



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
PROGRAMA DE MAESTRIA Y DOCTORADO EN PSICOLOGIA
PSICOLOGÍA SOCIAL Y AMBIENTAL

FILOSOFÍA DE VIDA Y BIENESTAR: EL PAPEL DEL TIEMPO LIBRE Y LA FAMILIA

TESIS
QUE PARA OPTAR POR EL GRADO DE:
DOCTORA EN PSICOLOGIA

PRESENTA:
MARÍA FERNANDA VALENCIA CAMARGO

DIRECTOR:
DR. ROLANDO DÍAZ LOVING
FACULTAD DE PSICOLOGÍA, UNAM
MIEMBROS DEL COMITÉ TUTOR:
DRA. LUCINA ISABEL REYES LAGUNES
FACULTAD DE PSICOLOGÍA, UNAM
DRA. JUDITH LÓPEZ PEÑALOZA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA, UMSNH
DRA. MIRNA GARCÍA MÉNDEZ
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA
DRA. CINTHIA CRUZ DEL CASTILLO
UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA CIUDAD DE MÉXICO

Ciudad Universitaria, CD. MX.

Octubre del 2019.



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

*A Dios,
¡Gracias!*

*Para mi madre, Ma Rebeca;
Para mi hermano, Luis Fernando,
Por su apoyo incondicional,
por su amor.*

*Porque tengo un refugio maravilloso que es mi familia, el
vínculo de mi pasado y el puente hacia el futuro, sé a dónde pertenezco porque ahí
aprendí los valores que me acompañarán toda la vida.
Porque una familia unida y llena de amor es un lujo difícil de conseguir.*

*Para mi esposo, Alberto,
Porque eres el mejor compañero de vida.
Porque los sentimientos de valor sólo pueden florecer en un ambiente donde se
aprecien las diferencias individuales, donde la comunicación sea abierta, el tipo de
ambiente que se encuentra en una familia cariñosa.*

Agradecimientos

A la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), por haberme permitido el honor de pertenecer a una gran institución, por el aprendizaje y crecimiento personal y profesional.

Al CONACYT, por el apoyo económico para la realización de este trabajo.

Al Dr. Rolando Díaz Loving, por confiar en mi, por su apoyo, por enseñarme a hacer investigación y mostrarme el camino a la búsqueda de la respuesta a los problemas sociales.

A la Dra. Lucina Isabel Reyes Lagunes, por su apoyo, por compartir sus conocimientos conmigo, por enriquecer mi trabajo y por enseñarme del amor a la ciencia.

A la Dra. Judith López Peñaloza, por la confianza que ha puesto en mi, por guiarme en la vida profesional y por compartir sus conocimientos conmigo, toda mi admiración, respeto y cariño.

A la Dra. Cinthia Cruz del Castillo y a la Dra. Mirna García Méndez, por su apoyo y retroalimentación a mi trabajo.

*A la Unidad de Investigaciones Psicosociales
Norma, Caro, Pao, Faby y Joaquín,*

Por compartir sus conocimientos, por sus consejos, porque los admiro y me inspiran a ser cada día mejor.

*A mis grandes amigos de la Unidad de Invesigaciones Psicosociales
Ale, Lilian, Dianita, Laura, Leo, Stephanie, Gus, Daniela y Carol,*

*A mis amigas
Tania y Jess,*

Porque caminar con un amigo en la oscuridad es mejor que caminar solo en la luz.

