la salud, ya que no sólo se abordaba la cantidad de la gente, sino que entre más años vivieran pudieran estar mejor, es decir, tener Calidad de Vida, tomando en cuenta que las enfermedades crónico degenerativas estaban a la orden del día y habían desplazado a las enfermedades infecciosas, entonces era indispensable voltear a ver otras opciones que mejoraran la situación de las personas (Murillo, 1996). De esta forma también la enfermedad dejó de ser vista solamente desde las ciencias médicas, sino que al estar relacionada ésta con los estilos de vida, las ciencias como la psicología y la sociología empezaron a tomar el lugar que les correspondía para poder así aportar el conocimiento que deviene de cada disciplina.

Por otro lado, otros autores como Arostegui (1998), consideran que en un primer momento, la expresión Calidad de Vida aparece en los debates públicos en torno al medio ambiente y al deterioro de las condiciones de vida urbana. Durante la década de los 50's y comienzos de los 60's, el creciente interés por conocer el bienestar humano y la necesidad de medir esta realidad a través de datos objetivos, y desde las ciencias sociales da pie al desarrollo de los indicadores sociales estadísticos que permiten medir datos y hechos vinculados al bienestar

social de una población. Estos indicadores tuvieron su propia evolución siendo en un primer momento referentes a las condiciones objetivas, de tipo económico y social, para que en un segundo momento se empezaran a contemplar elementos subjetivos.

El desarrollo y perfeccionamiento de los indicadores sociales, a mediados de los 70's y comienzos de los 80's, provocaría entonces, el proceso de diferenciación entre éstos y la Calidad de Vida. La expresión comienza a definirse como concepto integrador que comprende todas las áreas de la vida, es decir dándole un carácter multidimensional y hace referencia tanto a condiciones objetivas como a componentes subjetivos.

Por lo que se puede observar, la historia y evolución del concepto tienen mucho que ver con la definición tan variable que se puede encontrar en diferentes contextos y momentos históricos, y si a esto se suman sus características tanto objetivas como subjetivas entonces se puede entender que sea tan difícil poder dar una única definición satisfactoria para el término, por lo que es mejor verlo como un constructo conceptual y sobre todo multidimensional, por todas las características que encierra el término.

El constructo de Calidad de Vida, también da cuenta clara de la importancia que ha tenido la salud para el ser humano, así como el creciente interés que se tiene por investigarla, debido a su importancia en diversos ámbitos. Es por este motivo que se necesita tratar de tener claro qué es lo que se entiende por dicho término y cómo ha sido abordada por diversos autores y desde diferentes concepciones teóricas. A continuación se mencionan cuáles han sido algunas aproximaciones conceptuales que están relacionadas con el constructo.

1.2 Aproximaciones conceptuales del constructo “calidad de vida”.

Como se puede prever el término de Calidad de Vida es un constructo complejo para definir por la multidimensionalidad de sus componentes, pero se tratará de dar un acercamiento lo más allegado posible a las definiciones más utilizadas en la investigación contemporánea.

Ya se ha podido apreciar en las páginas anteriores que la Calidad de Vida ha estado siempre asociada a términos como satisfacción, felicidad, bienestar y salud, pero al igual que estas expresiones, la Calidad de Vida carece de una dimensión única y definitiva, incluso puede significar cosas muy distintas para cada persona por su tremendo valor subjetivo, ya que el término tiene que ver con expectativas, ideales, sueños, deseos, valores, cultura, escolaridad, etc. Por ello es que se han presentado siempre dificultades para definir el término de una manera definitiva.

Se puede decir que el concepto de Calidad de Vida proviene de un fenómeno social debido a las consecuencias no deseadas del desarrollo económico y la industrialización incontrolada. Ha surgido como un efecto de una toma de conciencia sobre las graves deficiencias que tras las primeras etapas del desarrollo económico se han ido poniendo de manifiesto. En un primer momento, adquiere un sentido combativo, es decir, es un concepto que se opone a algo, se puede mencionar que pone en cuestionamiento el modelo de crecimiento y desarrollo industrial.

Sin embargo, después el término adquiere un contenido político ya que el abuso del concepto acabo siendo un “slogan” de muy diversos significados, pero esto no impidió que siguiera siendo objeto de debate en muchos ámbitos, por lo que se convirtió en un dilema social (Setién, 1993).

Murillo (1996) considera que la mayor parte de las personas tienen un conocimiento intuitivo de lo que significa, pero que si se quiere expresar de manera tácita es fácil recurrir a demasiadas aclaraciones.

El hecho de que exista tanta dificultad para definir el término radica en una serie de características inherentes al mismo, ya que es un concepto abstracto, complejo, indirectamente medible, que admite múltiples orientaciones y del que se han dado por lo tanto distintas definiciones. La UNESCO (citada en Setién, 1993) define en 1976 que la Calidad de Vida se considera un concepto más general que el nivel de vida o el bienestar, que han sido percibidas como condiciones de ésta, pero sin que se les pueda comparar. Los elementos económicos y el bienestar son esenciales, pero no son los únicos determinantes de la calidad de vida. Se dice además que la multidimensionalidad del fenómeno, tiene su base en el término vida, ya que comprende diversas facetas; se refiere a un conjunto complejo que hay que tener en cuenta a la hora de definir y medir. Las mismas características de abstracción y multidimensionalidad hacen del concepto una noción que no puede ser medida directamente. Son los componentes los que dan contenido a la Calidad de Vida, donde se miden las áreas de la vida y éstas necesitan ser explicitadas claramente.

De la misma forma Blanco, Rivera, López y Rueda (1997, citados en Palomar, 1997) reafirman el nivel multidimensional del constructo, cuando mencionan que se refiere en el nivel teórico más general a las condiciones objetivas y subjetivas en que se realiza la reproducción social de los diversos grupos humanos, donde se incluyen distintas dimensiones tales como las condiciones de trabajo remunerado y no remunerado (práctica doméstica), la cantidad y calidad de las formas de consumo de bienes, servicios y valores de uso, el acceso y la realización de expresiones culturales y políticas y la calidad del entorno, donde la Calidad de Vida se reestructura de acuerdo a la confrontación permanente entre los componentes protectores y sus procesos destructivos para el desarrollo vital del ser humano. De esta manera, la Calidad de Vida de cualquier sociedad o grupo humano, es más funcional, si las condiciones para la reproducción social y para los procesos vitales son más adecuados. Mientras una sociedad determinada pueda resolver el conjunto de necesidades humanas satisfactoriamente en cuanto a cantidad y calidad, entonces se posibilitará el desarrollo humano, lo que conllevará a una mejor Calidad de Vida.

Hay autores como Levi y Anderson (p. 6, 1980), que entienden el concepto como una simple medida; “por este concepto entendemos una medida compuesta de bienestar físico, mental y social, tal y como lo perciba cada individuo y cada grupo, y de felicidad, satisfacción y recompensa”. Las medidas pueden referirse a la satisfacción global, así como a sus componentes, incluyendo aspectos como salud, matrimonio, familia, trabajo, vivienda, situación financiera, oportunidades educativas, autoestima, creatividad, competencia, sentido de pertenecer a ciertas instituciones y confianza en otros.

Por otro lado, existe un aspecto en que la mayoría de los autores coinciden y es que no se puede decir que la Calidad de Vida es puramente objetiva, ni mucho menos puramente subjetiva. Al contrario, el término no podría ser entendido sin la fusión de ambas características, es por ello que hay que distinguir entre indicadores subjetivos y objetivos, donde los primeros están relacionados con las experiencias de las personas y los segundos son los que están más presentes en la sociedad (Gómez y Saburido, 1996). Sin embargo es importante destacar que las experiencias de las personas están intrínsecamente relacionadas con la sociedad y con su devenir histórico.

Ante esto, Grau y González (1998) comentan que la objetividad del término puede referirse a los procedimientos o circunstancias vitales que se documentan objetivamente a través de medidas y que se llegan a constituir como componentes de la Calidad de Vida ó, al hecho de que su evaluación sea hecha por un observador y no por la persona que valora su experiencia y percepción de una situación determinada.

Por su parte, García (p. 113, 1997) en su definición, hace referencia a la importancia de los aspectos subjetivos de la siguiente manera: “es un constructo multidimensional subjetivo que se refiere al grado de satisfacción de un individuo, ponderada según la importancia que el sujeto concede a cada una de las áreas o aspectos de la vida, ya sean éstos la familia, el trabajo, la pareja, los hijos, las actividades recreativas, los amigos, el bienestar físico y económico, entre otras que determinan su bienestar”.

Parece haber un consenso entre la mayoría de los autores y estudiosos de la Calidad de Vida que radica en la evaluación que el individuo hace de su propia vida (Blanco, Rivera, López y Rueda, 1997, citados en Palomar, 1997), de esta forma se llegan a encontrar definiciones que enfatizan que la Calidad de Vida es la valoración que el individuo hace de todos aquellos factores que se ven involucrados en el bienestar humano, tomando en cuenta la obtención de los recursos necesarios para la satisfacción de las necesidades y deseos individuales, la participación en las actividades que permitan el desarrollo personal y la comparación satisfactoria con los demás (Laeton, Moss, Fulcomer, Kleban, 1982, Shin y Jonson, 1978; citados en Ramírez 1998 y Andrews y Whitney, 1976; citados en Férraez, 1998).

Aunque todas las definiciones parecen explicar la Calidad de Vida de una forma clara y específica para cada ámbito desde donde han sido tomadas, es importante destacar una, sólo por mera funcionalidad y que de una apreciación lo más cercana posible a lo que se entiende por el constructo Calidad de Vida, recordando siempre que éste es un concepto multidimensional y complejo, del cual se pueden encontrar muchísimas definiciones, importantes todas ellas. Es por eso que la definición que parece ser la más factible para el presente trabajo, por el hecho de englobar las características más relevantes del constructo, es la que dan Felce y Perry (1995, citados en Gómez y Sabhe,2000), quienes añadieron una definición más de Calidad de Vida a las tres propuestas por Botwick y Duffy en 1992, las cuales eran:

1. La Calidad de Vida es la calidad de condiciones de vida de una persona.
2. Es la satisfacción experimentada por la persona con dichas condiciones vitales.
3. Es la combinación de componentes objetivos y subjetivos, es decir, Calidad de Vida definida como la calidad de las condiciones de vida de una persona junto a la satisfacción que ésta experimenta.

De esta forma, ellos agregaron su definición, concibiendo a la Calidad de Vida como la combinación de las condiciones de vida de una persona y la satisfacción personal que experimenta con dichas condiciones ponderadas por la escala de valores, aspiraciones y expectativas personales.

Es importante considerar que aunque se tienen acercamientos para definir el constructo, éste por su complejidad no podrá ser definido en un contexto determinado de una forma definitiva y no se debe olvidar nunca que el tiempo, el lugar y una sociedad determinada siempre tienen necesidades culturalmente establecidas, por lo que la Calidad de Vida es muy relativa, y lo que pudiese ser benéfico o funcional para un grupo de gente, podría ser diferente e ir en detrimento de otro.

No se debe olvidar que el constructo, conlleva muchas dimensiones o componentes, y es necesario denotar los parámetros que han sido establecidos para estudiarlo, por lo que se debe hacer mención, en función de qué, dichos componentes están determinados, y cuál es la importancia que existe en conocerlos, por lo que en el siguiente apartado se realizará una revisión de los componentes de esos parámetros.

1.3 Componentes del concepto “calidad de vida”.

La Calidad de Vida, como concepto, es de definición imprecisa y la mayoría de los investigadores que han trabajado en él, están de acuerdo en que no existe un concepto universal que defina y explique el fenómeno. Esto es, porque el término “Calidad de Vida” pertenece a un universo ideológico y no tiene sentido si no es vinculado con un sistema de creencias.

“Calidad de Vida” y los términos que le han precedido, suponen una evaluación de la experiencia que las personas hacen de su propia vida. Según Rueda (1999) tal “evaluación” no se debe entender como un acto de razón, sino más bien como un sentimiento. Lo que mejor designa a la “Calidad de Vida” es la calidad de las vivencias que los sujetos experimentan en su vida.

Esto obliga a considerar que los niveles de Calidad de Vida, están propensos a cada cultura, estructura social, sistema político e incluso edad, sexo y dimensiones de personalidad como expectativas, creencias, ideales, etc. Analizar la Calidad de Vida de una sociedad, significa analizar las experiencias subjetivas de los individuos que la integran. Exige en consecuencia, conocer cómo viven los sujetos, sus condiciones objetivas de existencia y qué expectativas de transformación de estas condiciones desean (Rueda, 1999).

A partir de este enfoque, la Calidad de Vida se concibe como una construcción compleja y multifactorial sobre la que pueden desarrollarse algunas formas de medidas objetivas a través de una serie de indicadores, pero donde tiene un importante peso la vivencia que el sujeto pueda tener de sí mismo. La Calidad de Vida es un concepto dinámico, que se compone de diversas facetas de un momento a otro. Por ello, aunque los índices generales son indispensables para tratar de reflejar lo que vive un grupo de personas, los índices particulares no se deben dejar de lado al intentar elevar el nivel de calidad. Identificar qué área o aspecto puede mejorarse en cada momento, implica necesariamente, realizar el análisis de cada uno de los componentes que hasta el momento son considerados como los de mayor intervención en la evaluación que el sujeto hace de su vida (García, 1997 y Rueda, 1999).

Ahora bien, al hablar del componente subjetivo como parte fundamental del constructo Calidad de Vida, entran en juego una serie de elementos que están fuertemente relacionadas con el bienestar del sujeto. Por ende, hablar de Calidad de Vida conduce irremediamente a la misma definición de salud que la OMS ha propuesto: "No sólo la ausencia de enfermedad o padecimiento, sino también el estado de bienestar físico, mental y social". En este sentido, se puede decir que el fenómeno de Calidad de Vida está compuesto por dimensiones específicas, que conforman toda la vida del ser humano y que la máxima expresión de la Calidad de Vida, es la que se da en una situación de equilibrio ecológico perfecto, tanto en lo biológico y de entorno, como en lo social, cultural y mitológico (García, 1997).

Precisamente como resultado de la compleja y múltiple estructura de la Calidad de Vida, algunos autores han partido del supuesto que al estudiar la Calidad de Vida, es imposible considerar todos los aspectos que son importantes para los individuos en general, y se conforman con retomar aquellos componentes que parecen ser los de mayor relevancia y aplicación a un grupo que atraviesa por una situación en común. Por ejemplo, en el escenario laboral se han considerado aspectos como el ambiente, los ingresos, beneficios adicionales al ingreso, tipo de trabajo, seguridad laboral y por supuesto, cómo es que responde la persona a las demandas laborales, es decir, la forma en la que resuelve sus problemas y controla el estrés (Font, citado en García, 1997).

Al respecto, Rueda (1999) señala que por la complejidad que caracteriza el valor de Calidad de Vida, distintos autores han ido configurando cuatro grandes ámbitos de interés y preocupación, y se han logrado visualizar los componentes del constructo de una manera más clara:

1. El primer bloque incluye aspectos que se consideran decisivos para el bienestar general del ciudadano: trabajo, educación, sanidad, vivienda y equipamientos.
2. Un segundo bloque está relacionado con la contribución que tiene el medio y la calidad ambiental. La Calidad de Vida viene representada por la calidad del ambiente atmosférico, el ruido, la calidad del agua ,etc.
3. Un tercer bloque de naturaleza psicosocial está vinculado al ámbito interactivo del sujeto: relaciones familiares, interpersonales, ocio, tiempo libre, etc.
4. Y por último, un cuarto bloque hace referencia a cuestiones de cierto orden socio-político, tales como la participación social, la seguridad personal y jurídica, etc.

No obstante, es importante dejar en claro que la identificación exclusiva de Calidad de Vida con alguno de estos bloques, e incluso cada uno de los componentes que los integran, sólo se produce circunstancialmente y de una manera cambiante. Aún en dos personas que atraviesen por una misma situación,

los componentes que influyen en la valoración de la Calidad de Vida, pueden diversificarse, pues habrá alguno que en su situación sea el afecto lo que determine su sentimiento de satisfacción, mientras que para el otro le interese más su capacidad de producir y ser autosuficiente (García, 1997).

En conclusión se puede decir que no existe un listado específico de los componentes de la Calidad de Vida, ya que es un concepto colectivo que surge de la integración de hechos y efectos que en el mejor de los casos dan como resultado la felicidad y satisfacción de la persona. Además, la enumeración de estos hechos es idiosincrática por lo que si en la teoría se logra establecer un concepto universal, los componentes pueden variar mucho de una persona a otra aún en la misma situación.

La realidad del hombre no es un momento congelado, más bien es como una película que tiene todo tipo de efectos y que de un momento a otro puede cambiar la vida de la persona. Por ende, la Calidad de Vida debe constituir una categoría que dé cuenta de la dinámica personal y no de una visión parcial. “La cuestión central consiste en que el plano de satisfacción de las necesidades del individuo reconoce un ámbito con límites dinámicos: lo que en un momento aparece como la liberación del hombre, en un momento posterior se define como insatisfactorio y limitante para su pleno desarrollo” (Zemelman, 1996, p. 55, citado en Falero, 1999).

En este sentido se puede decir que, la Calidad de Vida es más que un listado de componentes que pueda ser consultado por el investigador, cada vez que se cuestione sobre la evaluación que se hizo en un grupo de personas que se encontraban en una misma situación. La forma en la que el sujeto valora su vida, depende de las circunstancias, de los retos que día con día la vida le vaya presentando, y del mismo modo, de las habilidades con las que cuente para enfrentarse a situaciones de cualquier índole como lo es desde presentar un examen, hasta el tener problemas familiares o padecer alguna enfermedad.

1.4 Evaluación de la calidad de vida.

La Calidad de Vida se ha empleado para evaluar las distintas condiciones de vida de la población en general o de sectores de la misma, donde se han empleado modelos que miden o valoran el grado de bienestar o de satisfacción. Al igual que otros términos de interés, la Calidad de Vida y la investigación que se ha desarrollado en torno a la misma ha tenido que contar con una evaluación concreta y veraz que permita dar a conocer las generalidades y especificaciones que la rodean.

Sin embargo, evaluar este constructo sería muy difícil si lo que se deseara fuera considerar las múltiples facetas que lo componen, o si se pretendiera hacerlo de forma exhaustiva donde se incluyeran los aspectos subjetivos de la actividad humana, sobre todo si se considera que estos aspectos pueden ser diferentes para cada grupo o sujeto determinado y esto es debido a que se vería limitado al confrontar dichos aspectos con pensamientos filosóficos, políticos, religiosos y de creencias que no pueden ser enmarcados bajo un modelo o punto de vista único. De cualquier forma es necesario contar con un indicador o con indicadores que orienten la elaboración y aplicación de proyectos destinados a mejorar las condiciones de vida de la sociedad. Aunque el constructo Calidad de Vida sea complejo, este debe representar una forma real y válida de evaluar el verdadero desarrollo humano (Monsalvo y Vital, 1988 citado en Hernández, 2002).

Al ser ésta una noción tan compleja, es claro que no puede medirse directamente, ya que se integra de una pluralidad de componentes que a su vez son complejos y tampoco directamente medibles, por ello es que son importantes los indicadores sociales, que son empleados como instrumentos de medida. Como ya se ha mencionado anteriormente, los indicadores sociales son los instrumentos que finalmente se ocupan para proporcionar una visión, que en su conjunto muestre la Calidad de Vida (Setién, 1993).

Al respecto se podría decir que primero se debe elegir el indicador que será evaluado en una investigación para con ello centrarse en las características que se

quieran medir de dicho indicador, por ejemplo si lo que se quiere medir es la satisfacción y el rendimiento en el trabajo se puede tomar en cuenta el ritmo del trabajo, el interés que pone el trabajador, la exposición a los accidentes y riesgos de trabajo, la fatiga experimentada, la falta de concentración en las tareas requeridas, etc.

Ahora bien, para medir la Calidad de Vida, San Martín y Pastor (1990), mencionan que se debe utilizar el razonamiento científico en forma sistemática a través de las siguientes etapas:

- a) Identificación y observación de los fenómenos y variables que se asocian a la Calidad de Vida.
- b) Observación y medición de las necesidades, valores, comportamientos, objetivos y aspiraciones de la población, entre otros.
- c) Encuestas de aptitudes, opiniones y valores.
- d) Identificación del perfil cultural de la sociedad, de los grupos sociales, de los individuos, etc.
- e) Identificación de las relaciones psicosociales.
- f) Percepción de la Calidad de Vida por la población.

De la misma manera estos autores mencionan que cuando se realiza la medición de la Calidad de Vida se deben distinguir cuatro niveles, a saber:

1. Elementos materiales necesarios en la vida del hombre.
2. Bienes y valores no materiales necesarios para el desarrollo intelectual del individuo y la sociedad.
3. Elementos que relacionen el bienestar individual y familiar con los sistemas sociales de producción de bienes y servicios culturales y materiales.
4. Percepción de la Calidad de Vida tanto objetiva como subjetiva.

De la misma forma Ware en 1981 (citado en Vieyra, 1995) considera que para medir la Calidad de Vida y el estado de salud es necesario:

- a) Considerar la Calidad de las medidas en el cuidado de la salud.
- b) Evaluar la calidad del cuidado.
- c) Estimar las necesidades de la población.
- d) Mejorar las decisiones para estudiar las causas y consecuencias del estado de salud.

