



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**SATISFACCIÓN CON LA VIDA EN AMAS DE CASA
ASISTENTES A UN GIMNASIO, NUEVO CHIMBOTE, 2016**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA
EN PSICOLOGÍA**

AUTORA:

QUEZADA RUIZ, JAQUELINE

ORCID: 0000-0003-1845-2948

ASESOR

VALLE SALVATIERRA, WILLY

ORCID: 0000-0002-7869-8117

CHIMBOTE – PERU

2019

EQUIPO DE TRABAJO

AUTORA

QUEZADA RUÍZ, JAQUELINE

ORCID: 0000-0003-1845-2948

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Estudiante de Pregrado, Chimbote,
Perú

ASESOR

Valle Salvatierra, Willy

ORCID: 0000-0002-7869-8117

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Facultad de Ciencias de La Salud, Escuela
Profesional de Psicología, Chimbote, Perú

JURADO

Millones Alba, Erica

ORCID ID 0000-0002-3999-5987

Salazar Roldan, Verónica del Rosillo

ORCID ID 0000-0002-3781-8434

Álvarez Silva, Verónica

ORCID ID 0000-0002-2405-0523

JURADO EVALUADOR DE TESIS

Mgtr. Erica Lucy Millones Alba

Presidente

Mgtr. Verónica Del Rosillo Salazar Roldan

Miembro

Mgtr. Verónica Adela Álvarez Silva

Miembro

Mgtr. Willy Valle Salvatierra

Asesor

DEDICATORIA

A Dios en primer lugar ya que con su guía y su incondicional amor, hoy estoy aquí.

A mis hijos Bryan y Sebastián, mis mayores tesoros.

A mi madre, por su ejemplo de fortaleza, lucha y perseverancia.

Con especial cariño a mi compañero de vida; Jorge, por su apoyo incondicional a pesar de las circunstancias, siempre apostó por mí.

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo describir el grado de satisfacción con la vida en amas de casa que asistieron a un gimnasio, Nuevo Chimbote, 2016. El estudio fue de tipo observacional, prospectivo, transversal y descriptivo. El nivel de investigación fue descriptivo y el diseño fue de corte transversal. La población estuvo constituida por amas de casa que asistieron a un gimnasio del distrito de Nuevo Chimbote. El muestreo fue $n=35$, no probabilístico, de tipo por conveniencia, por lo que la muestra estuvo constituida por amas de casa que participaron en las clases de ciclyng de un gimnasio del distrito de Nuevo Chimbote, en donde se les aplicó el instrumento de evaluación de Protocolo de la Escala de satisfacción con la vida de Ed Diener. El resultado del estudio fue que la satisfacción con la vida en amas de casa que asistieron a un gimnasio de Nuevo Chimbote, 2016, es alto.

Palabras clave

Amas de casa, Gimnasio, Satisfacción con la vida.

ABSTRACT

The present study aimed to describe the degree of satisfaction with life in housewives who attended a gym, Nuevo Chimbote, 2016. The study was observational, prospective, transversal and descriptive. The level of research was descriptive and the design was cross-sectional. The population was made up of housewives who attended a gym in the district of Nuevo Chimbote. The sampling was $n = 35$, not probabilistic, of type for convenience, so the sample consisted of housewives who participated in the classes of cycling of a gymnasium of the district of Nuevo Chimbote, where they were applied the instrument of Evaluation of the Protocol of the Scale of satisfaction with the life of Ed Diener. The result of the study was that satisfaction with life in housewives who attended a gym in Nuevo Chimbote, 2016, is high.

Keywords

Housewives, Gym, Satisfaction with life.

CONTENIDO

DEDICATORIA	iv
RESUMEN	v
ABSTRACT	vi
INTRODUCCION	1
II. REVISIÓN DE LA LITERATURA	8
2.1. Antecedentes	9
2.2. Bases teóricas de la investigación.....	10
2.2.1 Satisfacción con la vida	10
2.2.1.1 Definición	10
2.2.1.2 Dimensiones de satisfacción con la vida.....	12
2.2.1.3 Bienestar subjetivo.....	12
2.2.1.4 Definición	12
2.2.2 Amas de casa.....	14
2.2.1 Definición	14
III.-METODOLOGÍA	15
3.1 El tipo de Investigación.....	16
3.2 Nivel de investigación de la tesis.....	16
3.3 Diseño de la Investigación	16
3.4 El universo y muestra	16
3.5 Definición y operacionalización de variables.....	17
3.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	18
3.6.1 Técnica.....	18
3.6.2. Instrumento	18
3.7 Plan de análisis.....	24
3.8 Matriz de consistencia.....	25
3.9 Principios éticos	27
IV. RESULTADOS	28
4.1 Análisis de resultados.....	31
V.- CONCLUSIONES	33
5.1 Conclusiones	34
ANEXOS	39

Índice de tablas

Tabla 1.....	28
Tabla 2.....	29
Tabla 3.....	30

INTRODUCCION

Hoy en día una de las satisfacciones que busca una persona es gozar de una buena salud tanto física como psicológica, al hablar de salud hacemos referencia al estado completo de satisfacción y bienestar físico, mental y social incorporando a la armonía con el medio ambiente como una necesidad crucial del bienestar. Desde una perspectiva psicológica y social, el bienestar no consiste sólo en la ausencia de síntomas o emociones positivas sino también en que el individuo se auto valore, tenga relaciones interpersonales positivas con otros y crea que controla su ambiente (Bilbao Ramírez, 2008). Según la Organización Mundial de la Salud, para disfrutar de un bienestar completo debe existir una relación física y mental y además como estas interactúan dentro del entorno donde se desarrollan. Debemos comprender entonces, que la salud vendría hacer la motivación que mueve a las personas para que se sientan mejor consigo mismas (Feldenkrais, 1991).

Bradburn (1969) demostró que la satisfacción está integrada por dos dimensiones (afecto positivo y negativo) que no se correlacionaban entre sí y que eran independientes. La perspectiva psicológica para lograr un estado de bienestar depende del individuo y su forma de interactuar con el medio en donde se encuentra (Basabe, 2004). Es así como, el grado de bienestar o malestar viene a formar parte de la persona y como estos componentes podrían modificar su posición o criterio desde un entorno social adecuado (Páez, 2007).