Filosofía de vida y bienestar: el papel del tiempo libre y la familia

Índice

Resumen	7
Introducción	8
<i>CAPITULO 1: BIENESTAR SUBJETIVO</i>	<i>11</i>
Antecedentes del bienestar subjetivo.....	11
Definiciones del bienestar subjetivo	11
Componentes del bienestar subjetivo	12
Teorías del bienestar subjetivo	13
Evaluación del bienestar subjetivo.....	14
Estadísticas de bienestar subjetivo en México.....	15
Estudios del bienestar subjetivo	16
Bienestar subjetivo y tiempo libre	17
Bienestar subjetivo y cultura.....	17
<i>CAPITULO 2: FILOSOFÍA DE VIDA</i>	<i>18</i>
Cultura.....	18
Componentes de la cultura	18
Cultura en México	19
Filosofía de vida.....	21
Cuestionario de Filosofía de Vida.....	21
Estudios de Filosofía de Vida.....	24
El individuo como ser social	27
Cultura y familia	28
<i>CAPITULO 3: FUNCIONAMIENTO FAMILIAR</i>	<i>29</i>
Familia	29
Estadísticas de la familia mexicana	30
Funciones de la familia.....	30
Definiciones de funcionamiento familiar	31
Dimensiones del funcionamiento familiar	32
La familia mexicana	33
Familia y tiempo libre.....	34
<i>CAPITULO 4: TIEMPO LIBRE</i>	<i>35</i>
Antecedentes del tiempo libre.....	35
Definición de tiempo libre.....	36
Ocio y recreación.....	36
Estudio teórico y empírico del tiempo libre	38
Evaluación del tiempo libre.....	39
Estadísticas del tiempo libre	39
Tiempo libre y el bienestar.....	40
Tiempo libre y familia.....	40
<i>CAPITULO 5: Método general</i>	<i>43</i>
<i>CAPITULO 6: ESTUDIO 1.- ANÁLISIS EXPLORATORIO DE TIEMPO LIBRE (OCIO Y RECREACIÓN).44</i>	

FASE 1.- CONOCER EL SIGNIFICADO PSICOLÓGICO DE TIEMPO LIBRE, OCIO Y RECREACIÓN EN ADULTOS.	44
Método	45
Pregunta de investigación	45
Objetivo	45
Variables	45
Tipo de estudio	46
Participantes	46
Instrumento	46
Procedimiento	47
Análisis de datos	47
Resultados	48
Discusión	51
CAPITULO 7: ESTUDIO 1.- ANÁLISIS EXPLORATORIO DE TIEMPO LIBRE (OCIO Y RECREACIÓN).	53
FASE 2.- IDENTIFICAR LAS ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE EN ADULTOS, PADRES DE FAMILIA.	53
Método	54
Pregunta de investigación	54
Objetivo	54
Variables	54
Tipo de estudio	55
Participantes	55
Instrumento	55
Procedimiento	56
Resultados	56
Discusión	62
CAPITULO 8: ESTUDIO 2.- CREACIÓN Y ANÁLISIS PSICOMÉTRICO DEL INSTRUMENTO DE ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE.	64
Método	65
Objetivo	65
Variables	65
Tipo de estudio	65
Participantes	65
Instrumento	66
Procedimiento	66
Análisis de datos	66
Resultados	67
Discusión	72

CAPITULO 9: ESTUDIO 3. FILOSOFÍA DE VIDA Y BIENESTAR: EL PAPEL DEL TIEMPO LIBRE Y LA FAMILIA	76
Método	78
Pregunta de investigación	78
Objetivo de investigación	78
Hipótesis.....	78
Variables.....	78
Tipo de estudio.....	80
Participantes	80
Instrumentos.....	80
Procedimiento.....	82
Resultados.....	82
Factoriales de segundo orden	82
Correlaciones de segundo orden	88
Efectos de interacción de sexo, edad y escolaridad en las diferentes variables.....	90
Modelos de mediación.....	92
Discusión	105
Discusión general	108
Limitaciones	110
Referencias	111
ANEXOS	128
ANEXO I: Instrumento de Redes Semánticas Naturales Modificadas (RSNM).....	128
ANEXO II: Cuestionario de actividades de Tiempo Libre.....	134
ANEXO III: Instrumento de Evaluación del Modelo Propuesto.....	137

Filosofía de vida y bienestar: el papel del tiempo libre y la familia.