Los instrumentos que han sido utilizados para evaluar la Calidad de Vida también cumplen con una serie de características que son indispensables, por lo que a continuación éstas serán destacadas.

1.4.1 Instrumentos de evaluación de la calidad de vida.

Para evaluar la Calidad de Vida se deben cumplir criterios muy específicos que se han mencionado anteriormente, sin embargo los instrumentos que se ocupan para el mismo propósito también cumplen con ciertas especificaciones que tienen que ver obviamente con el concepto de científicidad que se utiliza hoy en día.

Fletcher (1992) considera que cuando se realiza la elección de un instrumento de evaluación se deben considerar las siguientes características:

- a) Propiedades de medición adecuadas.

- Validez

- Confiabilidad

- Claridad

- b) Tipo de instrumento

- Genérico

- Enfermedad específica

- Dimensión específica

- Pregunta específica a estudiar

- c) Método de administración

- Autoadministración

-Administrado por encuestador

d) Escenario cultural

Cuando se utiliza un instrumento para medir la Calidad de Vida, es necesario que este sea el adecuado para valorar el atributo que se desea medir, es decir, la metodología tiene que ser válida, pero también tiene que ser factible, es decir, debe ser accesible para la gente además de ser reproducible en distintos lugares. Además dicha metodología debe ser sensible y específica, con esto se hace referencia a que debe ser capaz de detectar pequeñas variaciones y que siempre que ocurra el fenómeno, la metodología lo detecte, aunado a que se debe medir lo que se quiere medir y no medir aspectos relacionados. También se considera que las metodologías que se utilicen para valorar un determinado objetivo deben arrojar idénticos resultados, es decir deben ser correlacionables. Por último se considera que los instrumentos deben ser validados en cualquier contexto que se emplee (Murillo, 1996).

1.5 Conceptos relacionados con la calidad de vida.

1.5.1 Necesidades humanas.

Las necesidades están estrechamente vinculadas al hombre, en el sentido de que sólo la esencia humana puede desarrollar necesidades que expresan una relación del hombre con la naturaleza y entre los propios hombres. De tal forma que cuando se habla de necesidades humanas, se trata siempre de necesidades socialmente determinadas, portadoras de un carácter histórico, producto del desarrollo de las fuerzas productivas.

Por su parte Chávez (1994) comenta que la satisfacción de las necesidades básicas significa el cumplimiento mínimo de las exigencias de una familia en cuanto al consumo de las personas que la componen: alimentos, vivienda, vestido, servicios públicos, higiénicos, sanitarios y de trabajo debidamente retribuidos. Argumenta que las necesidades básicas se dividen en:

1. Niveles mínimos de consumo privado familiar (alimentación, vivienda, vestido, mobiliario, equipo doméstico).
2. Las necesidades sociales que satisface el Estado por medio del gasto público (agua, drenaje, servicios urbanos, salud, educación)

La autora también brinda otra clasificación acerca de las necesidades humanas en:

- a) Primarias. Como conjunto de necesidades relacionadas con la sobrevivencia del ser humano, como son: alimentación, salud, educación, seguridad social, seguridad en el trabajo.
- b) Secundarias: Entendidas como aquéllas relacionadas con el conjunto de aspiraciones y deseos del hombre.

En relación a esto, García y Lima (1985) opinan que desde el punto de vista psicológico, la necesidad es la vivencia de un déficit o carencia de algo, que incita a buscar en el medio exterior los bienes que lo satisfagan. Por otro lado se puede decir que la actividad del ser humano está dirigida a satisfacer sus necesidades.

Las necesidades materiales y espirituales de los individuos reflejan por un lado, el medio natural y social que los rodea y por otra parte, las necesidades tienen formas subjetivas de manifestarse que estriban en el manejo más o menos diferencial de las múltiples relaciones sociales en la conciencia de las clases y capas que integran la población.

Este aspecto subjetivo se expresa en las aspiraciones y deseos de los individuos por determinados objetos y formas de vida, condicionados por las costumbres y tradiciones, entre otras cosas.

Allardt (1996) por su parte comenta que un enfoque sobre las necesidades básicas se concentra en las condiciones sin las cuales los seres humanos no pueden sobrevivir: evitar la miseria, relacionarse con otras personas y evitar el aislamiento. Tener, amar y ser son las palabras de efecto para llamar la atención

sobre las condiciones necesarias centrales para el desarrollo y la existencia humana.

Lo que se tiene en común dentro de las necesidades humanas, es la importancia que juega el núcleo social y el aspecto psicológico para determinarlas, así como es importante tener muy claro que parte de las necesidades básicas son los deseos y aspiraciones de los individuos, los cuales tienen un peso enorme para el bienestar personal.

1.5.2 Nivel de Vida.

Con respecto al nivel de vida, Chávez (1994) menciona que después de la Segunda Guerra Mundial, las Naciones Unidas señalaron que el bienestar social se centra en el concepto de calidad y nivel de vida de la población. Considerando al nivel de vida como la unidad de análisis para el bienestar social. Los indicadores que se han utilizado para valorar y evaluar dicho bienestar son: a) el nivel de vida y b) la satisfacción de las necesidades sociales.

Para Chávez (1994) el nivel de vida expresa el grado y condiciones de satisfacción de las necesidades individuales y colectivas que goza una persona, una familia, un grupo y/o una clase social. En opinión de este autor en las ciencias sociales la expresión se utiliza para hacer referencia a las condiciones reales de una población. Asimismo considera que el nivel de vida debe estudiarse en sus múltiples aspectos y por medio del análisis de diversos componentes: salud, nutrición, educación, etc. Expresadas mediante el empleo de diversos indicadores, por ejemplo: tasa de esperanza de vida, índice de mortalidad, etc.

“El nivel de vida es una medida del flujo de bienestar, cuyas ventajas radican en que sus componentes miden con mayor efectividad el nivel de bienestar de la población, así como los niveles para la satisfacción de las necesidades, su valoración real, una medición de flujo y de la pertinencia de los indicadores” (p. 28, Chávez, 1994).

Por otra parte García y Lima (1985) consideran que el nivel de vida constituye la base material de la existencia cotidiana; lo que permite juzgar la presencia o ausencia de las condiciones “primarias” que se requieren para satisfacer las múltiples necesidades del hombre, desde las elementales: alimentación, vestido, vivienda, salud, hasta las superiores: trabajo, enriquecimiento cultural y espiritual. Johansson (1970, citado en Setién, 1993) ha desarrollado una visión del nivel de vida en la cual los recursos son el elemento central de la Calidad de Vida. Definiendo al nivel de vida como el dominio del individuo sobre los recursos de tipo monetario, propiedad, conocimiento, energía física y psicológica, relaciones sociales, seguridad, etc.; por medio de los cuales puede controlar y dirigir sus condiciones de vida. Así, el nivel de vida queda definido como la capacidad del individuo para disponer de recursos de todo tipo: económicos, políticos, sociales, físicos, educativos, etc.

Knox (1974, citado en Setién 1993) señala que el nivel de vida se define por series de siete componentes, cada uno de los cuales representa una clase de necesidad humana distinta, la satisfacción de las cuales se mide por uno o más indicadores. Los componentes son: nutrición, salud, vivienda, educación, ocio, seguridad, excedente de renta tras satisfacer las necesidades básicas. Para este autor, los indicadores antes mencionados representan los denominadores comunes del nivel de vida.

Por último Erikson (1996) comenta que la primera definición de nivel de vida que se dio en la discusión del concepto en relación a la encuesta realizada en Suecia en 1968, fue: “el nivel de vida es el dominio del individuo sobre los recursos en forma de dinero, posesiones, conocimiento, energía mental y física, relaciones sociales, seguridad y otros por medio de los cuales el individuo puede controlar y dirigir conscientemente sus condiciones de vida” (p. 107).

Este autor menciona que para juzgar el nivel de vida de una persona o grupo se deben conocer sus recursos y condiciones en varios aspectos, que no son transferibles entre sí. Por ejemplo tener conocimientos de las condiciones

económicas no es suficiente, también se debe tener información sobre la salud, condiciones de trabajo, etc., para determinar el nivel de vida.

Erikson (1996) considera que el nivel de vida se puede basar en las necesidades o en los recursos, a lo cual comenta que si se decide que las necesidades son lo más importante, entonces lo que interesa es el grado de satisfacción de las necesidades; pero si se da mayor importancia a los recursos, entonces lo que más interesa es más bien la capacidad del hombre para satisfacer esas necesidades, expresado más generalmente, para “controlar y dirigir conscientemente sus condiciones de vida”.

1.5.3 Estilo de vida.

Nuestro estilo de vida representa una consecuencia compleja de muchos factores personales, interpersonales, ambientales y sociales, los cuales se acrecientan por nuestra situación presente, por la historia y por la herencia (Davidson y Davidson, 1980).

El estilo de vida está íntimamente relacionado con la vida cotidiana, la cual para Heller (1977, en Ruíz, 1984) es considerada como “el conjunto de actividades que caracterizan la reproducción de los hombres particulares, los cuales, a su vez, crean la posibilidad de la reproducción social”(p. 278).

En general, se puede decir que la forma de vida está constituida por un conjunto de costumbres de la vida cotidiana, que se pueden definir con el concepto muy general de “estilo”.

Alonso, Gallego y Honey (1997) plantean que el “estilo” es algo así como las conclusiones a las que llegamos acerca de la forma de cómo actúan la personas. El estilo implica algo más que una serie de apariencias, según estos autores; debido a que desde una perspectiva fenomenológica las características estilísticas son los indicadores de superficie de dos niveles profundos de la

“mente” humana: el sistema total del pensamiento y las peculiares cualidades de la “mente” que un individuo utiliza para establecer lazos con la realidad.

Ruíz (1984) argumenta que los estilos están unidos a modelos colectivos implicando zonas de mayor o menor obligación. Cada uno los vive a su manera, sometiéndose con mayor o menor rigor a las costumbres o reglas.

De esta forma, la vida aparece como un sistema de sentido social, es decir, que está constituida por prácticas (organizadas por cada uno, adaptando a su estilo las ideas de la tecnología de la vida cotidiana) poniendo en las entidades societáles (personas, grupos, administraciones públicas, etc.) en comunicación, permitiéndoles así, entablar un debate permanentemente implícito sobre lo que cuenta para ella. Sin embargo, no se puede decir cual es el objeto de ese debate, sin tomar una misma posición implícitamente sobre el estilo de vida. No obstante, se pueden buscar invariables, objetos profundos que parecen resumir en cierta forma a los otros. Uno de estos objetos es la identidad de la persona (Ruíz, 1984).

Ruíz (1984) explica que el concepto de Estilo de Vida implica situar al individuo en el cruce de la personalidad y de las condiciones de vida colectivas, en lugar de la negociación entre los condicionamientos sociales y los deseos personales, para entender cómo la persona se transforma en sujeto social (ciudadano, alumno, consumidor, entre otros) y cómo la humanidad se humaniza en la cultura. Denotándose así, que los estilos de vida definen la forma de acceso a la existencia social de las personalidades.

Algunas de las formas para conocer los estilos de vida son los sondeos de opinión y las encuestas, las cuales de alguna forma al realizar clasificaciones sobre los encuestados limitan su personalidad. Al respecto, Ruíz (1984) señala que los estilos de vida son más que el estudio o aplicación de un sondeo de opinión o un estudio socioeconómico, debido a que son el sistema de clasificación más global donde se define “el estudio social” al mismo tiempo por variables psicológicas (motivaciones) y por variables socio-objetivas (condiciones de vida,

por variables psico-sociales de simbolización (opiniones, actitudes, lenguaje) y por variables de praxis (comportamientos).

En este retrato–robot-multidimensional de variables estadísticas (costumbres) y dinámicas (escenarios de aspiraciones), de variables racionales (opiniones) y de sensibilidades imaginarias (por cuestiones proyectivas), se encuentra a la vez la motivación, la manera en que se traduce en una forma de pensar y la manera en que se concreta, teniendo en cuenta las condiciones de vida, en comportamientos efectivos (Ruíz, 1984).

Asimismo, los estilos de vida ofrecen un sistema de clasificación más completo que las segmentaciones parciales del estudio de mercado, ya que se define el “tipo social” a partir de todos los capítulos de la vida del individuo: trabajo, ocio, sexo y creencias, viajes y vida privada, consumo e información, política y moral y cada uno de estos capítulos contribuye a explicar los otros, dentro de una personalidad global que ayuda al mismo tiempo a entender mejor a cada uno.

Además, los estilos de vida toman en cuenta la evolución del ambiente social y sus efectos sobre las actitudes y los comportamientos de las personas, ya que cada persona es definida por su estilo de vida actual y por sus tendencias dinámicas, sus orientaciones, prospectivas, sus deseos de innovación, su ideal de vida para el futuro, etc.

Cabe señalar que el estilo de vida no es la personalidad de un individuo sino su personaje social, ya que la personalidad individual es infinitamente más rica y más compleja al mirar el panorama de los valores culturales y de los estilos sociales, cada uno presente intuitivamente hasta que punto su personalidad es multidimensional (a la vez conservadora e innovadora, racional y emocional, a la vez “moralizadora” y “libertaria”) y esta personalidad profunda, una vez llegada a su madurez, es estable en el tiempo.

Por tanto, no debe entenderse que el sentido de vida es una simple suma de características de la vida y pensamientos (aunque se toman en cuenta para su análisis diversos factores como son: condiciones de vida, sistemas de valores,

lenguaje, información que se recibe, economía, política, trabajo, vida privada, perspectivas de vida, flujos culturales). Además, el estilo social es una síntesis de condiciones de vida, de aspiraciones y de sueños, de comportamientos y de pensamientos, que pueden converger o combatirse.

Para Ruíz (1984) el estilo de vida refleja experiencias, aspiraciones, formas de afrontamiento, factores situacionales como sucesos, opciones y coacciones estresantes y el grado percibido de apoyo o presión de los miembros de la sociedad. Asimismo, este autor señala que la concepción cultural de una sociedad influencia la forma por la cual la gente valora los estilos de vida específicos como los hábitos de beber, los hábitos de comer o las actividades físicas.

Por último, Nussbaum y Sen (1993) opinan que en la terminología moderna el estilo de vida incorpora una vida completamente feliz de un tipo no adquisitivo, el cual proporciona satisfacción y complementación personal.

1.5.4 Sentido de vida.

Por lo general, cuando se plantea la cuestión sobre cual es el sentido de vida de cualquier ser humano, se crea una serie de polémicas muy diversas, ya que por una parte, la sociedad actual de consumo ha condicionado a que esta respuesta esté en función de el tener, el ser y/o el estar como la misión principal en la vida, creando un significado de la vida en términos de la capacidad de consumo, es común encontrar que para algunas personas su existencia se cifra en conseguir más objetos materiales, poder, status, o jerarquía, así como situaciones que causen placer o satisfacción física, es decir dan significado a su vida a partir de una escala de valores basada en expectativas y/o necesidades materiales o utilitarias.

Por otro lado, el problema del sentido de vida hasta ahora se ha planteado como un síntoma de algo enfermizo, patológico o anormal cuando no es más que la expresión más verdaderamente humana del hombre a través de la cual el

hombre dignifica su existencia. Ningún otro ser vivo, se cuestiona esta situación, y se siente obligado a resolverla.

Es exclusivo del hombre el enfocar su existir como algo problemático, el vivir todo el carácter cuestionable del ser. Este hecho es el que debe ser considerado, en rigor como criterio determinante, es lo que distingue entre el hombre y el animal.

Por principio el ser humano es un ser esencialmente histórico que tiene una forma de actuar y de conducirse, en contraposición al ser animal, siempre precedido de un significado, aún cuando cualquier acto en su vida sea catalogado o juzgado por otros como malo este siempre tendrá un porqué, que para él será la más válida razón de su actuar, de acuerdo a la realidad vivida en ese momento, o a una vivencia que en ese instante pueda sacudir o hacer estremecer al hombre. Es por lo que se dice que el sentido de vida es el propio destino quien lo plantea, y no es una inquietud propia de la adolescencia, o una cuestión patógena de hombres considerados como enfermos en sentido clínico, sino un problema de hombres que sufren espiritualmente, causado por la problemática humana ya que esta cuestión es común encontrarla no solamente en individuos que por razones endógenas se encuentran en un estado psíquico de equilibrio inestable, sino en los que han perdido equilibrio de su alma por razones puramente exógenas. Por ejemplo: la muerte o la ausencia de alguien muy amado, el enfrentarse a alguna enfermedad terminal, la pérdida de cualquier cosa que signifique parte de su existencia misma, o a la cual haya consagrado parte de su vida entera.

El ser humano se esfuerza por llenar con respuestas el vacío cognitivo que se presenta en sí mismo, de sí mismo y de su existencia.

El hombre siempre está orientado hacia algo que trascienda o que vaya más allá de uno mismo, es decir, el hombre no busca como el fin de su vida la felicidad, sino el motivo para ser feliz y en cuanto lo encuentra surge como consecuencia la felicidad y el placer (Frankl, 1984).

En discordancia con Freud y Adler (citado en Frankl, 1984) lo que penetra profunda y definitivamente en el hombre no es el deseo de placer o de poder sino el deseo de sentido. Ya que el hombre es el único ser vivo con la facultad de crear sus propias aspiraciones, valores, ideales, metas y fines. No obstante, como seres sujetos a limitaciones, en ocasiones somos incapaces de percibir claramente nuestras metas. Y es ahí cuando surgen en nuestro interior los periodos de incertidumbre, desesperación y frustración o comúnmente llamados periodos de crisis.

La vida del hombre está formada o integrada por situaciones propias o que sólo pertenecen a él. Y cada una de estas situaciones encierra un sentido específico. Por lo que, la realización o equilibrio emocional del hombre dependen de que éste encuentre el sentido de cada una de estas situaciones que comprende su vida así como el cumplimiento de las mismas.

El hombre encuentra el sentido esencialmente en tres áreas o circunstancias, la primera es a través de las actividades del trabajo, los pasatiempos o en aquellos actos que ejecuta en bien de los demás; la segunda es mediante los valores tales como la belleza, la verdad y el amor siendo este último el del amor maduro; y la tercer área a saber son las actitudes del hombre, a través de las cuales puede revelarse el sentido más profundo posible que se da cuando se presenta lo que Frankl (1984) llama la triada o el sufrimiento inevitable, la culpa imborrable y la muerte.

Para cada ser humano las diferentes áreas o circunstancias donde encontrar el sentido más profundo de su vida son distintas ya que se mencionó anteriormente que cada ser es único e irreplicable y dependiendo su propia vida cada uno va encontrando o descubriendo su propio sentido. El sentido no es algo que podamos recibir de un padre, un amigo o un maestro, ni puede ser dictado por ninguna ley, ninguna religión o no puede ser inventado, sino el sentido debe venir influenciado o marcado por la realidad que nos rodea.

La búsqueda de sentido es más que un derecho inalienable del hombre: es la esencia misma de la humanidad ya que si el hombre dedica su vida a la

búsqueda consigue la plenitud de experimentar una vida significativa con todo lo que esto conlleva como la paz espiritual, la armonía, aunque el precio que tiene que pagar el hombre por esto es la aceptación de la responsabilidad de descubrir a cada momento lo que la vida le exige como individuo.

Si se habla de búsqueda de significado o sentido de vida, se debe retomar al ser humano como ser consciente y ser responsable, conduciendo al hombre a: la conciencia de su responsabilidad individual: a que se integre su totalidad como ser humano; a que conozca positivamente su libertad; a ejercitar sus valores; a trabajar en el presente con su futuro y no en el pasado.

Las diversas transiciones por las que atraviesan los individuos a lo largo de su vida parecen, a primera vista, estar determinadas biológicamente desde la infancia hasta la madurez para terminar en la muerte. Sin embargo, las cosas son mucho más complejas. Los estadios del ciclo vital tienen una naturaleza tanto social como biológica; por lo tanto, reciben la influencia de las diferencias culturales y de las circunstancias materiales en las que se desenvuelve la gente.

1.5.5 Sentido de vida en el joven adulto.

En la actualidad la mayoría de los adultos occidentales jóvenes pueden aspirar a una vida que se prolongue hasta la vejez. En la época premoderna pocos podían confiar en un futuro tal. La muerte por enfermedad, a causa de una plaga o accidente, era mucho más frecuente en todos los grupos de edad que hoy y las mujeres en particular, corrían un gran riesgo debido a la elevada tasa de mortalidad en el parto (Giddens, 2000).

Por otro lado, algunas de las tensiones a las que ahora se ven sometidos los jóvenes eran menos pronunciadas que en épocas anteriores. Las personas solían tener un contacto más estrecho con sus padres y con otros parientes que en las actuales poblaciones, y su trabajo cotidiano era el mismo que el de sus antepasados. Hoy, la mayoría de la gente no espera hacer lo mismo durante toda su vida como le ocurría a la mayor parte de la población de las culturas

tradicionales. Ahora, los adultos jóvenes tienen la responsabilidad de “crear” su propia vida en mayor grado que en el pasado. Por ejemplo, la creación de vínculos sexuales y maritales depende ahora de la iniciativa y la selección individuales, en vez de estar determinada por los padres. Esto representa una mayor libertad para el individuo pero la responsabilidad también puede originar tensiones y dificultades.