Para Arboleda (2010) la actividad física que desempeñan las personas es de mucha importancia para mejorar el bienestar psicológico de las personas debido que mediante ellas actúan la atención, concentración, motivación de los instructores

fitness y muchas áreas psicológicas generando en los que practican alcancen un grado de satisfacción. (Nelson Rivas, 2008). La actividad física provee beneficios de forma multifactorial con efectos en el sistema inmune, hemostático, autonómico, metabólico y psicológico, que pueden ser aplicables en las diferentes etapas de la historia fisiológica de la mujer generando un estado de bienestar en la salud tanto a nivel físico como psicológico. Por otro lado, vemos como con un mayor índice de problemas emocionales afectan a las mujeres que asisten al Gym como la depresión y la baja autoestima, los síntomas que mas afectan a este grupo (Salinas, 2016)

Para Salinas, (2016) el ejercicio ayuda a mejorar la salud física lo cual es necesario que la mujer realice una serie de actividades que al transcurrir el tiempo vera el resultado, esto genera un bien estar emocional en las mujeres que se dedican al gimnasio. El tipo de actividades realizadas son (estáticas, contacto) y la intensidad de las mismas (moderada, alta), así mismo en cuanto al número de participantes (muchos de ellos mayores de 35 años (50%) e incluso mayores de 55 años), (Julve M, Segovia J, 2017) Actualmente, hay un incremento masivo de asistencia de mujeres a los gimnasios, el cual no se veía hace cuatro décadas atrás, dentro de las cuales asisten mujeres solteras y casadas tanto profesionales como amas de casa, las que refieren sentirse bien mientras están dentro de este recinto. Investigaciones hechas por (Nelson & Rivas, 2008) las mujeres que suelen dedicarse a otras actividades tienden la probabilidad de desarrollar cuadros de depresión, estrés, baja autoestima u otros debido a que no entra a trabajar áreas psicológicas en que ellas se mantengas concentradas las cuales al desarrollar ejercicios esta probabilidades se reducen debido a distracción que generas en las que padecen estos cuadro por otro lado se concluyó que un 68% más probabilidades de desarrollar enfermedad cardiovascular que

aquellas que pasaron menos de 4 horas por día; sin embargo si las mujeres logran caminar 180 minutos a la semana o realizar 90 minutos de ejercicio vigoroso a la semana, tienen 30 a 40% menor riesgo de desarrollar cardiopatía isquémica que sus homólogas sedentarias, asociado a una reducción adicional del 17% por cada aumento en un MET en la capacidad cardiorrespiratoria.

Perú 21 (2017)) indicó que el 22% de las madres que son amas de casa tienen un empleo a tiempo completo, mientras que un 25% son madres que cuentan con un empleo a tiempo parcial, por otro lado un 43% son madres que no cuentan con una labor remunerada.

Mientras tanto en el 88% de los hogares es la madre quién se dedica a la cocina, dedicándose a esta labor diariamente entre 1 y 2 horas, en tal sentido, un 66% de peruanas se sienten cómodas al dedicarse a la preparación de alimentos; un 10% refiere que lo disfruta, y el 5% se considera especialista en la cocina, por otro lado el 17% considera fastidioso el involucrarse en la cocina.

En el año 1998, la trasnacional Gold's Gym abrió sus puertas en el Perú, empezó un nuevo concepto a lo que se refiere a gimnasios, brindando un ambiente relajante y placentero para ayudar a las personas asistentes a alcanzar sus objetivos y encontrar su fuerza interior.

Perú tiene aproximadamente 1460 gimnasios que en el 2012 alcanzaron ventas por 115 millones de dólares. Según un estudio de la internacional Health, Racquet&SportsclubAssociación (IHRSA), este informe aparece en la revista economía del comercio el día martes 23 de julio del 2013. En la actualidad vemos la

crecida tasa de personas que asisten a los gimnasios con la finalidad de obtener el cuerpo perfecto y por consecuencia obtienen un mejor estado de salud y se sienten bien consigo mismos.

Actualmente, hay un incremento masivo de asistencia de mujeres a los gimnasios, el cual no se veía hace cuatro décadas atrás, dentro de las cuales asisten mujeres solteras y casadas tanto profesionales como amas de casa, las que refieren sentirse bien mientras están dentro de este recinto.

Por esa razón en la localidad de nuevo Chimbote abre sus puertas el gimnasio VIP GYM en febrero del año 2015, con el objetivo de brindar a sus asistentes sano esparcimiento y consecutivamente actividades cardiovasculares y ejercicios anaeróbicos.

El ejercicio físico desarrollado en los gimnasios es un factor determinante en los niveles de salud, que afecta directa e indirectamente al bienestar físico, psíquico y social de quienes lo practican regularmente; en la mayoría de los casos no es estructurado específicamente para cada individuo, hecho limitante dado que no existe un único tipo de ejercicio físico que responda universalmente a todas las circunstancias. (Álvarez y Vargas 2002).

La satisfacción vital de las amas de casa que asisten a un gimnasio puede verse afectadas desde el punto de vista físico, psíquico y emocional debido a la falta de una asesoría personalizada ya que cada individuo tiene sus propias necesidades, los cuales al no ser cubiertas generan frustración, depresión, baja autoestima y por consecuencia su salud se ve afectada teniendo una mala percepción de sí mismos al

sentirse desvalorizados.

Es por ello que se plantea la siguiente pregunta ¿Cuál es el grado de satisfacción con la vida en amas de casa que asisten a un gimnasio, Chimbote, 2016? De la cual se desprende el objetivo general

Describir el nivel de satisfacción con la vida en amas de casa que asisten a un gimnasio, Nuevo Chimbote, 2016.

Y de manera específica

- Describir el grado de instrucción en amas de casa que asisten a un gimnasio, Nuevo Chimbote, 2016.
- Describir el estado civil en amas de casa que asisten a un gimnasio, Nuevo Chimbote, 2016.

El estudio se justifica a nivel teórico, porque permitió describir características de las amas de casa asistentes a un gimnasio; y la relación que existen entre la apreciación personal en sus vidas, analizando sus logros, sus expectativas, lo bueno y lo que no es tan bueno, la cual generó en ellas un nivel de satisfacción con la vida.

La información obtenida como resultado de investigación podría ser utilizada como antecedentes para posteriores investigaciones relacionadas con la salud física y psicológica así como la relevancia que tiene en la salud mental y satisfacción vital.

Así mismo, servirá como fuente de investigación para futuros investigadores ya que no existen estudios o son escasos en cuanto al de satisfacción con la vida en el grupo que se

ha elegido para este estudio.

El presente informe de investigación contribuye con la línea de investigación de la Escuela Profesional de Psicología de la ULADECH Católica, titulada “Variables psicológicas asociadas a la pobreza material”.

Asimismo, es destacable puntualizar que el estudio es factible y viable, por cuanto se guardan los cuidados éticos, y se guarda coherencia entre las habilidades y conocimientos del investigador con las demandas propias del nivel del estudio; como tampoco la inversión en tiempo y dinero sobrepasa lo planificado para el desarrollo de la investigación.

II. REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1. Antecedentes

Tavella (2009) realizó un estudio con el fin de determinar el nivel de satisfacción en mujeres con familias, solteras y con hijos por lo cual los resultados arrojaron que las mujeres que están casadas y a la vez tienen hijos poseen un nivel de satisfacción alta superior a las mujeres que se encuentran solas.

Díaz (2006) en su estudio descriptivo sobre, la mujer de edad mediana y su satisfacción con la vida en poblaciones cubanas, en los que han participado alrededor de 1500 mujeres con edades comprendidas entre los 45 y los 59 años, concluyó que la prevalencia de satisfacción con la vida en las mujeres en edad mediana de las poblaciones estudiadas fue alta. La participación de variables sociales y psicológicas en la determinación de su nivel de su satisfacción y las actitudes disfuncionales probaron ser un importante predictor de baja satisfacción con la vida.

