



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA
Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

Manuscrito Recepcional

Programa de Profundización en Psicología de la salud

EXPLORACIÓN DE BIENESTAR HEDÓNICO Y EUDEMÓNICO
EN MUJERES MEXICANAS MEDIANTE TRES INSTRUMENTOS

Reporte de Investigación Empírica

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

Fabiola Moreno Islas

Director: Dra. María del Rocío Hernández Pozo

Vocal: MTRA. María Aracely Álvarez Gasca

Secretario: Dra. Sandra Cerezo Reséndiz





Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



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.

Índice

Agradecimientos.....	2
Resumen.....	3
Introducción.....	5
Planteamiento del Problema.....	8
Justificación.....	8
Pregunta de Investigación.....	9
Conjetura Inicial.....	9
Objetivo general de la investigación.....	9
Objetivos específicos de la investigación.....	9
Método.....	10
Población y muestra.....	10
Instrumentos.....	10
Procedimiento.....	12
Diseño de la investigación.....	12
Resultados.....	14

Conclusión.....20

Referencias.....23

Apéndice.....25

Anexo I.....25

Anexo II.....26

Anexo III.....27

Agradecimientos

Esta investigación fue posible gracias al apoyo financiero parcial por parte del proyecto DGAPA-UNAM IG300415 del cual fueron responsables la Dra. María del Rocío Hernández Pozo y la Mtra. María Araceli Álvarez Gasca. Dirigir la correspondencia relacionada con esta investigación al correo: herpoz@unam.mx, responsable del estudio.

A mis padres, por darme la vida.

A mi madre, por fomentarme el gusto por el estudio y el amor al prójimo.

A mi padre por su apoyo.

A la Doctora María del Rocío Hernández Pozo por mostrarme lo apasionante que puede ser la
Investigación.

Resumen

La felicidad o bienestar es el fin ulterior del individuo y éste fin se ha convertido en un indicador de bienestar social para las naciones adheridas a la Organización para la Cooperación y el Desarrollo económico, (INEGI 2018). Existen variables sociodemográficas que afectan el nivel de bienestar hedónico y eudemónico en las mujeres mexicanas. Exploramos cuatro variables: la condición de tener hijos y no tener hijos, edad, carga familiar y el nivel de escolaridad con respecto a su bienestar hedónico y eudemónico en un grupo de mujeres mexicanas de 30 a 50 años a través de dos cuestionarios: OHF (Orientación hacia la Felicidad), EHHI (Eudemonic & Hedonic Happiness Instrument) y de una tarea de discriminación condicional basada en el paradigma emocional de Stroop para medir sesgo perceptual. Se encontró que las mujeres en condición de tener hijos tienen mayor bienestar eudemónico-significado que las mujeres sin hijos. Las mujeres del grupo de edad de 37 a 43 años muestran mayor bienestar hedónico y eudemónico que las mujeres del grupo de edad de 30 a 36 años. Las mujeres casadas con hijos muestran mayor bienestar hedónico y eudemónico que las mujeres solteras con hijos y las mujeres solteras sin hijos muestran mayor bienestar en salud y relaciones interpersonales que las mujeres solteras con hijos. Las mujeres con nivel de escolaridad de secundaria muestran menor bienestar hedónico y eudemónico que las mujeres de mayor nivel de escolaridad, sin embargo el bienestar eudemónico-significado es el mismo para todas. Es necesario diseñar programas de desarrollo social para incrementar el bienestar de estos sectores de la población y prevenir o reducir la incidencia de la psicopatología.

Palabras Clave: Mujeres mexicanas, bienestar hedónico, bienestar eudemónico, hijos, edad, carga familiar, escolaridad, bienestar social.

Happiness or well-being is the subsequent end of the individual and this end has become an indicator of social well-being for nations adhering to the Organization for Economic Cooperation and Development, (INEGI 2018). There are sociodemographic variables that affect the level of hedonic and eudemonic well-being in Mexican women. We explore four variables: children / non-children, age, family burden and the level of schooling regarding their hedonic and eudemonic well-being in a group of Mexican women between 30 and 50 years old through the OHF (Orientation to Happiness) instruments, EHHI (Eudemonic & Hedonic Happiness Instrument) and Stroop test of emotional paradigm to measure perceptual bias. Women with children have greater eudemonic-meaning well-being than women without children. Women in the age group 37 to 43 have greater hedonic and eudemonic well-being than women in the age group 30 to 36 years. Married women with children have greater hedonic and eudemonic well-being than single women with children and single women without children have greater well-being in health and interpersonal relationships than single women with children. Women with a high school education level have lower hedonic and eudemonic well-being than women with a higher level of schooling, however, the Eudemonic-meaning well-being is the same for all. It is necessary to design social development programs to increase the welfare of these sectors of the population and prevent or reduce the incidence of psychopathology.

Keywords: Mexican women, hedonic well-being, eudemonic well-being, children, age, family burden, schooling, social welfare

Introducción

A partir de los años 40's del siglo pasado se observó una tendencia a investigar las características del ser humano como fortalezas, virtudes y emociones positivas para resolver problemáticas psicológicas. Estas teorías desarrolladas a partir de esos años convergen en que existen diferencias individuales positivas en las personas para afrontar las adversidades y señalan un nuevo paradigma de afrontamiento psicológico partiendo de un modelo salugénico en contraposición con los modelos que la psicología clínica había propuesto hasta ese entonces (Galarza, 2016), este nuevo paradigma es llamado Psicología Positiva y es definida por Seligman & Csikszentmihalyi (2000) como el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología y el malestar. Lo contrapuesto al malestar es el bienestar, y este ha sido conceptualizado en dos enfoques, el bienestar hedónico el cual da importancia a los sentimientos de placer, comodidad y disfrute y el bienestar eudemónico que da importancia al crecimiento personal, significado y compromiso (Ryan, Deci, 2001); y además está relacionado con la autonomía, autoaceptación, propósito en la vida, autodominio y relación positiva (Ryff, Singer & Gale 2004). Se han hecho ya investigaciones sobre el bienestar hedónico y eudemónico de acuerdo a variables sociodemográficas como el género, ocupación, edad, escolaridad y nacionalidad y se han encontrado diferencias.

Ser mujer no solamente implica poseer ciertas características biológicas que la diferencian del hombre; la imagen de la mujer posee una serie de significados que cada sociedad le atribuye; esto indica que la mujer es definida no solamente por las funciones naturales de su cuerpo sino también por roles que van de acuerdo al contexto social, económico, político y religioso. Se espera

que las mujeres brinden atención familiar y realicen un trabajo emocional consistente con sus roles de género tradicionales y son vistas como aquellas que se preocupan por las personas, se sacrifican por los demás y muestran más sensibilidad y emociones (Ah, Lee, Mastracci, 2019).

Con respecto al rol de madre, este requiere acciones profundas como el sacrificio y entrega y si bien para la gestación es necesaria la participación del hombre, la mujer constituye una parte especial pues es la biológicamente calificada en el periodo prenatal y así mismo para el postnatal, lo cual implica una labor que le absorbe las energías de su cuerpo (Mulieris Dignitatem, 1988) y la puesta en marcha de sus capacidades cognitivas por lo que el bienestar hedónico y eudemónico pudiera variar entre mujeres en condición de tener hijos y no tener hijos.