En nuestra sociedad, se considera que las principales incertidumbres han de resolverse en el matrimonio, la vida familiar y laboral y en otros contextos sociales, ya que dar una “imagen de persona que mira al futuro” cuando se es de mediana edad tiene hoy una especial importancia (Giddens, 2000).

Desde el punto de vista fisiológico, Rice (1997) considera que la adultez joven constituye el período de mayor fuerza, energía y resistencia física. Indica su comienzo con el término de la adolescencia y su desarrollo depende del logro de las tareas de este periodo.

Con relación al desarrollo intelectual, los adultos son capaces de considerar varios puntos de vista simultáneamente, aceptando las contradicciones, lo que se conoce como pensamiento dialéctico. Shaie, aborda la cognición adulta en etapas. Según el modelo de Shaie (citado en Rice, 1997) el adulto joven se encuentra en las etapas de logro, de responsabilidad y ejecutiva.

- Etapa de logro: el individuo reconoce la necesidad de aplicar el conocimiento adquirido durante la etapa anterior para alcanzar metas a largo plazo.
- Etapa de responsabilidad: el individuo utiliza sus capacidades cognitivas en el cuidado de su familia, personas de su trabajo y comunidad.
- Etapa ejecutiva: desarrollan la habilidad de aplicar el conocimiento complejo en distintos niveles, por ejemplo: Instituciones Académicas, Iglesia, Gobierno, entre otras.

Con respecto a la adaptación de la vida, Vaillant (citado en Papalia, 1997) distingue tres etapas dentro de la adultez joven:

1. Edad de establecimiento (20-30 años): desplazamiento de la dominación paterna, búsqueda de esposo(a), crianza de los hijos y profundización de los amigos.
2. Edad de consolidación (25-35 años): se hace lo que se debe, consolidación de una carrera, fortalecimiento del matrimonio y logro de metas no inquisitivas.
3. Edad de transición (alrededor de los 40 años): abandono de la obligación compulsiva del aprendizaje ocupacional para volcarse a su mundo interior.

En el plano cognitivo, el pensamiento sigue su desarrollo donde el individuo logra aplicar el conocimiento adquirido en las etapas anteriores dentro de su contexto social, laboral y familiar. En este plano, también se debería lograr una orientación vocacional que lleve a la elección de una carrera que luego se aplicará en la vida laboral. En este período, la vida laboral no produce tanta satisfacción como en el futuro y el compromiso con el trabajo puede ser menor.

La adultez joven constituye una etapa de consolidación de las capacidades físicas, como salud, fertilidad y vigor cuya característica principal, es que el individuo debe comenzar a asumir roles sociales y familiares, es decir, hacerse responsable de su vida y de la de quienes le acompañan en la conformación de una familia. En esta etapa lo ideal es establecer una relación, plantearse la paternidad, lograr amistades duraderas, factores que resultan de suma importancia para el desarrollo del sentido de vida y que serán tratados en el siguiente capítulo.

CAPÍTULO 2

SENTIDO DE VIDA A TRAVÉS DEL AMOR

La edad adulta representa una etapa de muchos cambios. La mayoría de las personas suponen que la gente que se encuentra en esta etapa son individuos maduros y responsables, capaces de asumir roles sociales con mayor compromiso que en las etapas anteriores de su vida.

La gente asume que durante esta etapa ya se tiene una forma de ganarse la vida y una familia con quien compartir los logros. Sin embargo, el establecimiento de una familia no es cosa fácil. Por lo tanto, es importante hacer una revisión de como es que se inicia, se desarrolla y se mantiene una relación de pareja y la importancia de esto en la vida del ser humano. Estos aspectos son los que se abordarán en este capítulo.

2.1 Relación de pareja.

Las primeras respuestas empíricas a los temas del funcionamiento y la estabilidad de la pareja fueron realizadas principalmente por sociólogos y estudiosos de la familia. El énfasis principal de estos trabajos era la evaluación de la calidad y satisfacción global de la relación, y su vínculo con el funcionamiento general y la satisfacción con la vida de hombres y mujeres (Arias y Byrne, 1996).

Desde el área de la psicología, el tema de las relaciones de pareja se ha estudiado mucho debido a que se observa este fenómeno como un conjunto de conductas que relacionan a dos personas y para lo cual se necesita algo más que el solo compartir la atracción física; implica también compartir una serie de gustos, preferencias sexuales, etc. que van a dar una característica principal a la relación de pareja. Además, la mayoría de los seres humanos en alguna parte de su vida van a ser parte de una pareja, por lo que sería relevante que los individuos, fueran capaces de identificar cuáles son las expectativas que tienen de las demás

personas, que es lo que pueden esperar, qué no, y cuál es el límite que tienen para formar una pareja (Avelarde, 2001).

En la relación de pareja, los cambios que se suscitan son muchos y de diferentes tipos: cognoscitivos, emocionales, biológicos, de comportamiento, etc. Culturalmente se ha enseñado que en una relación de pareja existe un componente principal y vital que fomenta y fortifica la relación, es lo que se llama amor o sentimientos afectivos. Estos sentimientos afectivos se han vuelto una necesidad humana fundamental y hasta vital para las personas. Sin embargo, es posible que exista el amor y no el funcionamiento como una pareja que realmente se entiende, lo cual, a la larga, sin duda perjudicará los sentimientos y el compromiso que se desea y se requiere tener para conservar y hacer crecer la relación. La cualidad de reacción y los requerimientos de comportamiento y manifestación de inteligencias entre es distinta cuando se está enamorado, cuando se ama y cuando se funciona como pareja. La relación resultará de las diferentes variables de estos tres aspectos, y la presencia de uno de ellos no necesariamente garantiza que los demás se den con éxito (Beck, 1993).

La vida en pareja evoca la plena realización del ser humano, esperando que la vida conjunta se enriquezca con todo aquello que pueda dar amor. El hombre y la mujer se crean expectativas de su relación de pareja, esperan que todas sus necesidades sean satisfechas a lo largo de su relación, encontrando en ésta, parte o su total realización individual. En la medida en que dichas necesidades sean satisfechas se puede hablar de la satisfacción o insatisfacción en la pareja. En la actualidad la mayoría de los individuos comparten una imagen de la pareja ideal, tienen ideas definidas sobre lo que están buscando en una pareja además de que tienen un prototipo de personas que pueden ser elegibles o no (Avelarde, 2001).

Pretender que nuestra pareja tenga un aspecto físico agradable, aspirar a la compatibilidad sexual, a la simpatía, al estatus o prestigio, no es un error en sí mismo. Sí lo es reducirlo al juicio de qué es conveniente o inconveniente en la relación únicamente estos factores, creyendo con cierta miopía que con eso basta para establecer una buena y saludable vida de pareja. Resulta difícil encontrar en

el mundo real a una persona que llene absolutamente las expectativas que se pueden llegar a forjar, y la meta no es encontrar la perfección. Sin embargo, hay algunas necesidades que son tan indispensables que renunciar a ellas le haría mucho daño a cada uno de los integrantes de la pareja. Por lo tanto, no es válido, si se busca un pronóstico alto de éxito, que se justifiquen, minimicen o se posponga los problemas que se lleguen a presentar.

La igualdad percibida de la pareja se fundamenta en un sentido auténtico de valorar lo que cada uno puede aportar a la relación -que nunca será comparable en términos de mejor que o peor que, sino complementario o sumatorio. La capacidad personal de manejarse no sustituye la magia del amor que se entrega con verdad y profundidad, pero sí le da forma, lo alimenta o lo desalienta, lo lleva a extremos de felicidad o amargura, promueve la esperanza y fortalece o debilita y enferma. Abría que entender que en la relación de pareja, lo que está en juego no es cualquier cosa, es el sueño de muchos, de cuyo éxito depende la integración familiar, la oportunidad de ser mejores como persona, de ser creativos, comunicativos y felices (Aguilar, 1995).

Consecuentemente, estudiar la familia o la pareja, siempre ha sido relevante, ya que las relaciones de pareja son la base para el establecimiento de una familia, siendo ésta el eje de toda sociedad. No obstante, estas relaciones, no son fáciles, ya que la mayoría de las personas se casan debido a necesidades recíprocas o complementarias, situación que rara vez llega a ser armónica en su totalidad y mucho menos perfecta. Como resultado de esto, en casi todas las relaciones de pareja, aparecen tarde o temprano los conflictos como demandas, luchas y tensiones, ya sean impuestas dentro (internas) de la pareja o fuera (externas) provenientes de la comunidad, sociedad y cultura, pues no es fácil reunir a dos familias que aunque vengan con historias semejantes, siempre tendrán su propio código de comunicación. Así, las relaciones de pareja son la base para el establecimiento de una familia, siendo esta el eje de toda sociedad, por lo tanto el noviazgo es una etapa previa al matrimonio y éste con el matrimonio son instituciones sociales formadas con base en un sistema de normas y reglas de conducta. A partir del matrimonio, que es eclesiásticamente un contrato, se incluye

concepciones de tiempo: "toda la vida", exclusividad: "fidelidad", y en donde hay siempre expectativas personales, sociales, afectivas y económicas, y en la medida en que ésta se cumplan o no (porque sean reales o falsas), los cónyuges estarán satisfechos o insatisfechos con su matrimonio (Basurto, 2003).

2.1.1 La etapa del noviazgo.

Esta etapa se inicia con el encuentro y primer contacto entre dos personas que tienen algo en común como estudiar la misma carrera, trabajar en la misma empresa o compartir un grupo de amigos. Posteriormente surge entre ellos un grado cada vez mayor de atracción física y afectiva, hasta llegar al estado en que la presencia de ambos llega a convertirse en una necesidad imperiosa que los impulsa, poderosamente, uno hacia el otro con la sensación de que esa otra persona es la única que puede satisfacerlo todo, que tiene todas las cualidades y se desea estar con ella toda la vida.

Cuando esto sucede, es fácil afirmar que los miembros de esa pareja han llegado al estado del enamoramiento, durante el cual poderosas fuerzas inconscientes dan lugar a una unión muy estrecha que difícilmente puede ser rota por influencias externas (López, 2005).

Según Gayou (1984), el enamoramiento o limeranza viene a ser una sensación o estado en el que algunas personas se encuentran gran parte del tiempo, en el que otros se han encontrado durante cierto tiempo y otros nunca o aún no lo han vivido. Se inicia cuando se da ese primer contacto entre las personas que posteriormente formaran una pareja. Una vez iniciado el proceso de enamoramiento, se piensa mucho en el sujeto limerado lo cual produce mucha satisfacción. Es posible que este sentimiento de enamoramiento exista hacia varias personas, en forma más o menos simultánea en las fases iniciales del proceso. Cuando se sienten evidencias de reciprocidad por parte del sujeto en cuestión, la sensación es de euforia.

Para Beck (1993) lo que desencadena el enamoramiento es específico de cada individuo y depende de sus necesidades psíquicas, preferencias y gustos particulares. Así, por ejemplo, una persona puede responder a los criterios convencionales de atracción y belleza, mientras que a otra la subyuga cierto tipo de talle o color particular.

Aparte de los gustos individuales, hay una generalidad notable en cuanto a la naturaleza del enamoramiento. Los pensamientos acerca de la persona amada y su imagen son las fuerzas directrices. Aunque las emociones del amor son más espectaculares, la verdadera orientación de los sentimientos proviene de la visión que se tiene de la persona amada. A la vez que se da énfasis a las cualidades del sujeto de quien se esta enamorado y existe cierta preocupación porque nuestros sentimientos sean correspondidos, se presenta un temor subyacente y acentuado: que nuestros sentimientos se encuentren con uno totalmente contrario, el rechazo. El objetivo de toda persona limerante es claro, en el sentido de que se busca y espera una respuesta positiva por parte del otro.

La persona enamorada tiene un estado de ánimo muy vivaz y despierto; su capacidad perceptiva es alta y presenta una inagotable energía para cualquier acto que contribuya al logro de la meta limerante. Incluso puede presentar síntomas físicos, por ejemplo, palpitations del corazón, temblor, palidez, insomnio, falta de apetito; y cuando la incertidumbre es intensa, se da un agudo estado de angustia, que muchas veces es referido por las personas como "me duele el corazón".

El enamoramiento más que una serie de eventos, se constituye por sentimientos y percepciones del individuo enamorado. En este estado, el sexo no es esencial, ni siquiera suficiente para satisfacer el nivel limerante. De hecho, el acto sexual viene a representar el símbolo del logro máximo en el estado de enamoramiento: la reciprocidad. Se entiende como reciprocidad cuando la persona enamorada siente o interpreta que existe respuesta por parte de la otra persona; en este estado, por lo general nuestra mente está invadida por

pensamientos respecto a la persona de la que estamos enamorados y se piensa constantemente en el momento de ver a esa persona y lo que va a suceder.

La mayoría de la gente acepta y sabe que el amor y el sexo pueden separarse, pero prefieren que no sea así. Además se enfatiza que un sentimiento amoroso, por intenso que sea, no es garantía de que exista o se dé una buena y satisfactoria relación sexual. Otro elemento que dificulta aún más las generalizaciones en cuanto al enamoramiento y la sexualidad, es que algunas personas dicen que su nivel de enamoramiento ha incrementado después de haber sostenido relaciones sexuales con el sujeto de quien se está enamorado. La persona enamorada desea dar mejor apariencia y mostrarse sumamente exacta, correcta y eficiente, siendo esto uno de los elementos que con mayor frecuencia obstaculizan el funcionamiento sexual (Gayou, 1984).

Estar enamorado significa vivir en un “estado alterado de conciencia”, es decir, vivir parcialmente fuera de la realidad, con mínimas posibilidades de escuchar otras voces que no sean las interiores. Pensar que en esta situación se puede hacer una verdadera selección racional y consciente de la pareja correcta, es tener una idea falsa de lo que realmente es el proceso de formación de una verdadera pareja. Una buena señal de que se eligió a la pareja adecuada es precisamente la presencia del enamoramiento. Sin embargo, es necesario mencionar que, para que ese mecanismo del enamoramiento funcione a favor de una buena selección, se requiere -idealmente- que la persona elegida tenga una identidad lo mejor definida posible y un buen concepto de sí misma, que le dé la seguridad necesaria para presentarse ante los demás con una forma de ser y de pensar que la diferencie como un ser individual dentro de su ambiente. En esas condiciones, el enamoramiento surgirá con más facilidad hacia la persona correcta y quien lo viva, tendrá mayor facilidad para dejar fluir la energía del enamoramiento y le llevará a consolidar su relación con un verdadero compromiso de exclusividad y de permanencia indefinida con su pareja.

La persona que en la adolescencia y primeros años de su juventud no logra consolidar esa identidad y no se sienta muy segura o satisfecha de sí misma,

tendrá menos posibilidades de motivar un verdadero enamoramiento en la dirección correcta y no será raro que pase de una relación a otra sin comprometerse profundamente, resistiéndose al auténtico enamoramiento y más aún, al compromiso. Existen dos tipos de personas: las que valoran y piensan muy bien, en forma racional, los pros y los contras de una relación y habitualmente encuentran algo para terminarla y, las que aplazan indefinidamente el compromiso formal, generalmente con buenas justificaciones (López, 2005).

Es normal que el enamoramiento tienda a disminuir y en ocasiones a terminarse. Inclusive se habla de una duración promedio de dos años. El intervalo que con mayor frecuencia se encuentra fluctúa entre 18 meses y 3 años. Pero cuando el sentimiento disminuye, existen básicamente dos caminos: el primero, que para algunos puede parecer pesimista, es terminar la limeranza o que ésta llegue a niveles tan bajos que el sujeto se encuentre en la posibilidad o apertura para iniciar un nuevo proceso limerante. El segundo es cuando la limeranza, llegando a niveles muy bajos o incluso desapareciendo, se convierte en otro sentimiento, dándose la transformación idealmente a lo que conocemos como amor. Es decir, desaparece el enamoramiento para convertirse en amor (Gayou, 1984).

También es muy importante para las parejas que viven esta etapa, saber que el enamoramiento es algo transitorio que está destinado a desaparecer naturalmente en un tiempo más o menos breve y que esto no es un síntoma de que algo grave esté pasando entre ellos. Esta desaparición señala el momento en que la pareja tendrá que empezar a trabajar por darle vida al Amor Adulto, que es ese amor maduro o estable con el que la mayoría sueña y que, desafortunadamente, muchos piensan que se da en forma automática y gratuita, y por consiguiente se decepcionan al ver que no es así.

Otro aspecto que se debe mencionar es que hacer una buena elección de pareja no significa lograr el ideal que presentan los cuentos de hadas: "se casaron y fueron muy felices por siempre". Aunque esta es la expectativa con la que todos entran al matrimonio, no es lo que corresponde a la realidad. La relación entre dos seres humanos no es un medio para vivir siempre felices y en permanente

armonía, paz y tranquilidad, sino un medio excelente para ayudarlos a madurar a través de lograr un conocimiento cada vez más amplio de sí mismos y descubrir aspectos negados o desconocidos que pueden enriquecer la vida de cada quien. Este proceso de autoconocimiento, al cual contribuye la pareja de manera muy especial, significa enfrentar malestar, incomodidad y hasta dolor y sufrimiento. Es vivir conflictos que inevitablemente surgen entre las parejas y al lograr la solución de los mismos, descubrir el enriquecimiento personal. Alguien dijo que los conflictos son la bendición de las parejas y esto es cierto, porque en el proceso de buscarles solución, cada uno de los dos logra mucho para sí mismo que después pueden poner en la relación. Lo que importa es aprender a resolver los conflictos, no luchar por evitarlos o negarlos (López, 2005).

Durante el noviazgo se puede esquivar cualquier conducta desagradable y hacerla positiva. Sin embargo, la gente se da cuenta a veces que ha idealizado en forma excesiva el objeto de su afecto, que no es conveniente el apego apasionado y que a la larga las consecuencias podrían ser desastrosas. A pesar de esto, les resulta difícil atribuir mucha significación a ese conocimiento dado que muchas personas no desean, o son incapaces de renunciar a la imagen primera de lo que la relación debería ser, y eso promueve la posterior desilusión tanto con la pareja como con la propia relación (Beck, 1993).

Como conclusión de esta etapa se puede decir que la pareja de novios que vive ésta funcionalmente, deja fluir el entusiasmo del enamoramiento y aprovecha la energía que éste ofrece para prepararse en el comienzo de la vida en común a partir de una ceremonia especial en la que ambos manifiestan, públicamente, el compromiso de compartir sus vidas. Llegamos así a la boda que es lo que le abre paso a la segunda etapa de la relación de pareja.

Es interesante observar cómo a lo largo de la historia de la humanidad y en diversas culturas y niveles socioeconómicos, siempre ha existido y perdura, la tendencia universal a establecer un ritual que marque el inicio de una nueva forma de vida entre un hombre y una mujer que deciden hacer vida en común. Se trata

de una conducta arquetípica, algo así como un instinto psicológico que cumple una función en favor del desarrollo humano (López, 2005).

2.1.2 Matrimonio.

Una vez que la limeranza termina o llega a niveles muy bajos, no significa necesariamente que la pareja debe desaparecer o desintegrarse; en esencia, si se logra convertir la limeranza en un vínculo afectivo que establezca y refuerce el nivel de atracción afectiva, la pareja tendrá un importante porcentaje de probabilidades de continuar.

A pesar de que las parejas se constituyen con base en un proceso de limeranza, al terminar o disminuir ésta empiezan los problemas, conflictos que con frecuencia obstaculizan o destruyen la posibilidad de que se establezca el vínculo afectivo. Sin embargo, uno de los caminos a los que puede desembocar la limeranza es el amor, por medio del cual se logra uno de los elementos que permiten la continuidad de la pareja. Por otro lado, cuando la limeranza llega a niveles elevados surge el deseo de formar una relación estable. Esta condición conlleva a lo que nuestras sociedades se considera el camino idóneo para constituir una familia: el matrimonio. Sin embargo, y desde un punto de vista objetivo y realista, cada día existen más parejas que deciden darle permanencia y estabilidad a su relación, sin que necesariamente exista un compromiso matrimonial (Gayou, 1984).

La palabra matrimonio, se emplea de ordinario, para designar una institución social. Y en este sentido, puede definirse como relación de uno o más hombres para con una o más mujeres, reconocida por la costumbre o por la ley, y de la que se desprenden determinados derechos y deberes por parte de las personas que la contraen y de los hijos que de ella nacen. Estos derechos y costumbres varían en los distintos pueblos, y no pueden por tanto, quedar todos incluidos en una definición general, aún cuando tiene que existir algo en común.

Westermarck (1984) sugiere que el origen de la institución del matrimonio debió ser consecuencia o desarrollo de un uso o hábito primitivo ya que hay razones para pensar que aún en las épocas primigenias, era costumbre el que un hombre y una o varias mujeres vivieran juntos, mantuvieran relaciones sexuales y criaran su prole conjuntamente; siendo el varón protector y mantenedor de la familia, y la mujer compañera de él y guardadora de los hijos. Primero la costumbre y luego la ley sancionaron dicho hábito, el cual se transformo, al fin, en una institución social. Finalmente, es necesario que la unión, para ser reconocida como matrimonio, se efectúe de acuerdo con las reglas impuestas por la costumbre o por la ley, sean cuales fueren.

Stone (1977, citado en Giddens, 2000) señala, que en la antigüedad el matrimonio era una institución abierta, discreta, nada emotiva y autoritaria debido a que la libertad de elección individual a la hora de contraer matrimonio y otros aspectos de la vida familiar estaba subordinada a los intereses de los padres, de otros parientes o de la comunidad. El erotismo o el amor romántico, fuera de los círculos aristocráticos en los que se favorecía activamente, era considerado una enfermedad por moralistas o teólogos.