2.2. Bases teóricas de la investigación

2.2.1 Satisfacción con la vida

2.2.1.1 Definición

La satisfacción es subjetiva, ya que no todos sentirán la misma satisfacción ante iguales resultados. Si bien la satisfacción de las necesidades vitales (comida, bebida, abrigo, vivienda) son una exigencia para sentirnos plenos, hay individuos que siempre aspiran a más, y por lo tanto nunca logran estar satisfechos. Son los que siempre se están quejando, tristes y apesadumbrados, viendo siempre el lado negativo de las cosas y todo lo que les falta para ser felices. Por el contrario los que encuentran satisfacción en los pequeños logros cotidianos son alegres, sonrientes y optimistas. (Melgarejo, 2014).

Respuesta emocional causada por un proceso evolutivo cognitivo donde las percepciones sobre un objeto acción o condición se comparan con necesidades y deseos del individuo (Morales y Hernández, 2003).

La satisfacción con la vida como materia de investigación tomó fuerza e importancia a mediados de los años setenta, basado anteriormente en el concepto de calidad de vida, posteriormente este concepto evolucionó y empezó a conocerse desde una dimensión psicosocial en donde se enfatizan condiciones para obtener una buena vida como: alimento, salud, vivienda, entre otros; es por ello que la satisfacción se vincula con el bienestar o felicidad (Pérez, 2013).

La Satisfacción con la Vida, está vinculado con la felicidad (Diener, Napa y Lucas, 2003). Diener, (1994), indica que para lograr estar satisfechos se debe involucrar varios aspectos en la vida del individuo, la cual a través de experiencias positivas o negativas obtendrá un valor, esta valoración producirá emociones como alegría, euforia, amor, cariño, orgullo y felicidad. Por otro lado la satisfacción es relacionado con otras variables debido a la influencia que ejercen, cabe señalar que estos son edad, sexo y estudios (Vera, Grubits, 2010).

Diener (1984) indicó la existencia de dos enfoques básicos a la hora de explicar el concepto de satisfacción. Comencemos por mencionar el primero, llamado modelo de abajo-arriba, donde aclara que las personas que experimentan situaciones que generan en él una motivación y seguridad, son personas que han logrado un modelo de satisfacción general en base a su propia felicidad.

Para ello surgen tres áreas de importancia en la vida del individuo, la satisfacción en el trabajo, (Jude, Watanabe, 1993), la satisfacción dentro del marco social (Aquino, Russell, Cutrona & Altmaier, 1996) y consecuentemente la complacencia con uno mismo (Judge, Bono, Erez y Locke, 2005).

De otro lado, el segundo enfoque considera que las experiencias de una persona en relación con las actividades que desempeña puede beneficiarla o afectarla de acuerdo al valor emocional que se le da, en este enfoque la inteligencia emocional que el sujeto desarrolle es la que modifica la satisfacción en su vida (Freuderthaler, Neubauer y Haller, 2008) ; así mismo podemos ver que la interacción que tiene la inteligencia emocional con la satisfacción es contantemente, esto se debe a la valoración que le da una persona en base a las experiencias diarias en su vida.

Esto nos lleva a creer que es posible que, los que han desarrollado una inteligencia emocional interpreten de una forma más adecuada sus experiencias en la vida dándole un valor más positivo y armonioso a las situaciones en las que se desenvuelven. (Pérez y Alegre, 2007).

2.2.1.2 Dimensiones de satisfacción con la vida

Este apartado se sintetiza con solo la idea de que no existen dimensiones en la satisfacción con la vida.

2.2.1.3 Bienestar subjetivo

2.2.1.4 Definición

Haydée y Ramón (2003) Consideran que el bienestar subjetivo, calidad de vida, satisfacción vital, bienestar social, son todos parte de una terminología que se relaciona con la felicidad, y que a partir de ello la persona llega a tener un concepto de lo que quiere lograr, es por ello que bienestar subjetivo estaría compuesto por dos facetas básicas: una centrada en los aspectos afectivos-emocionales (referido a los estados de ánimo del sujeto) y otra centrada en los aspectos cognitivos.

El bienestar subjetivo se refiere a lo que las personas piensan y sienten acerca de sus vidas y a las conclusiones cognoscitivas y afectivas que ellos alcanzan cuando evalúan su existencia. (Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999).

Para Diener (2012) la satisfacción con la vida o bienestar subjetivo alto tiene su explicación en las investigaciones técnicas y científicas de estudiosos en filosofía antropología y psicología demuestran multi causalidad del bienestar subjetivo. Contrastando con la literatura y la realidad objetiva puedo describir a los siguientes factores que influyen en el bienestar subjetivo: 1.Ingreso económico, 2.Variables socio demográficas (Edad, Genero, Raza, educación, Religión, matrimonio y familia), 3. Personalidad, 4. Predisposición genética o biológica.

PSICOLOGÍA POSITIVA

La psicología positiva inicio en 1998 con un discurso en el que Martin Seligman brindó como presidente de la American Psychological Association (APA) (Seligman, 1999). Seligman declaró en dicho discurso que su mandato se enfocaría a tratar la psicología desde un punto de vista más positivo, cuyo objetivo sería enfatizar el interés hacia una psicología más positiva ya que anteriormente en la psicología era visto solo el daño, lo negativo y no lo positivo; para Seligman la psicología no solo es ver lo negativo sino en sacar lo mejor de cada individuo (Seligman, 2003).

PILARES DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

En un encuentro en México sobre psicología se consideró tres pilares en donde se basa la psicología positiva: Estudio de emociones positivas, estudio de rasgos positivos y estudio de las instituciones positivas.

La primera se basa en emociones positivas, lo que lleva a la felicidad, esta consiste en incrementar emociones positivas para ser feliz, este enfoque es netamente hedonista y se centra en que la felicidad que consiste en tener muchos momentos felices en la vida.

En segundo lugar, se encuentra el compromiso, este apartado involucra a lo que el individuo hace y como se siente en las labores que realiza.

En tercer lugar tenemos la aplicación de fortalezas personales para estar al servicio de algo más que uno mismo, es ayudar a los demás para que puedan desarrollar sus potencialidades.

2.2.2 Amas de casa

2.2.1 Definición

Amas de casa son aquellas mujeres que se dedican a las tareas del hogar por mucho más tiempo de lo que constituye una jornada laboral diaria. (Alonso, Serrano y Tomas, 2003).

El trabajo del ama/o de casa puede definirse como el conjunto de labores exclusivamente domésticas que realizan los miembros del núcleo familiar en su propia casa con el fin de satisfacer las necesidades de subsistencia básica del mismo y las suyas propias. (Alonso, Serrano y Tomás, 2003).

Para Pulido, (2002) las amas de casa están compuesto por las mujeres de 30 a 50 años, que se encuentran en la plenitud de su vida laboral y que pueden estar a la vez condicionadas por una generación mayor, la de sus padres / suegros, y una menor, la de sus hijos.

III.-METODOLOGÍA

3.1 El tipo de Investigación

El tipo de estudio fue observacional, porque no hubo manipulación de la variable; prospectivo, porque los datos recogidos fueron a propósito del estudio (primarios); transversal, porque se realizó una sola medición a la misma población; y descriptiva, porque el análisis estadístico fue univariado. (Supo, 2014).

3.2 Nivel de investigación de la tesis

El nivel de investigación fue descriptivo porque se buscó caracterizar a la población según el nivel de satisfacción con la vida en amas de casa que asisten a un gimnasio en circunstancias temporales y entornos delimitados. (Supo, 2014).

