

Universidad de Lima
Facultad de Psicología
Carrera de Psicología



TEORÍAS SUBJETIVAS DEL BIENESTAR EN UN GRUPO DE ADOLESCENTES MAYORES DE EDAD DE LIMA METROPOLITANA

Tesis para optar por el título profesional de Licenciado en Psicología.

Luis Pedro Calmet Otero

Código 20011656

Asesor

Guillermo Enrique Delgado Ramos

Lima – Perú

Febrero 2023



**SUBJECTIVE THEORIES OF WELL-BEING
IN A GROUP OF OLDER ADOLESCENTS IN
METROPOLITAN LIMA**

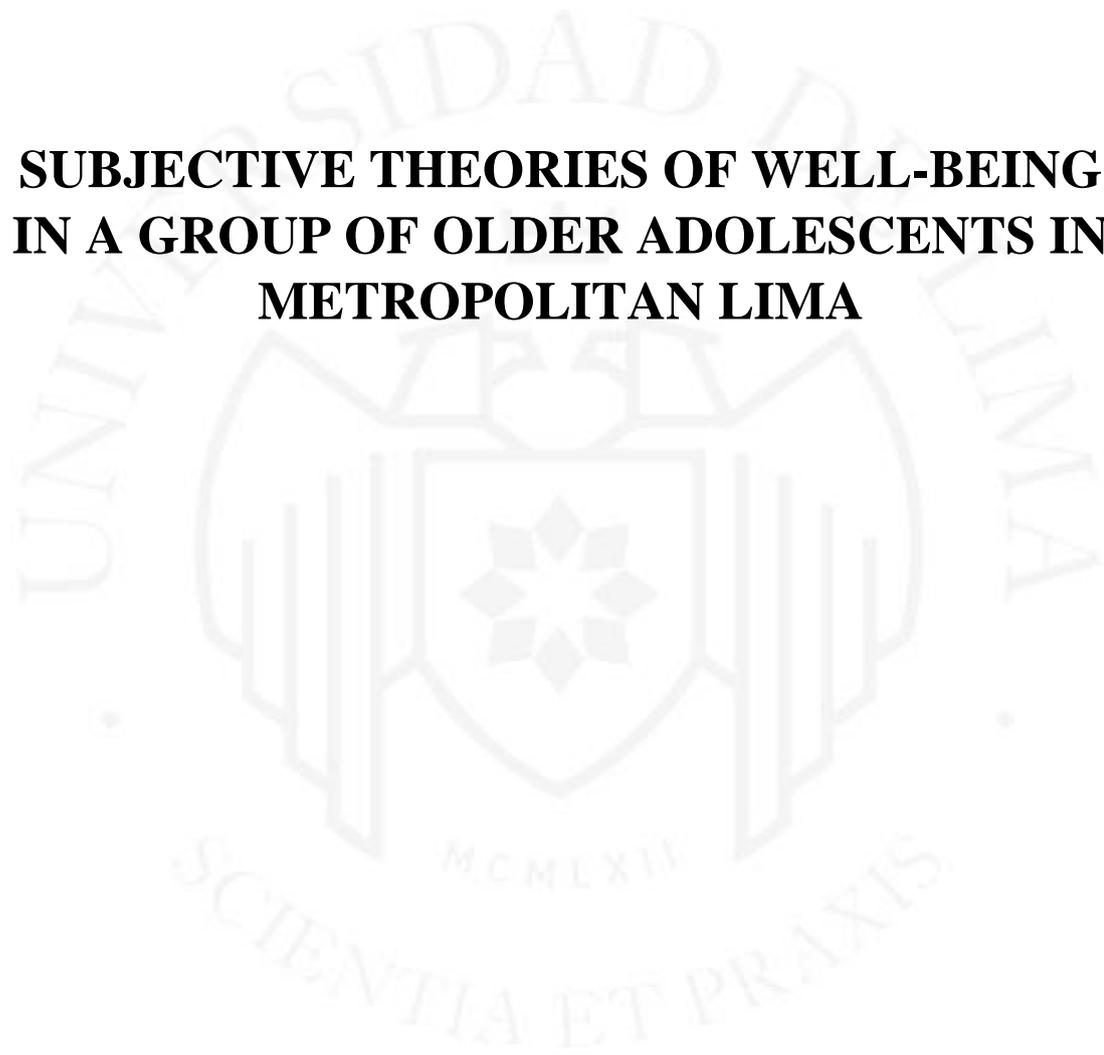


TABLA DE CONTENIDO

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción del problema.....	1
1.2 Justificación y relevancia.....	3

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Felicidad.....	5
2.2 Bienestar subjetivo.....	6
2.3 Satisfacción con la vida.....	7
2.4 Sentido de vida.....	7
2.5 Variables sociodemográficas de la felicidad.....	9
2.6 Adulthood emergente.....	12
2.7 Un nuevo modelo: PERMA.....	12
2.7.1 Contexto desde el cual nace el modelo.....	13
2.7.2 Características del modelo PERMA.....	14
2.7.3 Apreciaciones críticas sobre modelo.....	16
2.8 Teorías subjetivas.....	17

CAPÍTULO III: OBJETIVOS, HIPÓTESIS Y DEFINICIÓN DE VARIABLES

3.1 Objetivos.....	19
--------------------	----

CAPÍTULO IV: MÉTODO.....20

4.1 Tipo y diseño de investigación.....	20
4.2 Participantes.....	20
4.3 Técnicas de recolección de datos.....	21
4.4 Procedimiento de recolección de datos.....	22

CAPÍTULO V: RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....23

CONCLUSIONES.....50

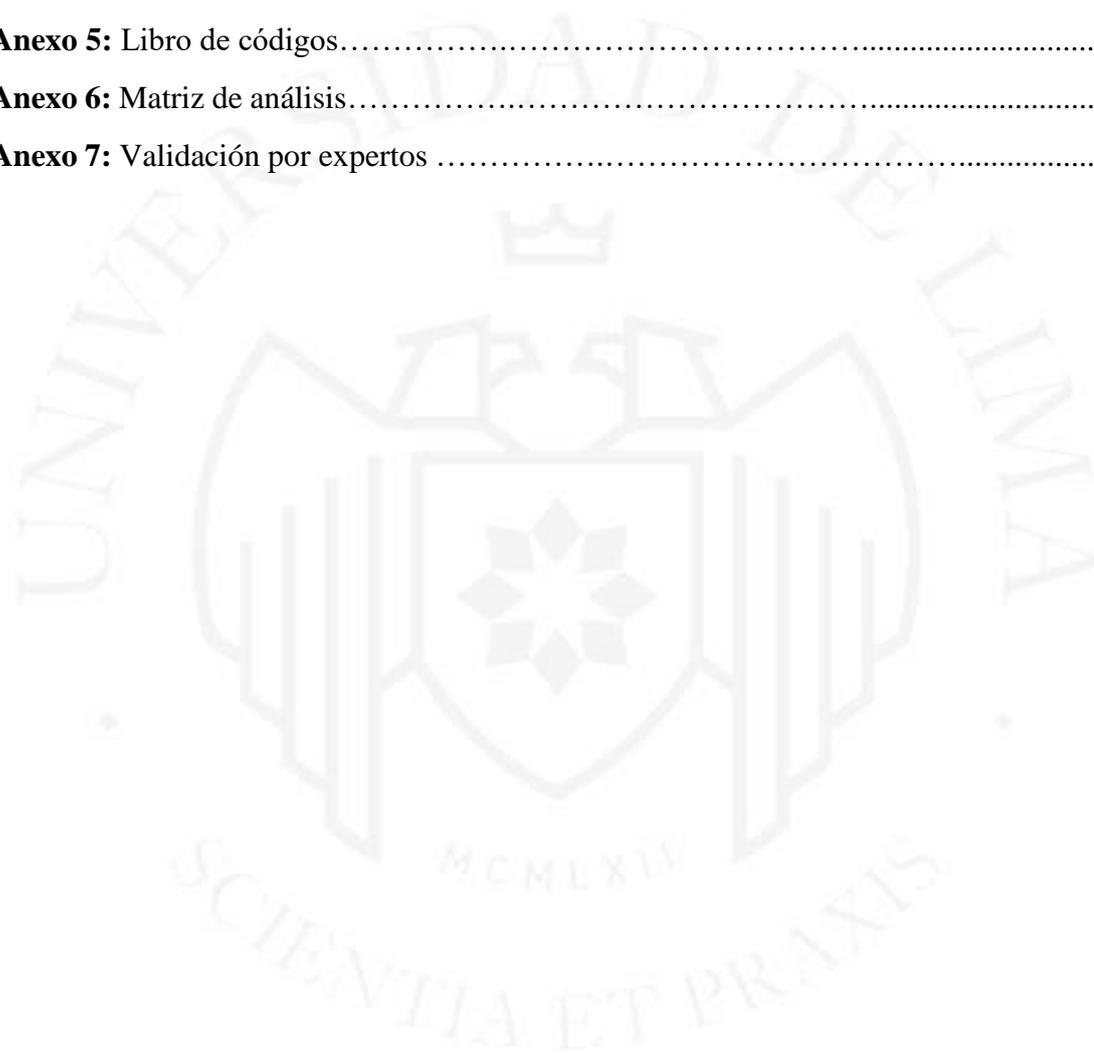
RECOMENDACIONES.....51

REFERENCIAS.....52

ANEXOS.....61

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Guía de entrevista.....	62
Anexo 2: Protocolo de contención psicológica.....	63
Anexo 3: Consentimiento informado.....	64
Anexo 4: Ficha sociodemográfica.....	66
Anexo 5: Libro de códigos.....	67
Anexo 6: Matriz de análisis.....	69
Anexo 7: Validación por expertos	78



RESUMEN

La presente investigación de naturaleza cualitativa tuvo como objetivo discutir las teorías subjetivas en un grupo de adolescentes mayores de edad de Lima Metropolitana sobre lo que significa para ellos una buena vida y cómo lograrlo, al analizarlas con la teoría científica de PERMA sobre el bienestar y el florecimiento humano. Para ello se reunió un conjunto de participantes compuesto por seis varones y cuatro mujeres cuya edad promedio fue veintiún años. Se realizaron entrevistas a profundidad con preguntas relacionadas a su definición de felicidad y felicidad durante pandemia. Las dimensiones más relevantes encontradas en las teorías subjetivas del bienestar se organizaron en cuatro ejes temáticos: actividades placenteras, autorrealización, vivencias significativas y vínculos interpersonales. El evento mundial de la pandemia por el COVID-19 permitió observar que las dimensiones relevantes del bienestar, felicidad o florecimiento humano, prevalecen aun después de eventos postraumáticos como dicha crisis sanitaria, evidenciando el valor de factores como las relaciones, la búsqueda de realización y las emociones positivas.

Palabras clave: *bienestar, florecimiento, jóvenes, análisis temático reflexivo*

ABSTRACT

The present qualitative research aimed to discuss the subjective theories of a group of older adolescents in Metropolitan Lima about what a good life means to them and how to achieve it, by analyzing them with PERMA's scientific theory of human well-being and flourishing. For this purpose, a group of participants composed of six males and four females whose average age was twenty-one years old was gathered. In-depth interviews were conducted with questions related to their definition of happiness and happiness during pandemics. The most relevant dimensions found in the subjective theories of well-being were organized into four thematic axes: pleasurable activities, self-fulfillment, meaningful experiences and interpersonal bonds. The global event of the COVID-19 pandemic allowed us to observe that the relevant dimensions of well-being, happiness or human flourishing, prevail even after post-traumatic events such as this health crisis, evidencing the value of factors such as relationships, the search for fulfillment and positive emotions.

Keywords: *well-being, flourishing, young people, reflective thematic analysis*

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción del problema

Durante la mayor parte de su historia, la psicología se dedicó casi exclusivamente al estudio y tratamiento del sufrimiento humano anormal -conocido como psicopatología-. Este aparece cuando nuestra psique deja de funcionar adecuadamente o se enferma, y suele interferir significativamente con las áreas principales de la vida. El énfasis en “el lado negativo” de la vida psíquica de nuestra especie, tuvo como costo el descuido de la exploración e intervención en el lado positivo de la psicología humana (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), el cual se reconoce cuando nuestra psique se manifiesta en su máximo esplendor. Este, el lado positivo de la psicología humana, está compuesto por estados psicológicos como la felicidad, el bienestar, la satisfacción con la vida y todos aquellos otros factores que favorecen el buen funcionamiento psicológico (Bartels et al., 2013; Cavazos et al., 2015; Ojeda et al., 2014).

Es importante mencionar que el estudio del “lado negativo” de la psique humana sigue siendo de fundamental importancia, pues aquellos trabajos que permiten conocer las mayores dificultades del ser humano, suelen ser a su vez una fuente rica para conocer aquellas cualidades que permiten afrontar dichas adversidades (Lazarus, 2003). Seligman y Csikszentmihalyi (2000) enfatizaron, a propósito de esto, que la psicología científica no solo debe pronunciarse sobre lo que es el ser humano, sino también sobre lo que puede llegar a ser, fundando el campo de estudios que hoy se conoce como psicología positiva.

El estudio del espectro o “lado positivo” de la psique humana ha crecido significativamente desde su fundación a inicios del siglo XXI. Sin embargo, éste sigue siendo un campo joven que requiere de nuevas contribuciones. Por ejemplo, un reporte europeo por parte de la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2013), señala la necesidad de incrementar el conocimiento sobre lo que las personas entienden acerca del significado de ser feliz, acerca de lo que significa experimentar bienestar en la vida personal; de modo tal que las políticas públicas puedan responder con mayor sensibilidad y precisión a la hora de intervenir en favor de la población, así como también las instituciones educativas y sus metodologías (Ramírez-Casas del Valle & Alfaro-Inzunza, 2018).

Todo lo anterior adquiere aún mayor relevancia cuando se tiene en consideración la brecha que existe entre el entendimiento que tienen los académicos sobre la felicidad o el bienestar subjetivo, y el entendimiento que tiene la población general (Carlquist et al., 2016).

De aquella brecha surge la necesidad de revisar los entendimientos que tiene la población general sobre lo que para ellos significa el bienestar y cómo lograrlo. Ese entendimiento intuitivo, general, esas explicaciones populares, por decirlo de alguna manera, comprenden lo que se abordará como teorías subjetivas (Catalán, 2016), y en este caso, teorías subjetivas acerca de la buena vida. Esta comprensión resulta aún más importante en la población adolescente, la que aún no ha gozado de la misma atención brindada a la población adulta (Yang et al., 2016).

El periodo de la adolescencia presenta un conjunto de cambios biológicos, psicológicos y sociales, que influyen en la evolución de lo que significa ser feliz o sentirse satisfecho con la vida (Goldbeck et al., 2007; López-Pérez & Fernández-Castilla, 2017; Yang et al., 2016). Esta población puede ser oportunamente abordada en la etapa escolar y universitaria, de modo que puedan identificarse factores protectores para las futuras decisiones que tome en su vida, como lo han considerado distintas investigaciones orientadas a esos contextos (Cavazos et al., 2015; López-Pérez & Fernández-Castilla, 2017; Ramírez-Casas del Valle & Alfaro-Inzunza, 2018).

En el contexto nacional, son muy pocos los estudios sobre el bienestar subjetivo en adolescentes, como señalan Arias, Huamani y Caycho-Rodriguez (2018), y menos aún aquellos que buscan profundizar en el entendimiento que estos tienen sobre lo que significa ser feliz y cómo alcanzarlo. Es en las construcciones discursivas que tienen los adolescentes, en sus teorías subjetivas, donde se puede apreciar su entendimiento sobre qué es ser feliz, en sentido amplio, y cómo alcanzarlo (Ramírez-Casas del Valle & Alfaro-Inzunza, 2018).

Por todo lo anterior, la presente investigación se suma a los esfuerzos colectivos en el campo de la psicología positiva, buscando explorar a profundidad y de manera actualizada la siguiente interrogante: ¿Cómo se comparan las teorías subjetivas del bienestar para un grupo de adolescentes mayores de edad de Lima Metropolitana, con la teoría científica PERMA del bienestar subjetivo de Martin Seligman?

1.2 Justificación y relevancia

La actual investigación contribuye al conjunto de estudios que examinan los factores promotores del bienestar en una población poco estudiada, sobre todo en el contexto nacional y con estrategias distintas a las cuantitativas, las cuales se ha observado pueden descuidar aspectos valiosos al no explorar las concepciones sobre el bienestar subjetivo (Carlquist et al., 2016; López-Pérez & Fernández-Castilla, 2017; Martin-Storey et al., 2018).

Tal contribución tiene repercusiones a nivel teórico-técnico, al confrontar las concepciones que tienen los adolescentes sobre lo que significa la buena vida, con las definiciones académicas, como han sugerido algunos estudios (Carlquist et al., 2016); el mismo impacto se esperaría para los instrumentos de medición. Por ejemplo, Cooke et al. (2016) identificaron 42 instrumentos psicométricos cuyas mediciones tenían como objeto el bienestar o constructos afines.

Uno de los aspectos que señalan Cooke et al. (2016), en su discusión, es la notoria falta de énfasis en ciertos factores que los instrumentos revisados no hicieron: la satisfacción de las necesidades básicas, la situación financiera, así como el nivel de funcionalidad que tiene el sistema familiar. Este último aspecto, señalan los autores, puede responder a una característica cultural de occidente al tener una orientación más individualista para alcanzar el bienestar. Otra exclusión generalizada que encontraron en los instrumentos revisados fue la sexualidad y la salud sexual, como apuntan los autores.

La exploración de estos factores desde una aproximación distinta a la psicométrica permitiría dotar de mayor sensibilidad a futuras investigaciones relacionadas. La misma sensibilidad se puede promover en el contexto de las políticas públicas (OMS, 2013) al tener nuevos alcances sobre lo que significa ser feliz y cómo lograrlo desde las voces de adolescentes limeños, pues la psicología popular dota de significado, orienta y motiva a las personas para diversas conductas, y todo eso conforma la cultura (Carlquist et al., 2016).

Los entendimientos que se puedan obtener de esta exploración profunda, traerán discusiones reflexivas no solo dentro las instituciones educativas para revisar sus metodologías, sino también dentro de las familias y sociedad en general (Ramírez-Casas & Alfaro-Inzunza, 2018). Además, y con la misma relevancia, se podrá identificar qué tipo de proyecto de vida tienen pensado los adolescentes para alcanzar el bienestar acorde

a sus estándares en la etapa del ciclo vital en la que se encuentran. Más aun teniendo en consideración que se aproximan o están tomando una de las decisiones más importantes y de mayor repercusión para su futuro: qué hacer luego de terminar el colegio y/o sus estudios superiores.

Un estudio como el presente no solo responde a necesidades señaladas por organizaciones internacionales e investigaciones, sino que ofrece también la posibilidad de llevar a la práctica el establecimiento de una consejería psicológica orientada a potenciar virtudes y dialogar sobre la felicidad, la satisfacción en la vida y todo aquello que permita autorrealizarse al adolescente dentro de su misma institución educativa, como han sugerido Cavazos et al. (2015).



CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

En este capítulo se presenta el bagaje teórico desde el cual se sostiene y desarrolla la investigación. Se explora inicialmente los conceptos de felicidad, bienestar subjetivo, satisfacción con la vida, entre otros conceptos que permiten comprender los ejes centrales del tema en la literatura. Luego, presenta el modelo teórico PERMA, junto a algunas apreciaciones críticas que permitirán la interpretación y discusión de los resultados. En suma, este capítulo pone a disposición los elementos teóricos con los cuales comprender los hallazgos de este trabajo.

2.1 Felicidad

En la psicología positiva hay dos aproximaciones muy usadas sobre la felicidad: a) la hedónica, que comprende la felicidad como la presencia de afectos positivos y satisfacción con la vida (Diener, 1984), y b) la eudaimónica, que entiende la felicidad como significado, auto actualización y crecimiento personal (Ryan et al., 2008). Se puede señalar algunas implicancias para cada concepción. Por ejemplo, es posible considerar que una mirada más hedónica de la felicidad lleva a las personas, y más aún a los adolescentes, a perseguir las actividades que aproximan al placer, evitando así aquellas que lo reducen o reprimen. Bajo esa perspectiva hedonística y en una etapa de desarrollo como la adolescencia, es posible que dicha población cometa acciones irreflexivas por un bajo control de impulsos que busca el placer y las emociones positivas. La implicancia para una vida eudaimónica se encuentra en el compromiso con las acciones, en valorar el propósito y significado de las acciones, lo cual puede permitir un mayor desarrollo pleno para las personas, y en el caso de los adolescentes, una mayor consciencia sobre sus actos y decisiones.

En un trabajo realizado por Joshanloo et al. (2016), se examinó cuatro concepciones sobre la felicidad en una población de 2 715 estudiantes universitarios de catorce países. Estas concepciones eran 1) Auto trascendencia: la felicidad como la conexión comprometida con los otros y la naturaleza; 2) Hedonismo auto dirigido: la felicidad como ser autónomo y tener una vida llena de placeres; 3) Conservacionismo: la felicidad como equivalente a respetar la tradición, operar dentro de ámbitos cómodos y

seguros para la persona; y 4) Auto superación: la felicidad relacionada a valores extrínsecos que implican ganar poder u otros recursos.