A este tipo de matrimonio le siguió otro de transición, que existió desde principios del siglo XVII hasta comienzos del XVIII y que estuvo prácticamente limitado a los estratos superiores de la sociedad. Sin embargo, tuvo una gran importancia porque generó actitudes que desde entonces se han hecho prácticamente universales. La familia nuclear se convirtió en una entidad más independiente respecto a los vínculos con el resto de los parientes y la comunidad local. Cada vez se hacía más hincapié en la importancia del amor conyugal y de los padres, aunque también se produjo un aumento del poder autoritario del padre.

En la tercera fase, se fue desarrollando gradualmente el sistema familiar más común en Occidente hoy en día. Esta familia es un grupo vinculado por estrechos lazos emocionales, que disfruta de una considerable intimidad en el hogar y que se preocupa por la crianza de los hijos. Se define por la aparición del individualismo afectivo: la formación de vínculos matrimoniales basados en la

elección personal y guiados por la atracción sexual o el amor romántico. Se empieza a glorificar los aspectos sexuales del amor dentro del matrimonio y no de las relaciones fuera de él (Giddens, 2000).

Por lo tanto la familia se convirtió en un contexto de desarrollo y de realización personal ligado a la adultez humana y a las etapas posteriores de la vida. Cuanto más rica sea la relación que se genera entre las dos personas, más numerosos y profundos serán los elementos de subjetividad puestos en juego, de manera que no se habla de una unidad de subsistencia y reproducción, sino de un núcleo de existencia en común, de comunicación, de afecto y de intercambio sexual (Rodrigo y Palacios, 1998 y Vargas e Ibáñez, 2005).

Por otro lado, en un estudio realizado por Rubin (1994) se encontró que la actitud hacia el matrimonio de las mujeres jóvenes era más ambivalente que la de la generación de sus padres. Eran más conscientes de las imperfecciones del hombre y hablaban de probar las opciones disponibles y de vivir la vida más intensa y abiertamente de lo que fue posible para sus madres. El cambio generacional no era tan grande en las actitudes de los hombres.

Entre las mujeres jóvenes se da un deseo de autonomía y autorrealización, tanto a través del trabajo como de la familia, se valora el riesgo, lo estimulante y el cambio. Según indican Wilkinson y Mulgan (1995, citados en Giddens, 2000) los valores de la última generación se han constituido al heredarse libertades de las que, en general, no disponían las generaciones anteriores, como las que ahora tiene la mujer para trabajar, controlar su capacidad de reproducción y la libertad para definir un estilo de vida propio. Estas posibilidades han conducido a una mayor apertura, generosidad y tolerancia, pero también puede generar un individualismo estrecho y egoísta y una falta de confianza en los demás. En el estudio de Rubin (1994) también se descubrió que el matrimonio está perdiendo atractivo, tanto para las mujeres como para los hombres jóvenes.

En los últimos años han existido muchas controversias acerca de la institucionalización de la pareja y por consiguiente de un futuro matrimonio, y tales

polémicas han causado cambios en la forma de constituir una pareja. Según Bergler (1987), las motivaciones que mueven al ser humano para contraer matrimonio son: el deseo de satisfacción sexual; el de ser amado, atendido y admirado; el de superar la necesidad de perseguir sin tregua nuevas relaciones con la esperanza de hallar por fin al hombre o la mujer soñada, el propósito de defenderse contra la soledad, etc.

Sin embargo, las nuevas parejas jóvenes suelen presentar un miedo muy grande a tener una unión más íntima, esto se debe “al miedo que conlleva un compromiso”, por lo que se puede decir que esto se debe al temor a experimentar nuevos sentimientos que suelen ser placenteros pero también desconocidos, como sería el sentirse amado, el sentir amor hacia otra persona lo que le indicaría un compromiso con la otra persona y con él mismo (Carrasco y Escudero, 1994).

2.1.3 El inicio de la vida en común.

Después de la boda y de la luna de miel, la mayoría de las parejas, por no decir que todas, empiezan a darse cuenta que vivir en forma cotidiana con la pareja bajo un mismo techo, requiere de algo más que ilusiones y buenas intenciones para lograr que su relación funcione bien. Según López (2005), cada uno de los miembros de la pareja necesita enfrentarse al hecho de que han dejado de ser hijo o hija de familia. Ahora son el esposo o la esposa de una persona con la que se han comprometido. Cada uno es ya un adulto independiente de su familia de origen y necesitan aprender una nueva forma de relacionarse con esa familia y establecer límites para evitar que se entrometan en la nueva familia que los dos están iniciando. En segundo lugar, el compromiso contraído con el cónyuge requiere limitar actividades que antes se hacían libremente como solteros, para darle ahora prioridad a la relación de los dos.

También es importante que establezcan acuerdos entre ellos para regular su nueva forma de vida. Cada uno está aportando a esta convivencia su propia individualidad con hábitos, costumbres y formas de proceder adquiridas por la educación que cada quien recibió. Se requiere unir esas dos individualidades

mediante acuerdos tomados en común acerca de muchos asuntos como los horarios de trabajo, la disposición del tiempo libre, la administración del dinero y muchas cosas más.

Es evidente que al tratar de establecer estos acuerdos van a surgir las diferencias entre ellos. Si recuerdan que estas diferencias son las que contienen la riqueza potencial de su relación, podrán hacer el esfuerzo por lograr los acuerdos aunque esto rompa, momentáneamente, la armonía o tranquilidad que desean tener y los lleve a discusiones en las que se sientan incómodos por verse confrontados con lo que no les gusta de sí mismos. Sin embargo, si los dos están dispuestos a trabajar activamente por su relación y a no dejar asuntos pendientes que se conviertan en un lastre en el futuro, podrán aprender que los conflictos, grandes o pequeños, son parte inherente de la vida de una pareja y que buscarles solución, en vez de negarlos o evitarlos, es algo enriquecedor que les ayuda a madurar. Lograr este crecimiento personal a través de las experiencias vividas con la pareja, es vivir la relación de una manera funcional y preparar el terreno para pasar a la siguiente etapa que está marcada por la llegada del primer hijo (López, 2005).

La situación contraria, es decir, quedar vinculados emocional o físicamente a las familias de origen, resistirse a abandonar las actividades de soltero, no establecer sus propias normas de funcionamiento o huir de las situaciones conflictivas, buscando distractores como el trabajo o las amistades, es vivir esta etapa de manera disfuncional, es obstruir la madurez que puede lograrse y dejar asuntos inconclusos que van a dificultar, en el futuro, la relación.

Otro punto muy importante de esta etapa de la vida de un matrimonio es que en un plazo no muy largo, ambos se dan cuenta que no se cumplen las expectativas que tenían acerca de su relación. Como esas expectativas generalmente se relacionan con recibir cariño, comprensión, apoyo a lo que es cada uno, en la medida en que cada quien lo necesita, el no recibirlo como se desea, produce malestar y desilusión, y hasta la sensación de haberse equivocado

en la elección del cónyuge. Ante esta situación, cada uno de los dos tiene varias posibilidades.

La primera es que su ego esté tan necesitado de todo lo que esperaba para darse fuerza, que no tolere no recibirlo y en cambio encuentra críticas, confrontaciones y motivos de malestar, y tome la decisión de dar por terminada la relación a través de un divorcio que, generalmente, deja inconclusa la tarea que le tocaba hacer con su pareja para alcanzar mayor madurez. Otra más es que no se dé la separación física, pero sí una separación emocional que los lleve a verse como dos extraños que comparten la casa, la cama o la mesa, pero no sus vidas, y que cada uno busque su propia realización por otros caminos como concentrar su atención sólo en los hijos, en el trabajo, la vida social o, incluso, en relaciones extramaritales. La tercera posibilidad es que cada quien puede asumir una actitud madura (que depende de lo firme de su identidad) y enfrentar la realidad de que la relación con la pareja no es solamente una fuente continua de satisfacciones o de bienestar, sino algo por lo que hay que trabajar con amor, voluntad y esfuerzo.

López (2005) aplica una analogía a esta etapa de la vida de una pareja y dice que un hombre y una mujer inician su relación con un gran estallido de luz que ilumina sin cegar y calienta sin quemar (el enamoramiento). Esto tiene una duración breve y la gran luminaria se convierte en una fogata que sigue iluminando y calentando pero que requiere ser alimentada con leña nueva cada día. Sólo que la leña ni les va a ser entregada a domicilio a la pareja ni se compra en la tienda más cercana; es necesario ir por ella. Esto significa que hay que ir al bosque, escoger un árbol, cortarlo con las propias manos, partirlo con todo el esfuerzo que esto implica, hacerlo entre los dos y así mismo, transportar los leños a casa, almacenarlos y después saber cuánta leña se debe poner en la fogata según cada momento o situación, para que la fogata no queme la casa ni tampoco se convierta en un rescoldo que apenas dé un poco de calor y termine convertido en cenizas.

Es evidente que las parejas que no estén dispuestas a hacer todo ese esfuerzo para vitalizar cada día su relación, tendrán mayores dificultades en el

presente y en el futuro. Desafortunadamente en la sociedad actual que invita más a tener que a ser y a disfrutar lo tangible e inmediato, ese tipo de parejas es cada vez más frecuente y tal vez esto influye en que también se observe mayor frecuencia de divorcios.

El matrimonio influye profundamente en la satisfacción y felicidad en la vida de los individuos, es una instancia que debe evaluarse con mucho cuidado, ya que esta opción presenta tareas que cumplir para que sea pleno. Si las tareas del matrimonio no son logradas absolutamente podría concluir en divorcio, el cual conlleva una serie de ajustes posteriores a él. Entre las tareas de ajuste matrimonial se presentan los siguientes planos: satisfacción y apoyo emocional; ajustes sexuales; hábitos personales; roles sexuales; intereses materiales; trabajo, empleo y logros; vida social; familia; decisiones; conflictos y resolución de problemas; moral, valores e ideologías.

Al principio de la relación, las parejas se perciben mutuamente en términos positivos, pero cuando llegan a desvalorizarse, experimentan resentimiento. Muchas parejas sufren una desilusión similar, pero parecen encontrar un nuevo equilibrio ya que las parejas exitosas se distinguen, no por la ausencia de problemas, sino por una capacidad personal y como pareja, para solucionarlos de tal manera que se salvaguarde la calidad básica que permite a la relación seguir adelante, con satisfacción.

En consecuencia, la gratificación que experimenta una pareja al convivir, compartir placeres y problemas, ofrece un fuerte incentivo para formar esa vida en común y perpetuar esos placeres (Aguilar, 1995).

2.1.4 Factores que favorecen la relación de pareja.

Existen múltiples factores que pueden favorecer o entorpecer el desarrollo óptimo de la pareja. Gayou (1984) habla de algunos aspectos que son indispensables para alcanzar un buen funcionamiento de pareja; los denomina

como niveles de atracción y son atracción física, intelectual, afectiva, empatía y respeto.

- **Atracción física.** Cuando las personas están enamoradas sienten atracción hacia una persona. Por desgracia, al sentir que se ha logrado el nivel máximo de reciprocidad, en ocasiones se empieza a descuidar el aspecto físico. Es importante mantener un cuidado razonable del cuerpo y del aspecto personal. El que se llegue a formar una pareja estable, no significa que ya no se deba gustar a la pareja.
- **Atracción intelectual.** Consiste en que los miembros de una pareja “tengan de qué hablar”. Es posible que en la pareja establecida se deterioren estos niveles, y a diferencia de lo que sucede en el enamoramiento, es importante una participación activa, es necesario trabajar para mantener la atracción. Se trata de que los dos tengan actividades en conjunto, únicamente de interés y participación de ellos dos. Es importante que la pareja rescate aquello que tanto deseaba y buscaba durante el enamoramiento, esa convivencia de ambos, el poder de estar solos el uno con el otro y disfrutarlo. Desarrollar actividades interesantes y comunes a los dos, solo permitirá enriquecer y darle significado a los momentos en que estén ellos dos. Por otro lado, estos intereses comunes propiciarán por sí mismos que se incremente el tiempo que pasen juntos.
- **Atracción afectiva.** Lo ideal es que el sentimiento que existe en la etapa limerante se transforme en un vínculo afectivo al que se pueda llamar amor. Amor no es enamoramiento, ni pasión, necesariamente; se trata de que haya cariño, ternura, que la otra persona nos importe y deseemos su bienestar. Puede haber disgustos, incluso resentimientos o discrepancias, pero lo importante es analizar si existe por debajo de todos estos sentimientos un vínculo afectivo; y si es así, se puede decir que en la pareja hay atracción afectiva.

- Empatía. Se refiere a la capacidad de interiorizar al máximo posible todos los sentimientos y deseos de nuestra pareja. Cuando hay empatía, resulta más fácil colocarse en el lugar del otro. Así, si alguno de los miembros de la pareja se llega a sentir lastimado o que no está siendo entendido, antes de responder, exasperarse o atacar, tratará de razonar; primero, si en realidad su compañero está buscando lastimarlo o deliberadamente no le presta atención. Lo más probable es que la mayor parte de las veces concluya que no hay intención de lastimar ni destruir a propósito. Segundo, tratará de comprender por qué dice tal cosa o porque está actuando de tal manera. Es fácil dar estos dos pasos, cuando existe una buena comunicación (Gayou, 1984).

La empatía debe ser mutua, porque cuando sólo se da en uno de los miembros de la pareja, surge un resentimiento acumulado que puede ser el final de una relación. El que los miembros de la pareja sean capaces de ejercer empatía permite, ante todo, reconocer muchos errores de comunicación, pero también es fundamental para darse cuenta de las necesidades, deseos y sentimientos de la persona que amamos.

- Respeto. El respeto es la plena convicción de que la persona que es nuestra pareja es un individuo por sí mismo, no es un apéndice, ni dependiente nuestro y, que tampoco, es nuestro amo y señor, ni nuestro hermano gemelo. La situación contraria es la lucha de poder. Esta situación consiste básicamente en que de una manera abierta o encubierta uno de los dos busca dominar o controlar al otro. Cuando alguien manipula es porque no es capaz de expresar abiertamente sus necesidades, porque siente que sus deseos son bastante irracionales o inadecuados o bien porque su propia inseguridad le hace temer ser censurado o rechazado en su solicitud. Una de las formas más frecuentes de manipulación es cuando uno o ambos utilizan las relaciones sexuales como medio para premiar o castigar al otro, en función de que los haya complacido o no.

Ninguno de los dos tiene derecho de dirigir íntegramente la vida del otro; el sentido es buscar juntos las mejores opciones y posibilidades, aportando cada uno

las ideas y propuestas con base en su propia experiencia y particular punto de vista, para que por medio del diálogo, de una lúcida y respetuosa discusión, se tomen los senderos en los que ambos estén de acuerdo.

Beck (1993) sugiere que un principio importante es que, si se perciben las necesidades del compañero y se satisfacen de alguna manera, es posible que se pueda dar un enorme impulso a la relación. Satisfacer las necesidades de su pareja, suele requerir un esfuerzo mínimo de su parte, percibir las puede ser más difícil. La razón de ello reside en que muchas personas no han desarrollado medios que permitan conocer sus necesidades específicas o prefieren que el compañero perciba dichas necesidades sin que se le obligue a ello. Muchas parejas desavenidas desarrollan ciertas cegueras para lo que es bueno en su relación. Al fijarse sólo en lo que no le gusta, dejan de ver cómo mejorar lo que sí les gusta.

Beck (1993) considera que las emociones del enamoramiento pueden fructificar en el amor maduro, sobre todo si en la relación están presentes algunos componentes básicos que caracterizan a este tipo de sentimiento. Concibe como uno de esos componentes básicos a la *solicitud*. Cuando ésta existe en la relación significa que uno cree en la pareja y se lo hace saber. Las dos facetas principales de la solicitud conciernen al bienestar del cónyuge y a la buena disposición para obrar a fin de ayudar o proteger a su pareja. La razón de ser solícitos con la pareja es porque existe un compromiso y un sentimiento que los une.

Es importante que en la pareja haya *aceptación* por parte de ambos. Se pueden admitir diferencias en las ideas acerca de la religión, la política y la gente sin criticarse mutuamente; puede aceptarse la incapacidad o las debilidades de su cónyuge sin erigirse en juez. La aceptación, desde luego, no implica ceguera para los defectos del compañero. Cuando hay *sensibilidad* y *entendimiento* en la pareja, resulta más fácil percibir las preocupaciones y puntos vulnerables del compañero ya que esto implica la capacidad de ver los sucesos con los ojos de su pareja.

El *compañerismo* también es un factor que se aprecia temprano en una relación, pero parece esfumarse en muchos matrimonios con el paso del tiempo. El *compañerismo* es una ventaja para un buen matrimonio, que se puede mejorar con planificación. Habría que pensar en actividades de las que se pueda disfrutar en conjunto. Otro componente es la *intimidad*, ésta es un producto colateral de la solicitud, la aceptación, la sensibilidad y el entendimiento. Asimismo es socavada por los malentendidos, la crítica indiscriminada, las acusaciones y la insensibilidad.

Complacer al compañero es decisivo para un matrimonio feliz. Pero el placer debe de ser mutuo; no sólo se puede dar satisfacción a la pareja por lo que uno de los dos hace, sino que también se puede compartir la satisfacción. Por último Beck (1993) menciona que el *apoyo* hacia con la pareja transmite la sensación de ser seguro. Acudir en ayuda de la pareja en esos momentos de necesidad puede tener un enorme significado.

2.1.5 Factores que dificultan la relación de pareja.

Lo que atrae a dos personas rara vez es suficiente para mantener una relación. Las expectativas en un matrimonio son por lo general menos flexibles que en una relación sin compromiso. Parte de la inflexibilidad puede explicarse por el hecho de que cuando las parejas toman un compromiso de por vida, los riesgos son mayores que en una relación más ocasional. El matrimonio implica confiar la felicidad de uno, si no la vida, a otra persona. Como consecuencia, los cónyuges incorporan reglas estrictas en su relación para proporcionar garantías contra abusos y traiciones. Además, es mucho más probable que las relaciones comprometidas giren alrededor de símbolos -de rechazo o de amor, seguridad o inseguridad- que por su misma índole son inflexibles.

A veces, las promesas explícitas que se hacen en el periodo del noviazgo no se cumplen después del casamiento y contribuyen al "periodo de desilusión". El enamoramiento proporciona a la pareja una fusión de intereses, incluso de identidad, de manera que lo gusta a uno, gusta en forma automática al otro. Parece haber una gran comunidad de intereses y de participación, que al final

puede reducirse. Maridos y mujeres, o parejas no casadas que conviven, tienen ciertas expectativas en cuanto a las ganancias que les rinden las inversiones que hacen en la relación (Beck, 1993).

Una de las primeras fuentes de conflicto en la pareja ya establecida es el desconocimiento que se tiene de la persona de quien se ha enamorado y con quien se puede llegar a constituir una pareja. Este desconocimiento surge porque al inicio de la relación sólo se observan las cualidades de la persona, incluso, se pueden convertir potenciales defectos en rasgos positivos. En otras palabras, la limeranza o enamoramiento hace “crear” una persona, esto es idealizarla.

Estos aspectos hacen que muchas parejas inicien su convivencia prácticamente sin conocer a la persona elegida y, a su vez, sin que esa persona sepa en realidad quién y cómo somos. Cuando el enamoramiento empieza a decrecer y a ello se aúna la convivencia, surge la verdadera personalidad de cada uno con los defectos y cualidades.

Cuando la pareja empieza a convivir, empieza a expresar y a mostrar sus verdaderos sentimientos. La mayoría de las parejas no están preparados para todo ello porque se piensa que el compañero “no era así antes”. Sin embargo un poco de reflexión y de análisis retrospectivo permitirá descubrir que en realidad no hubo un cambio genuino, que las características ya estaban presentes, pero por un lado disimuladas por el que las tiene, y además, el otro imposibilitado para verlas (Gayou, 1984).

Aunado a esto, Beck (1993) considera que el conflicto parte de la manera en que un cónyuge percibe e interpreta lo que el otro hace. En ocasiones uno o ambos miembros de la pareja, interpreta erróneamente lo que el otro quiso decir o hacer. Esto se debe a que se recurre a adivinar el pensamiento y por lo tanto se pueden generar predicciones inexactas que produzcan un trastorno innecesario o algo que revelaría un falso sentido de seguridad. Para algunas personas resulta natural intentar leer señales y buscar modelos para darse cuenta de lo que ocurre en la mente de otra persona, pero se corre el riesgo de elaborar explicaciones

erróneas y extraer conclusiones equivocadas. Además, los problemas se originan porque se tiende a creer, tanto en las inferencias como en lo que se observa directamente. Cuando estamos trastornados o emocionados es probable que las interpretaciones de los pensamientos y sentimientos de otras personas, se basen más en nuestros estados internos, nuestros miedos y expectativas, que en una evaluación razonable del otro ser. Es poco probable que se busquen razones posibles de lo que se ve y se oye, de ahí que las conclusiones sean más inflexibles y aunque esas conclusiones erróneas se basan en señales borrosas, llegan a adquirir el pleno valor de una verdad, en particular cuando se trata de cuestiones decisivas para una relación, como lo son la aceptación o el rechazo. Lo que comienza como una inferencia se transforma en un hecho tan real, como la observación original.