3.3 Diseño de la Investigación

El diseño de investigación fue epidemiológico, porque se estudió la prevalencia del nivel de satisfacción con la vida en amas de casa que asisten a un gimnasio, es decir su frecuencia o su distribución en la población. (Supo, 2014).

3.4 El universo y muestra

El universo estuvo conformado por amas de casa. La población estuvo constituida por amas de casa que asisten al Gimnasio VIP GYM, de la ciudad de Nuevo Chimbote, y que hayan cumplido con los criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de Inclusión

- Amas de casa que asisten al Gimnasio VIP GYM de la ciudad de Nuevo Chimbote.

- Amas de casa que aceptaron participar libremente del estudio.
- Los que respondieron a todos los ítems del instrumento aplicado.

Criterios de Exclusión

- Aquellas amas de casa que contestaron parcialmente el instrumento.

La muestra fue de n=35 y la población N = desconocida

El muestreo fue no probabilístico, de tipo por conveniencia, por lo que la muestra estuvo constituida por amas de casa que participaron en las diferentes clases o rutinas físicas, en donde se les aplicó el instrumento de evaluación “Escala de Satisfacción con la vida de Diener” en la ciudad de Nuevo Chimbote.

3.5 Definición y operacionalización de variables

VARIABLES DE CARACTERIZACIÓN	DIMENSIONES/ INDICADORES	VALORES FINALES	TIPO DE VARIABLE
Estado civil	Autodeterminación	Soltero, casado, conviviente, divorciado	Categórica, nominal, politómica
Grado de instrucción	Autodeterminación	Primaria, secundaria, superior.	Categórica, nominal, politómica
VARIABLE DE INTERES	DIMENSIONES/ INDICADORES	VALORES FINALES	TIPO DE VARIABLE
Satisfacción con la vida	No tiene dimensiones	Muy alta Alta Media Ligeramente por debajo de la media Insatisfechas Extremadamente insatisfechas	Categórica, ordinal, politómica

3.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.6.1 Técnica

Las técnicas usadas en la presente investigación fueron dos:

Para las variables de Caracterización se utilizó la encuesta, la misma que consiste en el recojo de información a través de un cuestionario, y que se recogió de forma directa.

Para la Variable de Interés se usó una técnica psicométrica, que consiste en lo descrito en la ficha técnica del instrumento.

3.6.2. Instrumento

El instrumento que se uso es el Protocolo de la Escala de satisfacción con la vida de Diener.

Ficha técnica

Autor: Ed Diener

Año: 1985

Objetivo: Evaluar la satisfacción general con la vida

Áreas/Factores: Un solo factor

Edad de aplicación: a partir de 16 años

Validez y confiabilidad en nuestro contexto:

- ❖ En nuestro contexto, Alarcón (2000) realizó el estudio de la validez y confiabilidad del instrumento en estudiantes universitarios.
- ❖ La validez de constructo de la escala fue evaluada mediante análisis factorial. Se utilizó el Método de componentes principales y la rotación Varimax.
- ❖ Estableció la confiabilidad interna de la prueba mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, obteniéndose un valor moderado de, 528, que indica que los ítems del test no cavarían en alto grado, como podría esperarse.
- ❖ Según el método de mitades de Spearman-Brown, corregido se obtuvo un valor de ,647.
- ❖ Alarcón (2000) señala que es probable que el escaso número de ítems de la Escala de satisfacción con la vida afecte su confiabilidad.

Puntuaciones de la Escala de Satisfacción con la Vida Ed Diener

(Diener, 2006, 13 de febrero)

30 - 35 *Muy alta puntuación; muy satisfecho* Los evaluados que tengan una calificación en este rango aman a sus vidas y sienten que las cosas van muy bien. Sus vidas no son perfectas, pero sienten que las cosas son tan buenas como las vidas obtener. Por otra parte, sólo porque la persona está satisfecha, no significa que él o ella son suficientes. De hecho, el crecimiento y el desafío podría ser parte de la razón es que el demandado satisfecho. Para la mayoría de la gente en este rango de puntuación alta, la vida es agradable, y los mayores ámbitos de la vida van bien - el trabajo o la escuela, la familia, los amigos, el ocio y personales desarrollo.

25- 29 puntuación alta Las personas que tengan una calificación sienten que las cosas van bien. Por supuesto que sus vidas no son perfectas, pero sienten mayormente que las cosas están bien. Por otra parte, sólo porque la persona está satisfecha, no significa que él o ella son complacientes. De hecho, el crecimiento y el desafío podría ser parte de la razón por la que el demandado está satisfecho. La mayoría de las personas en este rango de puntuación alta, siente que su vida es agradable, y los principales ámbitos de la vida van bien el trabajo o la escuela, la familia, los amigos, el ocio y el desarrollo personal.

20 - 24 Puntuación media El promedio de satisfacción con la vida en los países económicamente desarrollados está en este rango - La mayoría de las personas están en general satisfechas, pero tienen algunas áreas en las que le gustaría alguna mejora. Las personas en su mayoría están satisfechos con la mayoría de las áreas de sus vidas, pero ven la necesidad de una cierta mejora en cada área. Otros que están satisfechos con la mayoría ámbitos de sus vidas, tienen una o dos áreas en las que les gustaría ver grandes mejoras. Una persona de puntuación en este rango es normal, ya que tienen áreas de sus vidas que necesitan ser mejorados. Sin embargo, un individuo en este rango usualmente gustaría pasar a un nivel más elevado efectuando algunos cambios en su vida.

15 - 19 Un poco por debajo del promedio de satisfacción con la vida. Las personas en este rango por lo general tienen problemas pequeños pero significativos en varias áreas de sus vidas, o tienen muchas áreas que están bien, pero tiene un área que representa un problema sustancial para ellos. Si una persona ha trasladado temporalmente a este nivel de satisfacción con la vida de un nivel más alto debido a algún acontecimiento reciente, las cosas generalmente mejoran con el tiempo y la satisfacción general se mueva hacia arriba.

Pero si una persona es crónicamente poco insatisfecha con muchas áreas de la vida, es porque esperan demasiado, y a veces se necesitan cambios en la vida. Por lo tanto, aunque la insatisfacción temporal es común y normal, un nivel de insatisfacción crónica a través de una serie de ámbitos de la vida exige reflexión. Algunas personas pueden aumentar la motivación de un pequeño nivel de insatisfacción, pero menudo insatisfacción a través de una serie de ámbitos de la vida es una distracción y es desagradable.

10 - 14 *Insatisfecho* Las personas que obtengan una puntuación en este rango son sustancialmente insatisfechos con su vida. Gente en este rango puede tener un número de dominios que no van bien, o uno o dos dominios que están pasando muy mal. Si la insatisfacción vida es una respuesta a un evento reciente como el duelo, divorcio, o un problema significativo en el trabajo, la persona probablemente lo hará volver con el tiempo a su nivel anterior de una mayor satisfacción. Sin embargo, si los niveles bajos de satisfacción con la vida han sido crónica de la persona, algunos cambios son con el fin - tanto en actitudes y patrones de pensamiento, y probablemente en las actividades de la vida también. Los bajos niveles de satisfacción con la vida en este rango, si persisten, se puede indicar que las cosas van mal y se necesitan alteraciones de la vida. Por otra parte, una persona con baja satisfacción con la vida en este rango a veces no funciona bien debido a su infelicidad sirve como una distracción. Hablando con un amigo, un miembro del clero, consejero u otro especialista con frecuencia puede ayudar a la persona empezar a moverse en la dirección correcta, aunque el cambio positivo será la persona.