Resumen

En el contexto familiar el tiempo libre es el espacio en el que se llevan a cabo actividades de disfrute mutuo, descanso, entretenimiento y aprendizaje, lo cual favorece el desarrollo integral y la percepción de bienestar, al ser un espacio de expresión de aspiraciones e inquietudes. La familia utiliza el tiempo libre como un medio para cumplir las funciones asignadas socialmente que se vinculan al funcionamiento familiar. Así mismo, el tiempo libre y el funcionamiento familiar son procesos influidos por la cultura, una aproximación para conocer estos aspectos en México es mediante la Filosofía de Vida, modo o estilo en el cual los individuos enfrentan diversas circunstancias en la vida. El presente trabajo tiene como objetivo general conocer el efecto indirecto de la filosofía de vida en el bienestar subjetivo a través del tiempo libre y el funcionamiento familiar en padres de familia mexicanos. Para cumplir tal objetivo la investigación se desarrolla en 3 estudios: 1. Conocer el significado psicológico de ocio, tiempo libre y recreación, 2. Conocer las actividades de tiempo libre que llevan a cabo los padres de familia y crear un instrumento válido y confiable que permita evaluar el uso del tiempo libre, y 3. Evaluar el efecto indirecto de la filosofía de vida en el bienestar subjetivo a través del tiempo libre y el funcionamiento familiar. Los resultados muestran que el tiempo libre y el funcionamiento familiar median el efecto de la cultura (filosofía de vida) en el bienestar subjetivo, un funcionamiento familiar óptimo se asocia al bienestar en las diferentes áreas y el tiempo libre impacta al bienestar de manera diferencial a nivel personal y familiar; a nivel familiar es importante el tiempo de cuidado de los hijos y el hogar y a nivel personal es importante el tiempo personal.

Palabras clave: familia, tiempo libre, bienestar, cultura.

Introducción

El bienestar es el ideal que motiva la acción de la humanidad (Diener, 1984), las personas buscan construir y modificar su entorno para reducir el sufrimiento y hacer la vida más satisfactoria, disfrutarla plenamente (Anguas, 2001; Veenhover & Ehrhardt, 1995). Particularmente, el bienestar subjetivo se refiere a un estado a largo plazo que incluye componentes cognoscitivos y afectivos. La satisfacción con la vida refiere a los juicios cognoscitivos que las personas hacen acerca de qué tan bien les ha ido en la vida; mientras que las emociones positivas y negativas se refieren a la experiencia afectiva (Diener, 2000; Velasco, 2015).

El estudio científico del bienestar dio inicio en los años 70, como producto del abrumador énfasis en los estados negativos o la infelicidad, ignorando los aspectos positivos del bienestar, a partir de entonces los estudios teóricos y empíricos se incrementaron (Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). Múltiples variables han sido asociadas al bienestar: variables a nivel individual, social y cultural. Edad, género, raza, educación, religión (Diener, 1984; González-Villalobos & Marreno, 2017), ingreso económico (Cárdenas-Rodríguez & López-Feldman, 2015; Damián, 2013; Rojas, 2010), los recursos familiares y sociales, las redes de apoyo (Ornelas, 2011), el trabajo (Ramírez, 2014), la personalidad, neuroticismo, extraversión, responsabilidad, autoestima (González-Villalobos & Marreno, 2017), ansiedad, depresión, locus de control (Velasco, Rivera, Villanueva, Jaen, & Méndez, 2016), optimismo, resiliencia (González-Arratia, 2016), gozar de buena salud y la práctica de ejercicio regular (Carballeira, González, & Marrero, 2015; Diener, 1984).

Una variable de particular interés en el estudio del bienestar subjetivo es la manera de enfrentar el estrés o los eventos de la vida (González, Montoya, Casullo, & Bernabéu, 2002; Tacca, D.R. & Tacca, A.L., 2019; Viñas, González, García, Malo, & Casas, 2015). Díaz-Guerrero (1994, 2003) identificó dos estilos de enfrentamiento a los problemas que plantea el ecosistema. Se trata de dos maneras de enfrentarse a la vida, una de ellas ha sido denominada el estilo activo y la otra el pasivo. En el primero, a fin de resolver los

problemas que se presentan, el sujeto modifica el medio ambiente, tanto el físico como el interpersonal o social, en el estilo de confrontación pasivo, el sujeto no actúa sobre el medio para resolver el problema, sino que se modifica a sí mismo para adaptarse al problema o encontrarle solución. La pregunta es ¿dónde se aprenden los estilos de enfrentamiento?.