Los resultados de Joshanloo et al. (2016) evidenciaron que aquellos que concebían la felicidad como la auto trascendencia, puntuaban más alto en la escala de satisfacción con la vida. Seguido de ellos estaban los que tenían una concepción conservacionista sobre la felicidad. Flores-Kanter et al. (2018) llegaron a conclusiones similares en una población argentina, al encontrar que aquellas personas que tenían una mirada eudaimónica de la felicidad, puntuaban más alto en una escala de felicidad subjetiva.

Es importante señalar que el estudio de la felicidad tiene un historial que se remonta a los inicios de las civilizaciones humanas, y rastrear fidedignamente sus definiciones originales y posteriores traducciones, son todo un desafío (Lomas et al., 2021) y, sin embargo, al día de hoy los avances científicos y tecnológicos permiten trabajar con definiciones conceptuales y operacionales más comprensibles y revisables, sobre todo. Una muestra de ello es el reporte mundial de felicidad (Helliwell et al., 2021) en el cual se observa los progresos teóricos y metodológicos para medirla, considerando así la felicidad como una métrica importante para el progreso de la humanidad.

2.2 Bienestar subjetivo

El bienestar subjetivo consiste en la evaluación cognitiva y afectiva que realiza una persona sobre su vida. Incluye reacciones emocionales a eventos, así como juicios cognitivos de satisfacción y gozo (Diener et al., 2009).

Un creciente cuerpo de investigaciones indica que tanto las concepciones hedónicas de felicidad como las concepciones eudaimónicas, contribuyen al bienestar subjetivo de la persona (Yang et al., 2016). Es por eso que suele usarse el concepto de felicidad como sinónimo de bienestar subjetivo (Flores-Kanter et al., 2018), al ser la combinación de afectos positivos y negativos, y la evaluación de la satisfacción con la vida (Carlquist et al., 2016).

Como se mencionó anteriormente, el constructo de bienestar subjetivo se divide en una parte afectiva y en una parte cognitiva. El componente cognitivo se conoce como la satisfacción con la vida (Oliver et al., 2018).

2.3 Satisfacción con la vida

De acuerdo al instrumento más usado, la Escala de Satisfacción con la Vida (Diener et al., 1985), este proceso cognitivo se refiere a la emisión de un juicio en el que la persona evalúa de manera global su calidad de vida, comparándola con estándares escogidos por sí misma.

Dicha escala ha sido usada para estudios en el contexto de Lima provincia (Díaz-Morales y Martínez, 2004; Martínez, 2004; Mikkelsen, 2009; Tarazona, 2005), donde se examinó la satisfacción con la vida en escolares (Arias et al., 2018). Así también, se adaptó el instrumento en población de universitarios peruanos, a la vez que se examinó su relación con el autoconcepto en el ámbito familiar, físico y académico (Oliver et al., 2018).

Son diversos los estudios que relacionan la satisfacción con la vida y otras variables en la búsqueda de comprender mejor los factores que contribuyen al buen funcionamiento psicológico. Por ejemplo, en una población adolescente china, se halló una relación positiva y significativa entre la creencia en el libre albedrío y la satisfacción con la vida (Li et al., 2017). El trabajo de Suldo et al. (2014) identificó en estudiantes de secundaria, mediante un enfoque cualitativo, que la satisfacción con la vida estaba vinculada con 8 temas o ejes centrales: familia, amigos, colegio, uno mismo, ambiente o vecindario/comunidad, actividades extracurriculares, estrés, y mascotas. El mayor porcentaje de influencia en la satisfacción con la vida, según los participantes, fue la familia y amigos. Así también, es importante tener en cuenta el contexto y su influencia a la hora de valorar la satisfacción con la vida, e incluso el bienestar (Brailovskaia et al. 2022), como algunos trabajos cualitativos recientes evidencian que el contexto de una mujer adolescente tiene estresores y demandas distintas al varón, configurando así otros objetivos a cumplir para sentir su vida satisfecha (Bilbao-Nieva, 2021).

2.4 Sentido de vida

El sentido de vida cobra especial importancia en el estudio de la población que se abordará: adolescentes. Como se mencionó anteriormente, dicha población está próxima a, o propiamente inmersa en, la toma de decisiones trascendentales para el resto de sus vidas, como lo son escoger una carrera, un trabajo luego de terminar sus estudios, casarse

y/o tener hijos. Es muy probable que la mayoría se enfrente a crisis relacionadas a su lugar en el mundo y el sentido que tiene la vida, especialmente la suya.

El sentido de vida tiene como principal pensador y escritor dentro de la psicología a Viktor Frankl, quien señaló que el sentido es lo que confiere un significado a la vida, un propósito, una función que realizar aquello que hace a la persona responsable, comprometida con su vivir (Frankl, 2018). Los últimos avances teóricos en el campo permiten reestructurar la conceptualización de lo que significa hablar del sentido de vida. De acuerdo a Martela y Steger (2016), abordar el sentido de vida implica tres facetas a ser tratadas por separado ya que responden a diferentes raíces psicológicas y satisfacen distintas funciones en la vida humana. Como señalan los autores, abordar la pregunta sobre el sentido de vida desde la psicología, es distinto que abordarla desde la filosofía, pues la primera busca estudiar las experiencias personales de lo que significa una vida con sentido.

Se ha propuesto una tríada del amplio concepto de sentido de vida. Coherencia, propósito y significado (Martela & Steger, 2016). La coherencia implica un factor cognitivo que busca darle una explicación razonable a las experiencias personales de la vida, “hacer que las cosas cuadren, tengan sentido”, como si se tratara de un rompecabezas, podría decirse. El propósito implica tener una dirección en la vida, tener metas a largo plazo de manera clara y las cuales orientan las acciones y decisiones de las personas. El significado implica tener un valor inherente a la vida, sentir (o no) que la vida vale la pena ser vivida. Como señalan los autores, la coherencia busca describir modelos de la realidad que permitan predecir y generar consistencia en la propia vida, mientras que el propósito y el significado buscan encontrar valor que justifique las propias acciones de cara al futuro. Asimismo, los autores no solo diferencian los tres factores, sino que señalan lo que los une: la capacidad humana de reflexionar profundamente sobre la generación de un mapa de la realidad y la evaluación de nuestras conductas intencionales y los valores que se desprenden de ellos, y en todo ese sentido, los humanos se diferencian del resto de animales al no solo tener conductas por impulso, sino conductas por reflexión cuidadosa.

George y Park (2016) suscriben el modelo tripartido previamente señalado y agregan la importancia de tener en cuenta los marcos de significado que tienen las personas. Estos marcos de significados son el conjunto de creencias culturales y

experiencias personales que permiten a la persona construir el estado de cada subdimensión del sentido de vida (coherencia, sentido y significado).

Así también, señalan la importancia de considerar los juicios y sentimientos provocados por el estado de cada subdimensión indicada. Con respecto al vínculo con el bienestar, los autores señalan que cada subdimensión tiene una ruta causal para impactar en el bienestar. En el caso de la coherencia, a mayores niveles, la persona puede minimizar las incertidumbres de la vida, tener mayor claridad para navegar por ella y mejores habilidades para afrontar eventos estresantes, lo que en conjunto puede facilitar mejores niveles de bienestar. Para el caso del propósito, a mayores niveles, la persona puede realizar pequeñas acciones diarias que se vinculan con sus metas trascendentales, lo que genera emociones positivas, mayor afinidad con sus valores nucleares y capacidad para ajustar metas cortas ante adversidades, lo que en conjunto contribuye a un mejor bienestar. Finalmente, a mayores niveles de significado, las personas sienten que su existencia importa, tiene significado y valor profundo para la vida, lo que permite reducir la ansiedad o angustia por la muerte y mayor ecuanimidad frente a eventos que cuestionan tu significado personal, fortaleciendo así en conjunto el bienestar (George & Park, 2016).

El trabajo buscó examinar a profundidad los conceptos emergentes sobre lo que genera felicidad a la población adolescente limeña, específicamente a un grupo de adolescentes mayores de edad, prestando atención a la posible relación que tenga con el sentido de vida, pues tradicionalmente se considera que su ausencia causa un vacío existencial, poniendo en riesgo a la persona de presentar algún síntoma de la «tríada neurótica de masas»: depresión, adicción o agresión (Aranguren, 2008), o como indica la literatura reciente, tiene un impacto en el bienestar de la persona (George & Park, 2016).

2.5 Variables socioculturales de la felicidad

El interés por una vida feliz es algo propio de la humanidad, antes que cualquier región, época o cultura. En ese sentido, es importante dedicar unas líneas para observar la felicidad en su sentido más amplio posible, para poco a poco ir comprendiendo en dónde se ubica esta investigación. A lo largo de la historia de las civilizaciones, las personas han perseguido la experiencia de vivir bien mediante distintos conceptos y prácticas, que quizás las traducciones actuales no logren comprender a profundidad (Lomas et al., 2021), pero todo esto señala que una mirada histórica permite reconocer que el concepto

de felicidad o bienestar desde la academia actual, tiene un historial cultural que vale la pena tener presente. A partir de este reconocimiento histórico-cultural, se señalan a continuación algunas investigaciones de los últimos años con respecto al concepto de felicidad y variables sociodemográficas.

Un primer apunte cultural es señalar que por lo general los estudios en este campo suelen categorizar a las culturas en individualistas y colectivistas. Las primeras promueven valores donde el desarrollo personal es lo más importante, mientras que en las segundas se promueve el desarrollo comunitario. Estas diferencias, brevemente señaladas, pueden ser una base explicativa para comprender lo que se anhela y en qué nivel. De hecho, el trabajo de Hornsey et al. (2018) identificó que, para las culturas colectivistas, los niveles deseados de felicidad, placer, libertad, salud, autoestima, longevidad e inteligencia, no son los máximos posibles, como sí los desean las culturas individualistas, por el contrario, las colectivistas desean niveles moderados. El trabajo de Ford et al. (2015) encontró que estas diferencias culturales a la hora de buscar la felicidad pueden tener repercusiones distintas, en donde las culturas individualistas pueden tener su bienestar más amenazado a la hora de perseguir la felicidad de acuerdo a sus criterios. Una explicación señalada en las conclusiones es que las culturas colectivistas valoran más la conexión social, las muestras de gratitud y bondad, en comparación a las individualistas.

En el caso del trabajo de Brailovskaia et al. (2022), se utilizó una aproximación cualitativa para comprender la no-invarianza de la medición de constructos como felicidad entre dos culturas distintas (alemana y china). Un aporte importante de este trabajo fue que los problemas de traducción juegan cierto rol, pero, sobre todo, el significado que cada cultura le da a la felicidad tiene diferencias que pueden causar la no-invarianza (o varianza), a la hora de querer utilizar instrumentos psicométricos. Si bien el trabajo de los autores valora y promueve las aproximaciones cuantitativas al estudio de la felicidad, a su vez permite recordar que trabajos cualitativos pueden traer claridad al buscar comprender los significados fundamentales. En el caso de los alemanes, la felicidad tuvo un componente importante de suerte, de eventos incontrolables, mientras que, para los chinos, la felicidad tuvo un importante arraigo en la consecución de un sueño o logro de metas.

Otro trabajo importante que evidencia la necesaria combinación entre aproximaciones mixtas, es el trabajo de Gardiner et al. (2020), quienes tuvieron en cuenta

dos medidas psicométricas de la felicidad en función de la cultura. Una fue una medida independiente de felicidad donde el individualismo primaba, más afín a países como Estados Unidos de América o de Europa. Otra medida fue la desarrollada en Japón y llamada Escala Interdependiente de Felicidad (IHS, siglas en inglés), la cual enfatiza la mirada colectiva de culturas que valoran más el bienestar y armonía comunitario. El estudio de Gardiner et al. (2020) señaló la importancia de estudios cualitativos que refresquen el significado de felicidad sobre la base de aproximaciones cualitativas y luego, mejorar la redacción de ítems que tengan en cuenta este aporte cultural. Entre los hallazgos importantes de su trabajo fue que ambas medidas de felicidad se correlacionaban altamente en los 63 países que estudiaron. Además, la escala japonesa (IHS) mostró una menor dependencia de factores sociodemográficos como el ingreso económico.

La IHS enfatiza en sus tres factores la preocupación por el bienestar colectivo como fundamento del bienestar personal. Otro hallazgo importante fue que los países de África fueron los que menos “se identificaron” con estas dos escalas, lo que advierte la necesidad de comprender los significados de felicidad para esta población y así reestructurar o crear instrumentos psicológicos para evaluar la felicidad, a juzgar por las distintas raíces culturales que puedan tener para entender la felicidad (Gardiner et al., 2020).

Estos trabajos, recientes y atentos a las variables culturales, señalan la necesidad de “monitorear” los aportes de trabajos cuantitativos, al contrastarlos con aportes cualitativos de cada contexto sociocultural, algo que esta investigación pretendió hacer. Si bien los trabajos anteriores abordaron *grosso modo* las variables socioculturales de la felicidad, también se puede señalar específicamente que la presente investigación tuvo en cuenta la variable del sexo, teniendo como referencia trabajos cuantitativos que indican poca evidencia de diferencias importantes entre hombres y mujeres con respecto al modo en el cual conceptualizan la felicidad (Caycho & Castañeda, 2015; Chui & Wong, 2016; Moknes et al., 2013; Torres et al., 2014; Yang et al., 2016).

Por todo lo expuesto, esta sección tuvo como propósito validar la importancia de atender los factores socioculturales, pues la literatura documenta la influencia de la misma a la hora de comprender el fenómeno de la felicidad, y las aproximaciones cualitativas trabajan en equipo con las cuantitativas a la hora de generar conocimientos integrales.

2.6 Adultez emergente

Se ha señalado que el periodo comprendido entre los 18 y 25 años de edad son una etapa caracterizada por la transición entre la adolescencia y la adultez, la cual lleva el nombre de adultez emergente, en donde dicha población no es ni adolescentes ni adultos, sino que se encuentran en proceso que se puede reconocer por un factor demográfico, subjetivo y de identidad (Arnett, 2000, 2007).

El factor demográfico hace alusión a la edad de esta población adulta emergente, así como con quienes viven, si están casados, solo estudian, etc. El factor subjetivo responde a que esta población se reconoce a sí misma como adolescente en ocasiones, y adultos en otras ocasiones; con respecto a la identidad, ocurre un proceso de exploración en el cual se da la búsqueda de pareja amorosa, nuevas oportunidades laborales, creencias sobre el mundo, etc. Todos estos cambios por los que pasan los adultos emergentes, ya sea por factores cognitivos, afectivos, neuronales, sociales, se pueden asemejar a una etapa de igual explosión de cambios como la infancia (Wood et al., 2018), y es que durante la adultez emergente se cambia incluso domicilio, parejas, grupos, etc., lo que incrementa la autonomía, agencia, y se va perdiendo también dependencia y soporte de grupos como la familia; al menos desde la normativa del mundo occidental.

Es importante tener en cuenta que la etapa por la que pasan los adultos emergentes es una etapa convulsa por los cambios intensos antes descritos, donde la búsqueda de vida basada en sus intereses y creencias puede llevarlos a conductas de riesgos (Pusch et al., 2018) reestructuración de creencias, y otras experiencias estresantes o desafiantes que guardarán relación con su bienestar y otras variables afines como el sentido de su vida y propósito en la misma (Wood et al., 2018). Tener esto en cuenta puede ayudar para comprender que las experiencias externas, como una pandemia, por ejemplo, puede sumar mayores desafíos a lo que ya se encontraban pasando los adultos emergentes, y en ese sentido, el bienestar y significado de la vida, pueden recibir importantes influencias distintas a la que recibiría una población adulta emergente.

2.7 Un nuevo modelo: PERMA

Los apartados anteriores permiten revisar los principales conceptos y aportes teóricos que se encuentran cuando se estudia científicamente aquello que se conoce como felicidad. En el presente apartado, el estudio comparte un modelo sobre la felicidad, o propiamente

dicho, sobre el bienestar subjetivo, presentado por Martin Seligman en los últimos años. Será este modelo el que se tendrá como principal referente para los propósitos de este trabajo. Por ello se desarrolla a continuación el contexto desde el que surge el modelo PERMA y sus principales características.

2.7.1 Contexto desde el cual nace el modelo PERMA

Como se mencionó anteriormente, la literatura psicológica presentaba una mayor concentración en los campos de la psicopatología. Por ende era necesario reorientar los recursos científicos a entender factores y procesos que promuevan las virtudes o fortalezas humanas. Como señalaron Seligman y Csikszentmihalyi (2000), desde tiempos remotos ya se discutía sobre la felicidad y sus componentes; sin embargo, señalan los autores, hoy contamos con mayores recursos para acumular evidencias y articular de mejor manera un marco psicológico sobre la felicidad.

En el 2002, Martín Seligman presentó su libro *La auténtica felicidad*. Entre su contenido comparte una «fórmula» para la felicidad. La describe así:

$$F = R + C + V$$

En donde F es el nivel de felicidad duradera, R su rango fijo, C las circunstancias de la vida y V los factores que dependen del control de voluntad.

Por F entendió la diferencia entre una felicidad momentánea de una felicidad duradera. Como se vio en apartados superiores, la felicidad momentánea se puede asociar con lo que otros autores han llamado hedonismo, una satisfacción de los placeres. La felicidad duradera hace referencia a una cuyo estado pueda sostenerse a lo largo del tiempo. El rango fijo (R) equivale, para Seligman, al componente biológico, heredable, cierto «termostato de la felicidad» como también señaló. Es decir, a la carga genética con la que venimos y que se vuelve la tendencia hacia lo cual se inclina cada persona en materia de felicidad. Las circunstancias (C) pueden responder a factores como el dinero, el matrimonio, la vida social (aspecto altamente relacionado a indicadores de felicidad o sus términos equivalentes), la edad, el nivel educativo, la religión. La voluntad (V) la relaciona con la capacidad para sentirse a gusto con el pasado, la gratitud, el perdón, el optimismo hacia el futuro y capacidad de disfrutar el presente; todo ello como ejercicios que se pueden trabajar a voluntad.

El libro de Seligman (2002) presentó una defensa a la identificación y promoción de las emociones positivas, de las virtudes y fortalezas como la sabiduría, el coraje, la trascendencia, el amor, las buenas relaciones sociales, etc., y aconsejó cómo aplicarlo en distintos ámbitos de la vida.

Posteriormente Seligman fue co-autor de un manual de clasificación de fortalezas en las personas, lo opuesto o complementario al DSM. El manual presenta seis grandes virtudes generales que casi todas las culturas alrededor del mundo valoran y promueven: sabiduría, coraje, humanidad, justicia, templanza y trascendencia; así también, a cada virtud le asigna determinadas fortalezas (Duckworth & Seligman, 2005; Seligman & Steen, 2005).

Los esfuerzos en articular los componentes de una buena vida, de una vida feliz, se iban apreciando. Sin embargo, algunos autores señalaban la amplia diversidad sobre la felicidad o bienestar, y la necesidad de acompañar dichos aportes teóricos con instrumentos que permitan definirlo operacionalmente para luego medirlo, pues así se avanzaría, en lugar de permanecer en un ámbito de consejería sin muchos trabajos que respalden empíricamente el desarrollo o no de un bienestar (Lent, 2004).

Es importante tener en cuenta que el bienestar no implica la ausencia de factores negativos, como señala la psicología positiva (Butler & Kern, 2016), por lo que resulta necesario entender qué es aquello que está permitiendo la generación de bienestar. Es en este contexto donde el nuevo libro de Martin Seligman presenta un modelo para aproximarse y comprender de manera actualizada y fundamentada, aquello que *grosso modo* implica ser feliz.

2.7.2 Características del modelo PERMA

En su último libro, *Flourish*, Seligman se pregunta por aquellos elementos que las personas escogerían por sí mismos para perseguir su bien propio, en lugar de valores generales. A esta interrogante responde con cinco elementos: emociones positivas (*Positive emotions*), compromiso (*Engagement*), relaciones (*Relationships*), significado o propósito en la vida (*Meaning*), y logro (*Accomplishment*). En inglés, las iniciales de estos elementos permiten formar el acrónimo PERMA (Bates, 2011), nombre que usa Seligman para su modelo de bienestar. Este quinteto de elementos permite «florecer» (*flourish*) al ser humano, entendido esto como un óptimo estado dinámico del

funcionamiento psicológico que surge de funcionar adecuadamente a lo largo de múltiples dominios psicológicos (Butler & Kern, 2016). A continuación, una breve descripción de estos cinco elementos.

Las emociones positivas (*Positive Emotion*) engloban sensaciones hedónicas, de placer y comodidad. Estas emociones siempre se encuentren asociadas dentro de un perfil cuyo bienestar se reporta como elevado. Se considera que el cultivo y la presencia de emociones positivas permite a la persona ampliar su repertorio de pensamientos y conductas frente a diversos escenarios, lo que permite desarrollar aún más los recursos personales para las adversidades en la vida (Frederickson, 1998, 2001), cumpliendo así una función evolutiva que incrementa las probabilidades de supervivencia.