5 - 9 *Extremadamente insatisfecho* Las personas que tengan una calificación en este rango son generalmente muy descontentos con su vida actual. En algunos casos, esto es en respuesta a algún evento malo reciente como la viudez o el desempleo. En otros casos, se

trata de una respuesta a un problema crónico como el alcoholismo o adicción. En aún otros casos, la insatisfacción extrema es una reacción debido a algo mal en la vida, como hace poco haber perdido un ser querido.

Sin embargo, la insatisfacción en este nivel es a menudo debido a la insatisfacción en múltiples ámbitos de la vida. Cualquiera que sea la razón de la baja nivel de satisfacción con la vida, puede ser que se necesita la ayuda de otros - un amigo o familiar miembro, el asesoramiento de un miembro del clero, o la ayuda de un psicólogo u otro consejero. Si la insatisfacción es crónica, la persona tiene que cambiar, ya menudo los demás poder ayudar.

Parte que es común a cada categoría

Para entender las puntuaciones de satisfacción de vida, es útil para entender algunos de los componentes que intervienen en la experiencia de satisfacción de la mayoría de la gente. Uno de las influencias más importantes en la felicidad son las relaciones sociales. Las personas que puntúan alto en la vida Satisfacción tienden a tener amigos y familia cercana y de apoyo, mientras que los que lo hacen No tienen amigos cercanos y la familia son más propensos a estar insatisfechos. Por supuesto, la pérdida de un amigo cercano o un miembro de la familia puede causar insatisfacción con la vida, y puede tomar bastante un tiempo para que la persona a recuperarse de la pérdida.

Otro factor que influye en la satisfacción con la vida de la mayoría de la gente es el trabajo o la escuela o el rendimiento en un papel importante como ama de casa o un abuelo. Cuando la persona disfruta de su trabajo, si se paga o el trabajo no remunerado, y se siente que es significativo e importante, esto contribuye a la satisfacción con la vida. Cuando el

trabajo se va mal debido a las malas circunstancias o un mal ajuste de los puntos fuertes de la persona, esto puede menor satisfacción con la vida. Cuando una persona tiene metas importantes, y está fallando para hacer el progreso adecuado para ellos, esto también puede conducir a la insatisfacción de la vida. Un tercer factor que influye en la satisfacción con la vida de la mayoría de la gente es personal - satisfacción con el mismo, la vida religiosa o espiritual, el aprendizaje y el crecimiento, y el ocio por muchas personas estos son fuentes de satisfacción. Sin embargo, cuando estas fuentes de personal la pena se siente frustrados, pueden ser poderosas fuentes de insatisfacción. Por supuesto que hay otras fuentes de satisfacción e insatisfacción - algunos que son comunes a la mayoría la gente como la salud, y otros que son únicos para cada individuo. La mayoría de la gente sabe los factores que conducen a su satisfacción o insatisfacción, aunque una persona de temperamento - una tendencia general a ser feliz o infeliz - pueden colorear sus respuestas. No hay una clave de satisfacción con la vida, sino más bien una receta que incluye una serie de ingredientes. Con el tiempo y el trabajo persistente, satisfacción con la vida de la gente por lo general sube cuando están insatisfechos. Las personas que han tenido una pérdida de recuperarse con el tiempo. Gente que tener una relación insatisfactoria o trabajar a menudo realizar cambios con el tiempo que aumentará su descontento. Un ingrediente clave de la felicidad, como se mencionó anteriormente, es social relaciones, y otro ingrediente clave es tener objetivos importantes que se derivan de los propios valores, y para avanzar hacia esos objetivos.

Para muchas personas es importante que se sienta una conexión con algo más grande que uno mismo. Cuando una persona tiende a ser crónicas insatisfechas, se debe buscar dentro de sí mismos y preguntar si necesitan desarrollar actitud más positiva hacia la vida y el mundo.

3.7 Plan de análisis

De acuerdo a la naturaleza de la investigación del nivel descriptivo se utilizará el análisis estadístico univariado, propio de la estadística descriptiva; presentando los resultados a través de tablas de frecuencias. El procesamiento de los datos será realizado a través de los software Microsoft Excel 2010 y Statistical Package for the Social Sciences (SPSS).

3.8 Matriz de consistencia

Enunciado	Objetivos	Variable (s)	Dimensiones/ indicadores	Metodología
¿Cuál es el nivel de satisfacción con la vida en amas de casa que asisten a un gimnasio, Nuevo Chimbote, 2016?	<p>General: Describir el nivel de satisfacción con la vida en amas de casa que asisten a un gimnasio, Nuevo Chimbote, 2016.</p> <p>Específicos: Describir el nivel de satisfacción con la vida en amas de casa según el grado de instrucción. Describir el nivel de satisfacción con la vida en amas de casa según el</p>	Satisfacción con la vida.	Sin dimensiones	<p>El tipo de estudio fue observacional, porque no hubo manipulación de la variable; prospectivo, porque los datos recogidos fueron a propósito del estudio (primarios); transversal, porque se realizó una sola medición a la misma población; y descriptiva, porque el análisis estadístico fue univariado. (Supo, 2014).</p> <p>El nivel de investigación fue descriptivo porque se buscó caracterizar a la población según el nivel de satisfacción con la vida en amas de casa que asisten a un gimnasio en circunstancias temporales y entornos delimitados. (Supo, 2014).</p> <p>El diseño de investigación fue epidemiológico, porque se estudió la prevalencia del nivel de satisfacción con la vida en amas de casa que asisten a un gimnasio, es decir su frecuencia o su distribución en la población. (Supo, 2014).</p> <p>Población y muestra: La población estuvo constituida por amas de casa que asisten al Gimnasio VIP GYM, de la ciudad de Nuevo Chimbote. El muestreo fue no probabilístico, de tipo por conveniencia, por lo que la muestra estuvo constituida por amas de casa que participaron en las diferentes clases o rutinas físicas, en donde se les aplicó el instrumento de</p>

estado civil.

evaluación “Protocolo de Satisfacción con la vida de Diener” en la ciudad de Nuevo Chimbote.

Técnicas: La técnica que se utilizó para la evaluación de las variables de caracterización fue la encuesta. En cambio para la evaluación de la variable de interés se utilizó la técnica psicométrica.

Instrumentos: El instrumento que se utilizó fue la Escala de satisfacción con la vida.

3.9 Principios éticos

El presente estudio contempló los principios éticos necesarios para su realización, sugeridos por el comité de ética y el reglamento de ética de la universidad, evidenciándose a través de documentos tales como el oficio dirigido a la administradora del Gimnasio VIP GYM , Nvo Chimbote; así mismo, el documento de consentimiento informado firmado por las amas de casa participantes del estudio.

IV. RESULTADOS

4.1 Resultados

Tabla 1.