Por lo tanto la causa de la riña no está en las palabras o actos por sí mismos, sino en el significado que la pareja les asigna. Ese significado no está claro, desde luego, para la parte ofensora, quien cree a menudo que el cónyuge “debería haber entendido mejor”. Las señales constituyen una clase de signos que se emplean en la comunicación. Las emociones y los sentimientos, por ejemplo, nunca se comunican de forma directa, sino a través de medios como la palabra, el tono de voz, la expresión del rostro y las acciones. El contexto es, por cierto, decisivo para interpretar las señales.

En las relaciones íntimas, cierta clase de situaciones tienen un significado de una fuerza particular. Esos significados no se basan en un suceso real, sino que derivan de importantes conjeturas que un miembro de la pareja puede hacer acerca de los actos del otro. Cuando se vierte el sistema de códigos de una persona, en palabras, se descubre que consiste en una mezcla de creencias, suposiciones, reglas, preconceptos y fórmulas. Cuando un suceso evoca en forma constante significados muy personalizados, se convierte en un símbolo. Cuando una persona asigna un significado simbólico (amor, rechazo, libertad) a un suceso, su reacción puede ser exagerada, distorsionar una situación y llevar a significados múltiples. Si bien hay miríadas de símbolos que se pueden aplicar a la vida conyugal, hay dos clases principales de sucesos simbólicos que desencadenan

reacciones exageradas. El primer grupo gira alrededor del tema del interés o desinterés por el otro. En el polo positivo están los símbolos de afecto, amor y consideración. En el negativo, los de rechazo, desconsideración y falta de comprensión (Beck, 1993).

Los desacuerdos que dividen a una pareja pueden provenir de las diferencias fundamentales en la visión que tienen de sí mismos y el uno del otro. Las perspectivas cerradas o egocéntricas están determinadas por los marcos individuales de referencia; las personas ven los sucesos sólo de acuerdo con la forma en que están relacionados con ellas. Las imágenes que tienen de un suceso se basan en forma exclusiva en sus significados personales, de los que descartan por completo lo que el suceso podría significar para otros. Cuando los cónyuges actúan desde una perspectiva cerrada, egocéntrica, los choques son inevitables. Alguien con una perspectiva abierta, por otra parte, es capaz de adoptar el marco de referencia de otra persona, ver el mundo con los ojos de ésta y relacionarse de un modo más flexible.

La personalidad individual de cada uno moldea sus expectativas, su visión de la vida y el modo en que reacciona con respecto al otro. A medida que la gratificación inicial, originada por los rasgos "atrayerentes", empieza a desvanecerse, las diferencias de personalidad adquieren más prominencia. Las perspectivas de ambos empiezan a chocar, y las que uno tiene del otro quedan alteradas por la explicación negativa proporcionada para las acciones del compañero

Con el correr del tiempo, las dos personalidades pueden cambiar en forma paulatina. A medida que un cónyuge se vuelve más tolerante respecto de los rasgos del otro, ambos descubren a menudo con sorpresa que sus diferencias comienzan a esfumarse. En efecto, sus personalidades se van amoldando una a la otra, y se reduce así la fricción y los malentendidos (Beck, 1993).

2.1.6 La importancia de la comunicación.

En la relación permanente de dos personas, éste es uno de los factores de mayor importancia y trascendencia, porque de no existir o ser inadecuada, puede minar o corroer la atracción afectiva y su ausencia simplemente no permite que se dé la atracción intelectual. Por desgracia, en gran parte de las parejas la comunicación se da al nivel de "teléfono descompuesto". Uno de ellos da el mensaje, el otro lo recibe, pero fue recibido en forma diferente por el otro, quien contesta, no al mensaje que fue enviado, sino al que según él recibió y en cuyo caso el primero recibe una respuesta totalmente insatisfactoria a su mensaje. En este caso se ve una seria falla en la comunicación, que sin duda provocará problemas, malentendidos y muchas veces disgusto y resentimiento (Gayou, 1984).

La importancia de la comunicación reside en que la calidad de las conversaciones es decisiva para la supervivencia y el crecimiento de la relación. Por desgracia, muchas parejas -quizá la mayoría- carecen de técnicas específicas de comunicación y generan así, en forma inconsciente, constantes roces, malentendidos y frustraciones (Beck, 1993).

Costa y Serrat (1982) consideran que las parejas en conflicto son deficientes en habilidades de comunicación y resolución de problemas. Al parecer suelen utilizar técnicas de control basadas en el castigo y el reforzamiento negativo, es decir, intentan influir en el otro mediante la coerción o la estimulación aversiva del tipo "críticas", "amenazas", "regaños" ó "chantajes" para obtener el cambio que desean. Lo cuál, como es lógico, crea insatisfacción, interacciones intensas y evitación mutua.

Esta falta de habilidad en la negociación para el cambio de conductas es una resultante de una inhabilidad global para comunicarse. Cada uno de los miembros de la pareja actúa a la vez como un emisor y receptor de mensajes. La existencia de ciertos déficits en la comunicación pueden facilitar el conflicto. Los déficits se pueden detectar en tres niveles:

En el receptor. Hay una inhabilidad para escuchar o atender los mensajes del otro. Las conductas y los mensajes positivos no se reconocen o se equiparan a obligaciones que el otro tiene para con nosotros por el hecho de ser nuestra pareja, sin valorar su auténtico carácter de gratuidad.

En el emisor. En parejas deterioradas es frecuente que no se expresen sentimientos o peticiones por temor a las consecuencias que pueden derivarse de una comunicación directa y honesta.

En el mensaje. El requisito fundamental que debe cumplir el mensaje es que sea reconocible y comunicable por ambos miembros de la pareja.

Desafortunadamente, los problemas de comunicación no sólo se dan a nivel verbal. Existen otros medios de comunicación que en ocasiones significan mucho más que el verbal, por ejemplo: la expresión corporal a través de posiciones y actitudes, la expresión facial por medio de gestos, muecas, miradas o incluso la falta de estas.

Otro gran obstáculo que enfrenta la buena comunicación de la pareja es la expectativa poco realista de “si realmente me quieres, deberás intuitivamente saber lo que yo quiero, necesito y espero y, por lo tanto, espero que hagas hasta lo imposible por satisfacerme”. La realidad es que inconscientemente se cree que la pareja, en alguna medida, es parte de nuestro propio yo y por ello fácilmente se puede caer en la creencia de que nos debe conocer e interpretar con la misma facilidad con la que nosotros conocemos lo que sentimos y deseamos. De acuerdo con esta creencia, para que una pareja funcione, los componentes deben ser iguales y no tener diferencia. Sin embargo, es necesario asumir la idea de que nuestra pareja es otro individuo, con su propia historia, sus necesidades, deseos, metas, problemas, aspiraciones y limitaciones, igual que nosotros. No siempre las parejas pueden estar de acuerdo, pero lo importante es estar consciente de ello y saber que ante cada obstáculo, divergencia o diferencia se debe hacer uso de la más sincera y abierta comunicación, con el propósito de encontrar soluciones satisfactorias para ambos y que permitan seguir adelante (Beck, 1993).

Una razón del por qué las parejas tienen problemas para comunicarse es que mujeres y hombres tienden a diferentes estilos de conversación. Por ejemplo, es característico que las mujeres muestren mayor tendencia a hacer preguntas. Algunos investigadores (Daniel Maltz y Ruth Borker 1982, citados en Beck, 1993) opinan que la predisposición femenina a interrogar denota su interés en mantener las interacciones; el interrogatorio es una señal de que ellas asumen la responsabilidad de allanar la conversación y mantener su fluidez. Este recurso coloquial también puede representar su mayor compromiso en las relaciones personales. Los hombres, probablemente, son menos propensos a efectuar preguntas personales; es posible que preguntar represente un entrometimiento y una invasión a la privacidad; para las mujeres, no obstante, es una muestra de confianza y una manifestación de interés. Otra diferencia es que las mujeres usan más expresiones sonoras para alentar las respuestas de la otra persona. Un hombre, por lo regular, usará esta respuesta sólo cuando está de acuerdo con lo que dice su pareja, en tanto que ella lo hará simplemente para indicar que escucha. También se ha observado que los hombres son más propensos a hacer comentarios en el transcurso de la conversación en vez de esperar que la otra persona termine de hablar.

Saber que estas diferencias entre los sexos existen y que no son causadas con mala fe, falta de respeto o interés, puede ayudar a que las parejas conozcan el estilo de su cónyuge sin que se sientan agraviados y les proporcione protección contra el malentendido. A pesar de estas diferencias en los estilos de comunicación, es indiscutible que las parejas pueden mejorar sus relaciones si aprenden a sincronizar su conversación

Tanto de las observaciones de rutina como de los estudios científicos se desprende que los hombres y las mujeres experimentan los sentimientos y los expresan de manera diferente. Las mujeres tienden a acentuar el aspecto emocional del problema, mientras que los hombres se inclinan más por analizar la situación.

Otros problemas en la comunicación de las parejas surgen a raíz de las diferencias en los estilos de conversación de cada uno, como puede ser el ritmo, la pausa, la rapidez, etc. También es posible hablar de problemas concretos de la comunicación. Por ejemplo Beck (1993) considera que no se puede ser siempre directo y totalmente sincero ya que una sinceridad total no sólo es difícil en una relación, sino imposible debido a que la verdad tiene muchos matices que no se pueden investigar ni expresar con facilidad y en ocasiones la verdad total puede ser destructiva.

Algunas personas presentan un problema concreto de comunicación. Emplean un modo indirecto en su hablar, esto lo utilizan como algo estratégico, ya que se pueden retractar en el caso de no obtener una respuesta positiva por parte de su pareja. Esa diplomacia coloquial es común en una vida social más extensa, pero fracasa a menudo en una relación de pareja.

En ocasiones se observan relaciones que parecen superficialmente satisfactorias, sin embargo, pueden no serlo para ambos miembros de la pareja. Pueden desenvolverse bien juntos, al conducir la economía, al tomar decisiones, etc. Pero aún así, pueden no sólo estar aburridos, sino desdichados el uno con el otro. En este caso, se debe mirar bajo la superficie para comprender el problema. Entre los muchos factores que podrían justificar la ausencia de la alegría, la declinación de la relación, está la riqueza -o la pobreza- de su conversación.

Para que pueda haber una comunicación más funcional lo que debe cambiar no es tanto lo que se dice, sino la forma y el estilo con que se hace. Al principio cambiar a un modo más diplomático o categórico puede parecer forzado o no natural. Pero desarrollar nuevos hábitos de habla es similar a aprender cualquier técnica.

Con el fin de guiar a la pareja a mejorar su comunicación Beck (1993) realiza una serie de sugerencias, estas son:

1. Sintonizar el canal de su pareja. Para tener una charla provechosa se requiere que se conecten el uno con el otro. Hay que ser sensible a las señales, de manera que se pueda pasar al canal correspondiente.
2. Dar señales de escuchar. Señales como son las expresiones faciales y los pequeños gestos, informan que la pareja está sintonizada en la conversación. La gente olvida a veces que una conversación significa un intercambio mutuo de información e ideas. Hablar sin obtener retroalimentación es como hablar con una pared.
3. No interrumpir. Como con los hábitos del habla, las interrupciones pueden ser una parte del estilo coloquial de una persona, más que una expresión de egocentrismo o desacuerdo, aunque ese hábito es con frecuencia interpretado como tal por el hablante interrumpido.
4. Formular preguntas hábilmente. La formulación de preguntas puede iniciar una conversación, mantenerla o detenerla prematuramente. Algunas personas son de un natural reticente o inhibido y necesitan ser empujados para entrar en una conversación. Una pregunta bien formulada puede tener a veces un efecto “mágico” y hacer hablar al compañero. Pero una pregunta mal regulada puede detener el flujo de palabras.
5. Emplear tacto y diplomacia. Esta norma podría parecer fuera de lugar en las relaciones íntimas, sin embargo, prácticamente todos tienen campos sensibles, y aún una pareja afectuosa y bien intencionada puede afectarlos.

Carrasco y Escudero (1994) consideran que hay muchos elementos que hacen razonable la idea de tomar los estilos y habilidades de comunicación como una matriz central sobre la que entender el establecimiento, las crisis y el éxito en las relaciones de pareja. Parece cada vez más claro que no importan tanto en que medida una pareja es compatible o no, sino en que medida son capaces de manejar y solventar su incompatibilidad.

Cuando se menciona el término comunicación en el contexto de las relaciones íntimas se tiende, con demasiada frecuencia, a evocar una idealización: “nos comunicamos sólo cuando hablamos razonablemente y educadamente sobre los problemas y, por ello, lo mejor es comunicarse mucho”. Esa forma de entender la comunicación, aunque puede resultar educativa para ciertos ámbitos, es restringida y

estereotipada. Toda conducta que se da en un contexto interpersonal (como el de la pareja) puede considerarse comunicación, incluidos los silencios, las risas, el llanto, las quejas, el contacto físico, etc. Por lo tanto una forma de solucionar los problemas en la relación es hablar claramente y hacer explícito lo que era solamente implícito. Además, es importante que se conozcan, se acepten y si es necesario se modifiquen los estilos de comunicación de los integrantes de la pareja.

2.1.7 Divorcio.

Durante muchos siglos, el matrimonio se consideró en Occidente prácticamente indisoluble. Los divorcios sólo se concedían en ciertos casos muy restringidos, como el de la no consumación del matrimonio. En 1859, la Ley sobre el Matrimonio Civil mantenía la perpetuidad del matrimonio y consideraba como divorcio la separación temporal de cuerpos, sin dejar hábil a las personas para contraer otro matrimonio, mientras viviera alguno de los divorciados.

Debido a que el divorcio era considerado un mal social -contrario a la moral- el procedimiento para tramitarlo era complejo y sólo procedía por causas graves, como el padecimiento de enfermedades contagiosas e incurables, el adulterio y la crueldad, las que debían ser debidamente probadas ante el juez de primera instancia (INEGI, 2004).

Además, en 1870, el Código Civil estableció que la separación no disolvía el contrato matrimonial y el divorcio podía pedirse después de dos años de celebrado el matrimonio; el divorcio por mutuo consentimiento no procedía después de veinte años de matrimonio, ni cuando la mujer tuviera más de cuarenta y cinco años de edad.

En 1917 entró en vigor la Ley de Relaciones Familiares y cambió radicalmente el concepto y los efectos jurídicos del divorcio, ya que además de permitir la separación temporal de cuerpos, disolvía definitivamente el contrato matrimonial y dejaba a los cónyuges en aptitud de contraer nuevas nupcias.

En la actualidad, el divorcio en México se encuentra legislado en el código civil de cada entidad federativa, con variaciones según la entidad de que se trate. Además del marco legal, el divorcio tiene aspectos de carácter psicológico, social y demográfico, que revisten gran importancia, al considerar que es un reflejo de cómo los procesos sociales han modificado e influyen en la forma tradicional de concebir a la familia como una unidad indisoluble. A nivel mundial el estudio de la familia, su desenvolvimiento y tendencias parecen indicar un proceso de cambios hacia nuevas formas de asociación familiar (INEGI, 2004).

México al formar parte de una comunidad internacional, no escapa a la influencia de dichos cambios, las modificaciones a la legislación laboral, el acceso relativamente mayor a la educación, pero fundamentalmente la necesidad de la mujer de participar en la vida productiva del país, hacen que la forma tradicional del matrimonio en México, sufra en nuestros días, cambios que requieren ser estudiados, para contar con indicadores que permitan caracterizarlos con mayor precisión.

El divorcio, como fenómeno social que en nuestra época se manifiesta de una manera más frecuente en los estudios de nupcialidad, reviste gran importancia debido a que los cambios en la economía se están evidenciando en el modo de vida y expectativas sociales, económicas, culturales y políticas de la población, particularmente, en la mujer mexicana que se inserta cada vez más en la vida productiva del país.

Ello repercute en la forma tradicional de darse la relación hombre-mujer y consecuentemente, en la modificación de roles que cada uno debe cumplir, lo que se refleja en dichos estudios de nupcialidad y en el caso del divorcio, en el incremento de las cifras al respecto, lo cual evidencia que el matrimonio como institución es cada vez más vulnerable y se hace notorio en el aumento de las disoluciones conyugales (INEGI, 2004).

En el aumento de divorcios intervienen numerosos factores que tienen que ver con cambios sociales más amplios. Con la excepción de una proporción muy

escasa de personas adineradas, el matrimonio ya no tiene mucha relación con el deseo de perpetuar la propiedad y la posición social de generación en generación. A medida que las mujeres adquieren más independencia económica, el matrimonio deja de basarse en la necesidad de establecer una asociación de este tipo. La mayor prosperidad general significa que ahora es más fácil que antes fundar un hogar separado en caso de abandono. Otro factor importante es la creciente tendencia a evaluar el matrimonio en función del grado de satisfacción personal que ofrece ya que el aumento del número de divorcios no parece indicar una falta de satisfacción personal profunda con el matrimonio en cuanto tal sino un mayor deseo de convertirlo en una relación gratificante y satisfactoria (Giddens, 2000).

Es extremadamente difícil hacer un balance de las ventajas y costos sociales de la elevada proporción de divorcios. Al haber actitudes más tolerantes las parejas pueden terminar con una relación no gratificante sin caer en el ostracismo social. Por otra parte, la ruptura matrimonial casi siempre produce tensiones emocionales y puede crear dificultades financieras a una o a las dos partes.

En lo que se refiere a la formación de pareja, se puede concluir que la opción de soltería está en aumento, ya que presenta una serie de ventajas en relación al desarrollo personal y social del sujeto, además de un mayor control de la propia vida y sus decisiones. Sin embargo, presenta una serie de desventajas en cuanto a la soledad, compañía y presión social, entre otros (Rodrigo y Palacios, 1998).

2.2 Sentido de vida y pareja.

Para la mayoría de los individuos el logro de la intimidad con una persona del otro sexo es una meta principal en la vida. Indica en alguna forma, madurez y adultez, así como la realización y logro personal (Rage, 1997). Según Souza (1996) el noventa por ciento de la población busca vivir en pareja de una u otra manera, sólo una pequeña parte de la población nunca se casa.

En la actualidad, las generaciones jóvenes no se casan para satisfacer necesidades sexuales, económicas o sociales como antes, sino para alcanzar satisfacciones psicológicas. Tienen mayor importancia las necesidades de realización: compañía, apoyo emocional mutuo, vida hogareña y relaciones íntimas (Rage, 1997).

Como consecuencia, Frankl (1988), expresa que el amor es la última y más elevada aspiración del hombre ya que incluye todo lo que él puede ser. La gran importancia del amor es que se relaciona con todas las dimensiones de la persona. Las diversas vivencias, como el gozo y la frustración, la entrega y el desaliento, el coraje y la ternura hablan de aspectos del amor. Considera que el amor es uno de los elementos más importantes que el ser humano necesita para vivir en armonía con él mismo, con sus semejantes y con la naturaleza que le rodea por qué es el sentimiento a través del cual se hace manifiesto su estado emocional y su sentir ante la vida.

Frankl (1984), considera al amor como un valor de experiencia y vivencia, es como la concreción de los valores porque posibilita que me acerque a un tú en todo lo que tiene de peculiar y de singular o en lo único e irrepetible, libre, responsable y finito. También plantea tres dimensiones como una unidad-en-totalidad presentes en el ser humano, las cuales son:

1. La sexualidad- genitalidad. La actitud sexual moviliza al ser humano para que éste responda corporalmente al tú porque de la presencia física emana el encanto y atractivo sexual.
2. El erotismo. La actitud erótica incluye la tendencia sexual comprendiéndola e integrándola. Lo erótico permite al ser humano la captación e integración sexual. Aquí se trata de integrar la corporalidad del tú más sus cualidades anímicas, que permiten que el ser humano se enamore; los rasgos del tú permiten y movilizan vivencias psíquicas y específicas.
3. El amor. La actitud amorosa es la culminación de todo el proceso en que poco a poco, ese otro ser se convierte en un tú, entrañablemente amado como persona,

como su unidad, irrepeticibilidad e irremplazabilidad, es el amor que llega a ser verdadera y genuinamente humano.

La experiencia humana avanza de un modo escalonado y dialéctico, la relación sexual genital ofrece al ser humano la sensación de placer, la relación anímica erótica abre el horizonte de la alegría humana para el hombre y la mujer y el verdadero amor humano ofrece la posibilidad de vivir realmente la dicha humana.

Ver la existencia humana como realmente humana sólo es posible desde el interior de la vivencia del amor humano, éste para darse en plenitud supone un largo proceso de integración, de maduración y de desarrollo. Se conoce el amor realmente humano cuando se descubre la existencia de un tú, al que se ama como un ser, así y no de otro modo, y que en esa relación se puede ir más allá de las limitaciones que se reflejan en el tiempo y en los estados de ánimo y del cuerpo, es decir, la corporalidad es parte de la unidad- en- totalidad del ser humano y es medio de expresión de amor. El amor es reconocer al otro por lo que es y también por lo que no es, se ama a la pareja sin más, advirtiendo cualidades y defectos, y encontrando a la vez el valor auténtico que jamás se podrá encontrar en otra persona por muy parecida que sea (Frankl, 1984).