En la familia, la familia sirve a la sociedad, no hay duda de ello, ya que es el grupo familiar el ámbito primero de socialización del ser humano, pero también sirve a sus propios miembros, porque constituye para ellos la matriz de múltiples experiencias y modelos de interrelación humana (Zingman, 1996). Es decir, la familia transmite a cada miembro las maneras de enfrentamiento a los eventos de la vida y al estar inserta en una cultura en particular reproduce los estilos de enfrentamiento que aprendió y son predominantes en la cultura en la cual está inserta.

Para cumplir dicha función la familia hace uso del funcionamiento familiar, conjunto de patrones de relación que se dan entre los integrantes de la familia a lo largo de su ciclo de vida, patrones que desempeñan a través de los roles establecidos y con la influencia de los ambientes sociales en los que se desenvuelven (García-Méndez, Rivera-Aragón, Reyes-Lagunes & Díaz-Loving, 2006).

Específicamente Zabriskie y McCormick (2001) reportan una relación positiva entre las actividades de tiempo libre familiar y aspectos del funcionamiento familiar. Desarrollaron el *Core and Balance Model Of Family Leisure*, que hace referencia a dos tipos de actividades, las actividades core son actividades del día a día dentro del hogar y favorecen la cohesión de los miembros de la familia, las actividades balance, son actividades fuera del hogar y favorecen la adaptación de los miembros a actividades novedosas, finalmente, los autores afirman que, en la sociedad moderna, el tiempo libre es una importante fuerza del desarrollo de la cohesión y relaciones interpersonales sanas entre esposos y esposas, así como entre los padres y sus hijos.

Particularmente, en el contexto familiar, se ha encontrado que las actividades de tiempo libre tienen un impacto positivo en el desarrollo integral de los miembros de la familia (Hodge et al., 2012; Shaw, 1997). Sevon, Malinen y Ronka (2014) encontraron que los buenos momentos familiares se relacionan con la intimidad, las actividades compartidas, la comunicación y la relación sana entre los miembros, a diferencia de los malos que incluyen las confrontaciones y las emociones negativas, confirmando que el rol de padres e hijos no se puede ignorar como un determinante del bienestar familiar. Offer (2013) afirma que el tiempo de calidad compartido por las familias, el cual incluye actividades organizadas en torno a las necesidades e intereses de los miembros de la familia, tienen un impacto positivo en los miembros del sistema, ya que les permite escapar de las presiones de la vida diaria.

El presente proyecto de investigación tiene por objetivo ofrecer una alternativa cultural al *Core al Balance Model of Family Leisure*, y complementar el modelo con una explicación cultural, el papel de la filosofía de vida y una variable de salida, el bienestar subjetivo. Evaluar el efecto mediador del tiempo libre y el funcionamiento familiar en el efecto directo de la filosofía de vida al bienestar subjetivo. Para cumplir con tal objetivo el proyecto se compone de 3 estudios de investigación; 1. Conocer el significado psicológico de ocio, tiempo libre y recreación, 2. Conocer las actividades de tiempo libre que llevan a cabo los padres de familia y crear un instrumento valido y confiable que permita evaluar el uso del tiempo libre, y 3. Evaluar el efecto indirecto de la filosofía de vida en el bienestar subjetivo a través del tiempo libre y el funcionamiento familiar.

CAPITULO 1: BIENESTAR SUBJETIVO

Antecedentes del bienestar subjetivo

El bienestar es el ideal que motiva la acción de la humanidad (Diener, 1984), las personas buscan construir y modificar su entorno para reducir el sufrimiento y hacer la vida más satisfactoria, disfrutarla plenamente (Anguas, 2001; Veenhover & Ehrhardt, 1995). El estudio científico del bienestar dio inicio en los años 70, como producto del abrumador énfasis en los estados negativos o la infelicidad, ignorando los aspectos positivos del bienestar, a partir de entonces los estudios teóricos y empíricos se incrementaron (Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999).