Existe también una diferencia en la percepción del Bienestar Hedónico y Bienestar Eudemónico conforme se va avanzando en la edad puesto que ya se ha investigado que las dimensiones dominio del entorno y la autonomía se incrementan al superar la juventud para estabilizarse en el envejecimiento (Mayordomo, 2016).

El concepto de carga familiar incluye dos aspectos, la carga objetiva relacionada con el desempeño de las actividades de asistencia diaria, el impacto financiero, la supervisión del comportamiento, y la carga subjetiva que está determinada por la experiencia cognitiva de la carga objetiva, la reacción y respuesta a ella y la adaptación y afrontamiento (Bandeira, 2006). Investigaciones internacionales han indicado que los cuidadores familiares sufren un alto nivel de carga por lo que esta variable puede afectar el bienestar hedónico y eudemónico de las mujeres.

Se ha encontrado que la variabilidad en el bienestar eudemónico aumenta a medida que uno baja en la jerarquía educacional, un número considerable de individuos en los Estados Unidos,

a pesar de sus logros educativos limitados muestran un alto bienestar eudemonico (Ryff, Singer & Gale 2004).

Por lo anterior en esta investigación exploramos el bienestar hedónico y eudemónico en un grupo de mujeres mediante cuatro variables sociodemográficas: condición de tener hijos/no hijos, edad, carga familiar y la escolaridad.

Planteamiento del problema

Existen variables sociodemográficas que afectan el nivel de bienestar hedónico y eudemónico en las mujeres mexicanas. Exploramos cuatro variables sociodemográficas: la condición de tener hijos, edad, carga familiar y el nivel de escolaridad con respecto a su bienestar hedónico y eudemónico en un grupo de mujeres mexicanas de 30 a 50 años edad.

Justificación

El bienestar social de la población se ha convertido en un objetivo para muchas naciones al adscribirse a la Organización para la Cooperación y el Desarrollo económico (OCDE), de la que México es miembro (INEGI, 2018). De acuerdo a la OCDE, el bienestar objetivo se refiere a los satisfactores materiales de las sociedades mientras que el bienestar subjetivo se refiere a las experiencias vividas por el individuo, de manera que si el propósito del desarrollo de las naciones es lograr que las personas vivan mejor, es fundamental considerar como ellas experimentan su vida: “Toda persona quiere ser feliz... La actividad económica —la producción de bienes y servicios— ciertamente no es un fin en sí misma, sino que tiene valor únicamente en la medida en que contribuya a la felicidad humana. (Frey, 2002).

De acuerdo a la encuesta intercensal 2015, el 51.4% de la población mexicana son mujeres. Es fundamental conocer su nivel de bienestar ya que a ellas se les ha delegado especialmente el cuidado de las familias (Sisto, 2016).

Pregunta de investigación.

¿Existen diferencias significativas en el bienestar hedónico y eudemónico de un grupo de mujeres de 30 a 50 años a explorar en función de la condición de tener hijos, su rango de edad, su carga familiar y su nivel de escolaridad?

Conjetura Inicial

Existen diferencias en el bienestar hedónico y eudemónico en un grupo de mujeres mexicanas de 30 a 50 años con respecto la condición de tener hijos, su edad, su carga familiar y su escolaridad.

Objetivo general de la investigación

Conocer los niveles de bienestar hedónico y eudemónico de un grupo de mujeres mexicanas de 30 a 50 años y observar si existen diferencias significativas con respecto a la condición de tener hijos, su edad, su carga familiar y su nivel de escolaridad.

Objetivos específicos de la investigación

- Saber si existen diferencias significativas de Bienestar Hedónico y Eudemónico entre las mujeres en la condición de tener hijos y no tener hijos.

- Saber si existen diferencias significativas de Bienestar Hedónico y Eudemónico en este grupo de mujeres con respecto a su rango de edad.
- Saber si existen diferencias significativas de Bienestar Hedónico y Eudemónico en este grupo de mujeres con respecto a su carga familiar.
- Saber si existen diferencias significativas de Bienestar Hedónico y Eudemónico en este grupo de mujeres con respecto a su nivel de escolaridad.

Método

Investigación cuantitativa transversal exploratoria.

Población y muestra

Se tuvo una muestra de 154 mujeres de 30 a 50 años. Se realizó un cuestionario que mediante varias preguntas se exploró información relativa al número de hijos, edad, nivel de escolaridad y carga familiar entre otros datos incluyendo los cuestionarios OHF, EHHI y Pruebas de sesgo perceptual Stroop BEH1. Los cuestionarios fueron auto administrados, con resultados codificados y transferidos a una base de datos para ser analizados.

Instrumentos

Cuestionario OHF (Orientación hacia la felicidad). Adaptación para población mexicana de Hernández-Pozo, Hernández-Pérez, Álvarez-Gasca & Antúnez-Blancas (2019) de la versión “Orientation to Happiness and life satisfaction” de Peterson, Park & Seligman (2005). Este cuestionario consta originalmente de 18 preguntas empleando una escala Likert. La validación

mexicana propuso una estructura con 3 factores que explicaron el 44.57% de la varianza y una confiabilidad de toda la escala de 0.838. (Anexo I).

Cuestionario EHHI (Eudaimonic-Hedonic Happiness Investigation). Adaptación para población mexicana de Hernández-Pozo, Álvarez -Gasca, Leyva-Tino, Ojeda-Valencia, Naranjo-Lázaro, Pérez-Álvarez, López-Maya, Trinidad-Castillo & Mata-Mendoza, (2019) de la versión “The eudaimonic and hedonic components of happiness” de Delle Fave, Brdar, Freire, Vella-Brodrick & Wissing (2011). Se utilizó la versión de 22 reactivos que mide bienestar hedónico BH y bienestar eudemónico BE en 11 dominios, 10 particulares y uno general. (Anexo II).

Pruebas Stroop BEH1 para medir sesgo perceptual asociado al Bienestar hedónico y eudemónico con triadas de palabras. (Anexo III).

La tarea que se empleó para medir el sesgo perceptual inconsciente hacia palabras relacionadas al bienestar hedónico y eudemónico se basó en el paradigma emocional de Stroop, que mide el grado de preocupación o atención que le brindan las personas a temas relacionados con esos conceptos, a partir del grado de interferencia verbal asociada a éstos. Para ello se empleó una tarea de discriminación condicional diseñada *ex profeso* (Hernández-Pozo, 2019) que consiste en una sesión computarizada de igualación a la muestra de segundo orden con 65 ensayos, de los cuales los primeros cinco fueron de entrenamiento en los cuales el sujeto debía obtener un 100% de aciertos para poder pasar a los siguientes 60 ensayos de prueba. Los ensayos de prueba se organizaron 3 en bloques. En el primer bloque se presentaron 20 ensayos en los cuales aparecía una palabra muestra con contenido emocional neutro, que podría estar en uno de seis colores posibles. La tarea que debía realizar el sujeto era seleccionar en el menor tiempo posible y sin errores a partir de un menú de seis opciones, el nombre correcto del color en que aparecía la palabra

muestra. En los dos bloques sucesivos, se presentaron 20 ensayos con palabras muestra relacionadas con bienestar hedónico y bienestar eudemónico como palabras muestra en las mismas condiciones antes descritas. Para que contara como una sesión completa, el sujeto debía tener al menos el 80% de sus respuestas correctas en los 60 ensayos de prueba. En caso de que no lograra, el sujeto tenía que repetir la sesión hasta alcanzar ese criterio de ejecución. Se empleó este procedimiento para medir las tendencias inconscientes de los participantes hacia cada uno de los bienestar explorados: hedónico y eudemónico.