El compromiso (*Engagement*) hace alusión a un estado psicológico profundo en el cual la persona tiene un gran interés en una determinada actividad, ya sea de corte motor y/o cognitivo. Dicho interés la lleva a estar totalmente inmersa en la actividad, en un estado donde toda su concentración y valor adquirido yacen en la realización cada vez más refinada de la actividad. Se ha señalado que este elemento tiene equivalencia con el concepto de “*state of flow*” propuesto por el psicólogo Csikszentmihalyi.

Las relaciones (*Relationships*) implican sentimientos de pertenencia a un grupo, sea a una comunidad en particular o a la sociedad en general. Conllevan sentimientos de sentirse querido por aquellos a quienes uno más aprecia, así como sentirse satisfecho con el entorno social que viene construyendo. Está documentada la evidencia a favor del impacto favorable que tiene las relaciones interpersonales con una mejor salud en sus diversas aristas, e incluso con el autocontrol de ciertas enfermedades crónicas y la reducción de tendencias suicidas (Tay, Tan, Diener & Gonzales, 2012).

El significado (*Meaning*) se refiere a tener un sentido, un propósito y dirección en la vida; sentirse conectado con algo que es mayor a uno mismo. Las personas que reportan tener un sentido en la vida, generalmente también reportan una mayor felicidad y satisfacción con la vida propia, así como también menores riesgos de mortalidad (Boyle, Barnes, Buchman & Bennett, 2009).

El logro (*Accomplishment*) se asocia a conseguir resultados que la propia persona valora, y que además de darle un posible reconocimiento ante la sociedad, también le brinda una sensación personal de crecimiento y logro propio.

2.7.3 Apreciaciones críticas sobre el modelo

El modelo de Seligman ha sido utilizado para crear un instrumento de 23 ítems (PERMA-Profiler) que permite medir aquellos elementos y contar con un perfil de la persona que ofrezca indicadores de su nivel de florecimiento (“*flourish*”, originalmente), sobre la base de una muestra compuesta por 30 mil participantes a nivel internacional, mostrando evidencias aceptables de confiabilidad, estabilidad a lo largo del tiempo, y evidencias de validez convergente, divergente (Butler & Kern, 2016). Como señalan los autores, las medidas no buscan ser prescriptivas sino descriptivas, y por la naturaleza independiente de los elementos, al identificar alguno de ellos con baja puntuación, se puede trabajar con estrategias específicas, por ejemplo, en el caso de una baja calidad en las relaciones.

El trabajo de Goodman et al. (2018) comparó el modelo PERMA (PERMA-Profile) con la escala de Diener (SWB, 1984) sobre el bienestar subjetivo y de amplia aceptación y uso en la psicología positiva. Entre los puntos de discusión, señalan que el modelo PERMA no ofrece un modelo distinto al presentado por Diener (1984) pues los resultados empíricos demuestran una importante equivalencia entre ambos (una correlación de .98 entre PERMA-Profile y SBW). Sin embargo, es importante compartir la respuesta que Seligman ofreció a los mencionados autores.

Seligman (2018) señaló que la correlación .98 le convenció de que la escala de SWB probablemente sería el camino final que unifique los cinco elementos que él presentó en su modelo PERMA. Asimismo, recordó que su aporte no buscó ser un nuevo modelo de bienestar subjetivo (*subjective well-being*, SWB), sino que fue encontrar componentes que permitan construir el bienestar subjetivo, o al menos algunos de dichos componentes.

La discusión presentada desde el ámbito de psicometría tiene relevancia pues, como señalaron Gardiner et al. (2020) la búsqueda de una comprensión de las mediciones se fundamenta en la redacción de los ítems, los cuales se basan en la comprensión del fenómeno de la felicidad para la población evaluada. En ese sentido, la investigación revisa la comprensión del fenómeno de la felicidad en población peruana mediante un análisis de los significados. Esta aproximación cualitativa contribuye a la discusión cuantitativa, pues contrasta un modelo teórico (PERMA, fundamentado en resultados cuantitativos) con las experiencias particulares de los participantes de este trabajo, y en consecuencia, ayuda al campo nacional a mejorar los instrumentos de medición,

basándose en una mejor comprensión de las vivencias personales. En otras palabras, la exploración y comprensión de las vivencias en torno a la felicidad en población peruana, ayuda a “pulir” los actuales o futuros ítems de instrumentos psicométricos. Nuevamente, esta sinergia cuantitativa-cualitativa es productiva pues supera las limitaciones de cada una y ofrece lo mejor de ambas.

Por todo lo expuesto, la presente investigación toma en cuenta el modelo PERMA para ser observado en la población adolescente de Lima metropolitana, atendiendo así al proceso dinámico de aquello que se considera ser feliz. Esto lo hace teniendo en cuenta un contexto cultural propio, pues como han señalado algunos autores, el efecto de la cultura puede permitir observar cómo las convenciones de ser feliz se flexibilizan acorde a determinado contexto (Gardiner et al., 2020; Yamamoto, 2015), pudiendo atenderse a factores que las escalas o modelos quizás descuiden por la variable cultural (Cooke et al., 2016). Sin embargo, se considera que los componentes del modelo PERMA ofrecen la oportunidad de aproximarse a la indagación del propio entendimiento que tengan los adolescentes sobre la felicidad, es decir, las teorías subjetivas que tienen al respecto y cómo esto puede influir en sus conductas.

2.8 Teorías subjetivas

Las teorías subjetivas (TS) pueden compararse, en principio, con las teorías científicas. Es decir, ambas hacen uso de conceptos y relaciones para explicar el funcionamiento de los eventos en el mundo; ya sean internos al ser humano, o externos a él. Sin embargo, las TS no suelen ser contrastadas con otras personas para su mejoramiento. Además, no siempre se espera que la persona haga explícita su TS sobre algún fenómeno. Dicho de otro modo, las TS permiten a la persona explicar “algo” de su vida, haciendo uso de sus propios conocimientos, de tal forma que le permita tomar una decisión con respecto a la conducta o actitud que adoptará frente a lo que intenta explicar (Catalán, 2016).

En la literatura, el constructo de TS puede encontrarse intercambiado por el de teorías implícitas, las cuales tienen un mayor tiempo en la literatura. Sin embargo, ambas son estudiadas para conocer distintos aspectos del comportamiento de las personas en función del entendimiento que estas tengan sobre el contexto en el cual se desenvuelven y las variables que participan. Esto se puede observar en campos como en la educación o en la salud, por dar unos ejemplos.

En el campo de la educación existen líneas de investigación interesadas en conocer cómo las teorías subjetivas, estos entendimientos personales, que tienen los estudiantes sobre la inteligencia, puede repercutir en el compromiso académico y rendimiento académico que presenten (Zhen et al., 2019). Esto ofrece luces a las investigaciones educativas al proponer un ángulo diferente y complementario sobre el porqué la educación puede presentar problemas en una determinada sociedad o país, pues se prestará atención no tanto a componentes relacionados al rendimiento intelectual, sino al cómo conciben los estudiantes la inteligencia y de qué manera esto influye en su rendimiento.

En el campo de la salud, del desarrollo personal, la manera en la cual la persona se explique a sí misma el funcionamiento de las enfermedades o trastorno, tendrá un impacto en la capacidad de recuperarse o adherirse a tratamientos para la recuperación. Ya sea que se relacione con la depresión (Zimmermann et al., 2020), la predisposición a dejar de fumar (Chan et al., 2019), el entendimiento que tengan los adolescentes sobre qué son las emociones y su capacidad para autorregularlas (De France & Hollenstein, 2020), incluso las teorías subjetivas que tengan las personas sobre la personalidad, relacionadas a creer que si las personas cambian o no, afecta en conductas de perdón (Iwai & Carvalho, 2020). También se ha observado que de acuerdo a la propia teoría que se tenga sobre la fuerza de voluntad, esto servirá como predictor para el bienestar subjetivo que experimenta dicha persona (Bernecker et al., 2015).

Como se puede observar, en la literatura se encuentra documentado diversos trabajos que se interesan por conocer las teorizaciones personales que la gente realiza para distintos fenómenos o contextos, y cómo dichas teorizaciones influyen en las conductas. En el caso de la felicidad, bienestar subjetivo o conceptos afines, el presente trabajo tendrá en cuenta los principales componentes de dicho bienestar haciendo uso del modelo PERMA presentado por Seligman. Dichos componentes orientarán la exploración en una población adolescente, la cual hará explícita las teorías subjetivas que tenga sobre dichos conceptos, de tal modo que se pueda comparar con las teorías científicas al respecto, que se presentaron en apartados anteriores.

CAPÍTULO III: OBJETIVOS

3.1 Objetivos:

3.1.1 Objetivo general

- Discutir las teorías subjetivas en un grupo de adolescentes mayores de edad de Lima Metropolitana sobre lo que significa para ellos una buena vida y cómo lograrlo, en función a la teoría científica de PERMA sobre el bienestar y el florecimiento humano.

3.1.2 Objetivos específicos:

- Identificar las teorías subjetivas de un grupo de adolescentes mayores de edad de Lima Metropolitana con respecto al bienestar.
- Analizar las teorías subjetivas de un grupo de adolescentes mayores de edad de Lima Metropolitana en relación al bienestar y sus factores correspondientes (emociones positivas, compromiso, relaciones, significado, logros) del modelo PERMA.

CAPÍTULO IV: MÉTODO

4.1 Tipo y diseño de investigación

Se utilizó una metodología cualitativa para explorar a profundidad aquellas conceptualizaciones que tienen los adolescentes mayores de edad sobre el bienestar y cómo lograrlo, de tal manera que la interpretación permita contribuir a la realidad ya explorada a través de la incorporación de posibles nuevos elementos con respecto al bienestar (Parisí, 2009).

Una investigación cualitativa permite comprender ciertos conocimientos de manera contextual, con un nivel de alcance exploratorio-descriptivo, delimitando los hallazgos a una determinada realidad y espacio, sin la necesidad de perseguir generalizaciones (Braun & Clarke, 2013). En esta naturaleza investigativa, el investigador juega un rol importante en la compleja construcción del conocimiento, pues hace uso de su reflexividad como herramienta importante para la investigación (Butina et al., 2015; Rudnick, 2014).

A su vez, es mediante un diseño fenomenológico se logró profundizar en el fenómeno de estudio tal como es vivido por el participante (Berg, 2008; Castaño & Quecedo, 2002; Flick, 2004; Vieytes, 2009). De esta manera se podrá comprender las experiencias de las personas y descubrir los elementos convergentes y divergentes en sus vivencias, identificando elementos significativos que permitan generar categorías (Starks y Brown, 2007).

4.2 Participantes

El conjunto de participantes fue compuesto por un grupo de adolescentes mayores de edad de Lima Metropolitana. Las edades están comprendidas entre 19 y 22 años, 6 varones, 4 mujeres, todos con nacionalidad peruana, estudiantes de pregrado en universidades privadas, y dos de los participantes viviendo en Estados Unidos durante el periodo de entrevista, el resto, en Lima. Se infirió por los contenidos de las entrevistas que los participantes pertenecen a un nivel socioeconómico medio y medio-alto. El muestreo empleado tuvo varias características que se señalan a continuación: a) por conveniencia, ya que la elección estuvo en función de la disponibilidad y accesibilidad de los participantes; b) fue una muestra en cadena pues se buscó un efecto «bola de nieve»

entre los entrevistados de modo que se pudo ampliar la cantidad de participantes. El número total de casos se trabajó bajo el criterio de saturación, es decir, se entrevistó hasta que la información recabada se volvió repetitiva y no se obtuvo nuevos datos (Hernández et al., 2018; Martínez-Salgado, 2011).

Tabla 4.1

Participantes

Seudónimos	Edad	Residencia
Emiliano	21	Lima
Angela	20	Lima
Sofía	19	Lima
Lionel	22	Estados Unidos
Irma	19	Lima
Enzo	22	Lima
Carola	22	Lima
Joaquín	19	Lima
Matías	19	Lima
Nicolás	20	Estados Unidos

4.3 Técnicas de recolección de datos

Para la recolección de datos se utilizó la entrevista como técnica cualitativa. Esta técnica permite el intercambio de información entre dos interlocutores (como fue el caso para esta investigación) de tal modo se los significados se van construyendo durante el diálogo en relación a un tema o temas. Además, la entrevista fue caracterizada como semiestructurada puesto que el entrevistador tuvo la libertad de agregar preguntas a las ya predeterminadas como base (Anexo 1), y al mismo tiempo la entrevista fue flexible y muy ajustada a las características sociodemográficas (edad, nivel educativo, etc., ver ficha sociodemográfica, ver Anexo 4) de los participantes para generar comodidad y fluidez en los temas (Hernández & Mendoza, 2018). Es relevante mencionar que la entrevista pasó por un proceso de validación de expertos (ver Anexo 7) mediante el cual se calificaron las preguntas basales desde no aceptables hasta muy aceptables. Los profesionales que observaron el conjunto de preguntas pertenecían al ámbito educativo y psicológico, realizaron sus observaciones y sugerencias para una versión final adecuada a la población y tópico objetivo.

Finalmente, debido al contexto de la pandemia por el COVID-19 durante la realización de la investigación, las entrevistas se tuvieron que realizar de manera virtual, por lo que la técnica de recolección de datos tuvo en consideración todos los elementos necesarios para la buena práctica (Hernán et al., 2020), lo que incluye componentes técnicos que faciliten la comunicación, así como también protocolo de contención emocional (Anexo 2) en caso los temas abordados generen algún detonante emocional y en circunstancias virtuales.

4.4 Procedimiento de recolección de datos

Antes de la recolección de datos se estableció contacto con un grupo de adolescentes mayores de edad de Lima Metropolitana, y se realizaron las coordinaciones pertinentes para hacer uso de horarios y medios virtuales que permitieron llevar a cabo las entrevistas a profundidad. Se solicitaron documentos de consentimiento informado para los participantes. Así también, en caso la entrevista movilizara emocionalmente a algún participante, se desarrolló un protocolo de contención y derivación psicológica (ver Anexo 2).

CAPÍTULO V: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La presente investigación tiene como objetivo explorar las conceptualizaciones de un grupo adolescentes mayores de edad de Lima Metropolitana, con respecto a lo que significa para ellos ser felices y cómo lograrlo. Para ello se realizó un conjunto de entrevistas, una por cada persona entrevistada ($n = 10$), las cuales pasaron por un proceso de transcripción para posteriormente identificar unidades de análisis y realizar las categorizaciones correspondientes. Este método se realizó mediante el análisis temático reflexivo (Braun & Clarke, 2006, 2019).

De acuerdo al trabajo de las autoras citadas, la presente investigación tuvo una aproximación experiencial o fenomenológica al momento de analizar los datos, pues se buscó conocer la perspectiva y significados de los participantes sobre un fenómeno particular (bienestar), buscando reunir la información y organizarla en función a un marco interpretativo. Asimismo, las autoras establecen seis fases para el análisis temático de la información, los cuales fueron considerados en la presente investigación y fueron los siguientes: 1) familiarizarse con los datos e identificar áreas potenciales de interés; 2) generar códigos; 3) generar temas iniciales; 4) revisar los temas iniciales; 5) definir y nombrar los temas; y 6) producir el reporte final, el cual busca relacionar analíticamente la pregunta y objetivos de investigación con la literatura revisada.

Finalmente, se establecieron cuatro temas principales y seis subtemas, los cuales pueden apreciarse en la Tabla 5.1.

Tabla 5.1

Matriz de temas y subtemas

Eje temático	Subtema
Actividades placenteras	
Autorrealización	
Vivencias significativas	<ol style="list-style-type: none">1. Experiencias nuevas2. Experiencias afectivas3. Experiencias cumbre
Vínculos interpersonales	<ol style="list-style-type: none">1. Amigos y parejas2. Familia3. Preocupación por el bienestar ajeno

Eje temático 1. Actividades placenteras

El primer eje temático aborda las actividades de los adolescentes que giran en torno a la recreación o el entretenimiento, buscadas principalmente por el placer que brindan. Si bien este eje aborda una categoría monolítica (actividades placenteras), por un lado, incluye aquellas actividades en las que los adolescentes reciben estímulos de su agrado sin mayor participación activa sobre los mismos -las que pueden entenderse como actividades placenteras pasivas-. Estas incluyen, pero no se limitan, a escuchar música, ver películas o series, y leer. Por otro lado, también incluye actividades que requieren de un mayor nivel de compromiso y esfuerzo cognitivo -generalmente creativo- y/o físico para generar placer, entre las que se encuentran crear música, pintar, dibujar y tomar fotos. Estas actividades se comprenden como placenteras activas.

Como se mencionó, las actividades placenteras pasivas son aquellas que generan un bienestar en los adolescentes sin necesidad de requerir de su parte esfuerzos cognitivos y/o físicos significativos, demandando centralmente su apertura o recepción para otorgar a cambio placer. Se identificaron dentro de este grupo actividades como escuchar música,

lectura relajante, ver películas o series, caminatas relajantes, y algunas otras que podían desarrollar con bastante comodidad y sin mayor esfuerzo.

“El ver series. Supongo que me gustan, me llaman la atención, me ayudan a relajarme si es que tuve un día estresado” (Angela, 20 años, viviendo en Lima).

“[...] me gusta mucho caminar. Es algo que por lo menos a la gente de mi edad no le vacila. A mí sí me vacila. Caminar, ver la ciudad. Si tengo un poco de tiempo en un sitio, camino. [...] si tengo tiempo libre, me gusta mucho las series, mucho las películas [...]” (Nicolás, 20 años, viviendo en Estados Unidos).

“Igual leer. Antes leía un montón antes de trabajar, y antes de, no sé, en mi vida estudiantil y todo, cuando estaba en el colegio, por ejemplo, me encantaba leer en verdad” (Irma, 19 años).

Tabla 5.2

Frecuencia de citas y participantes en las que se identificaron características asociadas a las actividades placenteras pasivas

Características asociadas	Citas	participantes
Diversión recreativa	5	3
Ver series o películas	3	3
Leer para relajarse o escapar de la realidad	1	1
Escuchar música	5	3

Las actividades placenteras activas son aquellas que generan un bienestar en los adolescentes, pero que requieren de su parte un esfuerzo cognitivo y/o físico de nivel considerable, demandando de ellos esfuerzos creativos y el desarrollo progresivo de una o más habilidades. Entre los ejemplos encontrados en los testimonios que calzan en este grupo, están el hacer ejercicio físico de manera sistemática, cantar, tomar fotos, pintar y crear música. A continuación, algunas declaraciones sobre ello.

“[...] en mi tiempo libre iba usualmente a jugar golf, o hacer ejercicio, o jugar play con mis amigos” (Lionel, 22 años, viviendo en Estados Unidos).

“[...] bueno yo uso la música bastante. Primero para sentirme bien porque a través de mis creaciones yo me siento reflejado. Me hace tolerar un poco más la realidad. Y también como una forma de expresarme, de comunicarme, porque siento que a mí me cuesta un poco poder expresarme todo lo que pienso en palabras” (Matías, 19 años, viviendo en Lima)

“Yo me meto a hacer música y como que me fundo, desaparezco un rato de todo” (Matías, 19 años, viviendo en Lima).

Como se observa, estas actividades tienen el propósito de incrementar el bienestar subjetivo mediante la búsqueda del placer. Puede observarse también que incluyen un amplio espectro, yendo desde las que requieren de un menor esfuerzo por parte de los adolescentes, hasta las que demandan de ellos uno significativo a nivel cognitivo o motor.

En ocasiones, el mero hecho de pasar tiempo escuchando música, caminando sin destino o viendo series, les ofrece un bienestar subjetivo importante, concentrado en el disfrute del placer. En otras instancias, el esfuerzo creativo o el uso de habilidades parece ser una parte importante del disfrute, ofreciendo junto con el logro del objetivo de la actividad elevado placer, así como un incremento -por lo menos temporal- en la satisfacción vital, ambos componentes del bienestar subjetivo.

Las actividades placenteras activas podrían estar generando en los adolescentes el incremento de su bienestar mediante la estabilización del ánimo a través de la expresión creativa de su mundo interno, ya sea mediante la fotografía, la música, o incluso el deporte. Con respecto al deporte, este factor sigue siendo uno de los tres factores más relevantes a la hora de mejorar el bienestar, como reportó el trabajo de Wickham et al. (2020) en una muestra de jóvenes adultos, quienes además señalaron, como los otros dos factores importantes, a la dieta y la calidad del sueño; que, a su vez, están respaldados por otros autores (Davison et al., 2022).