Satisfacción con la vida en amas de casa que asisten a un Gimnasio, Nvo Chimbote, 2016.

Satisfacción Vital (Escala)	F	%
Muy Alta	6	17.0
Alta	17	49.0
Media	11	31.0
Insatisfecho	1	3.0
TOTAL	35	100.0

Fuente: Escala de Satisfacción con la vida.

Descripción: De la población estudiada la mayoría (49.0%) presenta un nivel de Satisfacción con la vida alta.

Tabla 2:

Grado de Instrucción de las amas de casa que asisten a un gimnasio, Nvo Chimbote, 2016.

Grado de instrucción	F	%
Primaria	1	3.0
Secundaria	9	26.0
Superior	25	71.0
Total	35	100.0

Fuente: Instrumento de recolección de información.

Descripción: De la población estudiada la mayoría (71.0%) pertenece al grado de instrucción superior.

Tabla 3:

Estado civil en amas de casa que asisten a un gimnasio, Nvo. Chimbote, 2016.

Estado civil	F	%
Soltera	11	31.0
Casada	20	57.0
Conviviente	03	9.0
Divorciada	01	3.0
Total	35	100.0

Fuente: Instrumento de recolección de información.

Descripción: De la población estudiada la mayoría (57.0%) es de estado civil casada.

4.1 Análisis de resultados

El presente estudio tuvo como objetivo describir el nivel de satisfacción con la vida en amas de casa que asisten a un gimnasio, Nuevo Chimbote, 2016, en el que se halló que la mayoría (49%) de la población estudiada presenta un nivel de satisfacción vital alto, lo cual significa que las mujeres amas de casa que asistieron a este recinto, en relación con su deseo personal y su salud, logran alcanzar sus objetivos planteados a nivel estético, fisiológico y psíquico a partir de que logran alcanzar la imagen ideal que le implanta la sociedad con el trabajo físico en su cuerpo, entre estos logros entra también el cambio mental emocional, que se da cuando la persona ha obtenidos resultados con la práctica del ejercicio, de este proceso se da un estado emocional en donde predominan la tranquilidad, la alegría y el bienestar logrando en las personas un nivel completamente de satisfacción en relación con las actividades que ejecutan en un gimnasio. (Arboleda, 2010).

Este resultado garantiza parcialmente su validez interna, en tanto que, por un lado, se cuidó que las personas participantes de la investigación fueran seleccionadas según los criterios de elegibilidad, procurando en todo momento, evitar algún tipo de intencionalidad ajena a la investigación o que ponga en riesgo la objetividad de los datos recogidos; asimismo, se usaron instrumentos que contaron con propiedades métricas; contrario a esto, el hecho de que la aplicación de los instrumentos fuera realizada por el mismo investigador, podría generar cierto sesgo, además que la muestra no representa a la población por ser no probabilística de tipo por conveniencia. En lo que refiere a la validez externa, por tratarse de un estudio

descriptivo, su posibilidad de generalización de los resultados se ve limitada a la propia población perteneciente a nuestra materia de investigación.

Estos resultados son similares parcialmente a los estudios realizados por Tavella (2009) pues según su investigación, las mujeres que están casadas y a la vez tienen hijos poseen un nivel de satisfacción alta superior a las mujeres que aún se encuentran solteras. Así mismo, cabe señalar que dichos resultados pueden explicarse desde la perspectiva de Erikson y su teoría del desarrollo psicosocial (1982) quién nos dice que las personas que se ubican en una edad promedio de 40 años son personas que se encuentran evaluando sus logros tanto personales, familiares y sociales; es preciso mencionar aquí que las mujeres objetos de este estudio están dentro de esa edad; paralelamente a esto Diener, nos dice que las personas que tienen estudios son aquellas con más probabilidades de estar satisfechas con sus vidas, habría que decir también que es muy factible que las mujeres que están casadas se sientan realizadas y satisfechas en el aspecto afectivo emocional (Diener, 2012).

Como variables de caracterización de nuestra población hallamos que todos los participantes del estudio son del sexo femenino, la mayoría casadas y con grado de instrucción superior.

V.- CONCLUSIONES

5.1 Conclusiones

La satisfacción con la vida en amas de casa que asisten a un gimnasio, Nvo Chimbote, 2016 es alto.

Respecto a las variables de caracterización de nuestra población hallamos que todos los participantes del estudio son del sexo femenino, y la mayoría son casadas y con estudios superiores.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alonso, E; Serrano, M; Tomás, G. (2003) *“El trabajo del ama/amo de casa. Un estudio jurídico y su consideración ética”* Recuperado de <http://www.bizkaia.eus/home2/archivos/DPTO3/Temas/Pdf/pdf/castellano/EI%20Trabajo%20del%20ama%20de%20casa.pdf?hash=4e7fc367ffd80a784f4d7329f7a4f70d&idioma=EU>
- Álvarez, C. y Vargas, V. *Valoración de la condición física y la composición corporal para la programación de ejercicio físico. Medellín, 2002.* Pág. 29. Recuperado de <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/103-unamirada.pdf>
- Ardila, R. "Calidad de vida: una visión integradora", *Revista Latinoamericana de Psicología*, 35 (2), 161-164, 2003.
- Bunge, M. (1976). *La ciencia, su método y su filosofía*. Buenos Aires: Siglo Veinte.
- Díaz, G (2006). *La mujer de edad mediana y su satisfacción con la vida en poblaciones cubanas*. Recuperado de http://www.bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol23_01_07/mgi02107.htm#cargo
- Campbell, A. (1981) *“The sense of well – being in América”*. Mc Graw- Hill, New York..Recuperado..de: <https://babel.hathitrust.org/cgi/pt?id=mdp.39015071885714;view=2up;seq=6>.
- Díaz Llanos G, Alonso R, Bayarre H. (2007) *Factores de riesgo de insatisfacción con la vida en mujeres de edad mediana*. *Rev Cubana Hig Epidemiol.*

Diener, E. "El bienestar subjetivo". (1994) *Intervención psicosocial*. Revista sobre igualdad y calidad de vida, 3 (8), 67-113, 1994.

Diener, E.; Suh, E. M.; Lucas, R. E.; Smith, H. L. (1999). *Subjective well-being. Three decades of progress*. *Psychological Bulletin*. Vol. 125, N° 2, 276 – 302

Diener, E. y Larsen, R. (1993). The experience of emotional Well-being. *Handbook of emotions*, pp. 404-415.

Diener, E., Napa, C. y Lucas, R. (2003). The evolving concept of subjective wellbeing: the multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, Vol. 15, pp. 187–219.

Erikson, E. *El ciclo de vida completo* (1982).

<https://www.psicoadactiva.com/blog/las-8-edades-del-hombre-la-teoria-del-desarrollo-psicosocial-erik-erikson/>

González, A., García-Viniegras, C. R. V. y Lorenzo Ruiz, A. (2014). Consideraciones acerca del bienestar psicológico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 17(3).