Procedimiento

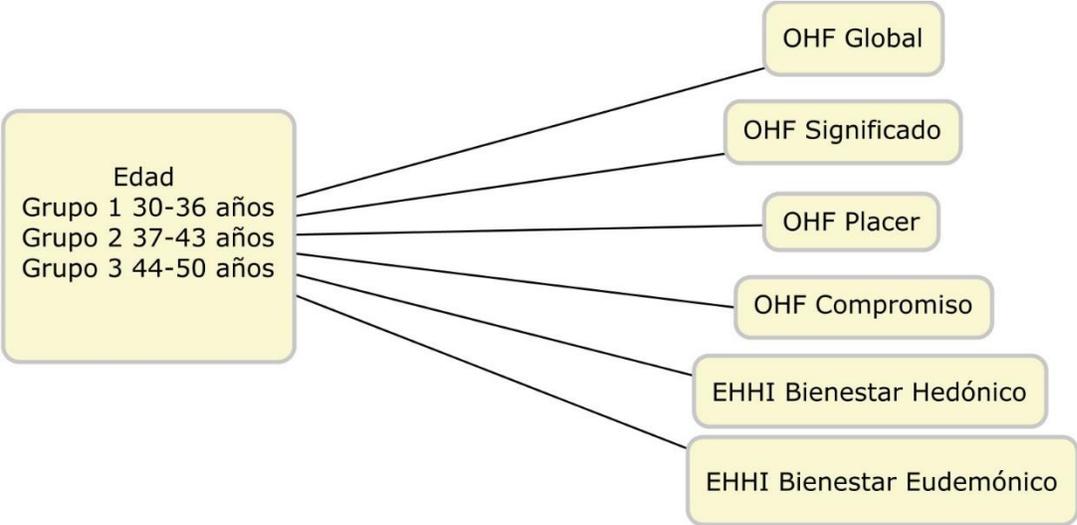
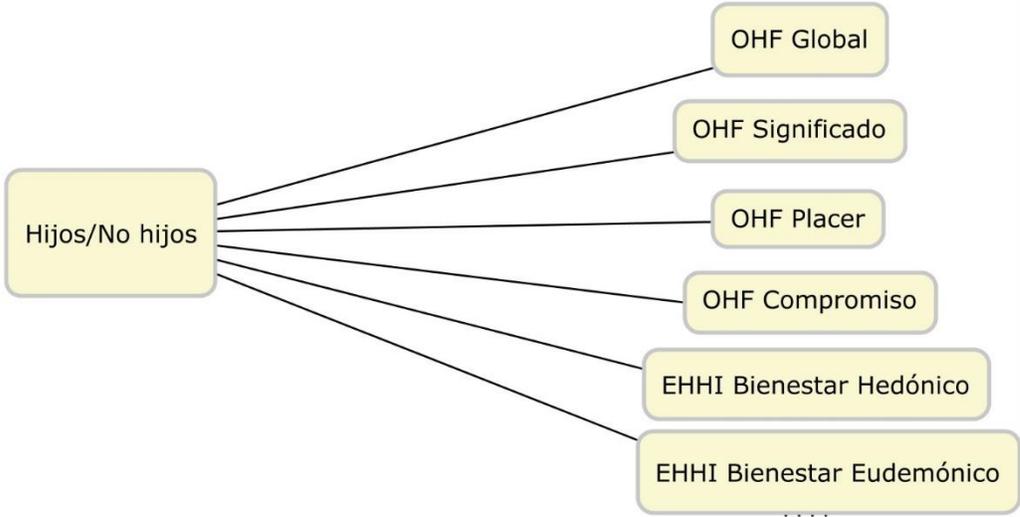
Se utilizó el programa JMP.14.3.0. de S.A.S para el análisis de datos. Para estudiar la variable condición de tener hijos/no hijos, se hicieron dos grupos, mujeres con la condición de tener hijos y mujeres en la condición de no tener hijos. Para estudiar la variable edad se dividió la muestra en tres grupos, grupo 1, 2 y 3 denominados como G1:30 a 36, G2: 37 a 43 y G3: 44 a 50. Para la variable carga familiar se definieron 4 categorías: solteras sin hijos, casadas sin hijos, casadas con hijos y solteras con hijos (madre soltera). Para la variable escolaridad se tomaron en cuenta cuatro niveles de escolaridad 1: Secundaria 2: Bachillerato, 3: Licenciatura y 4. Doctorado.