Este primer eje temático de las teorías subjetivas de los adolescentes con respecto a la buena vida y cómo lograrla, es semejante a los elementos P (*Positive emotions*) y E (*engagement*), del modelo PERMA de Seligman. Tanto la búsqueda de emociones

positivas, como de un compromiso total en una actividad creativa, son elementos centrales para la felicidad y el camino hacia la misma de los entrevistados, guiando por lo menos parte de sus decisiones. En este sentido, la comprensión del vínculo entre las teorías subjetivas de los jóvenes adolescentes y el modelo guía de la investigación (PERMA), permite identificar apoyo a favor de una importante coincidencia.

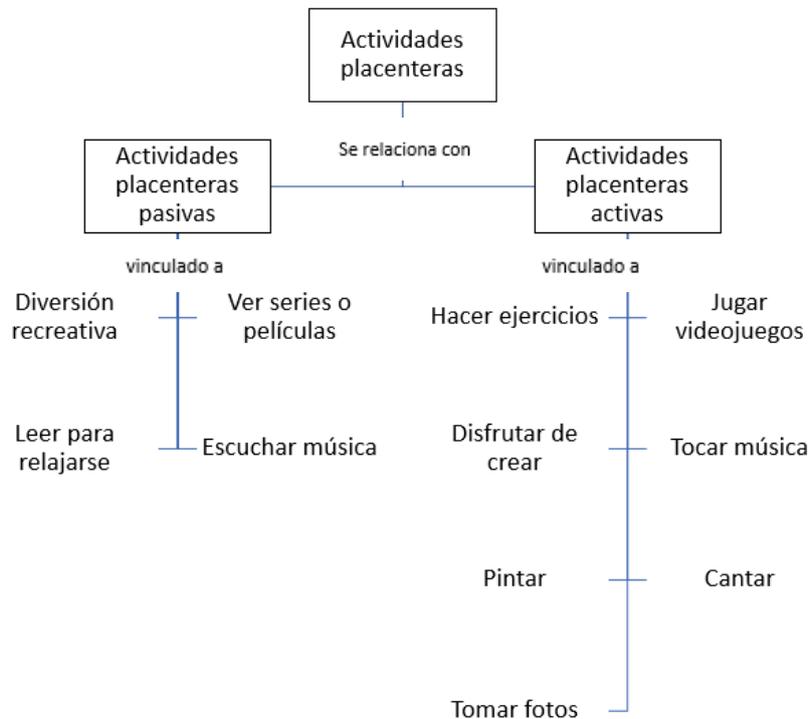
Tabla 5.3

Frecuencia de citas y participantes en las que se identificaron características asociadas a las actividades placenteras activas

Características asociadas	Citas	participantes
Hacer ejercicio	9	3
Jugar videojuegos	5	2
Disfrutar de crear	5	3
Tocar música	2	2
Pintar	2	1
Cantar	2	1
Tomar fotos	2	2

Figura 5.1

Red de relaciones del primer eje temático sobre el bienestar en adolescentes mayores de edad de Lima Metropolitana



Eje temático 2. Autorrealización

En este eje se reunieron las principales narrativas de los entrevistados centradas alrededor de la idea de realización personal y profesional. Por un lado, hubo experiencias que contuvieron un deseo de crecimiento y salud de la propia persona, así como el cultivo de una vida rica y equilibrada, las cuales se agruparon bajo un crecimiento personal. Las expresiones que albergaron un deseo de logro profesional y estabilidad financiera futura se agruparon bajo una realización profesional.

Las narrativas bajo el deseo de un crecimiento personal giran en torno a la búsqueda - generalmente acompañada de una importante emotividad al hablar de la misma- del desarrollo y despliegue de la propia persona en sí misma y el mundo. Esta incluye la acumulación o desarrollo de conocimientos, sabiduría, habilidades y recursos cognitivos y afectivos, así como la intención de hacer uso de los mismos para el crecimiento hacia la madurez y el logro personal. Incluye una búsqueda por el desarrollo equilibrado del área emocional -con un énfasis importante en la salud mental-, corporal -con énfasis en la salud física y el cultivo del cuerpo-, familiar, social, recreativa, académica, laboral y

espiritual de los entrevistados. Incluye también una preocupación por el uso productivo del tiempo en cuanto a crecimiento en cualquiera de los ámbitos mencionados.

“Yo por el momento [...] lo que yo más busco ahora es mi tranquilidad” (Matías, 19 años, viviendo en Lima).

“Algo que me he dado cuenta por la pandemia es que algo que valoro bastante es mi tranquilidad, mi paz mental” (Angela, 20 años, viviendo en Lima).

“[...] no poder encontrar un balance en las cosas porque tengo la universidad, me gustaría comer más sano, me gustaría hacer ejercicio [...] también me preocupa el hecho de no saber cómo organizarme bien [...]” (Sofía, 19 años, viviendo en Lima).

“[...] cuál es el siguiente paso en mi vida, entonces, eso me hace sentirme. Levantarme, sentirme productiva, qué he hecho algo productivo con mi día [...] mantenerme ocupada, me preocupa que de la nada llegue un momento que tenga 30 y no he hecho nada. Siento que el tiempo corre muy rápido” (Carola, 22 años, viviendo en Lima).

Tabla 5.4

Frecuencia de citas y participantes en las que se identificaron características asociadas al crecimiento personal

Características asociadas	Citas	participantes
Cuidado de la salud mental	9	6
Búsqueda de crecimiento personal y logro	23	10
Cultivo autodidacta del conocimiento	5	2

Las respuestas de los adolescentes que enfatizan lo profesional se centran en el deseo de prosperar -en capacidad, logros y reconocimiento-, así como mantener una estabilidad económica a futuro. Este anhelo es relatado con frecuencia como la fuente de su mayor preocupación actual.

“[...] lo que más me preocupa es el ámbito laboral, porque claro, acabo de pasar a octavo ciclo, ya voy a empezar a buscar prácticas y he visto que varios de mis amigos buscan y no encuentran” (Angela, 20 años, viviendo en Lima).

“Podría ser tal vez en cuestión económica. Por el tema del desempleo, las cosas suben, aquí estamos lidiando un poco con el tema de las rentas de trabajo, y quizás eso ¿no (Enzo, 22 años viviendo en Lima).

“[...] tener un trabajo que considere me dé una estabilidad económica. Si me puede gustar el trabajo, diría que es un plus. Pero si el dinero, si la paga es la suficiente como para poder vivir cómodo, no con lujos, sino cómodo” (Joaquín, 19 años, viviendo en Lima).

“Bienestar de mi familia y en lo académico... me gusta la idea de estudiar y graduarme. Sí me parece importante. Y tener una buena chamba” (Nicolás, 20 años, viviendo en Estados Unidos).

Así también, se encontró una respuesta representativa de la importancia por tener un plan, un proyecto de vida que oriente el crecimiento, la realización profesional:

“Son los nuevos descubrimientos que se pueden hacer. Todo ese tipo de cosas. O las promesas que yo hice algún momento de vida hacia mí mismo. Como que esas son las cosas que a mí me impulsan. Por eso digo, sin un plan, yo realmente no podría de alguna u otra forma vivir. Y mi plan es vivir para descubrir esas cosas” (Matías, 19 años, viviendo en Lima)

La predominancia de comentarios que relacionan a la autorrealización, tanto en el ámbito personal como en el profesional o económico-laboral, como un requisito para un disfrute duradero y una experiencia profunda de satisfacción vital, evidencia que esta tiene una importancia central en las teorías subjetivas del bienestar y cómo lograrlo, en la muestra de adolescentes mayores de edad que se entrevistó. Se hace notar una necesidad en los adolescentes mayores de edad de sentirse autónomos y competentes, reconociendo que pasan por procesos de aprendizaje que enriquece su vida personal y profesional. Como señalan Flett et al. (2022), cuando los adolescentes perciben que no importan mucho, en el sentido de no aportar significativamente a su entorno, o no percibir que hacen una

diferencia y son valiosos para los demás, esto puede tener efectos perjudiciales para el bienestar. Por un lado, esta necesidad de autonomía y competencia está ampliamente documentada como parte de las necesidades psicológicas básicas y universales (Ryan & Deci, 2017). Por otro lado, es importante notar cómo el aspecto financiero empieza a ser un factor prioritario para los que pronto serán jóvenes adultos. Si se tiene en cuenta que la población entrevistada pertenece a una adultez emergente previamente descrita en secciones anteriores, se podrá tener en cuenta que pasan por cambios abruptos en su vida, como los cambios cognitivos, afectivos, conductuales, ambientales, puesto que están en búsqueda de nuevas experiencias, parejas, posibilidades, etc., lo que hace que el factor económico, financiero, sea de gran repercusión para el ciclo de vida en el cual se encuentra, ya que se identifican en ocasiones como adolescentes y en otras ocasiones como adultos (Arnett, 2001, 2007; Pusch et al., 2018; Wood et al., 2018). Este determinante se ha encontrado en estudios de gran escala, en donde la satisfacción económica y la libertad para tomar decisiones se evidenciaron como cruciales para el bienestar subjetivo (Nganaba, 2016).

Con respecto a lo financiero, se ha identificado y acuñado en la literatura el concepto de bienestar financiero, lo cual está estrechamente relacionado con el bienestar en jóvenes adultos (Fan et al., 2021; Utkarsh et al., 2020). En estos estudios se reconoce que los jóvenes adultos empiezan a adquirir nuevas responsabilidades y que factores como la literacidad financiera, entre otros, juegan un rol importante para los posteriores niveles de bienestar. Otro aspecto importante a remarcar es la importancia de contar con proyectos de vida motivadores, como señaló de manera más clara uno de los participantes (Matías). Testimonios como el de Matías se muestran congruentes con hallazgos similares en un trabajo realizado en jóvenes adultos peruanos (Huamani & Arias, 2018), en donde los autores concluyeron que el bienestar psicológico depende más de la percepción subjetiva que tengan los propios jóvenes, especialmente en sus proyectos de vida, mostrando claridad sobre lo que desean hacer en adelante, y en cuyo estudio se mostró como el factor más determinante en comparación a otras variables sociodemográficas como la edad, sexo, situación laboral, grado de instrucción, etc. Dado que los adolescentes mayores de edad están muy cerca de la joven adultez, estos estudios cobran particular relevancia.

En la etapa vital en la que se encuentran los participantes del estudio, es posible reconocer una dinámica particular entre el crecimiento personal y crecimiento profesional. Por el

lado personal, valoran alcanzar una tranquilidad interior y el cultivo de lo vincular, mientras que, por el lado profesional, reconocen una carrera por conseguir estabilidad laboral y financiera. Debido a la percepción de una carrera por la estabilidad profesional, puede considerarse que existe cierto conflicto entre ambas esferas de crecimiento, lo cual podría afectar el bienestar de los adolescentes. Si se tiene en cuenta que el bienestar guarda relación con el propósito y significado de la propia vida (George & Park, 2016), es posible notar que las incertidumbres en torno a qué priorizar y cuál es su lugar en la sociedad, en el mundo, genere una especie de amenaza para la estabilidad del bienestar.

Se ha señalado la importante relación que existe entre la felicidad o bienestar, y el sentido de vida, el cual puede ser disgregado en tres factores: coherencia, propósito y significado (Martela & Steger, 2016). Cuando los adolescentes se preocupan por su crecimiento personal y profesional al mismo tiempo, como se puede observar en los testimonios compartidos, es posible que sus propósitos sean inestables, lo cual sumado a la urgencia por obtener una estabilidad laboral y financiera, los aleje un poco del cultivo del crecimiento personal, como pasar tiempo con las personas que quiere, por hacer cosas que “debe”. Sin embargo, en un contexto como el de la pandemia, donde la cuarentena prolongada, sobre todo en Perú donde fue la de mayor tiempo, los adolescentes se vieron forzados a valorar más la estabilidad mental, la paz interior y el cultivo del crecimiento personal, lo cual les da elementos para negociar este conflicto entre lo personal y profesional. Esto cobra un sentido especial en una muestra cuyo nivel socioeconómico, según se pudo inferir, ofreció recursos para poder evitar situaciones más estresantes en comparación a otros estratos socioeconómicos.

En otras palabras, si bien se considera que hay un conflicto entre el crecimiento personal y profesional, entre lo que quieren y lo que sienten que deben de hacer, también se puede plantear que la pandemia y las variables socioeconómicas, permitieron a los participantes de este estudio poder sobrellevar mejor este conflicto, negociando mejor en ellos mismos al equilibrar sus propósitos y significado de vida (ayudar, conectar más en lo vincular), los cuales son factores protectores del bienestar (George & Park, 2016).

El segundo eje temático de las teorías subjetivas de los adolescentes mayores de edad con respecto a la buena vida y cómo lograrla, es semejante a los elementos M (*Meaning*) y A (*Accomplishment*), del modelo PERMA de Seligman. La búsqueda de un significado, sentido o propósito de vida, así como la de avanzar hacia el logro o desarrollo de las áreas importantes de la vida, resultan factores centrales para el bienestar subjetivo y el camino

hacia el mismo de los entrevistados, afectando por lo menos una porción de sus decisiones. En este sentido, el contraste entre las teorías subjetivas de los jóvenes adolescentes y el modelo guía de la investigación (PERMA), encuentran otra importante coincidencia.

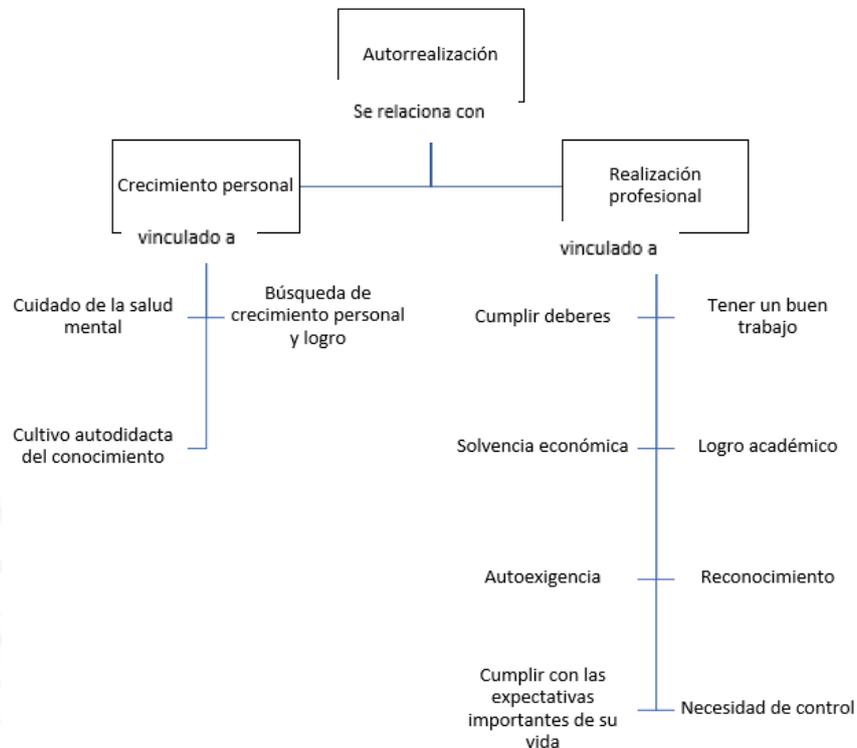
Tabla 5.5

Frecuencia de citas y participantes en las que se identificaron características asociadas a la realización profesional

Características asociadas	Citas	participantes
Cumplir con deberes	4	2
Tener un buen trabajo	8	4
Solvencia económica	7	5
Logro académico	6	4
Autoexigencia	2	1
Reconocimiento	1	1
Cumplir con todas las cosas importantes de su vida	8	3
Necesidad de control de su vida	4	2

Figura 5.2

Red de relaciones del segundo eje temático sobre el bienestar en adolescentes mayores de edad de Lima Metropolitana



Eje temático 3. Vivencias significativas

El tercer eje temático se forma a partir de un conjunto de testimonios que enfatizan el valor de tener experiencias con un alto significado personal, revelándolas como importantes para el bienestar subjetivo de los entrevistados. Incluye tanto la búsqueda de vivencias que generen espontáneamente el enriquecimiento de la vida, un fenómeno novedoso, una reflexión, un crecimiento importante, o una impresión afectiva duradera, como el deseo de aprender a captar el significado profundo que podrían contener algunas experiencias cotidianas. Estas vivencias significativas se han subdividido en experiencias nuevas, experiencias afectivas y experiencias cumbre.

1. Experiencias nuevas

En este grupo de respuestas se denota un interés genuino por las experiencias novedosas, las que se describen como portadoras de un valor intrínseco por el mero hecho de ser

nuevas o distintas a lo conocido. Se hace énfasis en el efecto que estas tienen sobre los sentidos y la mente, generando una expansión de lo vivido, así como en algunos casos un crecimiento personal por ofrecer una nueva perspectiva o conocimiento, incentivando la reflexión y el aprendizaje.

“Sí me gustaría hacer nuevas aventuras, nuevos deportes, ir conociendo nuevas cosas, más experiencias para poder crecer como persona” (Lionel, 22 años, viviendo en Estados Unidos)

“Es como que siento que me gusta bastante adaptarme a un nuevo entorno, entonces explorar una nueva ciudad, vivir en un nuevo lugar, me parece algo que siempre quiero seguir haciendo.” (Carola, 22 años, viviendo en Lima)

Tabla 5.6

Frecuencia de citas y participantes en las que se identificaron características asociadas a experiencias nuevas

Características asociadas	Citas	participantes
Nuevas experiencias que enriquezcan su vida	25	10
Llevarse sorpresas de la vida	3	1

2. Experiencias afectivas

Aquí se agrupan respuestas que muestran un interés y búsqueda de experiencias emocionalmente movilizadoras y significativas, estando su valoración en la belleza e intensidad de las emociones que suscitan.

“Y al ayudar yo también estoy tranquila, estoy feliz, porque fácil no he hecho algo tan grande, pero por lo menos dejé mi granito de arena que sé que eso de hecho cuenta un montón. Y nada, es algo que me alegra bastante. [...]Y no sé, me parece una experiencia demasiado linda que me llena, no sé, felicidad, de entusiasmo.”
(Angela, 20 años, viviendo en Lima)

“Es un perrito [ininteligible] a veces no me responde, a veces soy yo quien responde por él, pero me gusta, siento que es alguien que me quiere como yo lo quiero, más incluso y me hace sentir bien. Porque simplemente me escucha, yo estoy con él, nos cuidamos y ya, diría que por eso.” (Joaquín, 19 años, viviendo en Lima)

Así también, experiencias relacionadas con la música, la cual se describió en el primer eje temático, permiten evidenciar cómo además de generar un disfrute por la creación, otorgan una experiencia afectiva valorada en sí misma como fuente de bienestar.

“[...]me gusta cómo suena, o cómo se siente o poder reproducir algo como la música, o sea, no es solo escuchar una canción sino tú la haces. [...]Y si estoy molesta o si estoy enamorada, depende de mis emociones, ayuda a soltarlas, no sé, sentir las mejor.” (Sofía, 19 años, viviendo en Lima)

“[...]bueno yo uso la música bastante. Primero para sentirme bien porque a través de mis creaciones yo me siento reflejado. Me hace tolerar un poco más la realidad. [...] por ejemplo, cuando compongo y estoy triste, hago cosas que terminan aliviándome, no sé.” (Matías, 19 años, viviendo en Perú)

Tabla 5.7

Frecuencia de citas y participantes en las que se identificaron características asociadas a experiencias afectivas

Características asociadas	Citas	participantes
Experimentar emociones	5	3
Tiempo con la mascota	2	1
Reflexiones sobre disfrutar lo bueno	9	3

3. Experiencias cumbre

Finalmente, se revela en algunas respuestas una valoración especial por experiencias que expanden o cambian la perspectiva vital, permitiendo a la persona observar la vida

de manera panorámica al tomar distancia de la cotidianidad, ofreciendo a veces una visión renovada de la existencia. Estas experiencias permiten revalorizar a personas, posesiones y circunstancias, así como reevaluar prioridades. Pueden ser momentos o detalles pequeños, al igual que periodos largos y particulares como la pandemia ocasionada por el COVID-19.

“Y claro, como que poquito a poquito me he estado replanteando todo (risas). Ha sido un gran cambio y por ese lado sí rescato el hecho que estemos en pandemia porque me ha permitido darme cuenta de muchas cosas, sobre todo en qué invertía mi tiempo, cómo lo invertía.” (Angela, 20 años, viviendo en Lima)

“[...] Puedes estar en tu casa conversando con alguien. Te pones a pensar ahora cómo aprecias más a cierto grupo de personas” (Joaquín, 19 años, viviendo en Lima)

La alta valoración y búsqueda de experiencias significativas en las narrativas de los entrevistados, señala la importancia que tienen el cambio y lo novedoso, las emociones bellas significativas, así como el desarrollo de la comprensión vital y el crecimiento espiritual, en el bienestar de los adolescentes mayores de edad.