Existen dos perspectivas del estudio del bienestar: la hedonista y la eudaimonista. La perspectiva hedonista, que hace referencia al bienestar subjetivo (BS), asocia el bienestar a sentimientos de placer y felicidad y se constituye de dos componentes: un componente cognitivo y uno emocional, por otra parte, la perspectiva eudaimonista hace referencia al bienestar psicológico y asocia el bienestar a las potencialidades del ser humano, la realización de aquello que se puede ser (Navarro, Meléndez, & Tomás, 2008; Villar, Triadó, Resano, & Osuna, 2003).

Definiciones del bienestar subjetivo

Para Diener (2000) el bienestar subjetivo refiere a las evaluaciones personales acerca de la propia vida, evaluaciones que incluyen componentes cognitivos y afectivos. La gente experimenta bienestar subjetivo cuando se sienten gran cantidad de placeres y pocos males o dolores, y cuando están satisfechos con sus vidas, es decir, el bienestar subjetivo se enfoca en las evaluaciones que las personas hacen sobre su propia vida.

Para Anguas-Plata (2005) el bienestar subjetivo:

Se refiere a la percepción propia, personal, única e íntima (subjetiva) que el individuo tiene, precisamente sobre su situación física y psíquica, y que no

necesariamente coincide con la apreciación concreta y objetiva que se genera de la evaluación que desde el exterior se hace de los indicadores observables de dichas situaciones, es decir, de la calidad de vida de los individuos (p.176).

Veenhoven (2005) define el BS como “el grado en el cual un individuo evalúa positivamente la calidad global de su vida como un todo; en otras palabras, que tanto le agrada la vida que tiene” (p. 115).

Palomar (2005) define el BS como la satisfacción de los sujetos con su vida en general y/o con algunas áreas específicas de su vida, asociado a la percepción de los sujetos, y no necesariamente a la calidad de las condiciones de vida.

Para Velasco (2015):

En términos amplios y generales, el bienestar subjetivo se refiere a un estado a largo plazo que incluye componentes afectivos y cognoscitivos. “Satisfacción con la vida” se refiere a los juicios cognoscitivos que las personas hacen acerca de qué tan bien les ha ido en la vida; mientras que las emociones positivas y negativas se refieren a la experiencia afectiva (p. 15).

Componentes del bienestar subjetivo

En el marco de la perspectiva hedonista, vigente en las definiciones de BS referidas anteriormente, Diener (2000) expone que el BS está constituido por un componente cognitivo y un componente emocional, el componente cognitivo hace referencia a la satisfacción global con la vida y la satisfacción con dominios específicos; mientras que, el componente emocional involucra los afectos positivos, es decir, la experiencia de emociones positivas y bajos niveles de afectos negativos, emociones displacenteras.

Teorías del bienestar subjetivo

De acuerdo con Diener (1984) y Velasco (2015) existen seis aproximaciones teóricas al estudio del bienestar subjetivo:

1. Teoría del punto final: el bienestar es producto del logro de un objetivo o la satisfacción de una necesidad.
2. Teoría del placer y el dolor: el placer y el dolor están conectados, la privación es el antecedente del bienestar, las necesidades biológicas se renuevan con el tiempo, el logro de un objetivo o la satisfacción de una necesidad es seguido del establecimiento de nuevos objetivos y necesidades.
3. Teoría “arriba-abajo” “abajo-arriba”: existe una predisposición a experimentar los eventos de la vida de una manera positiva, o bien, el bienestar como la suma de pequeños placeres o momentos.
4. Teoría asociacionista: el bienestar está determinado por procesos cognitivos (condicionamiento, memoria).
5. Teoría de juicio: existe una comparación de la situación actual con un estándar o ideal, si las condiciones actuales superan el estándar, existe el bienestar.
6. Teoría de la actividad: sostiene que el bienestar es producto de la actividad humana, de la actividad virtuosa, de la actividad que se realiza bien. De acuerdo con este enfoque, las personas deben realizar actividades y tener metas importantes, y el bienestar vendrá como un producto involuntario. Las actividades se consideran de acuerdo con el nivel de habilidad de la persona. Si una actividad es demasiado fácil, el producto es el aburrimiento; si es demasiado difícil, dará como resultado la ansiedad. Cuando la persona está involucrada en una actividad de concentración intensa y en la cual las habilidades de la persona y la demanda de la tarea son aproximadamente iguales, se obtendrá una experiencia de bienestar. Las personas tendrán un mayor bienestar en la medida en que participen en actividades interesantes e involucradas.