Las relaciones interpersonales (como la de pareja) alcanzan gran intensidad en la edad juvenil; la amistad y el interés por el sexo opuesto se solidifican y complejizan en este período. Al arribar a la etapa de la edad adulta, el joven se encuentra ante dos definiciones importantes que determinarán y marcarán el desenvolvimiento e inserción en la dinámica de la sociedad. Una de ellas es la preparación profesional para su incorporación a la actividad laboral y otra la selección de pareja y la constitución de una nueva familia. Ambas cuestiones ocupan gran parte de sus meditaciones, planes, proyectos y actividades concretas. De la solidez de su preparación académica depende, en gran medida, su eficacia como futuro trabajador. Asimismo, de la solidez en la preparación moral desde edades tempranas para el establecimiento de adecuadas relaciones de pareja y el desempeño de posteriores responsabilidades en el seno familiar

depende –entre otros factores- la constitución armónica de la familia y el desempeño de su función educativa (Fernández, 1989).

La caracterización de la gente joven dispuesta a crear una nueva familia debe tomar en cuenta los distintos factores que evalúen su panorama socioeconómico, sus aspectos demográficos, psicosociales, en la inteligencia de que cada factor puede individualmente y en conjunto afectar de manera importante la salud individual, de la pareja y de la sociedad (Souza, 1996).

La etapa de la adultez representa para los jóvenes mayor responsabilidad que se ve reflejada en los roles que va asumiendo. Uno de ellos tiene que ver con el establecimiento de una familia, el otro hace referencia a su desarrollo profesional. Warner y Sherry (2003) consideran que en cierto modo, elegir una profesión es como elegir pareja. Hay presiones familiares para aceptar un trabajo y no otro. Los factores sociales determinan en cierta medida la elección y satisfacción con la opción que se ha escogido. La similitud de intereses entre el aspirante a un trabajo y los miembros de ese trabajo satisfechos con su profesión es un indicador de la felicidad en el trabajo igual que la similitud de actitudes y valores que desempeña un rol en el éxito matrimonial. Cuando las personas eligen un trabajo, seleccionan entre los disponibles de ese momento, igual que el factor de disponibilidad influye en la elección de pareja. La selección de trabajo también es un proceso recíproco, como la selección de pareja. Mientras que el individuo estudia al jefe, el jefe estudia al empleado potencial; uno u otro puede que terminen una relación no satisfactoria en una especie de divorcio empresarial.

El desarrollo vocacional, como el matrimonio, es un proceso que dura toda la vida. Por lo tanto, en el siguiente capítulo se abordará el tema del desarrollo profesional en el joven adulto.

CAPÍTULO 3

SENTIDO DE VIDA A TRAVÉS DEL DESARROLLO PROFESIONAL

Así como la relación de pareja, uno de los factores de mayor importancia en la edad adulta es saber cual es el mejor medio para ganarse la vida. Una de las formas de hacerlo es a través de su formación académica, esto no resulta tan fácil ya que hay muchos factores de por medio para poder elegir la carrera que más convenga de acuerdo a los intereses que se tengan. En esta decisión interviene factores como la vocación, la influencia de la familia, de los amigos, el campo de trabajo, etc. Todo esto va a favorecer o entorpecer la inserción del individuo al mercado laboral. Por lo tanto, en este capítulo se abordará el tema del desarrollo profesional y la inserción laboral del joven adulto.

3.1 La educación, base del crecimiento y realización humana.

El desarrollo evolutivo del hombre tanto en su esfera individual, como en la grupal e institucional, tiene como causa fundamental a la educación. La educación se puede definir como el proceso humano-social a través del cual se incorpora al ser humano (individuos, grupos y organizaciones) los valores y conocimientos de una sociedad dada. También se puede definir como el proceso social básico por el cual las personas adquieren la cultura de su sociedad.

El objetivo esencial de la educación es el de preparar a la persona para que desempeñe satisfactoriamente el papel que le corresponde dentro de la sociedad, es decir, para que pueda llevar una vida normal, útil y de servicio a la comunidad, dicho de otro modo, guía el desenvolvimiento de la persona humana en la esfera social, despertando y fortaleciendo el sentido de su libertad, así como de sus obligaciones, derechos y responsabilidades.

Siliceo (1994) opina que el conocimiento ha llegado a ser el verdadero capital y el primer recurso productor de riquezas, por lo que se plantea a las

instituciones educativas nuevas realidades y exigentes demandas de eficacia y responsabilidad educativa. También considera que la educación se transformará en las próximas décadas más de lo que ha hecho desde que, hace más de trescientos años, fue creada la escuela moderna.

El término escuela tiene sus orígenes en una palabra griega que significa ocio o esparcimiento. En las sociedades preindustriales, la escolarización sólo estaba al alcance de unos pocos que disponían del tiempo y del dinero suficiente para obtenerla. Las jerarquías religiosas o los sacerdotes solían ser los únicos grupos plenamente alfabetizados y utilizaban su conocimiento para leer o interpretar los textos sagrados. Para la gran mayoría de las personas, el convertirse en adultos significaba aprender mediante el ejemplo los mismos hábitos sociales y técnicas del trabajo que sus mayores, los niños normalmente comenzaban a ayudar en los trabajos de la casa, el campo y los oficios a una edad temprana. La lectura no era necesaria, ni siquiera útil, en sus vidas cotidianas.

Otra de las razones por las que tan pocos podían leer era que todos los textos tenían que ser copiados a mano laboriosamente y, por tanto, eran escasos y caros. La imprenta de Gutemberg puso al alcance de mucha gente textos y documentos, entre los que había libros y panfletos, pero también muchos materiales de uso cotidiano, esenciales para el funcionamiento de una sociedad más compleja. Por ejemplo, se escribieron muchos códigos de leyes y tuvieron una gran difusión. Los registros, los informes y la recopilación de datos rutinarios fueron convirtiéndose cada vez más en parte del gobierno, de los negocios y de las organizaciones en general. El uso cada vez más mayor de materiales escritos en muchas esferas de la vida condujo a unos niveles de alfabetización (capacidad de leer y escribir en un nivel básico) superiores a los que jamás se habían dado anteriormente. Comenzó a aparecer de forma gradual la Educación en su forma moderna, es decir, una instrucción que se imparte a los alumnos dentro de instalaciones construidas especialmente para un uso educativo. Sin embargo, la mayoría de la población siguió sin tener ningún tipo de escolarización hasta las

primeras décadas del siglo XIX, cuando en algunos países comenzaron a desarrollarse sistemas de escolarización primaria.

El proceso de industrialización y la expansión de las ciudades sirvieron para incrementar las demandas de escolarización especializada. Ahora las personas trabajan en ocupaciones muy diferentes y sus técnicas de trabajo ya no pueden transmitirse directamente de los padres a los hijos. La adquisición de conocimiento se basa cada vez más en el aprendizaje abstracto (de materias como las matemáticas, la ciencia, la historia, la literatura, etc.) y no en la transmisión práctica de habilidades específicas. En una sociedad moderna las personas tienen que disponer de técnicas básicas, como la lectura, la escritura y el cálculo, y de un conocimiento general de su entorno físico y social.

Siliceo (1994) considera que el grado y la calidad con que a un niño, joven, aprendiz o ejecutivo se le educa y aprende de la vida los valores y el trabajo, será la medida en que se convierta en un ser valioso para sí mismo y para la sociedad.

3.2 El camino de la vocación.

Cuando el hombre siente afinidad por una determinada profesión o se siente llevado a realizar una determinada actividad como si obedeciera a impulsos internos que le invitasen a la expansión de su vida en aquel sentido, se dice que tiene *vocación* (del latín *vocatio*, acción de llamar), o sea, "llamamiento hacia un determinado destino". La vocación conduce al trabajo agradable, a la vida llena de actividad estimulante, al continuo juego de creación (Mallart, 1959)

Mallart (1959) considera que las personas que no tienen resuelto su problema de vocación, no encuentran en sus ocupaciones habituales, en su profesión, medios adecuados para expansionar sus fuerzas vitales y se ven envueltos en el tedio, llegando incluso a maldecir su trabajo. Indudablemente una buena orientación profesional de los jóvenes ha de hacer que las vocaciones queden satisfechas, que cada individuo despliegue su actividad siguiendo el camino por el cual se sienta llamado.

Una de las principales teorías sobre vocaciones se centra en el “ajuste” entre los intereses y la personalidad del individuo y las demandas o características ambientales de una vocación en particular. Hollan (1985, citado en Warner y Sherry, 2003) ha desarrollado un modelo de ajuste entre la persona y el entorno que se basa en el estudio detallado de las características de personalidad e intereses de los individuos que han tenido éxito en una vocación determinada y las características contextuales de la vocación. Identifico seis tipos de personalidad: investigador, social, realista, artista, convencional y emprendedor.

- Investigador. El tipo modelo es una persona orientada a la tarea, introvertida, asocial; prefiere pensar más que actuar cuando se enfrenta a un problema; necesita comprender; le gustan las tareas laborales ambiguas, tiene valores y actitudes poco convencionales incluyen ser ingeniero de diseños aeronáuticos, antropólogos, astrónomo, biólogo, etc.
- Social. Es responsable, femenino, humanista, religioso; necesita atención, tiene habilidades verbales e interpersonales; evita la resolución de problemas intelectuales, la actividad física y las actividades muy estructuradas; prefiere solucionar los problemas por medio de los sentimientos y la manipulación interpersonal. Las preferencias vocacionales incluyen ser director de colegio, psicólogo clínico, misionero, consejero matrimonial, etc.
- Realista. El tipo modelo es masculino, fuerte, agresivo; tiene una buena coordinación y habilidades motoras; le faltan habilidades verbales e interpersonales; prefiere los problemas concretos a los abstractos. Tiene valores políticos y convencionales. Sus preferencias vocacionales incluyen ser mecánico de aviones, electricista, fotógrafo, locutor, etc.
- Artístico. Es asocial, evita los problemas que son muy estructurados, se parece al tipo de investigador que es introvertido pero se diferencia en que necesita expresarse en forma individual, tiene menos fuerza del ego, es más femenino y

sufre más frecuentemente problemas emocionales. Las personas de este tipo suelen ser tratadores de arte, escritor, poeta, músico, etc.

- Convencional. Prefiere las actividades estructuradas verbalmente y numéricas; es conformista; evita las situaciones y los problemas ambiguos que impliquen relaciones interpersonales y habilidades físicas. Pueden ser cajeros, analistas financieros, estadístico, etc.
- Emprendedor. Tiene habilidades para las ventas, para ser líderes, evita el lenguaje bien definido o las situaciones de trabajo que requieren periodos de esfuerzo intelectual largos; es extravertido; se diferencia del tipo convencional en que prefiere las tareas sociales ambiguas . Este tipo incluye a los ejecutivos, directores de hoteles, productores, encargados de campañas políticas, etc.

La relación del tipo de personalidad con la elección de carrera es moderada pero significativa. En otras palabras, la personalidad no explica por completo la elección de la carrera pero influye (Warner y Sherry, 2003).

Parece que en generaciones anteriores la elección era más sencilla: la oferta profesional no era tan amplia como ahora y no se exigía un nivel de conocimientos superiores a la licenciatura (maestrías, doctorados, diplomados, etc.), como en la actualidad. Ahora la especialización se hace cada vez más necesaria y la competencia laboral es más fuerte y exigente. Por lo tanto, la orientación vocacional es un elemento de suma importancia para tomar una decisión trascendental en la vida: la elección de la carrera profesional. Esta decisión va a afectar, en la mayoría de los casos durante la vida productiva, el estilo de vida, las relaciones sociales y todo el mundo que existe alrededor del trabajo (Quezada, 2005)

Es fundamental que los estudiantes puedan visualizar las consecuencias que puede tener una decisión no pensada ni informada. Ya que un considerable porcentaje de estudiantes cambian de carrera el primer año de estudios porque se

enfrentan a una realidad que no conocían, también porque el porcentaje de alumnos que inician estudios universitarios y terminan laborando en él, es bajo.

Cuando se trata de tomar una elección vocacional suelen presentarse una gran cantidad de determinantes, algunos de ellos son positivos, y ayudan al joven a encontrar algo que realmente le satisfaga, mientras que otros no lo son tanto, y anteponen cuestiones que no benefician en absoluto la libre elección del interesado. Los determinantes de la elección de carrera se pueden clasificar en dos grupos; los extrínsecos y los intrínsecos o individuales. Dentro de los extrínsecos se encuentra, entre otros, a la familia y a los factores socioculturales. Como es bien sabido, la familia es un poderoso agente socializante y formador de la personalidad del niño, y por ende va a determinar de particular forma su elección futura (Arteaga, 2005)

Los factores socioeconómicos también son del tipo extrínseco, en ocasiones los jóvenes no tienen los medios para continuar sus estudios y deciden, por necesidad, dedicarse a actividades con una remuneración más pronta. Dentro de los factores socioeconómicos se presenta el "prejuicio social" que desafortunadamente ejerce fuerte presión sobre cada joven, como comenta Horrocks (1997):

A medida que conoce a más personas (el joven) descubre que, casi siempre la primera cosa que uno desea saber sobre una nueva amistad es su ocupación y lo bien que se desempeña en ella. El joven descubre que el éxito tiende a juzgarse más que nada con base en los ingresos, y que las personas están muy interesadas por conocer los ingresos de otras (p. 430).

Con respecto a los determinantes intrínsecos, se puede decir que muchos de ellos son de origen psicológico. El coeficiente intelectual ha sido asociado con la inteligencia del individuo y desde un punto de vista factorial debe destacar más en aquellas áreas donde el joven desea desarrollarse. Es bien sabido, que si el joven no tiene la capacidad intelectual para determinada ocupación será difícil que

triunfe en ésta. Esto último está en estrecha relación con las aptitudes, las cuales se entienden como disposiciones innatas para actuar de forma diferente.

También son muy importantes los "intereses" que el joven tenga, ya que en ellos descansa el germen que hará florecer una posterior decisión de vida. Desafortunadamente el interés no es algo que se descubra fácilmente, pues engloba otros muchos factores y no es sencillo distinguir a que corresponde cada uno. No obstante, será esencial que el joven perciba cuáles son sus intereses e inclinaciones para que pueda tomar la correcta elección vocacional. Por lo tanto, se define el interés "como el conjunto de actitudes que dirigen la conducta del sujeto hacia un objeto o actividad selectiva, donde su naturaleza principal es innata". La motivación del individuo también debe ser tomada en cuenta, ya que, además de estar relacionada con los intereses, tornará la conducta del sujeto hacia diferentes objetivos. Así mismo, se deberán considerar otros factores como el estado emocional, las habilidades, actitudes, etc (Taborga, 1999).

A pesar de que en los últimos diez años han surgido nuevos materiales de orientación educativa (instrumentos psicométricos, ferias de información profesiográfica, etc.), la demanda de estudios universitarios por las carreras tradicionales y saturadas persiste, pareciera que los intentos realizados por las instituciones educativas -públicas y privadas-, no cristaliza en una mejor decisión vocacional. La deserción universitaria, los cambios de carrera y el desencanto de los egresados con su profesión son una realidad (Chaín y Cols, 2001)

La necesidad de orientación vocacional ha estado presente como una prioridad en los planes educativos de los últimos sexenios de gobierno; numerosas investigaciones educativas han destacado la importancia de mejorar la práctica de la orientación vocacional, entre otras razones, por su falta de pertinencia para vincular a los egresados universitarios con el sector productivo.

Por su parte la UNAM llevó a cabo la adecuación de un espacio para ubicar el Centro de Orientación Educativa con el propósito de integrar todos los servicios

directos que se prestan a los estudiantes, antes dispersos en el campus de Ciudad Universitaria, y ponerlos a su disposición en un área de fácil acceso.

Este espacio, diseñado específicamente para la atención de los estudiantes, cuenta con información sobre los servicios que ofrece la UNAM, la Secretaría de Asuntos Estudiantiles, así como otras instituciones de los sectores público, social y privado que atienden asuntos y problemas de la población juvenil, con un servicio de aplicación de instrumentos de medición en el campo de la orientación para facilitarles a los alumnos el conocimiento de sí mismos, así como con un sistema de información pertinente y actualizada sobre los programas de servicio social, las opciones de educación de la UNAM y de otras instituciones de educación superior, del campo y mercado de trabajo de las profesiones, de las competencias que demanda el medio laboral, y de las ofertas de empleo, como elementos fundamentales para la toma de decisiones y la definición de sus proyectos de vida.

En este Centro, los alumnos además de contar con los servicios y apoyos que requieran en materia de becas, reconocimientos, servicio social y bolsa de trabajo, pueden recibir atención individual y grupal en el campo de la orientación escolar, personal, vocacional y profesional, mediante asesoría psicopedagógica, realización de estudios vocacionales, entrevistas para ofertas de trabajo, así como a través de la impartición de diversos cursos y talleres.

Como una estrategia más de orientación, se organizó la exposición de orientación vocacional "Al Encuentro del Mañana 1998" con el propósito de apoyar a los estudiantes del bachillerato en la elección de su futuro profesional. Dada la gran trascendencia que tiene para los alumnos contar con información pertinente, actualizada, confiable y oportuna que sustente su decisión, no sólo para elegir una carrera, sino para seleccionar la institución y el plan de estudios cuyas características sean acordes con el perfil profesional deseado, en este evento participaron las principales instituciones de educación superior del Distrito Federal, área metropolitana y estados circunvecinos, así como diversas empresas e instituciones del sector público, que mostraron las competencias profesionales que

demanda el mercado de trabajo actual y potencial, en el marco de la competitividad nacional e internacional.(DGOSE, 1998).

El tránsito de los alumnos por la Universidad, es una etapa de cambios físicos y psicológicos, que requiere de una serie de apoyos que les faciliten su integración a la Institución, el conocimiento de sí mismos, la toma de decisiones y la definición de un proyecto de vida que los vincule con su sociedad y su tiempo.

3.3 Elección de carrera.

De entre todas las decisiones que el ser humano toma en su vida, la elección de estudios universitarios reviste una gran importancia debido a que la profesión que se elige no se limita a la obtención de “un papel” sino que también simboliza un “llegar a ser” (Nava, 2005).

El problema de la elección de carrera no se da con las mismas características en todos los estudiantes. Los hay, aunque son los menos, en los que la decisión es rápida y segura sin necesidad de mayor deliberación porque las condiciones en la escuela y la familia han favorecido este acto. En otras, es un proceso lento del que solo pueden salir adelante con una ayuda experta. Para otros más, el problema de la elección se torna una situación conflictiva que pudiera ser un indicador de un pobre desarrollo personal.

Cortada (1991) considera que una elección reflexiva y madura es el fruto de una personalidad equilibrada y segura en la cual las determinantes externos como las relaciones familiares y la formación escolar han condicionado en gran medida este resultado. Un joven que ha tenido una adecuada comunicación con sus padres desde niño, que ha podido asumir responsabilidades por sus actos, acorde con las características psicológicas de la edad, primero pequeñas y luego cada vez más importantes, que ha sido escuchado por sus padres cuando ha necesitado su ayuda, habrá tomado decisiones y aprendido a interpretar sus éxitos y fracasos como productos de su esfuerzo personal. En el momento de la elección, también sentirá dificultades y podrá experimentar angustia y dudas de

sus capacidades, sus intereses y sus objetivos en la vida. No obstante, tendrá ya alguna experiencia y será este problema como uno más que puede ser enfrentado del mismo modo que otras.

Cuando la decisión de una profesión no es adecuada se puede llegar a abandonarla a la mitad del camino, lo cuál desde el punto de vista psicológico, puede reflejarse en un impacto negativo en la autoestima que generalmente viene acompañado de fuertes sentimientos de minusvalía y depresión. Ese impacto también alcanza a los padres de familia porque ellos se han formado expectativas respecto al futuro de sus hijos y se han esforzado por brindarles las oportunidades escolares que les permitan alcanzar sus objetivos ocupacionales. De esta manera, los jóvenes llegan a creer que han defraudado a sus padres o se han defraudado así mismos (Nava, 2005). La influencia de la familia puede ser disfuncional si se ejerce una presión indebida para que los hijos piensen y actúen de acuerdo con una serie de normas y valores familiares (Wagner y Sherry, 2003).

La finalidad de la educación y formación profesional es preparar a los jóvenes para que participen de una manera eficaz en el mercado de trabajo y se integren plenamente en la vida económica y social. Este puede ser otro factor influyente en la elección de carrera ya que la economía de un país puede incentivar el estudio de determinada carrera y poner más selectividades para otras (CIT, 2005).

Vignau (1998) opina que lo que más preocupa a los jóvenes es tener que decidir entre lo que realmente les gusta y lo que es recomendable desde el punto de vista práctico. Una carrera se estudia para ejercerla (aunque en la realidad no siempre sea así), por lo tanto se debería seleccionar algo que en verdad sea del agrado del estudiante. Sin embargo, las influencias externas son considerables y no siempre es fácil ignorarlas.

Algunas de las presiones a las que se enfrentan los jóvenes son:

- La opinión de sus amigos y lo que éstos van a estudiar.
- La presión que ejercen los padres (consciente o inconscientemente)
- La situación económica (puede ser del hogar o del país).

- Las "etiquetas" y la presión social.

Para tomar la mejor elección de carrera, Vignau (1998) sugiere algunas acciones que pueden facilitar el proceso, éstas son:

- Lo primero es informarse adecuadamente sobre las distintas carreras que ofrece cada centro educativo y los planes de estudio que siguen.
- Acudir con el orientador vocacional o preguntar en la institución que se desee ingresar si cuenta con un departamento de Orientación para los alumnos de nuevo ingreso.
- Considerar si la carrera elegida es muy especializada, pues esto reducirá el campo donde se pueda aplicar.