El valor otorgado a las experiencias novedosas podría estar relacionado con múltiples factores. Por un lado, la curiosidad y la exploración parecen ser una característica innata e importante de la especie, la que ha evolucionado para ser premiada con un incremento en el bienestar del individuo, debido a la ventaja para la supervivencia que ofrece buscar lo novedoso (por ejemplo, mayores fuentes de agua y alimentos, así como parajes con un clima más favorable). Asimismo, podría en la búsqueda del cambio y el abandono de lo conocido, haber un disfrute adicional en esta etapa del ciclo vital, por una vivencia de mayor libertad e independencia en la toma de decisiones, algo que en muestras grandes e internacionales de jóvenes adultos también se ha corroborado (Ngamaba, 2017).

La valoración de la belleza e intensidad emocional que suscitan ciertas experiencias significativas, así como de las experiencias cumbre que generan una expansión en la consciencia y un crecimiento personal, podrían aludir a la importancia del ámbito espiritual en el bienestar subjetivo de los entrevistados, por ejemplo, en relación al sentido o propósito de vida. Así también, el desarrollo personal que sigue a estas experiencias

podría identificarlas como útiles para alcanzar metas u objetivos inmediatos o futuros que aporten al bienestar subjetivo. Este tercer eje temático encuentra así importantes coincidencias con el modelo PERMA de Seligman, específicamente con los factores M (*Meaning*) y A (*Accomplishment*), siendo las experiencias afectivas y cumbre fuentes de significado, sentido y un crecimiento que lleve al logro.

Dicho esto, es importante contextualizar las experiencias encontradas. Las entrevistas ocurrieron en medio de una crisis sanitaria mundial. Una interrupción global, como lo fue la pandemia, obliga a las personas a replantearse hábitos, metas e incluso el sentido y dirección de su vida. Sin embargo, estas vivencias varían en función a la cultura. Además, todos pertenecen a una cultura que valora lo familiar, lo vincular, lo que muy probablemente caracteriza a este grupo como dentro de las culturas colectivistas (Gardiner et al., 2020), lo que indica que el bienestar depende de manera importante de las relaciones con los demás, y no solo del éxito personal. Estas experiencias han sido también reportadas en poblaciones similares en otras partes del mundo, donde se observó mediante entrevistas a profundidad que la resiliencia, durante la pandemia, por parte de los jóvenes adultos tuvo un enorme componente vincular, perdiendo amistades incluso luchando por mantener otras, lo cual remarca el valor del capital y soporte social (Kulcar et al., 2022).

Las situaciones estresantes que generó la pandemia en esta población entrevistada pudieron ser evaluadas en ocasiones como experiencias cumbres de reflexión muy probablemente por pertenecer a una clase económica distinta a la baja o muy baja. Esto quiere decir que llegar a experiencias cumbres puede estar relacionado con una variable sociocultural como el nivel económico, educativo o ambos a la vez.

Si bien el presente estudio no tuvo como objetivo dichos análisis, sí es apropiado mencionar que estas variables socioculturales pueden estar jugando un rol importante a la hora de procesar las experiencias de la pandemia y su influencia a la hora de generar teorías subjetivas de la felicidad, sobre todo en un contexto sanitario como el mencionado. Dicho de otra manera, no es lo mismo afrontar una crisis sanitaria con serios problemas económicos o situación de pobreza, y luego reflexionar sobre lo que es la felicidad, que afrontar la misma crisis con una buena situación económica, o por lo menos no en la pobreza, y a partir de ahí reflexionar sobre lo que es la felicidad.

Si bien el trabajo de Gardiner et al. (2020) concluye que para averiguar cuán feliz es una población hay que saber en qué lugar del mundo se encuentran, este trabajo sugiere considerar cuál es la situación económica de los participantes, no tanto por una relación directa entre ingresos y felicidad, sino como una red de soporte que permite reflexionar o armar teorías subjetivas de felicidad que pueden variar en comparación con alguien sin esa red de soporte material o económica.

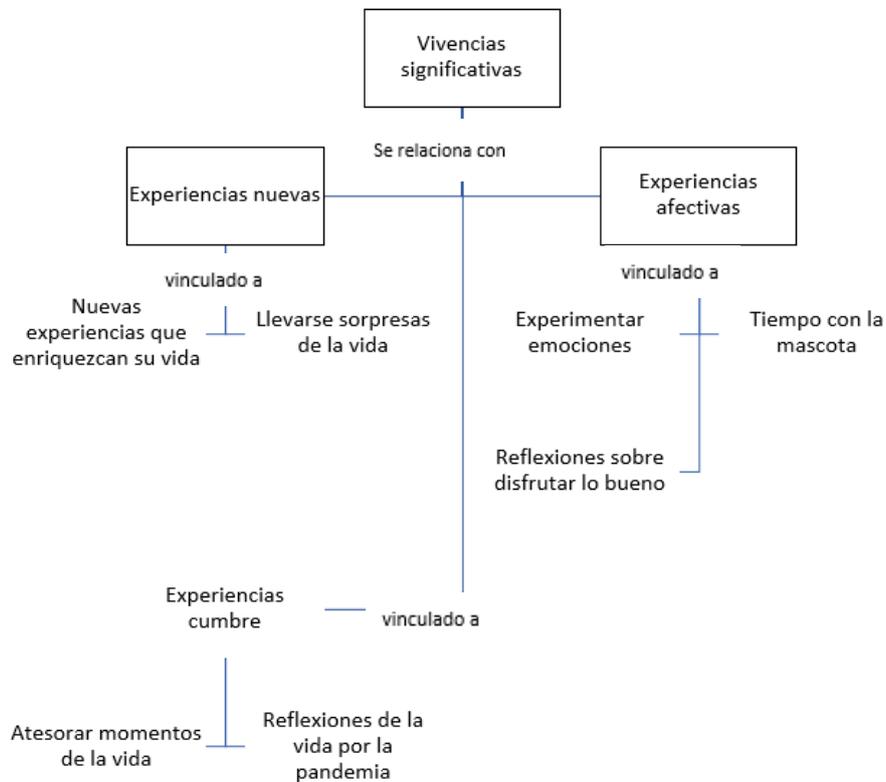
Tabla 5.8

Frecuencia de citas y participantes en las que se identificaron características asociadas a experiencias cumbre

Características asociadas	Citas	participantes
Atesorar momentos de la vida	11	6
Reflexiones de la vida por la pandemia	14	8

Figura 5.3

Red de relaciones del tercer eje temático sobre el bienestar en adolescentes mayores de edad de Lima Metropolitana



Eje temático 4. Vínculos interpersonales

En este cuarto y último eje temático se reúnen exclusivamente las expresiones de los adolescentes que giran en torno a la importancia para su bienestar o felicidad, del vínculo con otras personas o seres vivos, realizando referencias a las relaciones interpersonales con pares, parejas o posibles futuras parejas, familiares e incluso mascotas. Así también, comprende algunas menciones sobre la importancia del bienestar ajeno en el propio bienestar. Este eje se subdivide en tres partes: amistades y parejas, familia, y preocupación por el bienestar ajeno.

1. Amigos y parejas

Los participantes hicieron mención de la importancia que tiene en su vida el pasar tiempo con sus amistades, así como también señalaron que, en su futuro ideal, la presencia de una pareja y amistades, formarían parte de lo que ellos consideran una vida feliz.

“[...] hacer ejercicio o jugar play con mis amigos. [...] Y ahí juego play con mis amigos, más que nada para hablar, pasar un buen rato o chismear, como que divertirnos entre nosotros. O sea, no tanto por el juego sino más social también. [...] Yo soy feliz en este momento, pero esta pareja puede hacerme más feliz, puede mostrarme más experiencias que he estado buscando [...]” (Lionel, 22 años, viviendo en Estados Unidos)

“No me quiero perder una salida con un mejor amigo, con alguien que me mueva la cabeza. Eso es lo que a mí me dice “oe no te puedes morir ahorita”. [...] Los amigos son de la cosa más importante de la vida.” (Matías, 19 años, viviendo en Lima)

Tabla 5.9

Frecuencia de citas y participantes en las que se identificaron características asociadas a amigos y pareja

Características asociadas	Citas	participantes
Estar con gente	13	10
Estar con pareja	2	2
Aversión a la soledad	2	1
Tener en el futuro sólidos vínculos importantes	7	4

2. Familiares

La presencia de familiares a la hora de describir el bienestar de cada participante, fue algo constante. El deseo de conservar los vínculos con los padres, hermanos, abuelos, primos, e incluso mascotas, fue algo muy presente, así como también la preocupación por el futuro bienestar de sus familiares. Se enfatizó con frecuencia el desear siempre estar en contacto con ellos en su futura vida adulta, sobre todo luego de la experiencia de aislamiento social por la pandemia del Covid-19.

“Obviamente tipo pasar tiempo con mi familia, [...] mientras pasa el tiempo esos momentos se vuelven más escasos y los aprecias más.” (Emiliano, 21 años, viviendo en Lima)

“Es bonito porque puedo compartir tiempo con mi papá, por más que tengamos diferencia de edades, podemos compartir un tiempo juntos, cada uno [...]” (Lionel, 22 años, viviendo en Estados Unidos)

“Me disfruta conversar con mi hermano. Diría que es esa persona cercana, bien cercana [...] Me gusta estar con mi abuela. Diría que después de mi perrito, o con mi perrito, igual es un ser que amo bastante, diría que mi abuela es una de las personas más importantes de mi vida [...]” (Joaquín, 19 años, viviendo en Lima)

La importante presencia de menciones a la familia revela que los participantes son parte de una cultura colectivista (Gardiner et al., 2020) la cual valora mucho los vínculos familiares, sociales, haciendo de contrapeso a los logros personales como las culturas individualistas. Esto significa que los participantes toman muy en cuenta el bienestar de la familia, la dinámica y armonía familiar como un factor central para considerarse felices. El hecho de señalar en varias ocasiones que las experiencias donde comparten tiempo con distintos miembros de la familia son una fuente de bienestar, permite concluir que, a esa etapa, en la cual buscan forjar su futuro adulto y se apoyan en los pares, el factor de la familia es determinante para tomar decisiones que les permitan sentirse felices no solo por ellos mismos sino por el vínculo saludable con su familia. En ese sentido se puede afirmar que, dentro de sus teorías subjetivas de la felicidad, el factor de la familia es central y uno de los pilares sobre los cuales se sostiene su bienestar y planeamiento a futuro, inclusive.

Lo mismo puede decirse también de las amistades, quienes han sido determinantes para sobrellevar las experiencias de aislamiento en un país que fue de los más severos con esa medida en el mundo. En una edad donde la formación de la identidad aun sigue en proceso, el vínculo con los pares con ausencia presencial se vuelve relevante y para ello se vuelve vital recuperar espacios de intercambio de experiencias, construcción de vínculos y soporte de pares que permita dar sentido al cómo afrontar un aislamiento social tan prolongando. Es quizás por eso que los participantes no solo enfatizaron a la familia, sino también los lazos amicales, pues se sabe que los pares son determinantes para el

desarrollo en esas etapas, y si la pandemia afecta eso, pues se vuelve aún más relevante para su salud mental.

En suma, lo que se puede también observar como medular es el aspecto vincular como factor protector ante las experiencias desafiantes durante la pandemia. El bienestar que se vio amenazado durante la cuarentena, se vio protegido o atendido por el bienestar que podía generar los lazos amicales y familiares. Como se mencionó previamente, para una cultura como la peruana, los lazos se presentan como un factor clave para la salud mental, lo cual refuerza el aspecto fundamental de la necesidad psicológica básica y universal de relación (Ryan & Deci, 2017).

Tabla 5.10

Frecuencia de citas y participantes en las que se identificaron características asociadas a familiares

Características asociadas	Citas	participantes
Estar con la familia	17	10
Preocupación por el futuro de los padres	5	4

3. Preocupación por el bienestar ajeno

En esta sección se indican algunas expresiones de empatía y altruismo. Estas encierran una preocupación en los adolescentes por dedicar parte de su tiempo a ayudar a otras personas, lo que mencionan como algo importante para su bienestar. En ocasiones fue señalado como el realizar actividades con un propósito, o como realizar un trabajo que permita el desarrollo de los demás; incluso se mencionó la búsqueda de justicia social.

“[...] para mi bienestar solamente necesito estudiar, hacer ejercicio o necesito un poco de tiempo para mí, para mis amigos, para mi familia, haciendo cosas que me gusta, que también se relaciona con el hecho de poder ayudar a alguien más [...] Lo del voluntariado, algo que a mí me apasiona es ayudar. [...] Y al ayudar yo también estoy tranquila, estoy feliz, porque fácil no he hecho algo tan grande, pero por lo menos dejé mi granito de arena que sé que eso de hecho cuenta un montón.”

(Angela, 20 años, viviendo en Lima)

“[...] primero que de non-profits siento que, una de las cosas que me gustaría es que mi trabajo tenga un purpose, algo más que hacer dinero [...] para un futuro quisiera hacer algo más que no solo sea para mí sino un poco más para el resto también [...] creo que me gusta bastante pensar que mi forma de pensar tiene algún impacto en alguien” (Carola, 22 años, viviendo en Lima)

“[...] la felicidad no se puede conseguir sin justicia. Yo pienso que también eso es algo bastante importante. No sé si lo decían así, pero me acuerdo que algo así decían. Para mí otro pilar importante es la justicia [...]” (Matías, 19 años, viviendo en Lima)

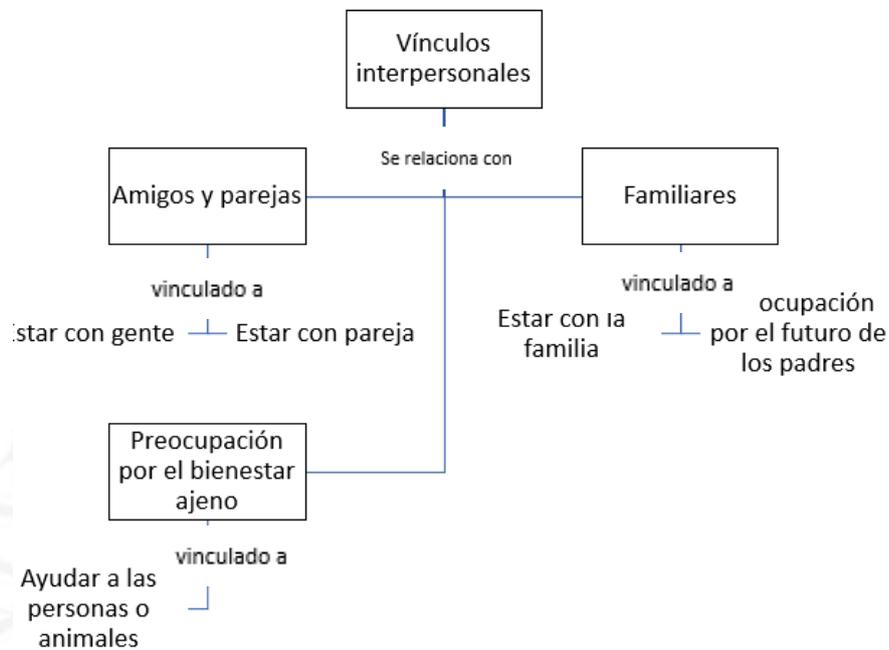
Tabla 5.11

Frecuencia de citas y participantes en las que se identificaron características asociadas a la preocupación por el bienestar ajeno

Características asociadas	Citas	participantes
Ayudar a las personas o animales	9	2

Figura 5.4

Red de relaciones del cuarto eje temático sobre el bienestar en adolescentes mayores de edad de Lima Metropolitana



En suma, el cuarto eje temático dedicado a los vínculos interpersonales termina por enfatizar un aspecto sumamente importante de la literatura sobre bienestar: el factor vincular, las relaciones significativas con los demás. El hecho que el aspecto relacional esté sumamente presente en las respuestas de los participantes evidencia, una vez más, las necesidades psicológicas básicas y universales, en este caso, la necesidad de relación (Ryan & Deci, 2017), aquella que expresa el deseo de formar y mantener círculos sociales significativos, donde la persona sienta que puede encontrar apoyo y ser apoyo, como ocurre con los amigos y con la familia (Butler et al., 2022; Xiang et al., 2022). Además de esta tercera necesidad psicológica básica, este eje evidencia y respalda un factor del modelo PERMA: el R de relaciones (*Relationships*). De esta manera, las teorías subjetivas sobre el bienestar que presentan las personas entrevistadas, respaldan aún más la importancia del cultivo de relaciones importantes para las personas, coincidencia con el modelo PERMA.

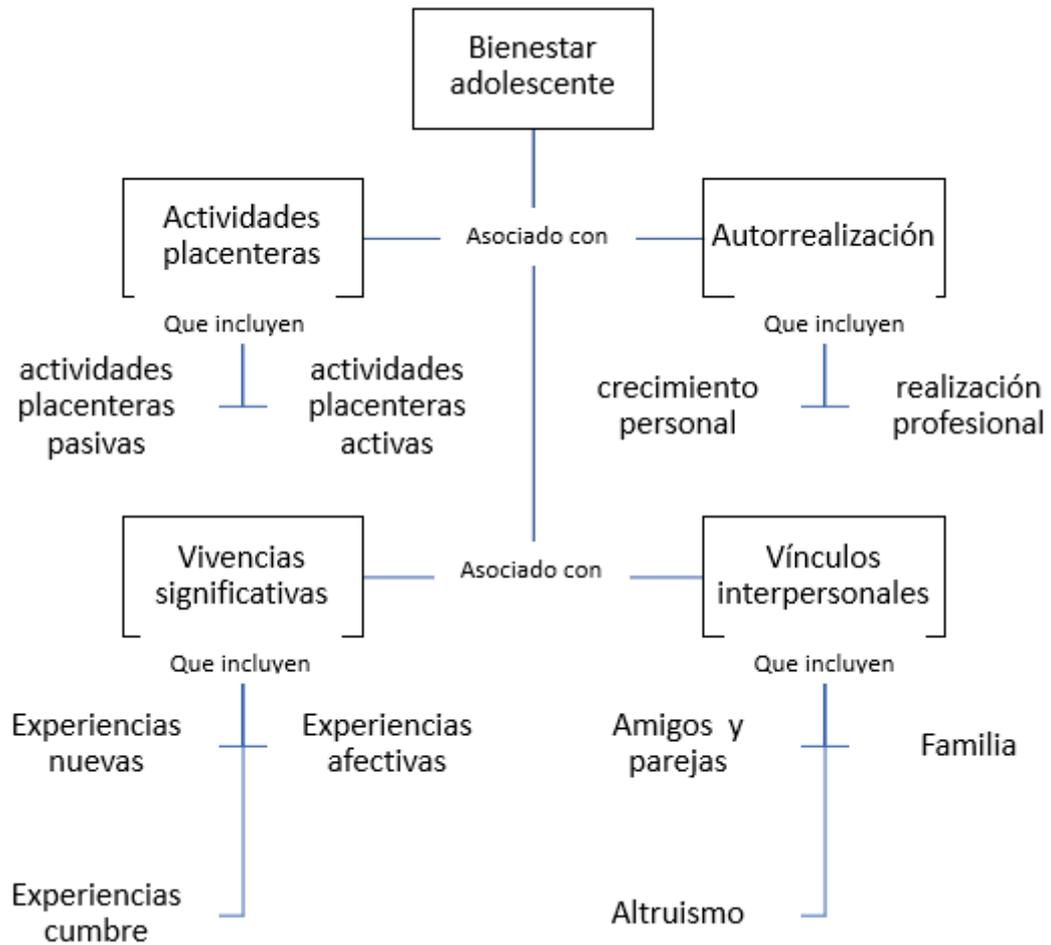
Finalmente, con respecto al factor vincular para el bienestar adolescente, es importante mencionar un trabajo reciente sobre la adolescencia en el Perú, en el cual se exploraron 12 dimensiones para comprender el significado de ser un adolescente en el país, desde

una muestra de 66 estudiantes de escuelas rurales y urbanas de Lima, Cuzco y San Martín, entre segundo y cuarto grado de secundaria. La primera dimensión abordada, y la que guarda la mayor relación con el presente trabajo, es la dimensión de bienestar. En dicho factor, la investigación realizada encontró que los adolescentes comprenden el bienestar subjetivo en función de sus relaciones, y lejos de un bienestar financiero o material (Pease et al., 2019). En ese sentido, dan mucho valor al vínculo con el padre y la madre, asociándolo con la seguridad, contención y bienestar, así como expresando temor al abandono. Así también, la socialización en el colegio es lo más importante de esa etapa, como también explorar distintas experiencias en función del acompañamiento de sus pares.

Es importante reconocer que el trabajo de Pease et al. (2019) surge como una respuesta a los trabajos nacionales enfocados en el malestar de los adolescentes, y no tanto en una psicología más positiva, y a su vez, enfoca su atención en un grupo distinto a los adolescentes después de la secundaria, de zonas exclusivamente urbanas y de clase media. En ese sentido, dicho trabajo tiene el valor de complementar al presente estudio en el sentido de reivindicar la importancia de lo vincular desde una adolescencia anterior a la aquí observada. En otras palabras, el adolescente peruano de secundaria considera que su bienestar subjetivo está predominantemente determinado por la calidad de sus relaciones familiares y amicales, sin ponerle mayor atención a lo económico, aun cuando ellos no desconozcan las dificultades por la que pueda estar pasando su familia o comunidad. En la presente investigación se vuelve a encontrar que lo vincular es muy determinante para el bienestar, pero se suma ya el componente financiero al buscar trabajo o ir forjando un futuro profesional que permita estabilidad en lo financiero. Por todo lo expuesto, el trabajo de Pease et al. (2019) permite evidenciar el factor vincular como una constante en la realidad del adolescente peruano para elevar sus niveles de bienestar.