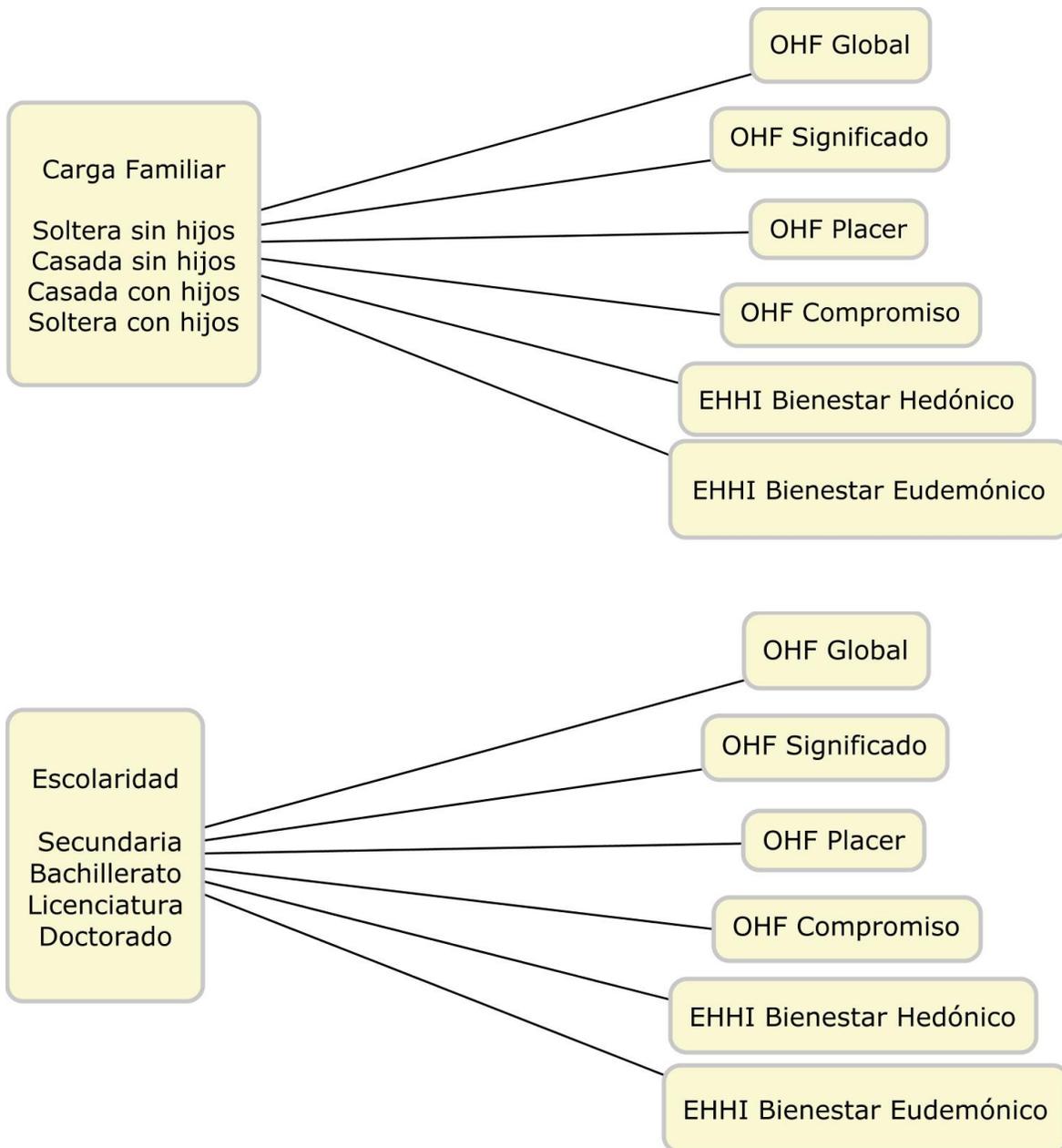
Diseño de investigación

Esta investigación fue un diseño no experimental, transversal, cuantitativo y exploratorio para observar las diferencias entre los grupos de mujeres ya descritos. Debido a que las cantidades de los grupos investigados no estuvieron balanceadas, es decir, no tenían la misma cantidad de sujetos, se exploró con las pruebas de comparación de medias de Tukey-Kramer y MCB de Hsu.

Variables Sociodemográficas

Variables Psicológicas

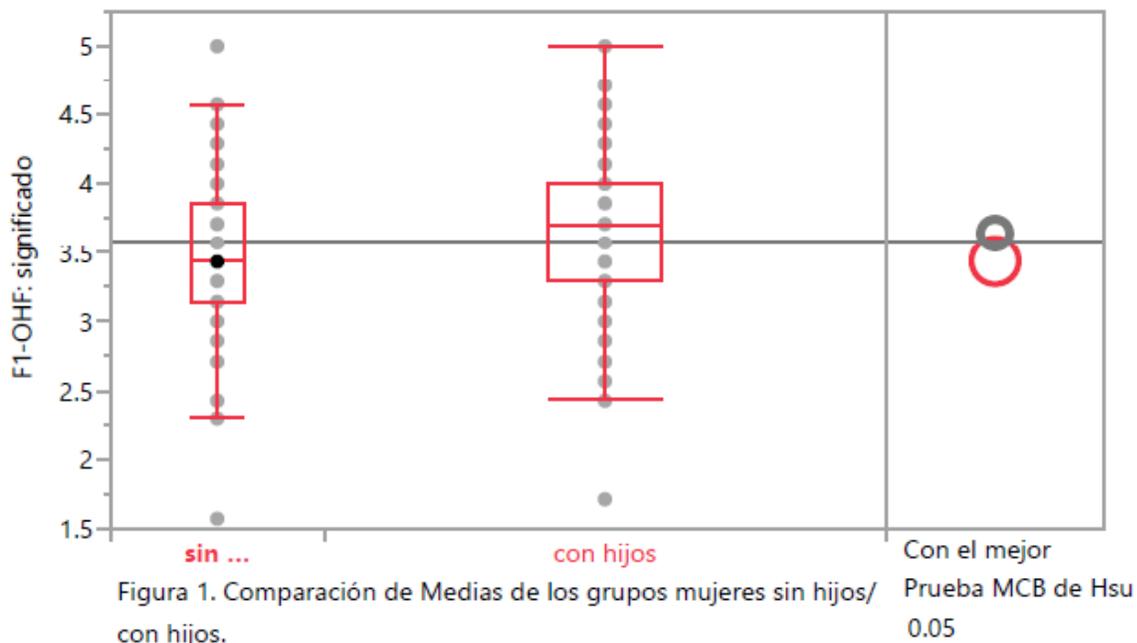




Resultados

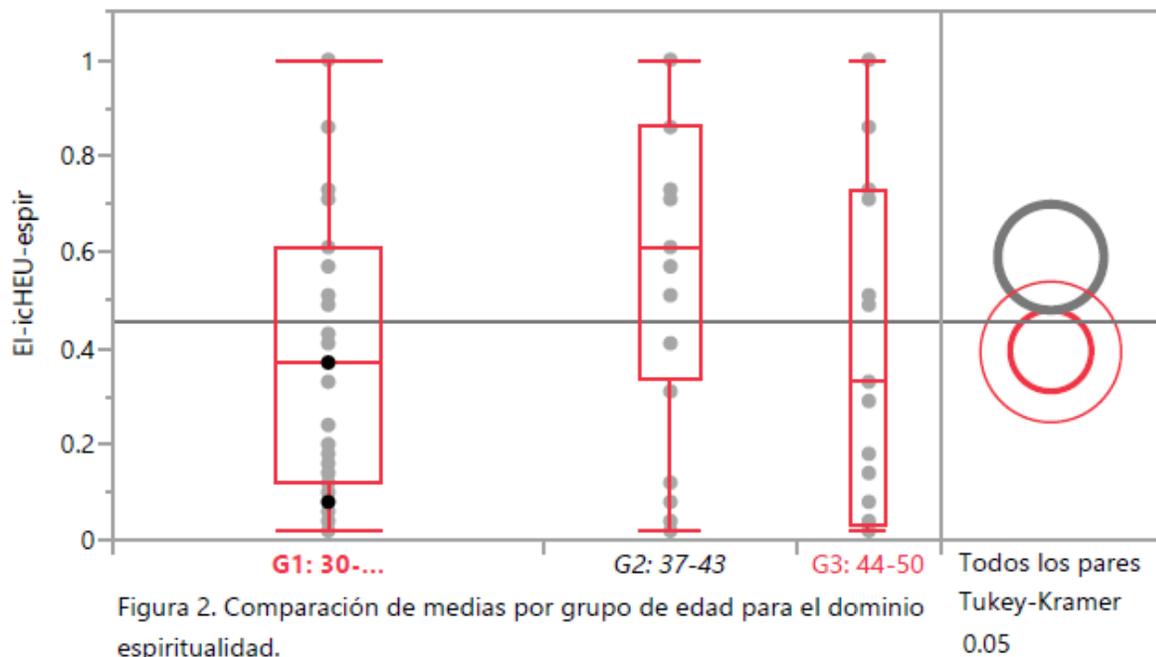
Para la variable condición de tener hijos/no tener hijos se realizó comparación de medias con la prueba MCB de Hsu de un total de 142 mujeres, se eliminaron 12 por no contar con toda la

información requerida para la comparación de esta variable; mujeres con hijos (103) y sin hijos (39). En la figura 1 se observa que las mujeres sin hijos se autodescribieron a través del cuestionario OHF, en el factor significado como menos orientadas hacia la felicidad que sus contrapartes con hijos. De acuerdo a la prueba MCB de Hsu, las diferencias entre ambos grupos fueron significativas estadísticamente. En esta figura el ancho de las cajas es proporcional a la N de cada grupo. En la parte derecha de la figura se representa mediante círculos de diferentes colores a cada grupo, ilustrando así que hubo diferencias significativas entre los grupos siendo el grupo representado en gris, de las mujeres con hijos, el que obtuvo puntaje más alto en orientación hacia la felicidad, en su factor de significado.