Recuperado de <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol17num3/Vol17No3Art11.pdf>

Haydee Cuadra L.1 Ramón Florenzano U. *El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva*, *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, Vol. XII, N° 1: Pág. 83-96. 2003, Recuperado de www.redalyc.org > pdf

Laca A.F.; Verdugo L.J. y Guzmán M.J. (2005) “*Satisfacción con la vida de algunos colectivos mexicanos: una discusión sobre la psicología del bienestar subjetivo*”
Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282013000100017

Luna Bernal, A. C. A. y Laca Arocena, F. V. (2014). Análisis factorial confirmatorio de la Escala de Satisfacción con la Vida de Familia (ESVF) en adolescentes de secundaria y bachillerato. En *Psicoagente*, 17(31), 226-240.

Melgarejo, E (2014). *Conceptos de Satisfacción*. Recuperado de <http://deconceptos.com/general/satisfaccion#ixzz4n1lplW62>

Morales, Hernández (2003) *Revisión del constructo de satisfacción en los usuarios y/o consumidores. Calidad y satisfacción en los servicios*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd73/calidad.htm>.

Ortiz, V. Castañeda, P. (2009). *Plan de desarrollo empresarial del gimnasio Cronos Gym Fitness*, Bogotá

Pérez-Escoda, N. (2013) *Variables predictivas de la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. Comunicación presentada al XVI Congreso Nacional / II Internacional Modelos de Investigación Educativa de AIDIPE*, Alicante, 4-6 septiembre.

Perez-Escoda, N., Alegre, A (2007) *Satisfacción con la Vida :Predictores y Moderadores*. Recuperado de http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/58747/1/C447_456.pdf

Seligman, M. (1999). The president's address. *American Psychologist*, 54, 559-532.

Seligman, M. (2003). Positive psychology: Fundamental assumptions. *American Psychologist*, 126-127.

Seligman, M. (2008, junio). Positive psychology leader series. Documento presentado en Conference of International Association of Positive Psychology, Philadelphia, EE.UU.

Seligman, M. (2009, junio). Special Lecture. Documento presentado en First World Congress on Positive Psychology. International Positive Psychology Association, Philadelphia, EE.UU

Supo Condori, J. (2014). *Seminarios de Investigación Científica*. Recuperado de <http://seminariosdeinvestigacion.com/sinopsis>

Tavella, M (2009). *Autoestima y Satisfacción de la vida en mujeres adultas mayores asistentes al programa universitario para adultos mayores de universidad nacional de Córdoba*. Recuperado de <http://revistas.uv.mx/index.php/psicysalud/article/viewFile/826/1501>

Vázquez, C. (2006). *La Psicología Positiva en perspectiva*. En *Papeles del Psicólogo*, 27, 1-2.

Vera-Noriega, J., Grubits-Freire, H. *„Satisfacción con la vida y Afectos Positivos en Jóvenes Universitarios*. Recuperado de <http://www.gpec.ucdb.br/pssa/index.php/pssa/article/viewFile/33/49>

Zubieta, Elena M., & Delfino, Gisela. (2010). *Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de Buenos Aires*. *Anuario de investigaciones*, 17, 277-283. Recuperado en 23 de julio de 2017, de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-16862010000100027&lng=es&tlng=es.

ANEXOS



UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS



PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: SATISFACCIÓN CON LA VIDA DE LAS AMAS DE CASA QUE ASISTEN AL VIP GYM DE NVO. CHIMBOTE 2016.

AUTORA: JAQUELINE QUEZADA RUIZ

I. DATOS DE CARACTERIZACIÓN

Edad: _____

Estado civil: Soltero () Casado () Conviviente () Viudo () Divorciado ()

Grado de instrucción: Primaria () Secundaria () superior ()

PROTOCOLO DE LA ESCALA DE SATISFACCIÓN CON LA VIDA

Instrucciones:

A continuación se presentan cinco afirmaciones con las que usted puede estar de acuerdo o en desacuerdo. Utilizando la siguiente escala de 1 a 7, indique su acuerdo con cada una escogiendo el número apropiado. Por favor, responda a las preguntas abierta y sinceramente

1	2	3	4	5	6	7
Completamente en desacuerdo	En desacuerdo	Parcialment e en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Parcialmente de acuerdo	De acuerdo	Completamente de acuerdo

MARQUE TODAS LAS AFIRMACIONES

1	En la mayoría de las formas de mi vida se acerca a mi ideal.	1	2	3	4	5	6	7
2	Las condiciones de mi vida son excelentes.	1	2	3	4	5	6	7
3	Estoy satisfecho con mi vida.	1	2	3	4	5	6	7
4	Hasta ahora, he conseguido las cosas importantes que quiero en la vida	1	2	3	4	5	6	7
5	Si pudiera vivir mi vida de nuevo, no cambiaría casi nada	1	2	3	4	5	6	7



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

FORMATO PARA APLICACION DE INSTRUMENTO PARA INVESTIGACION

Chimbote, 11 de noviembre del 2016

Señora

Linda Patricia Lopez Sanchez

Administrador del Gimnasio VIP GYM.

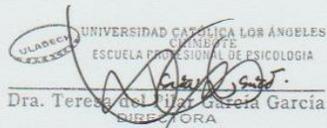
Presente.-

La Escuela Profesional de Psicología como parte de la formación integral del estudiante de Psicología desarrolla asignaturas de investigación a partir del VII al X ciclo de estudios, el cual concluye con un Proyecto de Investigación.

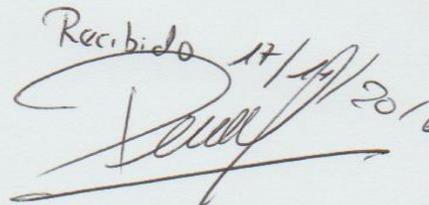
La estudiante **Quezada Ruiz Jaqueline**, con código 0103092031, del IX ciclo de estudios, se encuentra realizando la investigación "Satisfacción con la vida de las amas de casa del VIPGYM 2016" el cual esta dirigido a 35 personas que asisten a dicho gimnasio, haciendo el uso del instrumento Escala de Satisfacción con la vida de Ed Diener; solicita a su persona el permiso correspondiente para la aplicación del instrumento de recolección de datos el cual se desarrollará en el horario que se coordine con su persona.

A la espera de la atención a la presente y el permiso correspondiente quedo de Usted.

Atentamente


UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES
CHIMBOTE
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA
Dra. Teresa del Pilar García
DIRECTORA

TGG/ygm
C.c Archivo.

Recibido 17/11/2016




UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



CONSENTIMIENTO INFORMADO

17 de Agosto de 2016

Estimada Sra.

.....

La Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote apoya la práctica de obtener el consentimiento informado de, y proteger a, los sujetos humanos que participen en investigación.

La siguiente información tiene por objeto ayudarle a decidir si aceptará participar en el presente estudio. Usted está en libertad de retirarse del estudio en cualquier momento.

Para tal efecto se le pedirá que responda a la Escala de Satisfacción con la Vida. Nos interesa estudiar el nivel de Satisfacción con la Vida en amas de casa que asisten a un gimnasio. Esta información es importante porque nos ayudará a ampliar y profundizar en el conocimiento de esta variable asociada a la pobreza material. Nos gustaría que usted participara de esta investigación, pero tal participación es estrictamente voluntaria. Les aseguramos que su nombre no se mencionará en los hallazgos de la investigación. La información sólo se identificara mediante un código numérico.

Si le gustaría tener información adicional acerca del estudio antes o después que finalice, puede ponerse en contacto con cualquiera de nosotros por teléfono o por correo.