Figura 5.5

Red de teorías subjetivas sobre el bienestar en adolescentes mayores de edad de Lima Metropolitana

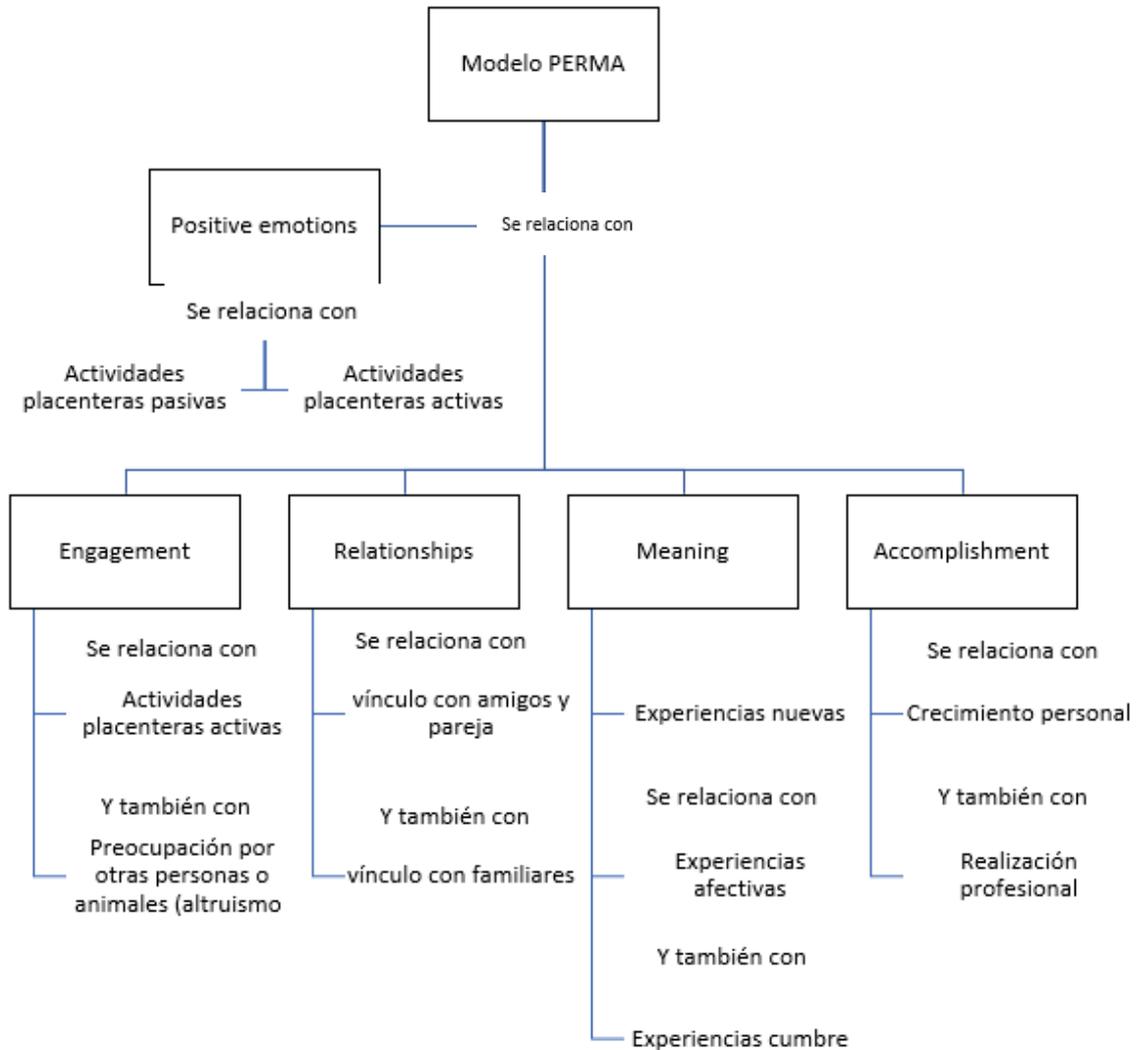


Finalmente, es importante indicar que se encontró un pequeño grupo de narrativas, no predominante, y que podría decirse no está completamente contemplado en el modelo PERMA. Este grupo de respuestas respondió a la preocupación por los demás como parte importante del bienestar para dichas personas. En otras palabras, un tercio de los participantes indicaron que ayudar a las demás personas y generar justicia social era parte importante de lo que ellos entendían como una vida feliz. Si se tiene en cuenta que trabajos anteriores a escalas mayores e internacionales sobre el bienestar tampoco señalan claramente el componente de altruismo (por asignar un nombre que represente la inversión de recursos personales para el bienestar de terceros), este hallazgo cobra un interés particular. Si a esto se añade que Rhoads et al. (2021) estudiaron los niveles variables de altruismo en distintos continentes, llegando a concluir que un factor subyacente y predictor era el bienestar subjetivo (y valores individualistas; sobre todo la libertad de acción), surge la pregunta para futuras investigaciones sobre qué otros factores participan en aquellas personas que manifestando o imaginando bienestar, toman en cuenta la ayuda hacia los demás como parte de su propio bienestar. Si bien esa pregunta excede los objetivos de esta investigación, puede tomarse en cuenta a futuro, de tal manera que se siga comprendiendo en poblaciones como la que se usó en este estudio, las distintas manifestaciones o expresiones del bienestar, bajo teorías implícitas.

Entre las limitaciones que se encontraron, se pueden indicar la necesidad de reportar mayores aspectos socioculturales y temas vinculados a ellas, directas o indirectas, que permitan evaluar la relación de las vivencias y dichos factores a la hora de generar teorías subjetivas de la felicidad. Entre esas posibles preguntas se pueden encontrar las relacionadas al nivel Educativo y felicidad, nivel económico y felicidad, sexo del participante y felicidad. Otra posible limitación pudo ser la ausencia de una discusión grupal entre los participantes, que permita observar cómo las distintas vivencias fortalecen o debilitan ciertas teorías subjetivas de la felicidad. Esto podría ser resuelto mediante grupos focales (*focus groups*) en donde se plantee una dinámica de compartir y discutir para finalmente observar lo que emerge y contrastar con las teorías subjetivas individuales, dando oportunidad de analizar el porqué de posibles diferencias, enriqueciendo más la compleja red que teje los significados de lo que significa ser feliz en adolescentes de Lima Metropolitana.

Figura 5.6

Red de relaciones entre el modelo PERMA y las teorías subjetivas de los adolescentes mayores de edad de Lima Metropolitana



CONCLUSIONES

La discusión de los resultados permite señalar el siguiente conjunto de conclusiones. En primer lugar, las teorías subjetivas del bienestar de un grupo de jóvenes adultos de Lima Metropolitana guardan una estrecha relación con el modelo referencial de la presente investigación: PERMA, el cual busca ser un modelo explicativo de la felicidad y el florecimiento humano. En segundo lugar, las dimensiones más relevantes encontradas en las teorías subjetivas del bienestar se organizaron en cuatro ejes temáticos: actividades placenteras, autorrealización, vivencias significativas y vínculos interpersonales. En tercer lugar, las actividades placenteras, subdivididas en aquellas que son pasivas y activas, se encuentran fuertemente congruentes con el factor “emociones positivas” del modelo PERMA de Seligman. En cuarto lugar, la autorrealización señalada por los participantes, subdivididas en crecimiento personal y crecimiento profesional, se encuentran fuertemente congruentes con el factor “logro” y el factor “propósito de vida/significado” del modelo PERMA de Seligman. En quinto lugar, las vivencias significativas, subdivididas en experiencias nuevas, experiencias afectivas y experiencias cumbres, también se encuentran fuertemente congruentes con el factor “logro” y el factor “propósito de vida/significado” del modelo PERMA de Seligman. En sexto lugar, los vínculos interpersonales reforzaron el factor “relaciones” de PERMA, y contribuyó con la novedad de un aspecto altruista en una minoría de los entrevistados. El evento mundial de la pandemia por el COVID-19 permitió observar que las dimensiones relevantes del bienestar, felicidad o florecimiento humano, prevalecen aun después de eventos postraumáticos como dicha crisis sanitaria, evidenciando el valor de factores como las relaciones, la búsqueda de realización y emociones positivas. Finalmente, es importante resaltar que las condiciones para afrontar la pandemia de las maneras previamente descritas se dan también por un contexto socioeconómico favorable, lo cual permite que los jóvenes adultos entrevistados cuenten con capital social, económico y cultural para poder enfrentar las adversidades con mayor flexibilidad que otras posibles coyunturas socioeconómicas y educativas.

RECOMENDACIONES

El aporte fenomenológico de la investigación señala como recomendación revisar los trabajos nacionales con respecto a las dimensiones claves del bienestar en poblaciones de jóvenes adultos en pleno desarrollo de la pandemia por el COVID-19. Así también, las teorías subjetivas exploradas en la presente investigación recomiendan la exploración en el campo clínico de las dimensiones aquí cubiertas en los adultos emergentes durante la pandemia, al tener validez por ser resultados obtenidos sobre el logro del bienestar en pleno desarrollo de la pandemia por el COVID-19. Finalmente, los ejes temáticos presentados, como comprensión de las teorías subjetivas de los jóvenes adultos, ofrecen ideas para el posible refinamiento de instrumentos de bienestar adaptados a poblaciones similares a la que esta investigación tuvo acceso, así como nuevas preguntas relacionadas al bienestar y altruismo.

REFERENCIAS

- Aranguren, J. (2008). Logoterapia e intervención social. Logoterapia aplicada en el proyecto hombre de Guipuzkoa. *NOUS: Boletín de Logoterapia y Análisis Existencial*, 12, 43-49.
http://www.logoterapia.net/articulos.asp?id_seccion=3&id=16
- Arias, W., Huamani, J., & Caycho-Rodriguez, T. (2018). Satisfaction with life high school students from the city of Arequipa. *Propósitos y Representaciones*, 6(1), 351-407. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2018.v6n1.206>
- Arnett, J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *The American psychologist*, 55(5), 469-480.
<https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. (2007). Emerging Adulthood: What Is It, and What Is It Good For? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68–73. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>
- Bartels, M., Cacioppo, J., Van Beijsterveldt, T., & Boomsma, D. (2013). Exploring the association between well-being and psychopathology in adolescents. *Behavioural Genetics*, 43, 177-190.
<https://doi.org/10.1007/s10519-013-9589-7>
- Bates, W. (2011). Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being [book review]. *Policy*, 27(3), 60-61.
- Berg, B. (2008). Qualitative Research in Social Sciences. En L. M. Given (Ed.). *The SAGE encyclopedia of qualitative research methods* (1ª ed).
- Bernecker, K., Herrmann, M., Brandstätter, V. & Job, V. (2015). Implicit theories about willpower predict subjective well-being. *Journal of Personality*, 85(2), 3-15.
<https://doi.org/10.1111/jopy.12225>
- Bilbao-Nieva, M. I. (2021). Contextualized perspectives of well-being for adolescent girls: a qualitative metasynthesis. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 16(1), 1940766. <https://10.1080/17482631.2021.1940766>
- Boyle, P. A., Barnes, L. L., Buchman, A. S., & Bennett, D. A. (2009). Purpose in Life Is Associated With Mortality Among Community-Dwelling Older Persons. *Psychosomatic Medicine*, 71(5), 574–579.
<https://doi.org/10.1097/psy.0b013e3181a5a7c0>
- Brailovskaia, J., Lin, M., Scholten, S., Zhu, M., Fu, Y., Shao, M., Hu, S., Li, X., Guo, W., Cai, D., Lu, S., Margraf, J. (2022). A Qualitative Cross-Cultural Comparison of Well-Being Constructs: the Meaning of Happiness, Life Satisfaction, and Social Support for German and Chinese Students. *Journal of Happiness Studies* 23, 1379–1402. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00454-6>

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3*(2), 77-101.
<https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V., & Clarke, V. (2013). *Successful qualitative research: A practical guide for beginners*. SAGE.
- Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health, 11*(4), 589-597.
<https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628806>
- Butina, M., Campbell, S., & Miller, W. (2015). Conducting qualitative research introduction. *Clinical Laboratory Science, 28*(3), 186-189.
- Butler, J., & Kern, M. (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing, 6*(3), 1-48.
<https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>
- Butler, N., Quigg, Z., Bates, R., Jones, L., Ashworth, E., Gowland, S., & Jones, M. (2022). The Contributing Role of Family, School, and Peer Supportive Relationships in Protecting the Mental Wellbeing of Children and Adolescents. *School Mental Health, 1-13*. <https://doi.org/10.1007/s12310-022-09502-9>
- Caballero, A. y Sánchez, S. (2018). La felicidad en estudiantes universitarios. ¿Existen diferencias según género, edad o elección de estudios? *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 21*(3).1-18.
<https://revistas.um.es/reifop/article/view/336721>
- Carlquist, E., Ulleberg, P., Delle Fave, A., Nafstad, H., & Blakar, R. (2016). Everyday understandings of happiness, good life, and satisfaction: Three different facets of well-being. *Applied Research in Quality of Life, 13*(1), 9-26.
<https://doi.org/10.1007/s11482-016-9472-9>
- Castaño, C. y Quecedo, R. (2002). Introducción a la metodología cualitativa. *Revista de Psicodidáctica, 14*(1), 5-39. <http://www.redalyc.org/pdf/175/17501402.pdf>
- Catalán, J. (2016). Hacia la formulación de una teoría general de las teorías subjetivas. *Psicoperspectiva, 15*(1), 53-65.
<https://doi.org/10.5027/PSICOPERSPECTIVAS-VOL15- ISSUE1-FULLTEXT-739>
- Cavazos, J., Lenz, S. Scott, G., & Lee, S. (2015). Using humanistic and positive psychology to understand Mexican American adolescents' subjective happiness. *Journal of Humanistic Counseling 55*(1), 66-81.
<https://doi.org/10.1002/johc.12025>
- Caycho, T. y Castañeda, M. (2015). Felicidad y Optimismo en adolescentes y jóvenes peruanos y paraguayos: Un Estudio Predictivo. *Salud y Sociedad, 3*(6), 250-263.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=439744554005>

- Chan, L., Rice, E., Taber, J., Kaufman, A. & Klein, W. (2019). Implicit theories of smoking and association with interest in quitting among current smokers. *Journal of Behavioral Medicine*, 43, 544-552. <https://doi.org/10.1007/s10865-019-00058-9>
- Cooke, P. J., Melchert, T. P., & Connor, K. (2016). Measuring Well-Being. *The Counseling Psychologist*, 44(5), 730–757. <https://doi.org/10.1177/0011000016633507>
- Chui, W. H., & Wong, M. Y. (2016). Gender differences in happiness and life satisfaction among adolescents in Hong Kong: Relationships and selfconcept. *Social Indicators Research*, 125(3), 1035-1051. <https://doi.org/10.1007/s11205-015-0867-z>
- Davison, J., Bunting, B., Connolly, Lloyd, K., Dunne, L., & Stewart-Knox, B. (2022). Less Screen Time, More Frequent Fruit and Vegetable Intake and Physical Activity are Associated with Greater Mental Wellbeing in Adolescents. *Child Ind Res* . <https://doi.org/10.1007/s12187-022-09924-6>
- Díaz-Morales, J., y Martínez, P. (2004). Metas y satisfacción vital en adolescentes españoles y peruanos según sexo y nivel socioeconómico. *Revista de Psicología de la PUCP*, 22(1), 121-149.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assesment*, 49(1), 71-75. https://emmons.faculty.ucdavis.edu/wp-content/uploads/sites/90/2015/08/1985_5-SWLS.pdf
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. (2009). Subjective Well-Being: The science of happiness and life satisfaction. En Snyder, C., & López, S. (Eds.), *Oxford Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press
- De France, K. & Hollenstein, T. (2020). Implicit theories of emotion and mental health during adolescence: the mediating role of emotion regulation. *Cognition and Emotion*. 1-8. <https://doi.org/10.1080/02699931.2020.1817727>
- Duckworth, A., & Seligman, M. (2005). Self-Discipline Outdoes IQ in Predicting Academic Performance of Adolescents. *Psychological Science*, 16(12), 939–944. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01641.x>
- Fan, L., Chatterjee, S., & Kim, J. (2022). An integrated framework of young adults' subjective well-being: The roles of personality traits, financial responsibility, perceived Financial Capability, and race. *Journal of Family and Economic Issues*, 43(1), 66-85. <https://doi.org/10.1007/s10834-021-09764-6>
- Flett, G. L., Nepon, T., Goldberg, J. O., Rose, A. L., Atkey, S. K., & Zaki-Azat, J. (2022). The Anti-Mattering Scale: Development, psychometric properties and associations with well-being and distress measures in adolescents and emerging

- adults. *Journal of PsychoEducational Assessment*, 40(1), 37-59.
<https://doi.org/10.1177/07342829211050544>
- Flores-Kanter, P., Muñoz-Navarro, R., y Medrano, L. (2018). Concepciones de la felicidad y su relación con el bienestar subjetivo: un estudio mediante redes semánticas naturales. *Liberabit* 24(1), 115-130.
<https://doi.org/10.24265/liberabit.2018.v24n1.08>
- Frankl, V. (2018). *El hombre en busca de su sentido*. Herder
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300–319. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.300>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037//0003-O66X.56.3.218>
- Ford, B. Q., Dmitrieva, J. O., Heller, D., Chentsova-Dutton, Y., Grossmann, I., Tamir, M., & Mauss, I. B. (2015). Culture shapes whether the pursuit of happiness predicts higher or lower well-being. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(6), 1053–1062. <https://doi.org/10.1037/xge0000108>
- Gardiner G, Lee D, Baranski E, Funder D, Members of the International Situations Project (2020) Happiness around the world: A combined etic-emic approach across 63 countries. *PLoS ONE* 15(12): e0242718.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0242718>
- George, L. S., & Park, C. L. (2016). Meaning in life as comprehension, purpose, and mattering: the promise of a tripartite conceptual model. *Review of General Psychology*, 20, 205-220. <https://doi.org/10.1037/gpr0000077>
- Goldbeck, L., Schmitz, T., Besier, T., Herschbach, P., & Henrich, G. (2007). Life satisfaction decreases during adolescence. *Quality Life Research*, 16, 969-979.
<https://doi.org/10.1007/s11136-007-9205-5>
- Goodman, F. R., Disabato, D. J., Kashdan, T. B., & Kauffman, S. B. (2018). Measuring well-being: A comparison of subjective well-being and PERMA. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 321-332.
<https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1388434>
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., De Neve, J.-E., Aknin, L. B., & Wang, S. (Eds.). (2022). *World Happiness Report 2022*. Sustainable Development Solutions Network.
- Hernán, M., Lineros, C. y Ruiz, A. (2020). Cómo adaptar una investigación cualitativa a contextos de confinamiento. *Gaceta Sanitaria*, 34(3), 1-4.
<https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2020.06.007>
- Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (1.ª ed.). Mc Graw Hill Education.