Para la variable edad, se compararon las medias con prueba de Tukey-Kramer de los tres grupos G1 (75 mujeres), G2 (44 mujeres) y G3 (25 mujeres). Se encontraron diferencias

significativas entre los grupos de edad 1 y 2 con respecto a índice combinado hedónico y eudemónico EHHI- IC-HE para los factores nivel de vida, salud, crecimiento personal, ocio, espiritualidad, asuntos comunitarios y asuntos sociales, así como también para el EHHI-Bienestar hedónico global y EHHI-Bienestar eudemónico global, mostrando mayor bienestar el grupo 2 (37-43 años) que el grupo 1 (30-36 años) en todos estas variables psicológicas. En la figura 2 se muestra la comparación de medias de las mujeres de los tres grupos de edad estudiados para el EHHI factor espiritualidad mostrando que el grupo de edad de mujeres de 37 a 43 años muestra mayor bienestar que los otros dos grupos, se observa esto en el círculo gris cuya media de este grupo está por encima de la media de medias de los tres grupos.



Prueba Stroop BHE1 relación bienestar hedónico y Eudemónico.

Se realizó ajuste lineal entre BEH1-Hedónico (X) y BEH1-Eudemónico (Y) por grupo de edad; la tendencia fue similar para los tres grupos, mostrando en los tres casos una pendiente

positiva: grupo 1 pendiente de 0.722, grupo 2 pendiente de 0.47 y grupo 3 pendiente de 0.56, es decir, a mayor bienestar hedónico mayor bienestar eudemónico en los tres grupos de edad, sin embargo el grupo de edad 2, de 37 a 43 años, mostró un valor de pendiente tal que nos indica un incremento mayor de bienestar eudemónico por unidad de bienestar hedónico. La figura 3 muestra el ajuste lineal del grupo 2 con una R cuadrado de 0.44, mientras que el R cuadrado del grupo 1 fue de 0.19 y para el grupo 3 de 0.42.

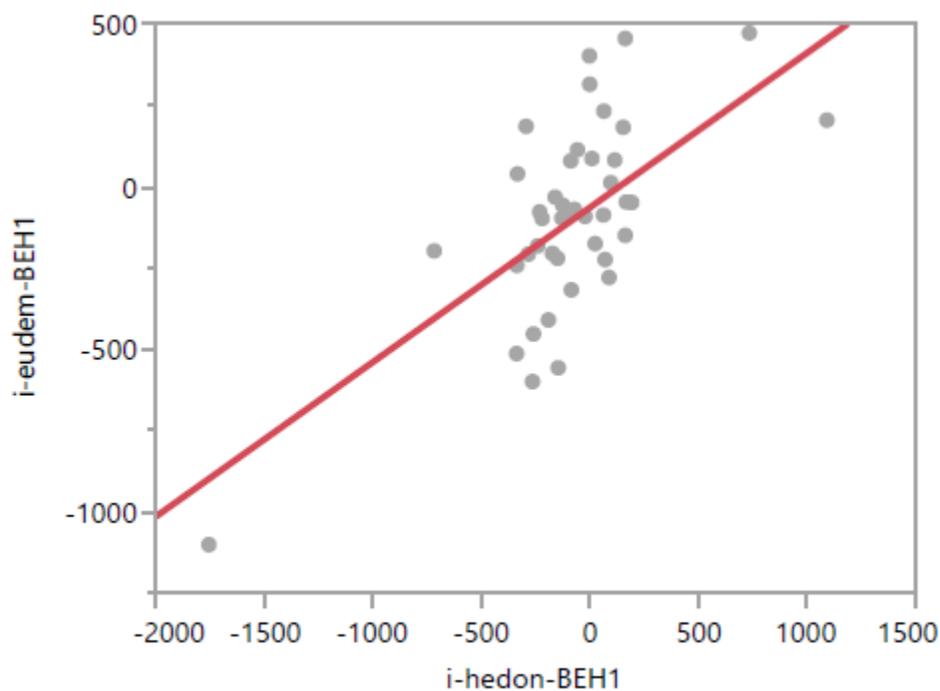


Figura 3. Ajuste lineal de Bienestar hedónico (X) y bienestar eudemónico (Y) en grupo de edad 2 = 37 a 43 años.

Para estudiar la variable carga familiar se compararon medias de los cuatro grupos: solteras sin hijos (29), casada sin hijos (10), casada con hijos (72) y madre soltera (33) con prueba de Tukey-Kramer para todos los dominios de bienestar hedónico y eudemónico de EHHI, encontrando que existen diferencias significativas entre el grupo de mujeres casadas con hijos y mujeres solteras con hijos para la variable EHHI-Bienestar hedónico y eudemónico- espiritual

mostrando mayor bienestar las mujeres casadas con hijos. En la figura 4 se muestra la autodescripción de las mujeres con respecto a carga familiar EHHI significado factor salud, donde las mujeres solteras sin hijos muestran un mayor bienestar en salud (círculo gris) que las mujeres solteras con hijos (círculo rojo). Así mismo las mujeres solteras sin hijos muestran un mayor bienestar en el factor EHHI-significado relaciones interpersonales que las mujeres solteras con hijos.