Pasar por un proceso de reflexión interior antes de tomar la resolución definitiva. Este proceso requiere de los siguientes pasos:

- Saber qué es lo que se desea ser.
- Conocer claramente los objetivos que se tienen en la vida.
- Tener la convicción de que el estudio es sólo una parte del camino a seguir.
- Comprender que se estudia una carrera para adquirir capacidades, desarrollar habilidades para resolver problemas y crear actitudes que se fundamenten en valores firmes que permitan ingresar al campo laboral.

En la 93ª Conferencia Internacional del Trabajo de la OIT se concluyó que para lograr la máxima eficacia de la preparación de los estudiantes para el mercado de trabajo, se necesita: que la formación profesional se oriente hacia las oportunidades que brinda el mercado y que tenga un carácter general, sea flexible y se adapte a las condiciones cambiantes; que la formación para los jóvenes sea continua e incluya el reciclaje a fin de permitir a los trabajadores hacer frente a los cambios tecnológicos y laborales; que la formación en capacidades y competencias esenciales para el trabajo sea fundamental, para que los jóvenes puedan adaptarse a los mercados laborales en rápida evolución; que se establezcan vínculos más estrechos entre la educación institucionalizada y la no

institucionalizada, así como entre la instrucción en el aula y el aprendizaje en el lugar de trabajo. Además, la estrategia más efectiva es una combinación de experiencia laboral y de formación profesional, fórmula que obtiene mejores resultados en la colocación de trabajadores con empleadores del sector privado que en la colocación temporal a través de proyectos de creación de empleos en el sector público. En los países en desarrollo, la formación profesional básica y el aprendizaje tradicional son particularmente importantes.

3.4 La inserción al campo laboral.

El trabajo, ya sea remunerado o no, puede definirse como la ejecución de tareas que suponen un gasto de esfuerzo mental y físico, y que tienen como objetivo la producción de bienes y servicios para atender a las necesidades humanas. Una ocupación o empleo es el trabajo que se realiza a cambio de una paga regular o salario. En todas las culturas el trabajo es la base de la economía (Giddens, 2000).

En la actualidad el concepto de trabajo ha cambiado radicalmente. En lugar de una rutina estable, de una carrera predecible, de la adhesión a una empresa a la que se era leal y que, a cambio, ofrecía un puesto de trabajo estable, los trabajadores se enfrentan ahora a un mercado laboral flexible, a empresas estructuralmente dinámicas con periódicos e imprevisibles reajustes de la estructura, a exigencias de movilidad absoluta. Se vive en un ámbito laboral nuevo, de transitoriedad, innovación y proyectos a corto plazo. El trabajo ha sido considerado como "un factor fundamental para la formación del carácter y la constitución de la identidad", este nuevo escenario laboral, a pesar de propiciar una economía más dinámica, afecta profundamente al individuo, al atacar las nociones de permanencia, confianza en los otros, integridad y compromiso, que hacían que hasta el trabajo más rutinario fuera un elemento organizador fundamental en la vida de los individuos y, por consiguiente, en su inserción en la comunidad (Dos Santos, 2005).

El trabajo también juega un papel central como organizador y articulador de sentido de vida cotidiana y es constructor de un espacio de pertenencia, real y simbólico, para el trabajador. Marcuse (1933, citado en Dos Santos, 2005) opina

que el trabajo no sólo consiste en una actividad dirigida a la satisfacción de necesidades mediante producción de bienes, sino que responde, en último término, a una necesidad intrínseca a la existencia humana: la de autorrealización en duración y permanencia.

El trabajo parece no construir "un sector seguro" en el cual fijar definiciones del yo, identidades y proyectos de vida, dejando de ser no sólo un espacio para la realización personal, sino también un espacio de socialización, de construcción de referentes colectivos. El lugar que ocupa el trabajo en la sociedad y el sentido que se le atribuye constituye "una dimensión más o menos central de las identidades individuales y colectivas". El ser reconocido en el trabajo, el trabar relaciones, aunque sean conflictivas, con otro y el poder involucrarse personalmente en una actividad, es, aún hoy, constructor de identidad personal y creatividad social.

El trabajo y su significación social son problemas constitutiva y fenomenológicamente complejos. El trabajo como productor de sentido y subjetividad se ubica en el marco de la interacción simbólica entre el ser y el estar en el mundo. Como tal, el trabajo, se relaciona con la identidad, la realización existencial, la vivencia de la utilidad social, la integración a un grupo; factores que condicionan e intervienen en la producción de la personalidad sana (Dos Santos, 2005).

3.4.1 Los jóvenes y el trabajo.

El desafío planteado por el empleo de los jóvenes, si bien está estrechamente ligado a la situación del empleo en general, tiene sus propias dimensiones. En los países en desarrollo, aumentar al máximo las posibilidades de los trabajadores jóvenes es de una importancia capital para la promoción de un crecimiento y un desarrollo que permitan reducir la pobreza. Tanto en los países desarrollados como en los países en desarrollo hay varios factores económicos y sociales, incluidas la discriminación y la desventaja social, así como las tendencias cíclicas y estructurales de la economía, que influyen en la transición a la vida activa adulta.

La vida laboral puede tomar muchos rumbos, ofreciendo oportunidades y presentando riesgos en cada decisión que sea tomada. Prepararse para superar con éxito las transiciones durante la vida laboral debe convertirse en un aspecto fundamental de la educación y la formación. Por esta razón, el aprendizaje permanente y la empleabilidad tienen que incluir competencias que puedan hacer falta a mediano o a largo plazo en dichas transiciones. Poner en práctica el aprendizaje permanente es un aspecto importante de la búsqueda de soluciones para proporcionar una educación y formación adecuadas desde el punto de vista cultural, social y económico. Hay que reconocer que el hecho de aceptar de manera más sistemática y generalizada una diversidad de contextos y medios de formación, en todos los niveles y a todas las edades, facilita el acceso y la participación. Esto ofrece a los jóvenes mayores oportunidades para participar y tener éxito en la educación. El aprendizaje permanente permitiría a todos los jóvenes participar en tipos de aprendizaje más adecuados, posibilita el reconocimiento de un aprendizaje no formal e informal, y facilita el acceso y la participación de aquellos que se encuentran en una situación de desventaja en la escuela formal convencional. Se requieren enfoques innovadores para resolver los enormes problemas que entraña la aplicación del aprendizaje permanente (CIT, 2005).

Las diversas experiencias de los jóvenes en la enseñanza y la formación se ven enormemente afectadas por factores como la oportunidad, la disponibilidad, las aspiraciones personales y los recursos financieros. A consecuencia de ello, los jóvenes de ambos sexos tienen niveles de educación que van desde una ausencia de escolarización en un establecimiento oficial hasta los títulos universitarios. Muchos tienen una educación y una formación insuficientes y, por lo tanto, corren el riesgo de caer en una situación de marginación y exclusión social. Al mismo tiempo, hay países donde los jóvenes tienen una buena educación, y a pesar de todo están desempleados o subempleados.

Se considera que una enseñanza oficial sólida y una formación profesional eficaz y oportuna, así como la información sobre el mercado del trabajo y los

servicios correspondientes, junto con la experiencia laboral, son factores clave del aumento de la empleabilidad para ingresar con éxito en el mercado del trabajo.

En la Conferencia Internacional del Trabajo (2005) se menciona que los jóvenes que tratan de acceder al mercado laboral carecen prácticamente, por definición, de experiencia laboral. Sin embargo, ésta es muy valorada por las empresas. Además, el ritmo de integración en el mercado laboral de las personas que buscan empleo por primera vez varía en gran medida según la edad, el género, la clase social, los antecedentes familiares y educativos, así como otras desventajas. La falta de oportunidades para adquirir experiencia laboral, ya sea a través de trabajos de verano, pasantías, aprendizajes, trabajo voluntario o trabajo remunerado, combinada con la falta de orientación y asesoramiento profesional, mecanismos de colocación deficientes y una demanda insuficiente, agravan el problema de conseguir un empleo decente.

Los datos también muestran que los empleadores, si pueden escoger, prefieren contratar a personas que ya están empleadas o que han estado sin trabajar durante un corto período de tiempo, porque consideran que es una opción más segura. La falta de experiencia laboral puede ser un obstáculo importante para encontrar un empleo, esto se puede agravar cuanto más tiempo permanezca una persona sin trabajar.

El desempleo y el subempleo de los jóvenes tienen un alto costo. Un desempleo prolongado en las primeras etapas de la vida puede afectar permanentemente a la empleabilidad, los ingresos y el acceso a los puestos de trabajo de calidad. Además, las pautas de comportamiento y las actitudes establecidas en una etapa temprana persisten en momentos posteriores de la vida. Para los gobiernos, el desempleo juvenil supone que las inversiones en enseñanza y formación son un derroche, que se reduce la base tributaria y aumentan los costos del bienestar social. Para las organizaciones de empleadores, el desempleo y el subempleo de los jóvenes significa que éstos tendrán menos para gastar en productos y servicios y que disminuirán sus ahorros

personales para invertir en negocios, lo cual se traducirá en una pérdida de producción.

Para las organizaciones de trabajadores, el desempleo juvenil implica una pérdida de futuros afiliados que ayudarían a obtener la mejora de los derechos, la protección y las condiciones de trabajo. Además, los elevados y crecientes niveles de desempleo de los jóvenes pueden ser una fuente de inestabilidad social, de mayor consumo de drogas y de delincuencia. Asimismo, el desempleo juvenil y los puestos de trabajo de poca calidad contribuyen a que existan altos niveles de pobreza (CIT, 2005).

En las últimas décadas, el estudio de las actitudes y los valores se han extendido a varias áreas de la psicología, como en el caso de la psicología educativa que se ha interesado en el estudio de las actitudes, las percepciones y el miedo al éxito o el fracaso de estudiantes universitarios, o en el caso de la psicología industrial que se ha interesado en el sentido del trabajo y actitudes ante éste. Así estos estudios han favorecido que los objetivos de la psicología social y la educativa se unan para explicar el desarrollo de las actitudes diferenciales de los individuos en contextos diversos.

A pesar de estos intereses, es decir, aquéllos sobre las relaciones entre las actitudes hacia el trabajo y el desarrollo económico, así como el estudio de las actitudes por si mismas, la mayoría de los estudios realizados no se han integrado. Algunos autores consideran que hace falta estudiar e integrar otro conocimiento: aquel que se refiere a los niveles de vida, determinados o no por factores económicos, que afectan a su vez a las actitudes hacia el trabajo (Solís-Cámara; Gutiérrez; Díaz, 1996).

Las teorías basadas en los intereses vocacionales y el contexto del trabajo también tienen sus limitaciones. Estas perspectivas son estáticas y no tienen en cuenta toda la vida del individuo. Las decisiones profesionales no las hacen personalidades que actúan en un vacío social. Es importante que se tengan en cuenta las interacciones entre los aspectos relacionados con el trabajo y los no

relacionados en el desarrollo del individuo, ya que afectan a sus aspiraciones y logros profesionales. Una vez que se ha elegido una ocupación, el individuo se enfrenta a los problemas que los psicólogos llaman la “socialización profesional temprana”. Los trabajadores necesitan aprender qué se espera exactamente de ellos. Deben aprender cómo relacionarse con los compañeros, cómo responder a la autoridad, como defenderse, etc.

En la teoría del desarrollo adulto de Levinson (1990, citado en Warner, y Sherry, 2003), la fase de novato de la adultez temprana se caracteriza por cuatro tareas principales. Una es casarse y formar una familia. Las otras tres tienen que ver con la carrera profesional del individuo.

3.5 Sentido de vida y desarrollo profesional.

El trabajo es un canal de realización de la riqueza única del ser humano y el vínculo de unión del individuo con el grupo y la comunidad humana.

El trabajo es un medio y no un fin en sí mismo. Por eso el trabajo puede colaborar con la humanización de la persona, pero no es el trabajo en sí mismo lo que hace feliz al ser humano. El trabajo en esta perspectiva, le ofrece al ser humano una posibilidad de que éste realmente sea único, insustituible, irremplazable, es decir, interesa más pensar en el modo en que se ejerce la propia profesión que la profesión misma. Sólo enfatizando el ser y no sólo el hacer se puede descubrir lo que tiene de personal el trabajo.

Sin embargo, el trabajo también tiene otra realidad ya que en nuestra situación social no siempre tiene condiciones humanizantes, sino al contrario, opresoras, alienantes, mecanizadas y anónimas, por lo tanto injustas. Cuando el trabajo deja de ser la fuente de valores ha de pasarse a la búsqueda de respuestas ante la deshumanización del trabajo. Esta búsqueda ha de encontrar respuestas que expresen la movilización de todo el potencial humano de energía para enfrentar las condiciones agobiantes y destructivas de la situación laboral.

Está en el ser humano poder construir una dimensión del trabajo en el contexto de darle un valor creativo y no una ética de poder o de éxito. La importancia del sentido del trabajo queda manifiesta cuando vemos cuanto tiempo nos dedicamos a él y queda expuesta en dos situaciones bastante frecuentes:

El problema de la desocupación.

El problema del vacío o neurosis dominical.

La primera se muestra en su dimensión de desarrollo humano y en su dimensión sintomatológica que tiende a la apatía y a la depresión. Esta situación es psicológicamente peligrosa y obstaculizadora del desarrollo humano, el hombre se siente des-ocupado por inútil, incapaz e improductivo.

La segunda es el efecto de la experiencia del ocio cuando no se le descubre un sentido. Las personas que han encontrado en el exceso de trabajo un refugio o un escape a problemas existenciales, el domingo se presenta como una situación deprimente, frustrante y al mismo tiempo no afrontan la realidad profunda de su sistema de vida (López y Olvera, 2000).

González (2005) considera que el trabajo es la fuente esencial de la calidad de vida y, a la vez, un elemento intrínsecamente relevante dentro de esta. No hay calidad de vida sin trabajo: las necesidades materiales y gran parte de las espirituales solo pueden satisfacerse con el trabajo. El trabajo no puede verse solo como un medio para producir o prestar un servicio, como un medio de vida, es mucho más: es un medio de transformación del hombre, de realización, de creación de valores, en resumen, de calidad de vida. El trabajo es en sí un elemento esencial en la calidad de vida del individuo, y esto es así ya que la relación del hombre consigo mismo solo se hace objetiva y real para él a través de su relación con otro hombre, y es precisamente en el centro de trabajo donde estas relaciones tienen su más alto de materialización.

La calidad de vida laboral se expresa por el grado de satisfacción espiritual del hombre con el trabajo que realiza alcanzando su cima cuando el trabajo se

convierte en su primera necesidad vital, estado en el cual la motivación del ser humano es el puro placer en y por la obra que realiza, es intrínsecamente gratificante y donde su conciencia se funde con sus actos y se pierde la noción del tiempo y del espacio.

El factor esencial para lograr una alta satisfacción laboral lo encontramos en la riqueza del contenido de trabajo que se realiza y donde estén presentes elementos intelectuales, de iniciativa, creatividad, autonomía, variabilidad y dificultad, y por tanto, el individuo tiene que poner la máxima atención en el uso de su capacidad laboral (González, 2005).

En tal sentido, hay que tener presente que el enriquecimiento del contenido de trabajo es un proceso paulatino producto del avance de la ciencia y la técnica, la organización del trabajo, la producción y la dirección que elimine la estrecha división del trabajo y permita al hombre desarrollar todas sus potencialidades.

Hay que tener presente la contradicción que se opera entre el trabajador y el contenido de trabajo cuando este último no satisface sus expectativas de realización. La calidad de vida laboral contempla otros aspectos entre los cuales se puede citar:

- Que cada ser humano tenga la posibilidad de optar por un puesto de trabajo útil a su capacidad y vocación.
- La posibilidad de ascender laboralmente en consideración a su capacidad, conocimientos y méritos laborales.
- Seguridad en el empleo y que todo movimiento de puesto de trabajo que se ejecute tenga presente sus resultados laborales, su capacidad, su voluntad y esté libre de toda discriminación y presión.
- Garantizar la plena dignidad hacia todos los trabajadores.
- El reconocimiento de la utilidad del trabajo que se realiza por parte del colectivo laboral y de la sociedad.

- Recibir un salario acorde a su aporte laboral (calidad y cantidad), el cual le permita cubrir sus necesidades fundamentales eliminando toda forma de igualitarismo en la distribución individual.
- La existencia de un clima laboral caracterizado por la solidaridad, la fraternidad, la colaboración, la ayuda mutua, el respeto entre todos los integrantes del colectivo, particularmente las relaciones entre jefes y subordinados, la disciplina y la legalidad.
- El reconocimiento moral y material oportuno y público de los logros alcanzados.
- La posibilidad real de participación en todos los eventos del colectivo, principalmente en las decisiones que se tomen, teniendo una información oportuna tanto de los sucesos como de sus resultados.
- La existencia de condiciones para elevar la calificación técnico-profesional y el nivel cultural.
- Condiciones laborales satisfactorias: organización del trabajo, seguridad, alimentación, transporte, estética laboral, etc.

Por lo antes expuesto, se debe considerar al centro de trabajo no solo como una entidad para producir o prestar un servicio eficientemente, para competir en el mercado con alta calidad y bajos precios, para crear riquezas, sino también como un eslabón básico y de suma trascendencia en la formación del hombre nuevo y especialmente en la conversión del trabajo en la primera necesidad vital mediante la elevación de la calidad de vida laboral, la cual es un complemento obligado de la educación y la cultura. Un centro de trabajo de éxito no se puede evaluar exclusivamente por los avances logrados en sus indicadores técnico-económicos; hay que considerar junto a ello el grado de maduración de los valores ético morales. El no alcanzar el desarrollo adecuado de estos aspectos a la larga frenará todo avance técnico-económico (González, 2005).

Por lo tanto, el quehacer en el ser humano es de vital importancia porque es fuente de reconocimiento, de aprendizaje, de crecimiento y de creación. El ser humano necesita reforzamientos para ser feliz, es decir, fuentes de satisfacción

que lo hagan sentir bien, si sólo tiene una fuente por ejemplo la pareja, será demandante porque el ser humano tendrá que cargar con toda la necesidad del placer; si en cambio también tiene amistad, un trabajo en que obtiene satisfactores importantes, un pasatiempo, etc entonces su demanda será menor, el trabajo lo realizará de manera individual y tendrá la ventaja de poderle servir de auxiliar en situaciones difíciles.

Pero si el hombre no se reconoce, no sabe quién es y no sabe quién quiere ser, cualquier trabajo le dará lo mismo, puesto que ninguno responde a su necesidad personal de expresión, si se tienen metas que lograr basadas en la forma de ser y en los valores que se buscan en la vida, entonces no cualquier trabajo le satisfecerá, pues será el trabajo el que llene ciertas expectativas de la vida. El trabajo debe ajustarse a los planes de vida y no al revés como suele suceder (Derbez; Rage y Suck, 2000).

CONCLUSIONES

Desde tiempos muy remotos se ha tratado de que el hombre se sienta un ser pleno y feliz. Muchas disciplinas han intentado explicar cual es el mejor medio por el cual el hombre llegaría a la felicidad. El simple término “felicidad” implica ya una definición subjetiva de la palabra y es ahí donde empieza el conflicto de querer identificar el medio y el concepto que englobaría este estado. El problema surge porque no es posible que todas las personas entiendan el concepto de la misma forma y además porque abarca muchas áreas de la vida del ser humano.

A pesar de esto se siguen haciendo investigaciones con respecto al bienestar del ser humano. Uno de los conceptos que tratan de abordar el bienestar de las personas es el denominado “Calidad de Vida”, este concepto es de uso relativamente reciente y a pasado por varias modificaciones en su definición sin haber llegado a una definitiva.

A lo largo de este recorrido histórico conceptual del constructo “Calidad de Vida”, se han encontrado definiciones tan subjetivas e inmediatas como las del siglo XVIII donde la felicidad y la autorrealización denotaban una buena calidad de vida ya sea del individuo o del Estado, y donde, cualquier hecho, mientras causara los dos objetivos perseguidos era bienvenido.

Otra definición del constructo es la dada en el siglo XX, donde el poder adquisitivo es el que produce bienestar al satisfacer las necesidades materiales, aunque esta forma de entender la calidad no fue muy fructífera ya que promovió una gran competencia entre la población lo que a la larga podría generar frustración y angustia.

En un principio, se relacionó a la Calidad de Vida con términos como el de salud, satisfacción, felicidad, bienestar, etc. Sin embargo, el término ha ido adquiriendo diferentes significados dependiendo del uso que se le quiera dar; por ejemplo, se le ha utilizado como un concepto que pone en cuestionamiento el

modelo de crecimiento y desarrollo industrial o como un slogan político o de mercado. De esta manera, lo único que se puede asegurar con respecto a la Calidad de Vida es que es mejor verlo como un constructo conceptual y sobre todo multidimensional por todas las características que encierra el término.

En la actualidad se observa que el término "Calidad de Vida" se va fragmentado en pedacitos, es decir, al hablar de vida se debe tomar en cuenta una múltiple gama de factores que intervienen en la formación física, psicológica, social y moral de un individuo o grupo social.