- Hernández, S., Fernández, C. y Baptista, P. (2018). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill.
- Hornsey, M. J., Bain, P. G., Harris, E. A., Lebedeva, N., Kashima, E. S., Guan, Y., & Blumen, S. (2018). How Much Is Enough in a Perfect World? Cultural Variation in Ideal Levels of Happiness, Pleasure, Freedom, Health, Self-Esteem, Longevity, and Intelligence. *Psychological Science*, 29(9), 1393-1004. <https://doi.org/10.1177/0956797618768058>
- Kulcar, V., Bork-Hüffer, T., & Schneider, A. (2022). Getting Through the Crisis Together: Do Friendships Contribute to University Students' Resilience During the COVID-19 Pandemic? *Front. Psychol.* 13:880646. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.880646>
- Iwai, T. & Carvalho, J. (2020). Can a leopard change its spots? The effects of implicit theories of personality on forgiveness via attributions of behavioral stability. *Personality and Individual Differences*, 157. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109800>
- Joshanloo, M., Rizwan, M., Khilji, I., Ferreira, M, Poon, W., Sundaram, S., et al. (2016). Conceptions of happiness and life satisfaction: An exploratory study in 14 national groups. *Personality and Individual Differences*, 102, 145–148. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.065> 0191-8869
- Lazarus, R. (2003). Does the Positive Psychology Movement Have Legs?, *Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*, 14(2), 93-109. http://dx.doi.org/10.1207/S15327965PLI1402_02
- Lent, R. (2004). Toward a Unifying Theoretical and Practical Perspective on Well-Being and Psychosocial Adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 51(4), 482–509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.51.4.482>
- Li, C., Wang, S., Zhao, Y., Kong, F., & Li, J. (2017). The freedom to pursue happiness: Belief in free will predicts life satisfaction and positive affect among chinese adolescents. *Frontiers in Psychology* 7, 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.02027>
- Limonero, J., Tomás, J., Fernández, J., Gómez, J., y Ardilla, A. (2012). Estrategias de afrontamiento resilientes y regulación emocional: Predictores de satisfacción con la vida. *Behavioral Psychology*, 20(1), 183-196. https://www.researchgate.net/profile/Joaquin_Limonero2/publication/234139556_Resilient_coping_strategies_and_emotion_regulation_predictors_of_life_satisfaction_Estrategias_de_afrontamiento_resilientes_y_regulacion_emocional_predictores_de_satisfaccion_con_la_vida/links/0912f50f875b5c8ae5000000.pdf
- Lomas, T., Case, B. W., Cratty, F., & VanderWeele, T. J. (2021). A global history of happiness. *International Journal of Wellbeing*, 11(4), 68-87. <https://doi.org/10.5502/ijw.v11i4.1457>

- López-Pérez, B., y Fernández-Castilla, B. (2017). Children's and adolescents' conceptions of happiness at school in its relation with their own happiness and their academic performance. *Journal of Happiness Studies*, 19(6), 1811-1830. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9895-5>
- Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The meaning of meaning in life: Coherence, purpose and significance as the three facets of meaning. *Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531-545. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>
- Martin-Storey, A., Marcellin, S., Purtell, K., Tougas, A., & Lessard, A. (2018). "Its about having money, but also happiness:" A qualitative investigation of how adolescents understand subjective status in themselves and others. *Journal of Adolescence*, 68, 198-206. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.08.004>
- Martínez, P. (2004). *Perspectiva temporal futura y satisfacción con la vida a lo largo del ciclo vital* [Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Barcelona, España]. Repositorio institucional de la Universidad Autónoma de Barcelona <https://ddd.uab.cat/pub/tesis/2004/tdx-0702104-150840/pmu1de1.pdf>
- Martínez-Salgado, C. (2011). El muestreo en investigación cualitativa. Principios básicos y algunas controversias. *Ciencia & Saude Coletiva*, 17(3), 613-619. <https://doi.org/10.1590/s1413-81232012000300006>
- Mikkelsen, F. (2009). *Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes universitarios de Lima* [Tesis de licenciatura, Pontífice Universidad Católica del Perú]. Repositorio institucional http://tesis.pucp. Enzo.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/416/mikkelsen_ramella_flor_satisfaccion_con_la_vida.pdf?sequence=1
- Moksnes, U. K., Løhre, A., Byrne, D. G., & Haugan, G. (2013). Satisfaction with life scale in adolescents: Evaluation of factor structure and gender invariance in a Norwegian sample. *Social Indicators Research*, 118(2), 657-671. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0451-3>
- Ngamaba, K. H. (2017). Determinants of subjective well-being in representative samples of nations. *European journal of public health*, 27(2), 377-382. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckw103>
- Ojeda, L., Castillo, L., Rosales, R., y Piña-Watson, B. (2014). Mexican Americans in higher Enzocation: cultural adaptation and marginalization as predictors of college persistence intentions and life satisfaction. *Journal of Hispanic Higher Enzocation*, 13(1), 3-14. <https://doi.org/10.1177/1538192713498899>
- Oliver, A., Galiana, L., y Bustos, V. (2018). Validación de la Escala de Satisfacción con la Vida y su relación con las dimensiones del autoconcepto en universitarios peruanos. *Persona* 21(2), 29-44. <https://doi.org/10.26439/persona2018.n021.3018>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2013). *The european health report 2012: Charting the way to well-being*. <https://www.childrensociety.org.uk/good-childhood-report>

- Parisi, A. (2009). Algunas reflexiones epistemológicas acerca de las ciencias sociales y la investigación cualitativa. En: Merlino (Coord.) *Investigación cualitativa en ciencias sociales*. (pp. 15-38). CENGAGE Learning
- Pease, M. A., Guillén, H., De La Torre-Bueno, S., Urbano, E., Aranibar, C., & Rengifo, F. (2019). *Nuestra deuda con la adolescencia. Proyecto "Ser adolescente en el Perú"*. Convenio Unicef-Pucp.
https://www.unicef.org/peru/sites/unicef.org/peru/files/2019-12/Nuestra%20deuda%20con%20la%20adolescencia_Pease%20Guillen%20De%20La%20Torre-Bueno%20Urbano%20Aranibar%20y%20Rengifo%202019.pdf
- Pusch, S., Mund, M., Hagemeyer, B., & Finn, C. (2018). Personality development in emerging and young adulthood: A study of age differences. *European Journal of Personality* 33(3), 245-263. <https://doi.org/10.31234/osf.io/eqn7b>
- Ramírez-Casas del Valle, L., y Alfaro-Inzunza, J. (2018). Discursos de los niños y niñas acerca de su bienestar en la escuela. *Psicoperspectivas* 17(2), 1-11. doi: <https://doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol17-issue2-fulltext-1164>
- Rhoads, S. A., Gunter, D., Ryan, R. M., & Marsh, A. A. (2021). Global variation in subjective well-being predicts seven forms of altruism. *Psychological Science*, 32(8), 1247-1261. <https://doi.org/10.1177/0956797621994767>
- Rudnick, A. (2014). A philosophical analysis of the general methodology of qualitative research: A critical rationalist perspective. *Health Care Analysis*, 22, 245-244. <https://doi.org/10.1007/s10728-012-0212-5>
- Ryan, R., Huta, V., & Deci, E. (2008). Living well: a self determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9, 139-170. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9023-4>
- Salgado, C. (2006). Felicidad en estudiantes de universidades nacionales de Perú, Bolivia, Paraguay y Argentina. *Revista Cultura de la Universidad de San Martín de Porres*. No. 20, Año XXIV, 531- 553.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press
- Seligman, M., & Steen, T. (2005). Positive psychology progresses. Empirical validation of interventions. *Tidsskrift for norsk psykologforening*, 42, 874-884.
- Starks, H., y Brown, S. (2007). Choose Your Method: A Comparison of Phenomenology, Discourse Analysis, and Grounded Theory. *Qualitative Health Research*, 17(10). 1372-1380. <https://doi.org/10.1177/1049732307307031>
- Suldo, S. M., Frank, M. J., Chappel, A. M., Albers, M. M., & Bateman, L. P. (2014). American high school students' perceptions of determinants of life

- satisfaction. *Social Indicators Research*, 118(2), 485-514.
<https://doi.org/10.1007/s11205-013-0436-2>
- Tay, L., Tan, K., Diener, E., & Gonzalez, E. (2012). Social Relations, Health Behaviors, and Health Outcomes: A Survey and Synthesis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 5(1), 28–78. <https://doi.org/10.1111/aphw.12000>
- Tarazona, D. (2005). Autoestima, Satisfacción con la vida y condiciones de habitabilidad en adolescentes estudiantes de 5to año de media. Un estudio factorial según pobreza y sexo. *Revista IIPSI*, 8 (2), 57-65.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2238165>
- Tomlinson, R., Keyfitz, L., Rawana, J. & Lumley, M. (2017). Unique Contributions of Positive Schemas for Understanding Child and Adolescent Life Satisfaction and Happiness. *J Happiness Stud* 18, 1255–1274. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9776-3>
- Torres, M., Moyano-Díaz, E., y Páez, D. (2014). Comportamiento juvenil universitario en busca de la felicidad: su caracterización y su eficacia. *Universitas Psychologica*, 13(4), 1419-1428. Recuperado de
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672014000400016&lng=en&nrm=iso&tlng=es
- Utkarsh, Pandey, A., Ashta, A., Spiegelman, E., & Sutan, A. (2020). Catch them young: Impact of financial socialization, financial literacy and attitude towards money on financial well-being of young adults. *International Journal of Consumer Studies*, 44(6), 531–541. <https://doi.org/10.1111/ijcs.12583>
- Vieytes, R. (2009). Campos de aplicación y decisiones de diseño en la investigación cualitativa. En Merlino (Coord.) *Investigación cualitativa en ciencias sociales* (pp. 43-83). CENGAGE.
- Wood, D., Crapnell, T., Lau, L., Bennett, A., Lotsein, D., Ferris, M., & Kuo, A. (2018). Emerging Adulthood as critical Stage in the Life Course. En Halfon, N., Forrest, C., Lerner, R. y Faustman, E. (Eds.), *Handbook of Life Course Health Development*, 123- 143. https://doi.org/10.1007/978-3-319-47143-3_7
- Xiang, G., Li, Q., Du, X., Liu, X., Xiao, M., & Chen, H. (2020). Links between family cohesion and subjective well-being in adolescents and early adults: The mediating role of self-concept clarity and hope. *Current Psychology*, 1-10.
<https://doi.org/10.1007/s12144-020-00795-0>
- Yamamoto, J. (2015). *El modelo de bienestar subjetivo para Lima Metropolitana* [Tesis doctoral, Universidad Católica del Perú]. Repositorio institucional
http://tesis.pucp.uzo.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/7682/YAMAMOTO_SUDA_JORGE_MODELO_BIENESTAR.pdf?sequence=1
- Yang, Y., Li, P., & Kou, Y. (2016). Orientations to happiness and subjective well-being in chinese adolescents. *Child Indicators Research.*, 10(4), 881-897.
<https://doi.org/10.1007/s12187-016-9410-2>

Zimmermann, M., Hmaidan, R., Preiser, B., & Papa, A. (2020). The Influence of Implicit Theories of Depression on Treatment-Relevant Attitudes. *Cognitive Therapy and Research*, 44. <https://doi.org/10.1007/s10608-020-10120-5>

Zhen, R., Liu, R., Wang, M., Ding, Y., Jiang, R., Fu, X., & Sun, Y. (2019). Trajectory patterns of academic engagement among elementary school students: The implicit theory of intelligence and academic self-efficacy matters. *British Journal of Educational Psychology*. <https://doi.org/10.1111/bjep.12320>





ANEXOS

ANEXO 1: GUIA DE ENTREVISTA

Objetivo específico: Identificar las teorías subjetivas de los adolescentes sobre el bienestar y cómo alcanzarlo

1. ¿Qué haces en tu tiempo libre para sentirte bien?
2. ¿Por qué crees que lo haces?
3. ¿En la actualidad, qué te entusiasma?
4. ¿Por qué consideras que te hace sentir así?
5. ¿Qué suele preocuparte sobre tu vida actualmente?
6. ¿Por qué crees que te hace sentir así?
7. ¿Crees que la pandemia ha cambiado tus intereses?
8. ¿De qué forma?
9. ¿Cómo crees que tendría que ser tu vida para que te sientas satisfecho con ella?
10. ¿Por qué crees que lo haría?
11. ¿Cómo crees que tendría que ser tu vida para que te sientas feliz la mayor parte del tiempo?
12. ¿Por qué crees que esa vida te haría sentir así?
13. ¿Crees que la pandemia ha cambiado tu visión sobre el bienestar?
14. ¿De qué manera?

ANEXO 2: PROTOCOLO DE CONTENCIÓN Y DERIVACIÓN PSICOLÓGICA

Enfoque del protocolo: Es la perspectiva humanista la base del enfoque del protocolo. El humanismo implica la confianza en la tendencia actualizante de las personas y en el potencial de resiliencia. Se sostiene que cada individuo tiene la capacidad de desarrollar recursos propios y cuenta con un potencial creativo inherente.

Características de la contención:

- a) escuchar con atención y respeto, sin juicios;
- b) favorecer la expresión de las emociones;
- c) promover la toma de consciencia, en forma vivencial;
- d) promover la emergencia de los recursos propios a través del autoconocimiento y de técnicas específicas de contención.

Procedimiento de contención:

- Primera fase: Entrevista inicial de contención para delimitar el conflicto. Se hará uso de herramientas como la escucha activa y respetuosa, la consideración positiva, la congruencia, la empatía, y la concretización del evento movilizador para el explorar el significado en la persona.
- Segunda fase: Si el grado de ansiedad es significativo, se hará un ejercicio de respiración. A su vez se trabajará con los escenarios catastróficos del participante para luego confrontarlos empáticamente con la realidad.
- Tercera fase: Se finalizará con un ejercicio de visualización y meditación. De esta manera se busca estabilizar fisiológicamente al participante al mismo tiempo que se trabaja en el autoconocimiento.

Criterios y procedimiento de derivación:

- Criterios: Se iniciará un proceso de derivación si es que el entrevistado sigue mostrando señales de movilización emocional después del procedimiento de contención.
- Procedimiento: Se le explicitará al entrevistado que se observa en él una movilización emocional, la que podría beneficiarse de una asistencia que supera las posibilidades del espacio de entrevista; luego de lo cual se le hará entrega de alternativas de asistencia de consejería psicológica ó psicoterapia, en base a una base de datos previamente elaborada.

ANEXO 3: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Documento de presentación de la investigación

Mi nombre es Luis Pedro Calmet Otero, bachiller de la Facultad de Psicología de la Universidad de Lima identificado con el código 20011656. Actualmente estoy realizando un trabajo de investigación como parte de la realización de mi tesis, bajo la supervisión del asesor Enrique Delgado Ramos. La investigación tiene como finalidad analizar el significado de lo que es una buena vida para un grupo de adolescentes de Lima Metropolitana.

Dado que usted cumple con las características requeridas para participar en este estudio, lo invito a ser parte del mismo. Si acepta, le pediré responder con total honestidad a una serie de preguntas, las que le haré durante una entrevista por videollamada a través de la plataforma Zoom. Estas preguntas girarán en torno a lo que significa para usted el bienestar o la buena vida, y la entrevista en su totalidad tomará aproximadamente 40 minutos en realizarse. Durante la misma, sus respuestas serán registradas a través de la grabación de la videollamada, la que servirá exclusivamente para la posterior transcripción de la misma, y en todo momento se mantendrá su identidad en completo anonimato. Si usted tiene dudas podrá hacer preguntas en cualquier momento de este proceso de investigación. Igualmente, si siente alguna incomodidad durante su participación, puede informarlo al investigador para recibir orientación o retirarse, sin que ello lo perjudique de ninguna forma.

La información recolectada durante esta investigación se usará solo con fines académicos y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación.

Para cualquier información adicional o consulta relacionada con su participación en este proceso, puede comunicarse con el asesor responsable al correo electrónico gdelgado@ulima.Enzo.pe

De estar conforme con su participación, por favor llene, firme y entregue el siguiente consentimiento informado.

Consentimiento informado

Yo, _____, luego de haber leído y entendido el contenido del documento de presentación remitido por el bachiller Luis Pedro Calmet Otero, el mismo que establece que en el marco de la realización de su tesis, bajo la supervisión del profesor Enrique Delgado Ramos, se realizará una investigación que tiene como finalidad analizar el significado de lo que es una buena vida para un grupo de adolescentes de Lima Metropolitana.

Sé que si acepto participar en esta investigación se me solicitará responder a una serie de preguntas durante una entrevista por videollamada en torno a la temática señalada, la que será registrada en formato de audio y video exclusivamente para la posterior transcripción de la información. Las preguntas y respuestas tomarán un aproximado de 40 minutos.

En este sentido, me comprometo a proporcionar toda la información solicitada de forma honesta. Si tuviera dudas podré hacer preguntas en cualquier momento de este proceso de investigación. Igualmente, si siento alguna incomodidad durante mi participación, puedo informarlo al investigador para recibir orientación o retirarme, sin que ello me perjudique de ninguna forma.

Entiendo que la información recolectada durante esta investigación se usará solo con fines académicos y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación.

También, doy mi consentimiento para que algunas de mis verbalizaciones sean transcritas y aparezcan en el informe final junto a las de otras personas con la finalidad de que se muestren los resultados. Me han garantizado que mi nombre no aparecerá en ninguna parte y que nadie podrá identificar que esas transcripciones me pertenecen.

Para cualquier información adicional o consulta relacionada con mi participación en la investigación, puedo comunicarme con el docente responsable al correo electrónico gdelgado@ulima.Enzo.pe

Finalmente, expreso que acepto de manera voluntaria participar en la investigación.

Lima, ____ de _____ del 2021

Nombre completo del participante

Firma

Fecha

Nombre completo del investigador

Firma

Fecha

ANEXO 4: FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

Datos generales	
1. Sexo:	F () M ()
2. Edad:	
3. ¿Nivel Educativo?	
Primaria	()
Secundaria	()
Educación Técnica	()
Educación universitaria pregrado	()
4. ¿A qué tipo de centro Educativo asisten?	
Estatal	()
Privado	()
5. ¿Tu institución educativa es religiosa?	
Sí	()
No	()

Anexo 5: Libro de códigos

Eje temático	Código	Subtemas	Descripción de la categoría
Eje 1: Actividades placenteras	(AP)	N/A	<i>Expresiones o manifestaciones de disfrute o recreación por cualquier actividad que conlleve a esfuerzos mínimos o no, en solitario o en colectivo.</i>
Eje 2: Autorrealización	(AR)	N/A	<i>Expresión o interpretación de experiencias que implican un desarrollo, crecimiento o progreso en la vida personal o en la vida profesional.</i>

Eje 3: Vivencias significativas	(VS)	3.1 Experiencias nuevas	<p><i>Conjunto de experiencias que permiten valorar la vida en sí misma y las personas que las rodean, maravillarse por los aprendizajes de la vida y la experimentación de emociones trascendentales que amplíen el conocimiento con respecto a una buena vida.</i></p>
		3.2 Experiencias afectivas	
		3.3 Experiencias cumbre	
Eje 4: Vínculos interpersonales	(VI)	4.1 Amigos y pareja	<p><i>Conjunto de experiencias orientadas a preservar los vínculos con círculos íntimos, así como también una preocupación por el bienestar de personas ajenas al círculo íntimo incluso a animales (mascotas).</i></p>
		4.2 Familia	
		4.3 Preocupación por el bienestar ajeno	

Anexo 6: Matriz de Análisis

Eje temático	Subtema	Participante 1 (Emiliano)	Participante 2 (Angela)	Participante 3 (Sofía)	Participante 4 (Lionel)	Participante 5 (Irma)	Participante 6 (Enzo)	Participante 7 (Carola)	Participante 8 (Joaquín)	Participante 9 (Matías)	Participante 10 (Nicolás)
Eje 1: Actividades placenteras		<p>“me gusta comer ¿no? Cosas ricas. Hacer ejercicios. O sea, me siento bien cuando me tomo una ducha de agua fría. Pero si me estás preguntando hobbies, o sea, jugar videojuegos también.”</p>	<p>“El ver series. Supongo que me gustan, me llaman la atención, me ayudan a relajarme si es que tuve un día estresado o una semana estresada, o simplemente quiero hacer algo, no quiero hablar con nadie, quiero concentrarme en la serie. Supongo que sería como una distracción”</p>	<p>“ver una serie que se llama RuPaul con mi hermana mayor entonces la busco para ver la serie.”</p>	<p>“[...] en mi tiempo libre iba usualmente a jugar golf, o hacer ejercicio, o jugar play con mis amigos”</p>	<p>“Igual leer. Antes leía un montón antes de trabajar, y antes de, no sé, en mi vida estudiantil y todo, cuando estaba en el colegio, por ejemplo, me encantaba leer en verdad”</p>	<p>“cuando toco la música soy mal cantante, eso sí. Pero cuando la toco y la canto, estás tu ¿no? No hay nadie más alrededor porque normalmente lo hago en mi cuarto. Es como que te libera. Sientes que los problemas, un montón de cosas que tenías que hacer, se te calman, te calmas al tocarlo”</p>	<p>“son cosas pequeñas, también varían mucho, por ejemplo, momentos como saber que me voy de viaje pronto, me entusiasma salir a cenar con mis papás, no sé, son cosas muy pequeñas la verdad”</p>	<p>“salía por mi cuenta y caminaba escuchando música con audífonos, o quedaba con algún amigo o caminábamos juntos o en sus casas conversando”</p>	<p>“[...] bueno yo uso la música bastante. Primero para sentirme bien porque a través de mis creaciones yo me siento reflejado. Me hace tolerar un poco más la realidad. Y también como una forma de expresarme, de comunicarme, porque siento que a mí me cuesta un poco poder expresarme todo lo que</p>	<p>“[...] me gusta mucho caminar. Es algo que por lo menos a la gente de mi edad no le vacila. A mí sí me vacila. Caminar, ver la ciudad. Si tengo un poco de tiempo en un sitio, camino. [...] si tengo tiempo libre, me gusta mucho las series, mucho las películas [...]”</p>