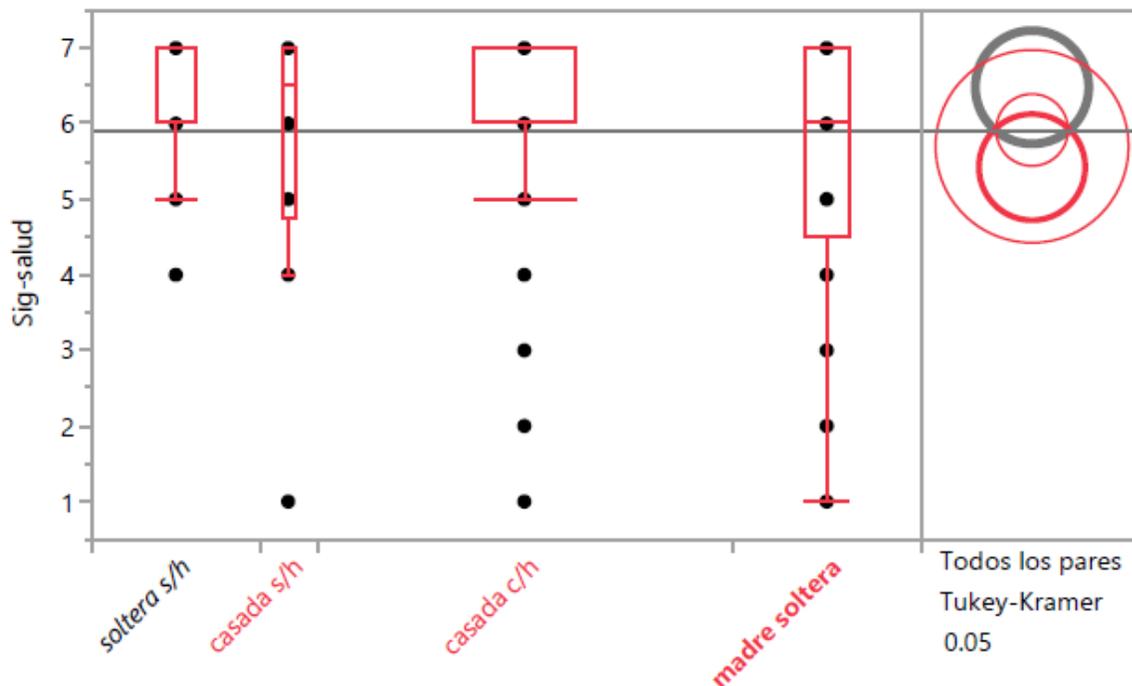
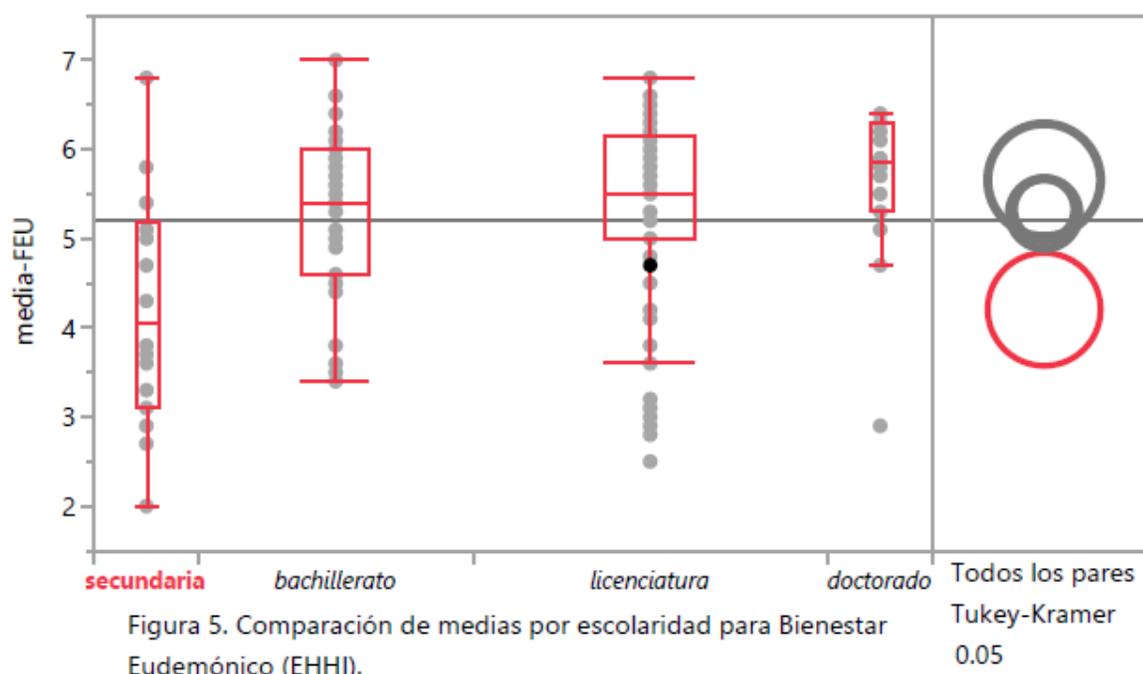


Figura 4. Comparación de medias por carga familiar de EHHI-eudemónico salud.

Para la variable nivel de escolaridad se realizó la comparación de medias entre los grupos de mujeres con nivel secundaria (18), bachillerato (46), Licenciatura (61) y Doctorado (17) con prueba de Tukey-Kramer encontrando diferencias significativas entre el grupo de mujeres con nivel secundaria y el resto de los grupos de mayor nivel de escolaridad para OHF-Global. Para

OHF-Compromiso, OHF-Placer, EHHI-Hédonico y Eudemónico hay mayor bienestar en las mujeres con nivel bachillerato, licenciatura y doctorado que las mujeres con nivel de escolaridad secundaria. Sin embargo para OHF-significado, no hubo diferencias entre los cuatro grupos. La figura 5 muestra, por medio del círculo rojo debajo de la media de medias, que las mujeres con nivel de escolaridad de secundaria muestran un menor bienestar eudemónico global que el resto de las mujeres con mayor nivel de escolaridad.



Para la primera variable condición con hijos/sin hijos se analizaron los datos de un total de 142 mujeres mostrando las mujeres con hijos un mayor bienestar eudemónico-significado. En la variable edad (144 mujeres) se mostró una diferencia notable en el grupo 2, mujeres de 37 a 43 años, con respecto al grupo 1 (30 a 36 años) para el bienestar hedónico-nivel de vida, salud, crecimiento personal, ocio, espiritualidad, asuntos comunitarios y asuntos sociales. En la variable carga familiar, donde se analizaron un total de 144 mujeres, una de las mayores diferencias se encontraron en las mujeres casadas con hijos y mujeres solteras con hijos donde aquella tiene un

mejor bienestar hedónico y eudemónico- espiritual, relaciones interpersonales y salud. Se encontraron también diferencias significativas entre el grupo de mujeres solteras sin hijos y mujeres solteras con hijos, mostrando mayor bienestar eudemónico-relaciones personales y salud la mujer soltera sin hijos. Se analizaron los datos de 144 mujeres para la variable escolaridad y se observó que es mayor el bienestar hedónico y eudemónico en las mujeres con nivel de escolaridad licenciatura que en las mujeres con nivel de escolaridad de secundaria; sin embargo el nivel de escolaridad no influye en el bienestar eudemónico referente al significado, para esta variable no hay diferencias significativas.

Conclusión

Existen diferencias en ciertos aspectos del bienestar hedónico y eudemónico en las mujeres mexicanas dependiendo de las variables sociodemográficas seleccionadas en esta investigación. Se esperaba que hubiera mayor diferencia entre los grupos mujeres en condición de tener hijos y mujeres sin hijos en el bienestar hedónico y eudemónico pues la maternidad y los cuidados de los hijos impactan la vida de la mujer en una manera considerable por el aumento de trabajo que esto implica, sin embargo, no vimos diferencias excepto en el dominio de bienestar eudemónico-significado; al no haber diferencias significativas en los demás dominios entre las mujeres en condición de tener hijos y las mujeres sin hijos, podríamos decir que los estilos de afrontamiento de las mujeres con hijos han sido tales que ellas disfrutaban la vida al igual que las mujeres sin hijos cuestionando entonces este halo de sacrificio y entrega con el cual se les etiqueta a las madres. Sería interesante investigar más sobre los estilos de afrontamiento de las mujeres mexicanas en condición de tener hijos para ver como logran su bienestar.