Agradecemos su atención y apreciamos su interés y cooperación.

Atentamente,

Jaqueline Quezada Ruiz
Estudiante de Psicología
988738495
jaqueline_qr@hotmail.com

Ps. Willy Valle Salvatierra
Docente tutor de Investigación
948188270
wvalles28@gmail.com

FIRMA

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Actividades	Meses	AGO		SET				OCT				NOV			DIC	
	Semanas	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	1	2
Planteamiento de la investigación.		X														
Elaboración del marco teórico y conceptual			X													
Metodología.				X												
Evaluación del proyecto de investigación.						x										
Aprobación del proyecto de investigación.						X										
Recopilación de información.						X	X									
Análisis de los resultados.								X								
Redacción del informe final de investigación.									X	X						
Revisión de resultados y conclusiones de informes.										X						
Revisión del informe final.										X	X					
Pre banca.												X				
Levantamiento de observaciones.													X			
Revisión del informe final en empastado.														X		
Sustentación y elaboración de actas de sustentación.															X	
Segunda sustentación y cierre del taller.																X

La comprensión de las puntuaciones de la Escala de Satisfacción con la Vida Ed Diener (Diener, 2006, 13 de febrero)

30 - 35 *Muy alta puntuación; muy satisfecho* Los evaluados que tengan una calificación en este rango aman a sus vidas y sienten que las cosas van muy bien. Sus vidas no son perfectas, pero sienten que las cosas son tan buenas como las vidas obtener. Por otra parte, sólo porque la persona está satisfecha, no significa que él o ella son suficientes. De hecho, el crecimiento y el desafío podría ser parte de la razón es que el demandado satisfecho. Para la mayoría de la gente en este rango de puntuación alta, la vida es agradable, y los mayores ámbitos de la vida van bien - el trabajo o la escuela, la familia, los amigos, el ocio y personales desarrollo.

25- 29 *puntuación alta* Las personas que tengan una calificación sienten que las cosas van bien. Por supuesto que sus vidas no son perfectas, pero sienten mayormente que las cosas están bien. Por otra parte, sólo porque la persona está satisfecha, no significa que él o ella son complacientes. De hecho, el crecimiento y el desafío podría ser parte de la razón por la que el demandado está satisfecho. La mayoría de las personas en este rango de puntuación alta, siente que su vida es agradable, y los principales ámbitos de la vida van bien - el trabajo o la escuela, la familia, los amigos, el ocio y el desarrollo personal.

20 - 24 *Puntuación media* El promedio de satisfacción con la vida en los países económicamente desarrollados está en este rango - La mayoría de las personas están en general satisfechas, pero tienen algunas áreas en las que le gustaría alguna mejora. Las personas en su mayoría están satisfechos con la mayoría de las áreas de sus vidas, pero ven la necesidad de una cierta mejora en cada área. Otros que están satisfechos con la mayoría ámbitos de sus vidas, tienen una o dos áreas en las que les gustaría ver grandes mejoras. Una persona de puntuación en este rango es normal, ya que tienen áreas de sus vidas que necesitan ser mejorados. Sin embargo, un individuo en este rango usualmente gustaría pasar a un nivel más elevado efectuando algunos cambios en su vida.

15 - 19 *Un poco por debajo del promedio* de satisfacción con la vida. Las personas en este rango por lo general tienen problemas pequeños pero significativos en varias áreas de sus vidas, o tienen muchas áreas que están bien, pero tiene un área que representa un problema sustancial para ellos. Si una persona ha trasladado temporalmente a este nivel de satisfacción con la vida de un nivel más alto debido a algún acontecimiento reciente, las cosas generalmente mejoran con el tiempo y la satisfacción general se mueva hacia arriba. Pero si una persona es crónicamente poco insatisfecha con muchas áreas de la vida, es porque esperan demasiado, y a veces se necesitan cambios en la vida. Por lo tanto, aunque la insatisfacción temporal es común y normal, un nivel de insatisfacción crónica a través de una serie de ámbitos de la vida exige reflexión. Algunas personas pueden aumentar la motivación de un pequeño nivel de insatisfacción, pero menudo insatisfacción a través de una serie de ámbitos de la vida es una distracción y es desagradable.

10 - 14 Insatisfecho Las personas que obtengan una puntuación en este rango son sustancialmente insatisfechos con su vida. Gente en este rango puede tener un número de dominios que no van bien, o uno o dos dominios que están pasando muy mal. Si la insatisfacción con la vida es una respuesta a un evento reciente como el duelo, divorcio, o un problema significativo en el trabajo, la persona probablemente lo hará volver con el tiempo a su nivel anterior de una mayor satisfacción. Sin embargo, si los niveles bajos de satisfacción con la vida han sido crónica de la persona, algunos cambios son con el fin - tanto en actitudes y patrones de pensamiento, y probablemente en las actividades de la vida también. Los bajos niveles de satisfacción con la vida en este rango, si persisten, se puede indicar que las cosas van mal y se necesitan alteraciones de la vida. Por otra parte, una persona con baja satisfacción con la vida en este rango a veces no funciona bien debido a su infelicidad sirve como una distracción. Hablando con un amigo, un miembro del clero, consejero u otro especialista con frecuencia puede ayudar a la persona empezar a moverse en la dirección correcta, aunque el cambio positivo será la persona.

5 - 9 Extremadamente insatisfecho Las personas que tengan una calificación en este rango son generalmente muy descontentos con su vida actual. En algunos casos, esto es en respuesta a algún evento malo reciente como la viudez o el desempleo. En otros casos, se trata de una respuesta a un problema crónico como el alcoholismo o adicción. En aún otros casos, la insatisfacción extrema es una reacción debido a algo mal en la vida, como hace poco haber perdido un ser querido. Sin embargo, la insatisfacción en este nivel es a menudo debido a la insatisfacción en múltiples ámbitos de la vida. Cualquiera que sea la razón de la baja nivel de satisfacción con la vida, puede ser que se necesita la ayuda de otros - un amigo o familiar miembro, el asesoramiento de un miembro del clero, o la ayuda de un psicólogo u otro consejero. Si la insatisfacción es crónica, la persona tiene que cambiar, ya menudo los demás poder ayudar.

PRESUPUESTO

Presupuesto desembolsable (Estudiante)			
Categoría	Base	% o Número	Total (S/.)
Suministros (*)			
Impresiones	0.30	100	30.00
Fotocopias	0.10	100	10.00
Empastado	30.00	1	30.00
Servicios			
Uso de Turnitin	50.00	2	100.00
Sub total			170.00
Presupuesto no desembolsable (Universidad)			
Categoría	Base	% o Número	Total (S/.)
Servicios			
Uso de Internet (Laboratorio de Aprendizaje Digital – LAD)	30.00	4	120.00
Búsqueda de información en base de datos	35.00	2	70.00
Soporte informático (Módulo de Investigación del ERP University – MOIC).	40.00	4	160.00
Publicación de artículo en repositorio institucional	50.00	1	50.00
Sub total			
Recurso humano			
Asesoría personalizada (5 horas por semana)	63.00	4	252.00
Subtotal			170.00
Total de presupuesto no desembolsable			652.00
Total (S/.)			822.00