										<i>pienso en palabras</i>	
Eje 2: Autorrealización		<p>“[...]conseguir trabajo (risa). Qué tipo de trabajo voy a tener. Me gradúo el próximo año. Hay varias incertidumbres”</p>	<p>“Algo que me he dado cuenta por la pandemia es que algo que valoro bastante es mi tranquilidad, mi paz mental”</p> <p>“[...] lo que más me preocupa es el ámbito laboral, porque claro, acabo de pasar a octavo ciclo, ya voy a empezar a buscar prácticas y he visto que varios de mis amigos buscan y no encuentran”</p>	<p>“[...] no poder encontrar un balance en las cosas porque tengo la universidad, me gustaría comer más sano, me gustaría hacer ejercicio, pero no lo estoy haciendo, entonces siempre estoy en mi cabeza pensando que tengo que hacer cosas y... por ejemplo tengo que hacer un trabajo también y es como que estoy pensando y me preocupa</p>	<p>“o sea siempre se puede aspirar a más, y o sea nunca, como se dice, está uno satisfecho, pero sí me gustaría hacer nuevas aventuras, nuevos deportes, ir conociendo nuevas cosas, más experiencias para poder crecer como persona”</p>	<p>“trato de enfocar más ahorita mi lado profesional. Es que creo mucho en lo que dicen, de que si tu te esfuerzas ahorita que eres joven, a tus 50 o 60 años no vas a tener que trabajar, vas a estar super tranquilo”</p>	<p>“Podría ser tal vez en cuestión económica. Por el tema del desempleo, las cosas suben, aquí estamos lidiando un poco con el tema de las rentas de trabajo, y quizás eso ¿no?, por ese motivo siento que ya debería empezar con prácticas ¿no? Digo oye está pasando esto, creo que podría yo empezar a trabajar para al menos amortiguar yo los gastos ¿no? Ese tipo de cosas podría ser”</p>	<p>“[...] cuál es el siguiente paso en mi vida, entonces, eso me hace sentirme. Levantarme, sentirme productiva, qué he hecho algo productivo con mi día [...] mantenerme ocupada, me preocupa que de la nada llegue un momento que tenga 30 y no he hecho nada. Siento que el tiempo corre muy rápido, me preocupa eso y por eso mismo quiero hacer lo que más pueda con mi tiempo”</p>	<p>“[...] tener un trabajo que considere me dé una estabilidad económica. Si me puede gustar el trabajo, diría que es un plus. Pero si el dinero, si la paga es la suficiente como para poder vivir cómodo, no con lujos, sino cómodo”</p>	<p>“Yo por el momento me quiero sentir mucho más confiado conmigo mismo y sobre todo, muchísimo más en paz conmigo mismo. Sanar mis heridas significaría para mí, mi tranquilidad. Y lo que yo más busco ahora es mi tranquilidad”</p>	<p>“Bienestar de mi familia y en lo académico... me gusta la idea de estudiar y graduarme. Sí me parece importante. Y tener una buena chamba”</p>

				<i>y también me preocupa el hecho de no saber cómo organizarme bien [...]”</i>							
<i>Eje 3: Vivencias significativas</i>	3.1. Subtema: experiencias nuevas	<i>“No sé qué quiero hacer. Irme a Estados Unidos, irme a China, no sé, hay varias cosas.”</i>	--	<i>“Pero yo creo que lo que saco de eso es que ahora me priorizo un montón. Lo que significa bienestar para mí, mutó.”</i>	<i>“Si me gustaría hacer nuevas aventuras, nuevos deportes, ir conociendo nuevas cosas, más experiencias para poder crecer como persona”</i>	<i>“Porque creo que está el factor sorpresa. Por ejemplo, ahora me voy a ir a Nueva York, nunca he ido, siempre he querido ir. Digo wow, no sé qué me va a esperar.”</i>	--	<i>“Es como que siento que me gusta bastante adaptarme a un nuevo entorno, entonces explorar una nueva ciudad, vivir en un nuevo lugar, me parece algo que siempre quiero seguir haciendo. [...] Claro, y siento que eso como que te de todas maneras te hace crecer como persona ¿no? Porque tienes perspectivas diferentes de gente, culturas diferentes, conoces más. [...] No quedarme en mi círculo, en mi</i>	--	<i>“Los nuevos discos que puedan salir. Son los nuevos descubrimientos que se pueden hacer. Todo ese tipo de cosas. O las promesas que yo hice algún momento de vida hacia mí mismo. Como que esas son las cosas que a mí me impulsan. Por eso digo, sin un plan, yo realmente no podría de alguna u otra forma vivir. Y mi plan es vivir para descubrir esas cosas.”</i>	<i>“Experiencias nuevas, así no vayan tan bien o mal. Para mí es un puntazo decir <he realizado esto; he realizado lo otro>. [...] Como te digo, me gusta conocer cualquier cosa nueva.”</i>

								cuadrado, en mi burbuja, sino salir.”			
3.2. Subtema: experiencias afectivas	--	<p>“Y al ayudar yo también estoy tranquila, estoy feliz, porque fácil no he hecho algo tan grande, pero por lo menos dejé mi granito de arena que sé que eso de hecho cuenta un montón. Y nada, es algo que me alegra bastante. [...]Y no sé, me parece una experiencia demasiado linda que me llena, no sé, felicidad, de entusiasmo.”</p>	<p>“[...]me gusta cómo suena, o cómo se siente o poder reproducir algo como la música, o sea, no es solo escuchar una canción sino tú la haces. [...]Y si estoy molesta o si estoy enamorada, depende de mis emociones, ayuda a soltarlas, no sé, sentirlas mejor.”</p>	<p>“Es bonito porque puedo compartir tiempo con mi papá, por más que tengamos diferencia de edades, podemos compartir un tiempo juntos, cada uno.”</p>	--	--	--	<p>“Es un perrito [ininteligible] a veces no me responde, a veces soy yo quien responde por él pero, me gusta, siento que es alguien que me quiere como yo lo quiere, más incluso y me hace sentir bien. Porque simplemente me escucha, yo estoy con él, nos cuidamos y ya, diría que por eso.”</p>	<p>“[...]bueno yo uso la música bastante. Primero para sentirme bien porque a través de mis creaciones yo me siento reflejado. Me hace tolerar un poco más la realidad. [...] por ejemplo, cuando compongo y estoy triste, hago cosas que terminan aliviándome, no sé. Y como que me gusta lo que hago, entonces como que me termino sintiendo satisfecho y eso me hace sentir bien. Entonces, lo que yo uso</p>	--	

										<i>en mi caso es la música."</i>	
	3.3. Subtema: experiencias cumbre	<i>"Y pasar tiempo con mi familia ya es... o sea, supongo que mientras pasa el tiempo esos momentos se vuelven más escasos y los aprecias más"</i>	<i>"Y claro, como que poquito a poquito me he estado replanteando todo (risas). Ha sido un gran cambio y por ese lado sí rescato el hecho que estemos en pandemia porque me ha permitido darme cuenta de muchas cosas, sobre todo en qué invertía mi tiempo, cómo lo invertía. [...] . Como haberme preguntado esto me sirve, no me sirve, me beneficia, no me beneficia, me da tranquilidad no me da tranquilidad, ha hecho que yo me replantee en qué cosas quiero</i>	--	<i>"[...]compartir con mis amigos y familia (durante la pandemia), como que también me da bienestar personal y eso es un poco lo que ha cambiado, ver las cosas de otra manera porque como dice, la vida es una sola y tienes que aprovechar esas pequeñas cosas que te trae"</i>	--	--	<i>"Qué me entusiasma... o sea no tengo una respuesta para eso, son cosas pequeñas, también varían mucho, por ejemplo, momentos como saber que me voy de viaje pronto, me entusiasma salir a cenar con mis papás, no sé, son cosas muy pequeñas la verdad"</i>	<i>"[...] Puedes estar en tu casa conversando con alguien. Te pones a pensar ahora cómo aprecias más a cierto grupo de personas"</i>	--	--

			<i>enfocarme, qué cosas quiero para estar tranquila”</i>								
<i>Eje 4: Vínculos interpersonales</i>	4.1. Subtema: amigos y pareja	--	<i>“Otra sería pasar el tiempo con mis amigos... [...] Lo quinto sería, no sé si estar con alguien que también tenga los mismos objetivos, porque claro me gustaría tener ese apoyo. Pero si es que no está esa persona, seguir contando con el apoyo de mis amigos”</i>	<i>“No es que tenga problemas para estar sola, pero me encanta más ver a mis amigos [...] O sea, cuando hablas con alguien es bonito porque tu dices las cosas que piensas y la otra persona te escucha y la otra persona también dice las cosas que piensa”</i>	<i>“[...] hacer ejercicio o jugar play con mis amigos. [...] Y ahí juego play con mis amigos, más que nada para hablar, pasar un buen rato o chismear, como que divertirnos entre nosotros. O sea, no tanto por el juego sino más social también. [...] Yo soy feliz en este momento, pero esta pareja puede hacerme más feliz, puede mostrarme más experiencias que he estado buscando [...]”</i>	--	--	<i>“hoy es el cumpleaños de una amiga y me entusiasma que la voy a ver y voy a ver a otras amigas que no veo desde el colegio. Por ejemplo, eso me entusiasma. De ahí, me llegó la invitación de mi primo a su boda que se casa en diciembre, entonces eso también me entusiasma.”</i>	<i>“[...] entonces me gusta más estar así, con gente con quien me siento bien. Que siento que podemos conversar, puede ser que diga algo desubicado, un chiste subido de tono, quizás, y que esa persona sepa que mi intención es, o la intención de ese chiste o de lo que diga es simplemente un chiste, dar risa, no busco ofender o molestar”</i>	<i>“No me quiero perder una salida con un mejor amigo, con alguien que me mueva la cabeza. Eso es lo que a mí me dice “oe no te puedes morir ahorita”. [...] Los amigos son de la cosa más importante de la vida. Puedes tener amigos que se hayan alejado o ese tipo de cosas. Yo antes lo sentía como que un amigo tiene que estar ahí siempre. Ese tipo de cosas. Pero para mi ahora, si es que está contigo en los</i>	--

									<p><i>momentos complicados y te dice tus verdades, y todo ese tipo de cosas, ya es un verdadero amigo. [...] mis mejores amigos son mi familia y durante la pandemia, de alguna u otra forma ellos me demostraron eso. Al menos yo lo veo de esa forma.</i></p>	
4.2. Subtema: familia	<p><i>“Obviamente tipo pasar tiempo con mi familia, [...] Y pasar tiempo con mi familia ya es... o sea, supongo que mientras pasa el tiempo esos momentos se vuelven más escasos y los aprecias más.”</i></p>	<p><i>“[...] pasar tiempo con mi familia [...] El pasar tiempo con mi familia y mis amigos, creo que disfruto conversando con personas que son importantes para mí y que también quiero. Y porque claro, paso un buen momento con ellos”</i></p>	<p><i>“[...] ver una serie que se llama RuPaul con mi hermana mayor entonces la busco para ver la serie [...]”</i></p>	<p><i>“Es bonito porque puedo compartir tiempo con mi papá, por más que tengamos diferencia de edades, podemos compartir un tiempo juntos, cada uno [...] Porque antes, jugaba hockey o diferentes cosas y pasaba mucho tiempo en la calle y estaba full, pero ahora hay tiempo</i></p>	--	--	<p><i>“[...] me entusiasma salir a cenar con mis papás [...] no sé de acá a 10 años, no sé, me vería en otro país, explorando otro país, probablemente viviendo en otro país. No sé, quién sabe, quizás con la familia [...] Lo de la familia, no sé, para mí</i></p>	<p><i>“Me disfruta conversar con mi hermano. Diría que es esa persona cercana, bien cercana [...] hay momentos específicos donde nos cruzamos, él me ayuda en algo, yo lo ayudo en algo, en alguna tarea. O almorzando, vemos un video y seguimos los</i></p>	--	<p><i>“Fuera de extrañar a mi mamá y a mis hermanos, quiero sentarme en mi casa. Yo ya más de un año y medio que no puedo ir por el tema de la pandemia”</i></p>

					<i>en casa, puedo compartir más con mi familia.”</i>			<i>siempre la familia ha sido algo bien importante. Mi papá es hindú, y para ellos, los primos de mi papá también sus hijos son mis primos hermanos por más que sean primos lejanos, es como que bien unido, para mí ese es un elemento muy importante [...]”</i>	<i>mismo youtubers [...] Me gusta estar con mi abuela. Diría que después de mi perrito, o con mi perrito, igual es un ser que amo bastante, diría que mi abuela es una de las personas más importantes de mi vida [...]”</i>		
4.3. Subtema: Preocupación por el bienestar ajeno	--	<i>“[...] para mi bienestar solamente necesito estudiar, hacer ejercicio o necesito un poco de tiempo para mí, para mis amigos, para mi familia, haciendo cosas que me gusta, que también se relaciona con el hecho de poder ayudar a alguien más [...]”</i>	--	--	--	--	--	<i>“[...] primero que de non-profits siento que, una de las cosas que me gustaría es que mi trabajo tenga un purpose, algo más que hacer dinero [...] para un futuro quisiera hacer algo más que no solo sea para mí sino un poco más para el resto también [...] creo que</i>	--	<i>“[...] la felicidad no se puede conseguir sin justicia. Yo pienso que también eso es algo bastante importante. No sé si lo decían así, pero me acuerdo que algo así decían. Para mí otro pilar importante es la justicia [...]”</i>	--

			<p><i>Lo del voluntariado, algo que a mí me apasiona es ayudar. [...] Y al ayudar yo también estoy tranquila, estoy feliz, porque fácil no he hecho algo tan grande, pero por lo menos dejé mi granito de arena que sé que eso de hecho cuenta un montón.”</i></p>					<p><i>me gusta bastante pensar que mi forma de pensar tiene algún impacto en alguien”</i></p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

Anexo 7: Documentos de validación por expertos

Estimado (a) Especialista,

Lo saluda Luis Calmet, bachiller en psicología de la Universidad de Lima. Me encuentro actualmente trabajando en la investigación “**Teorías Subjetivas del Bienestar en un Grupo de Adolescentes de Lima Metropolitana**”, la cual deseo presentar como tesis para obtener el título de licenciado en psicología. Esta tiene por objetivo explorar las teorías subjetivas del bienestar en un grupo de adolescentes de Lima Metropolitana.

Una **teoría subjetiva** (TS) es un conjunto de conceptos y relaciones que usa una persona para explicar el funcionamiento de un fenómeno en el mundo y relacionarse con el mismo. Es semejante a una teoría científica, pero se diferencia de la misma en que no suele ser contrastada con otra persona para su mejoramiento. Una TS puede ser explícita, manifestada directamente en las palabras del sujeto, o implícita, revelándose indirectamente a través de otras ideas, deseos, temores y acciones del individuo.

El **bienestar subjetivo** es la suma de una predominancia de emociones positivas en el día a día (lo que comúnmente se denomina “felicidad”), con una evaluación cognitiva de satisfacción general con la propia vida (la que puede incluir una experiencia de compromiso, relaciones positivas, sentido vital y logro).

Para cumplir con el objetivo general de la investigación he elaborado una lista de catorce preguntas, agrupadas según el objetivo específico que buscan cumplir. Estas les serán preguntadas durante una entrevista a los participantes del estudio. Mi proyecto se beneficiaría en gran medida si usted, en calidad de especialista, pudiese revisar estas preguntas. El objetivo de esta revisión sería validar la redacción y el contenido de las mismas, así como anotar cualquier observación con respecto a estas que en su experiencia considere importante. La presente guía de preguntas busca proporcionarlas en una estructura organizada. A través de esta usted podrá calificarlas de acuerdo a los siguientes criterios:

1: Pregunta muy poco aceptable	2: Pregunta poco aceptable	3: Pregunta regularmente aceptable	4: Pregunta aceptable	5: Pregunta muy aceptable
---------------------------------------	-----------------------------------	---	------------------------------	----------------------------------

En el caso de considerar que alguna pregunta es poco o muy poco aceptable para los objetivos de la investigación, se le invita a indicar la razón o su duda en la casilla de "Observaciones", así como cualquier sugerencia que crea pertinente.

Quedo profundamente agradecido por su ayuda,

Luis Calmet



CUESTIONARIO DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Nombres y Apellidos : Teresa Del Pilar Rojas Diestra

Formación profesional : Psicóloga, psicoterapeuta, Mg. Psicología positiva

Califique las siguientes preguntas:

1: Pregunta muy poco aceptable	2: Pregunta poco aceptable	3: Pregunta regularmente aceptable	4: Pregunta aceptable	5: Pregunta muy aceptable
---	---------------------------------------	---	----------------------------------	--------------------------------------

	Objetivo específico:	Calificación					Observaciones
		1	2	3	4	5	
	Identificar las teorías subjetivas implícitas de los adolescentes sobre el bienestar y cómo alcanzarlo, a través de preguntas indirectas						
1	¿A qué dedicas tu tiempo libre?			X			Comprendo la orientación de la pregunta. Sin embargo, lo reformularía hacia una pregunta más específica como: ¿Cuándo tienes tiempo libre a qué actividad te dedicas para impulsar tu bienestar? o ¿Cómo impulsas tu bienestar cuando tienes tiempo libre?

						Recordemos que algunas personas dedican su tiempo libre a actividades no placenteras. La sugerencia carece de validez si es que lo que se desea averiguar es simplemente qué hacer la persona en su tiempo libre, sin asociación al bienestar.	
2	¿Por qué crees que lo haces?				X	Esta sub pregunta está supeditada a la intención de la pregunta anterior.	
3	¿En la actualidad, qué te entusiasma?				X		
4	¿Por qué crees que lo hace?			X		El entusiasmo es subjetivo. Sugiero: ¿Por qué consideras que te hace sentir así?	
5	¿Qué suele preocuparte sobre tu vida actualmente?				X		
6	¿Por qué crees que lo hace?			X		La preocupación es subjetiva. Sugiero: ¿Por qué consideras que te hace sentir así?	
7	¿Crees que la pandemia ha cambiado tus intereses?				X		
8	¿De qué forma?				X		
Objetivo específico:		Calificación					Observaciones
Identificar las teorías subjetivas explícitas de los adolescentes sobre el bienestar y cómo alcanzarlo		1	2	3	4	5	

9	¿Cómo crees que tendría que ser tu vida para que te sientas satisfecho con ella?					X	
10	¿Por qué crees que lo haría?						Esta pregunta puede dirigir a una respuesta rEnzondante como “Pues porque me hace sentir satisfecho”. Considero apropiado reformular la pregunta a una similar a: ¿Qué te motiva a pensarlo? o ¿Qué te motiva a pensar ello?
11	¿Cómo crees que tendría que ser tu vida para que te sientas feliz la mayor parte del tiempo?					X	
12	¿Por qué crees que esa vida te haría sentir así?					X	
13	¿Crees que la pandemia ha cambiado tu visión sobre el bienestar?					X	
14	¿De qué manera?					X	



Teresa Del Pilar Rojas Diestra

Firma del especialista

Nombres y Apellidos: Monica de los Milagros Cassaretto Bardales

Formación profesional: Doctora en psicología

Califique las siguientes preguntas:

1: Pregunta muy poco aceptable	2: Pregunta poco aceptable	3: Pregunta regularmente aceptable	4: Pregunta aceptable	5: Pregunta muy aceptable
---------------------------------------	-----------------------------------	---	------------------------------	----------------------------------

	Objetivo específico: Identificar las teorías subjetivas implícitas de los adolescentes sobre el bienestar y cómo alcanzarlo, a través de preguntas indirectas	Calificación					Observaciones
		1	2	3	4	5	
1	¿A qué dedicas tu tiempo libre?		x				
2	¿Por qué crees que lo haces?				x		
3	¿En la actualidad, qué te entusiasma?				x		
4	¿Por qué crees que lo hace?				x		
5	¿Qué suele preocuparte sobre tu vida actualmente?				x		
6	¿Por qué crees que lo hace?				x		
7	¿Crees que la pandemia ha cambiado tus intereses?		x				
8	¿De qué forma?		x				

	Objetivo específico: Identificar las teorías subjetivas explícitas de los adolescentes sobre el bienestar y cómo alcanzarlo	Calificación					Observaciones
		1	2	3	4	5	
9	¿Cómo crees que tendría que ser tu vida para que te sientas satisfecho con ella?					X	
10	¿Por qué crees que lo haría?					X	
11	¿Cómo crees que tendría que ser tu vida para que te sientas feliz la mayor parte del tiempo?					X	
12	¿Por qué crees que esa vida te haría sentir así?					X	
13	¿Crees que la pandemia ha cambiado tu visión sobre el bienestar?					X	
14	¿De qué manera?					X	



Firma del especialista

Entrega final

INFORME DE ORIGINALIDAD

6%

INDICE DE SIMILITUD

6%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

4%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.ulima.edu.pe Fuente de Internet	2%
2	Submitted to Universidad de Lima Trabajo del estudiante	1%
3	tesis.pucp.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	upv-ehu.academia.edu Fuente de Internet	<1%
5	hdl.handle.net Fuente de Internet	<1%
6	repositorioinstitucional.uabc.mx Fuente de Internet	<1%
7	repositorio.ucjc.edu Fuente de Internet	<1%
8	idoc.pub Fuente de Internet	<1%
9	Submitted to Centro de Investigación y Docencia Económicas AC	<1%

10

es.scribd.com

Fuente de Internet

<1 %

11

Submitted to Universidad Católica San Pablo

Trabajo del estudiante

<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 20 words

Excluir bibliografía

Activo