El hablar de "Calidad de Vida", es adentrarse en un estudio cualitativo y cuantitativo, donde la subjetividad está presente en cada aspecto, pues lo que le satisface a un individuo o grupo, puede no satisfacerle o importarle a otro individuo o grupo. Cuando se quiere estudiar la calidad de vida, resulta útil recurrir a aquellos componentes relevantes que se dan en un grupo específico en un momento histórico, social y cultural que este causando conflicto o interés en particular, en este caso, las relaciones de pareja y la formación de una familia, y la preparación profesional.

Se tomaron en cuenta estos dos indicadores por considerarse como probables portadores de Sentido de Vida en el joven adulto. El Sentido de Vida se puede entender de muchas maneras, Frankl (1984) consideraba que el hombre quiere hacer algo que trascienda más allá de él mismo pero que no busca la felicidad sino el motivo para ser feliz y que al encontrar ese motivo encontraría el sentido de su existencia.

También consideraba que el hombre encuentra sentido principalmente en tres áreas de su vida, una de esas áreas corresponde a las actividades del trabajo, la segunda hace referencia a valores como la belleza y el amor y la última área es la de las actitudes del hombre hacia la vida.

El estar en el mundo implica la búsqueda de un sentido y al descubrir ese sentido se tiene una razón para vivir y la persona puede considerarse como una persona feliz. El ser humano tiene la posibilidad de ser feliz bajo muchas

instancias, todo depende de que encuentre o sepa tener la actitud acertada en los momentos que se requiera. El Sentido de Vida, en consecuencia, es lo propiamente humano; aquello que no compartimos con los animales. No se puede llegar a la conclusión de que un animal se planteé el problema del sentido de su propia existencia, ni pueda, por lo tanto, llegar a hacer de su propia existencia algo problemático y discutible.

Se considera que el ser humano está llamado a la responsabilidad, es decir, a tener la capacidad de responder las preguntas que la vida le va presentando cotidianamente en tiempos y maneras diversas. Esto indica que la pregunta por el sentido de vida se da a lo largo de la existencia y se presenta con aire desconcertante durante la adolescencia, con tonalidades dramáticas en la adultez y con modalidades parecidas en los últimos años de la vida.

Uno de los elementos más importantes que el ser humano necesita para vivir en armonía con él mismo, con sus semejantes y con la naturaleza que le rodea, es sin duda el amor, sentimiento a través del cual se hace manifiesto su estado emocional y su sentir ante la vida.

El sentimiento del amor fue expresado en este trabajo por medio de la relación de pareja ya que la vida en pareja podría evocar la plena realización del ser humano. Estudiar a la pareja es relevante porque es la base para el establecimiento de una familia y ésta a su vez, sigue siendo el eje de la sociedad.

El inicio de la relación de pareja se puede ubicar cuando dos personas se conocen y surge una atracción física y afectiva y el contacto cada vez se hace más cotidiano. Cuando una persona dice estar enamorada tiene un estado de ánimo muy vivaz y despierto, incluso, al estar cerca de la persona amada puede haber cambios físicos como palpaciones, sudoración, temblor, etc. No obstante, lo que desencadena el enamoramiento es específico y particular en cada individuo ya que no responden de la misma manera a los criterios convencionales de atracción y belleza.

Cuando inicia el noviazgo, éste suele ser muy placentero, sin embargo, tiende a ir cambiando con el tiempo, cuando esto ocurre quedan solo dos caminos a escoger. El primero de ellos es dar por terminada la relación y el segundo y tal vez el más difícil sea el de continuar con la relación e irse adaptando a los cambios que vayan surgiendo. Uno de los errores principales que se cometen en esta etapa es el no reconocimiento de los defectos de la otra persona, se niegan por completo o se minimizan. Otro error consiste en crearse demasiadas expectativas con respecto a lo que la otra persona puede ofrecer. De cualquier forma, estos errores pueden llevar a una posterior desilusión.

Cuando las personas llevan a cabo su noviazgo de una manera funcional, puede que decidan llegar al siguiente paso que sería el de contraer nupcias.

El matrimonio como concepto se ha venido modificando pues paso de ser una institución nada emotiva y autoritaria a ser algo representativo de la realización y desarrollo personal. En un principio el matrimonio puede verse como algo plenamente satisfactorio, pero como en la mayoría de las relaciones, con el tiempo se pueden presentar eventos que pueden poner en peligro la estabilidad de la pareja. Ante esto se pueden identificar muchos factores que pueden favorecer o entorpecer la relación. Los factores que se pueden mencionar al respecto resultan muy subjetivos debido a que lo que a una pareja favorece puede significar o funcionar de manera contraria para otra. Lo que realmente importa es que la pareja pueda definir, expresar y establecer cuáles son las cosas que les permiten mantener de manera satisfactoria la relación y cuáles no.

En cuanto a la relación de pareja queda establecido que hay aspectos que son determinantes para una satisfacción en la relación. Pero esto no es fácil ni tan simple ya que para lograr claridad en estos aspectos, se tendría que tener con anterioridad, una buena guía educativa que brinde las herramientas básicas para elegir una pareja que además de la atracción física, aporte aspectos diversos y satisfactorios para entablar una sana relación de noviazgo que cimente las bases de una sana y fortalecida relación matrimonial y familiar.

Frankl (1984) considera que la existencia humana se hace realmente humana desde la vivencia del amor y supone un proceso de integración, de maduración y desarrollo personal. Para la mayoría de los individuos el logro de la intimidad con una persona es una meta principal en la vida. De ahí que tal vez se pueda identificar este factor como un portador de sentido de vida

Dado que la mayoría de la población en algún momento de su vida piensa formar una familia, sería interesante que se haga un estudio más amplio de la situación actual de la pareja, ya que se puede observar que cada vez es más frecuente que los jóvenes decidan estar por más tiempo solteros o involucrarse en relaciones temporales y con menor compromiso y que un gran índice de las parejas que deciden casarse pronto se ven envueltas en un proceso de divorcio.

Otra de las decisiones más importantes en la vida del ser humano es la que corresponde a su desarrollo profesional ya que desde el punto de vista social la educación es considerada como un medio fundamental para generar el desarrollo sostenible de las sociedades. El conocimiento constituye el valor agregado fundamental en todos los procesos de producción de bienes y servicios de un país, haciendo que el dominio del saber sea el principal factor de su desarrollo.

Las encargadas de brindar la oportunidad de adquirir conocimientos, son precisamente las instituciones educativas. Las instituciones de nivel superior no deben concebirse como una perspectiva de educación terminal, ni restringir su misión educativa al otorgamiento de títulos y grados ya que tendrán que seguir actualizando profesional o técnicamente a los estudiantes debido a la gran vinculación que existe entre la educación superior y el mundo laboral. La educación superior enfrenta el desafío de fortalecer sus objetivos fundamentales y de encontrar un equilibrio entre la tarea que implica la inserción en la comunidad y la atención a las circunstancias propias; entre la búsqueda del conocimiento por sí mismo y la atención a necesidades sociales; entre fomentar capacidades genéricas o desarrollar conocimientos específicos; entre responder a demandas

del empleador o adelantarse y descubrir anticipadamente el mundo futuro del trabajo.

El camino de la educación profesional inicia cuando el individuo identifica cual es su vocación, es decir, hacia qué siente afinidad. Mallart (1959) consideraba que las personas que no han resuelto satisfactoriamente su vocación no encontrarán en sus ocupaciones habituales medios para expansionar su potencial. La importancia de identificar correctamente la vocación tiene relación con la elección de carrera y esto a su vez tiene consecuencias directas en su inserción laboral.

Al momento de elegir una carrera intervienen muchos factores. Uno de ellos es la influencia que tiene la familia y la sociedad en el estudiante. Otro tiene que ver con el nivel de madurez de las personas. Las consecuencias de hacer una mala elección de carrera pueden ser muchas, pueden ir desde hacer varios cambios de carrera sin concluir ninguna o concluir una que no satisfaga por completo, hasta llegar a sentir frustración y el sentimiento de haber defraudado a sus padres y a sí mismo.

Otro factor importante a la hora de tomar la decisión es sí elegir entre lo que les gustaría estudiar o lo que puede ser más funcional y práctico. De cualquier forma, buena o mala, la decisión que se tome va a repercutir en la inserción laboral.

Para los recién egresados resulta muy difícil poder colocarse en un buen trabajo debido a la gran competencia que existe y a la poca oferta de las empresas. Y aunque esto se da de manera general para cualquier nivel educativo, hay mayor índice de desempleo para las personas que cuentan con mayor instrucción educativa.

Las consecuencias del desempleo han sido descritas, generalmente, como un deterioro significativo de la salud mental, una disminución de la autoestima, una pérdida del sentido del tiempo y una gran apatía. Mientras que algunos autores

han descartado que la autoestima tenga efectos predisposicionales sobre la situación laboral de los jóvenes, otros concluyen que los jóvenes que no consiguen un empleo tras finalizar los estudios tienen ya una imagen más negativa de sí mismos antes de incorporarse al mercado laboral.

La preocupación por la influencia del desempleo en las actitudes hacia el trabajo es mayor en el caso de los jóvenes, dada la importancia de las primeras experiencias en el mercado de trabajo para la evolución posterior del proceso de socialización laboral. Las experiencias de desempleo en las fases iniciales de la carrera laboral podrían dar lugar a una regresión en el proceso de socialización de los jóvenes cuyas principales manifestaciones, en lo que a las actitudes hacia el trabajo se refiere, serían una disminución de la implicación en el trabajo, una mayor aceptación del hecho de estar desempleado o una actitud más negativa hacia la búsqueda de empleo.

Aunado a esto, los recién egresados se enfrentan a un mundo laboral en donde no hay ninguna protección para el trabajador debido a que son considerados como carentes de experiencia además de que la mayor parte de empleos que se generan son de carácter temporal. También existe una precariedad laboral que consiste en la creciente pérdida de derechos laborales y sociales para los trabajadores de ambos sexos, tales como educación, salud, enfermedad, prestaciones económico-sociales, vivienda, recreación, etcétera.

Dicha precariedad se está configurando como la pieza maestra de las políticas de reforma del Estado acordes con las de los intereses de los organismos monetarios y financieros que representan a los grandes monopolios transnacionales y a las empresas del capital privado nacional.

Recorte de derechos y de prestaciones, aumento de la jornada de trabajo, ataque a las formas independientes y autónomas de organización y lucha de los sindicatos, recortes salariales, aumento del personal de confianza y de la

fiscalización en las empresas, son otras tantas formas de precarizar el trabajo y flexibilizarlo para ajustarlo a las necesidades de explotación y valorización del capital.

La importancia de hacer una revisión del desarrollo profesional reside en que el empleo, además de proporcionar a la persona los ingresos económicos necesarios para su mantenimiento cumple una serie de funciones latentes, como imponer una estructura temporal a la actividad cotidiana, ampliar el marco de las relaciones interpersonales más allá del contexto familiar, vincular a la persona a metas y objetivos que trascienden los suyos propios, definir aspectos centrales del estatus y de la identidad personal y mantener y fomentar el desarrollo de una actividad.

La satisfacción con la pareja y la satisfacción laboral, son cuestiones determinantes para la vida adulta, pues de la solidez de su preparación académica depende su eficacia como futuro trabajador y de la solidez en la preparación moral para el establecimiento de adecuadas relaciones de pareja y el desempeño de ulteriores responsabilidades en el seno familiar, depende la constitución armónica de la familia y el desempeño de su función educativa. Es por eso que la formación moral y educativa de los jóvenes puede determinar el sentido y la calidad de vida en las dimensiones laboral y familiar que están inmersas en una cultura, una sociedad y un tiempo determinados.

BIBLIOGRAFÍA

Aguilar, E. (1995). *Domina la selección, comunicación y relación de pareja*. México: Arte y Ediciones Terra.

Allardt, E. (1996). Tener, amar, ser: una alternativa al modelo sueco de investigación sobre el bienestar. En: Nussbaum, M y Sen, A. (1996). *La calidad de vida*. México: FCE.

Alonso, M; Gallego, D y Honey, P. (1997). *Recursos e instrumentos psicoterapéuticos. Los estilos de aprendizaje, procedimientos de diagnóstico y mejora*. España: Mensajero.

Arias, I y Byrne, C. (1996). Evaluación de los problemas de pareja. En : Buela-Casal, G; Caballo, V y Sierra, J.C. *Manual de Evaluación en Psicología Clínica y de la Salud*. España: Siglo XXI

Arostegui, I. (1998). *Evaluación de la Calidad de vida en personas adultas con retraso mental en la comunidad autónoma del país Vasco*. Universidad de Deusto.

Arteaga, M. (2005). *Orientación vocacional*. Disponible en: www.imovo.com

Avelarde, Ma. P. (2001). *El compromiso en la relación de pareja*. Tesis de maestría. Facultad de psicología, División de posgrado.

Ballester, A. (1997). *Introducción a la psicología de la salud*. España: Promolibro

Basurto, S. (2003). *Satisfacción marital: su relación con el autoconcepto y la depresión en las mujeres*. Tesis de maestría. México: Asociación Mexicana de Terapia de Pareja

Beck, A. (1993). *Con el amor no basta. Cómo superar malentendidos, resolver conflictos y enfrentarse a los problemas de la pareja*. México: Editorial Paidós Mexicana

Bergler, E. (1987). *Infortunio matrimonial y divorcio*. Buenos Aires: Ediciones Horme

Carrasco, J y Escudero, V. (1994). *Relación de pareja en jóvenes y embarazos no deseados*. Madrid: Ediciones Pirámides

Chaín R, y Romo, A. (2001). *Deserción, Rezago y Eficiencia Terminal en la IES. Propuesta metodológica para su estudio*. México: ANUIES. Serie Investigaciones.

Chávez, C. (1991). *Bienestar social y nivel de vida*. Revista Trabajo Social 45. México.

CIT. (2005). *El empleo de los jóvenes: vías para acceder a un trabajo decente*. Suiza: OIT

Cortada, N. (1991). *El profesor y la orientación vocacional*. México Editorial Trillas.

Costa, M y Serrat, C. (1982). *Terapia de pareja. Un enfoque Conductual*. Madrid: Alianza Editorial.

Davidson, P y Davidson, S. (1980). *Behavioral Medicine: Changing Health lifestyles*. New York. Brunner/Mazel

Derbez, A; Rage, E y Tena-Suck, A. (2000). *Sentido de Vida en profesores de la Universidad Iberoamericana, Plantel Santa Fe*. Psicología Iberoamericana. Vol. 8 No. 2

DGOSE. (1998). *Secretaría de asuntos estudiantiles*. Disponible En: <http://dgedi.estadistica.unam.mx/memo98/dgoyse.htm#arriba>

Dos Santos, G. (2005). *Trayectos laborales*. Disponible en: www.datumtl.com.ar"

Erikson, R. (1996). Descripciones de la desigualdad: el enfoque sueco de la investigación sobre el bienestar. En Nussbaum, M y Sen, A. (1996) *La calidad de vida*. México: Editorial FCE.

Falero, A. (1999). *Calidad de Vida: ¿Eslogan afortunado o categoría de análisis? Apuntes entorno a su aplicación al caso de las ciudades latinoamericanas*. Revista de Ciencias sociales de Montevideo Uruguay. Disponible en: <http://www.rau.edu.uy/fcs/soc/revista/falero.html>

Fernández, L. (1989). *Relaciones interpersonales en la edad juvenil ¿Qué reflexionan los jóvenes acerca de la relación de pareja?* Revista cubana de psicología. Vol. VI, No. 3 pp. 189-201

Férraez, G. (1998). *Evaluación de la calidad de Vida*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Estudios Superiores Iztacala. UNAM.

Fletcher, A. (1992). *Quality of life measures in healt care. Aplications and issues in assessment*. British Medical Journal. Vol. 25 No. 2

Frankl, V. (1984). *Psicoterapia y humanismo*. México: FCE

Frankl, V. (1988). *La voluntad de sentido*. Barcelona: Herder

García, Q y Lima, O. (1985). *Necesidades humanas, nivel de vida, calidad y medio de vida*. La Habana. Centro de estudios demográficos.

García, R. (1997). *Evaluación psicológica: Fundamentos básicos*. España: Promolibros

Gayou, J. (1984). *La condición sexual del mexicano*. México. Editorial Grijalbo.

Giddens, A. (2000). *Sociología*. México: Alianza Editorial

Gómez, D y Saburrido, X. (1996). *Salud y prevención: Nuevas aportaciones desde la evaluación psicológica*. España: Universidad de Santiago de Compostela.

Gómez, México y Sabhe, E. (2000). *Calidad de vida. Evolución del concepto y su influencia en la investigación y en la práctica*. Facultad de psicología. Universidad de Salamanca. Disponible en: <http://www.usal.es/inicio/investigacion/invesinicio/calidad.htm#top>

González, L. (2005). *Trabajo y calidad de vida*. Disponible en: http://www.nodo50.org/cubasigloXXI/economia/grodriguez_310805.htm

Grau, J y González, U. (1998). *Ética, calidad de vida y salud*. Revista de psicología y salud. Instituto de investigaciones. Cuba: Nueva época

INEGI (2004). Marco metodológico para la generación de las estadísticas vitales de divorcios. México. Disponible en: www.inegi.gob.mx

Levi, L y Anderson, L. (1980). *La tensión psicosocial: población, ambiente y calidad de vida*. México: Manual Moderno

López, A. (2005). *El desarrollo en la relación de pareja*. Rompan filas. Año 6 No. 31 Disponible en: <http://serpiente.dgsca.unam.mx/rompan/31/>

López, J y Olvera, L. (2000). *Una alternativa psicoterapéutica para el problema de las adicciones desde la logoterapia*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Estudios Superiores. UNAM

Mallart, J. (1959). *Orientación funcional y formación profesional*. Madrid: Calpe

Murillo, M. (1996). La calidad de vida en el enfermo neoplásico. En González, B; Ordoñez, A; Feliz, J; Zamora, P y Espinosa, E. (1996). *Tratado de Medicina*

Paliativa y tratamiento de soporte en el enfermo con cáncer. España: Panamericana

Nava, G. (2005). *Los costos de una equivocada elección de carrera.* Disponible en: <http://www.imovo.com/articulo.asp?id=25>

Nussbaum, M y Sen, A. (1993). *The quality of life. Wider studies in development economics.* Gran Bretaña: Clarendon Paperbacks

Palomar, L. (1997). *Calidad de vida y salud. Aproximaciones teóricas y su exploración en el espacio urbano. Memoria del seminario Permanente de antropología urbana: Un modelo interdisciplinario en el estudio del fenómeno suburbano.* México: Universidad Autónoma de México.

Papalia, D. (1997). *Desarrollo humano.* México: Mc. Graw-Hill.

Quezada, O. (2005). *La orientación vocacional. Rompan Filas. Año.8 No. 39.* Disponible en: <http://serpiente.dgsca.unam.mx/rompan/39/>

Rage, E. (1997). *Ciclo vital de la pareja y la familia.* México: Plaza y Valdés Editores

Ramírez, G. (1998). *Propuesta de un modelo de calidad de vida: las apreciaciones subjetivas desde un enfoque psicosocial en las amas de casa.* Tesis de licenciatura. Facultad de Estudios Superiores Iztacala. UNAM

Rice, F. (1997). *Desarrollo humano, estudio del ciclo vital.* México: Prentice Hall.

Rodrigo, M y Palacios, J. (1998). *Familia y desarrollo humano.* España: Alianza Editorial.

Rubin, L (1994). *Families on the fault line.* Nueva York. HarperCollins

Rueda, S. (1999). *Calidad de vida*. Disponible en: <http://www.ecoportat.com.ar7articulos/calidad.htm>

Ruiz, J. (1984). *Estilos de vida. Investigación social*. España: Biblioteca Fomento Social.

San Martín, H y Pastor, V. (1990). *Epidemiología de la vejez ¿qué edad tendrá usted cumpla 70 años?* Madrid: McGraw Hill-Interamericana de España.

Setién, M. (1993). *Indicadores sociales de la calidad de vida. Un sistema de medición aplicado al país Vasco*. España: Siglo XXI

Solís- Cámara, P; Gutiérrez, P y Díaz, M. (1996). *Actitudes hacia el trabajo en estudiantes universitarios mexicanos, y los conceptos de éxito, fracaso, trabajo y la filosofía de la vida*. Revista Latinoamericana de Psicología. Vol. 28 No. 1 pp. 31-61

Souza, M. (1996). *Dinámica y evolución de la vida en pareja*. México: Manual Moderno.

Taborga H. (1999). *Oferta y demanda a Licenciatura en la zona metropolitana de la Ciudad de México. Contexto y problemas*. México: ANUIES. Serie Investigaciones.

Vargas, J e Ibáñez, E. (2005). *Problemas maritales: la infidelidad desde una perspectiva de vínculo*. Revista Electrónica de Psicología Iztacala. Vol. 8 No. 1
Disponible en: www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin

Vieyra, C. (1995). *Calidad total y calidad de vida, salud ocupacional*. Tesis de licenciatura. Facultad de Estudios Superiores Iztacala. UNAM

Vignau, M. (2005). *Elección de carrera*. Disponible en: <http://www.familia.cl/Framearea.asp?p=c&c=2440>

Warner, S y Sherry, L. (2003). *Psicología de la edad adulta y la vejez*. España: Prentice Hall.

Westermarck, E. (1984). *Historia del matrimonio*. Barcelona: Laertes Ediciones