La edad es una variable de alto impacto en el bienestar hedónico y eudemonico en las mujeres mexicanas de 30 a 50 años. El grupo de edad de 37 a 43 años mostró mayor bienestar hedónico y bienestar eudemónico para los dominios nivel de vida, salud, crecimiento personal, ocio, espiritualidad, asuntos comunitarios y asuntos sociales que el grupo 1, de 30 a 36 años. Es posible que el rango de edad de 37 a 43 años sea el punto más álgido de la vida de la mujer mexicana, es la edad en donde se balancea energía y experiencia; es una etapa de máximo compromiso en las actividades que se desempeñan, esto sugiere investigar a fondo tanto el grupo de edad 1 y el grupo de edad 2 en cuanto a bienestar para poder mejorar el nivel de plenitud del grupo 1. En referencia a la carga familiar, la mujer soltera sin hijos goza de una mejor salud y mayor bienestar en las relaciones interpersonales que la mujer soltera con hijos, pues esta última, al tener ella sola la carga de los hijos se ve limitada en el autocuidado y en el tiempo que pudiera dedicar a una pareja, amigos, etc., valdría la pena estudiar más a fondo a esta población de mujeres solteras con hijos (madre soltera) para saber de qué manera pudieran elevar su salud y bienestar. La mujer casada con hijos tiene mayor bienestar hedónico y eudemónico-espiritual que la mujer soltera con hijos esto puede estar ocurriendo porque la mujer casada con hijos comparte la carga familiar con su pareja mientras que la madre soltera se enfrenta sola a diversas situaciones relacionadas con el cuidado y manutención de los hijos. Para escolaridad encontramos que la mujer con escolaridad de secundaria tiene menor bienestar hedónico y eudemónico que la mujer con licenciatura excepto para el bienestar eudemónico-significado, es decir, el significado de la vida es igual para todas las mujeres, solo que la mujer con nivel de escolaridad de secundaria tiene menos posibilidad de disfrute pues la dificultad económica y social para salir adelante es mayor cuando se tienen menos estudios ya sea por el ingreso salarial bajo o la falta de autonomía si no trabajan.

A manera de conclusión, podríamos preguntarnos: ¿Existen diferencias significativas en el bienestar hedónico y eudemónico de un grupo de mujeres de 30 a 50 años explorado en función de la condición de tener hijos, su rango de edad, su carga familiar y su nivel de escolaridad? Contestamos a la pregunta de investigación de manera afirmativa para todas las variables aunque haya impactado cada una en diferentes dominios del bienestar. Se observa con menor bienestar a los siguientes grupos de mujeres mexicanas: Las mujeres en edad de 30 a 36 años, las mujeres solteras con hijos y las mujeres con nivel de escolaridad de secundaria. Es necesario y urgente que se contemplen estos sectores de la población mexicana en programas de desarrollo social para aumentar la salud, educación y calidad de vida y como dijera Seligman & Csikszentmihalyi (2000) en su definición de Psicología positiva, sirva esta para facilitar su desarrollo y crear programas que ayuden a mejorar la calidad de vida de los individuos mientras se previene o reduce la incidencia de la psicopatología y el malestar.

Esta investigación contribuyó a saber más del bienestar de las mujeres mexicanas pues ellas forman parte de más del 50% de la población mexicana. Así mismo da la pauta para profundizar en el estudio de estas mismas variables y también estudiar otras variables sociodemográficas como el ingreso económico, estado civil, el lugar de residencia, etc. para saber cómo afectan al bienestar de las mujeres.

Referencias

- Ah, J., Lee, Y., Mastracci, S. (2019). The Moderating Effect of Female Managers on Job Stress and Emotional Labor for Public Employees in Gendered Organizations: Evidence From Korea. Recuperado de <http://eds.b.ebscohost.com.pbidi.unam.mx:8080/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=8cab102-bb1c-4db8-9085-7d6b9edadfb4%40pdc-v-sessmgr02>
- Bandeira, M., Pires, C. G., Cordeiro, F. L., Martins, B. S. (2006). Escala de sobrecarga de familiares de pacientes psiquiátricos (FBIS-BR): estudio de confiabilidad de la versión brasileña. Laboratorio de Investigación de Salud Mental (LAPSAM). Universidade Federal de São João del Rei (UFSJ), São João del Rei (MG), Brazil. Recuperado de <http://eds.a.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=7&sid=8196a1eb-14a9-4366-848b-ebe4e501e521%40sessionmgr4007&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2l0ZT1lZHMtbGl2ZQ%3d%3d#AN=per.PER01000280509&db=cat02032a>
- Brito, I. (Marzo, 2002). Terapias madre-bebé: una vía para la prevención en salud mental. Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría. Vol. 81. Recuperado de <http://eds.b.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=5&sid=6155bf7e-b150-4d29-bb74-9d777810a0fd%40pdc-v-sessmgr03&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2l0ZT1lZHMtbGl2ZQ%3d%3d#AN=edssci.S0211.57352002000100010&db=edssci>
- Brooks, F., Michaelson, V., King, N., Inchley, J., Pickett, W. (2018). Spirituality as a protective health asset for young people: an international comparative analysis from three countries. International Journal of Public Health. V. 63. Swiss School of Public Health. Recuperado de <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs00038-017-1070-6>
- Currie, J. L. (2018). Managing Motherhood A New Wellness Perspective. Springer. Recuperado de <http://eds.a.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=5&sid=fc2d91bd-5ffd-4b17-9b98-1b6d4315eb07%40sdc-v-sessmgr03&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2l0ZT1lZHMtbGl2ZQ%3d%3d#AN=lib.MX001002009337&db=cat02025a>
- Delle, F. A., Pozzo, M., Bassi, M., Cetin, I., (Abril, 2013). Un estudio longitudinal sobre maternidad y bienestar: Implicaciones evolutivas y clínicas. Un estudio longitudinal sobre maternidad y bienestar: Implicaciones evolutivas y clínicas. Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082013000100003&lng=en&tlng=en
- Frey, B. S. (2008). Happiness: A Revolution in Economics. Cambridge, MA: The MIT Press. Recuperado de <https://pdfs.semanticscholar.org/f1e1/fcfea840733b67bec7487195b3693a7b79ff.pdf>

Galarza, L. A. (2015). Aportes de la psicología positiva a la comprensión y el abordaje de los comportamientos suicidas. *Psicodebate* Vol. 16/. ISSN: 1515-2251 | e-ISSN: 2451-6600 | 9-26. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.18682/pd.v16i1.564>

Hernández-Pozo, M. R. (2019). Manual para la prueba Stro-BEH1 que mide sesgo perceptual hacia el bienestar eudemónico y hedónico, versión 1. Registro: 03-2019-080113043100-01. Instituto Nacional del Derecho de Autor, Secretaría de Educación Pública, México. Agosto 7, 2019.

Mayordomo, T., Sales, A., Santorres, E., Melendez J.C. (2016). Bienestar psicológico en función de la etapa de vida, el sexo y su interacción. Universidad de Valencia. España. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-89612016000200008&lng=en&tlng=en

Mulieris Dignitatem (1988). Carta apostólica. Juan Pablo II. Sobre la dignidad y la Vocación de la mujer con ocasión del año mariano. Recuperado de https://w2.vatican.va/content/john-paul-ii/es/apost_letters/1988/documents/hf_jp-ii_apl_19880815_mulieris-dignitatem.html

OMS (2009) Reporte Las mujeres y la Salud. Los datos de hoy, la agenda de mañana. Recuperado de https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/70121/WHO_IER_MHI_STM.09.1_spa.pdf;jsessionid=378E8C58FC0107ED1706B94C8121A1A2?sequence=1

Ryan, M. R., Deci, L. E. (2001). On happiness and human potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Rev. Psychology*. Vol. 52. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/12181660_On_Happiness_and_Human_Potentials_A_Review_of_Research_on_Hedonic_and_Eudaimonic_Well-Being

Ryff, C., Singer B. H., Love, G. D. (2004) Positive health: connecting well-being with biology. Recuperado de <https://www-jstor-org.pbidi.unam.mx:2443/stable/pdf/4142142.pdf?refreqid=excelsior%3A11f9cbc8715639cc218fa341f7655ad6>

Schumacher, M. M. (2015). Deseos personales, inclinaciones naturales y el significado del amor. *ITAM. Estudios* 113, XIII. Verano. Recuperado de <https://biblioteca.itam.mx/estudios/113/000262690.pdf>

Sisto, C.V., Ascorra C. P., Reyesa, M. I., González, T. H., Acosta, E. G. Salvo, A. I. (2016). Crisis de los Cuidados: Familia, diversidad y bienestar. *Revista Psicoperspectivas*. Vol. 15/3. Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/psicop/v15n3/art01.pdf>

Apéndice

ANEXO I

OHF Orientación hacia la Felicidad

Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientation to Happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25.41.

Lea cada una de las siguientes afirmaciones y escoja cuál de las opciones describe mejor su manera de ser durante las últimas semanas. Para responder elija una de las siguientes opciones:

1= muy diferente a mí

2= algo diferente a mí

3= neutro

4= algo parecido a mí

5= muy parecido a mí

Afirmaciones 1 2 3 4 5

1. Independientemente de lo que esté haciendo, el tiempo pasa muy rápido.
2. Mi vida tiene un propósito superior.
3. La vida es demasiado corta para posponer los placeres que ella nos puede dar.
4. Busco las situaciones que desafían mis talentos y habilidades.
5. Para decidir qué hago, siempre tomo en cuenta si mi elección beneficiará a otras personas.
6. Ya sea que esté en el trabajo o jugando, por lo general “estoy en la zona” y me olvido de mí mismo/a.
7. Siempre estoy muy comprometido/a (ensimismado/a, o absorto/a) en lo que hago.
8. Yo me las ingenio para sentirme eufórico/a.
9. Al escoger lo que voy a hacer, prefiero las actividades en las que me sumerjo completamente.
10. Rara vez me distraigo por lo que sucede a mi alrededor.
11. Tengo una responsabilidad de hacer del mundo un mejor lugar.
12. Mi vida tiene un significado a largo plazo.
13. Para elegir lo que voy a hacer siempre considero si el resultado me va a ser placentero.
14. Lo que hago es importante para la sociedad.
15. Estoy de acuerdo con la afirmación: “La vida es corta, por lo tanto hay que comer el postre primero”.
16. Me encanta hacer cosas que estimulan mis sentidos.
17. He dedicado bastante tiempo a pensar acerca del significado de la vida y como encajo dentro de ese gran imagen.
18. Para mí, la vida buena es una vida placentera.

ANEXO II

EHHI

Clave del sujeto (número): _____

Apellido, apellido, nombres: _____

EHI (Delle Fave, Brdar, Freire, Vella Brodrick, & Wising, 2010) hoja 1

Por favor califique su nivel de **felicidad** en cada una de las siguientes áreas, marcando el número correspondiente en la escala (**1 = extremadamente bajo; 7 = extremadamente alto**). Si una área específica no aplica para usted, marque con una "X" en la celdilla que dice "no aplica". *No aplica (1)*

1	Trabajo	1 2 3 4 5 6 7
2	Familia	1 2 3 4 5 6 7
3	Estándar de vida	1 2 3 4 5 6 7
4	Relaciones interpersonales	1 2 3 4 5 6 7
5	Salud	1 2 3 4 5 6 7
6	Crecimiento personal	1 2 3 4 5 6 7
7	Ocio- tiempo libre	1 2 3 4 5 6 7
8	Espiritualidad/ religión	1 2 3 4 5 6 7
9	Asuntos comunitarios ¹	1 2 3 4 5 6 7
10	Asuntos sociales ²	1 2 3 4 5 6 7
11	La vida en general	1 2 3 4 5 6 7

Por favor califique su nivel de **significado** en cada una de las siguientes áreas, marcando el número correspondiente en la escala (**1 = extremadamente bajo; 7 = extremadamente alto**). Si una área específica no aplica para usted, marque con una "X" en la celdilla que dice "no aplica". *No aplica (1)*

1	Trabajo	1 2 3 4 5 6 7
2	Familia	1 2 3 4 5 6 7
3	Estándar de vida	1 2 3 4 5 6 7
4	Relaciones interpersonales	1 2 3 4 5 6 7
5	Salud	1 2 3 4 5 6 7
6	Crecimiento personal	1 2 3 4 5 6 7
7	Ocio- tiempo libre	1 2 3 4 5 6 7
8	Espiritualidad/ religión	1 2 3 4 5 6 7
9	Asuntos comunitarios ¹	1 2 3 4 5 6 7
10	Asuntos sociales ²	1 2 3 4 5 6 7
11	La vida en general	1 2 3 4 5 6 7

ANEXO III

Grupos de triadas de palabras igualadas en longitud y frecuencia lexical para la prueba de discriminación condicional del paradigma emocional de **Stroop BEH-1**, para medir sesgo perceptual asociado al bienestar eudemónico y hedónico. Triadas (letras)

Palabras neutras	Palabras bienestar eudemónico	Palabras bienestar hedónico
1	2	3
carrocería	propósitos	voluptuoso
laboratorio	reflexionar	distracción
gente	metas	deseo
harina-de-cebada	valoro-las-cosas	fuera-de-control
calendario	contemplar	divertirse
ciclismo	racional	cachondo
brinco	ahorro	recreo
enanos	sereno	gastar
conservador	profundizar	apasionarse
electoral	intención	de-súbito
montañoso	paciencia	lujurioso
pizarrones	aspiración	sin-pensar
alfabeto	atención	arrebato
claxon	aplomo	turbar
calculadora	significado	precipitado
aluminio	apacible	travieso
exprimidor	sacrificar	satisfacer
porcelana	proyectos	impulsivo
desarmador	moderación	al-aventón
comando	aplazar	frívolo