Evaluación del bienestar subjetivo

La evaluación del bienestar subjetivo se fundamenta en tres características fundamentales de éste: (a) es subjetivo, reside en la experiencia personal, (b) incluye medidas positivas y no únicamente la ausencia de factores negativos, y finalmente, (c) una evaluación global de diversos aspectos de la vida de una persona. Adicionalmente, la evaluación puede incluir un periodo de tiempo o una vida entera, no existe consenso sobre el periodo de tiempo apropiado que se debe evaluar (Diener, 1984).

Las medidas de evaluación del bienestar subjetivo se clasifican en: medidas de un sólo reactivo y medidas de múltiples reactivos, las primeras son ampliamente criticadas porque no permiten evaluar los múltiples componentes del bienestar subjetivo, de igual manera, carecen de confiabilidad y validez, y pueden estar influidas por la emoción o variables situacionales del momento, por lo cual sólo ofrecen una medida global del bienestar. Por otra parte, las medidas de reactivos múltiples son de mayor riqueza, ya que permiten evaluar los múltiples dominios del bienestar subjetivo (cognitivo y afectivo), sin perder de vista la importancia de la cultura en la cual se efectúa la evaluación (Diener, 1984; Diener, 2000; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985).

En México, Anguas y Reyes-Lagunes (1999) y Anguas (2001) desarrollaron un instrumento multidimensional para medir el BS, Escala Multidimensional para la medición del Bienestar Subjetivo (EMMBSAR), el cual consta de dos subescalas que evalúan la experiencia emocional y la evaluación afectivo-cognitiva de la vida, cuenta con 80 reactivos en escala tipo Likert con 7 opciones de respuesta y cuyas Alfas de Cronbach son .85 y .93 respectivamente.

Palomar (1995) desarrolló un instrumento para medir Calidad de Vida, el cual consta de 80 reactivos en escala tipo Likert y evalúa 13 factores: (a) sociabilidad y amigos, (b) familia en general, (c) bienestar económico, (d) percepción personal, (e) desarrollo personal, (f) actividades recreativas, (g) entorno social, (h) desarrollo personal a través del trabajo, (i) reconocimiento social y económico a través del trabajo, (j)

relaciones de pareja, (k) relación afectiva con los hijos, y (l) desarrollo personal de los hijos, con Alfas de Cronbach que van de .75 a .93

Velasco (2015) desarrolló un instrumento que evalúa el BS subjetivo a través de los componentes cognitivo y emocional. El componente cognitivo se evalúa a través de dos subescalas: 1. Satisfacción global con la vida (8 reactivos), y 2. Satisfacción con la vida (por dominios, 48 reactivos), el cual evalúa el bienestar en nueve áreas: (a) relación de pareja, (b) economía personal, (c) armonía personal, (d) autorrealización, (e) amigos, (f) compañeros de trabajo, (g) educación, (h) familia, e (i) hijos. El componente afectivo se evalúa a través de la subescala de 3. Dimensión Afectiva, a través de siete áreas: (a) decepción, (b) rabia, (c) tranquilidad, (d) fatalismo, (e) miedo, (f) culpa, y (g) apatía.

Estadísticas de bienestar subjetivo en México

EL INEGI (2018) cuenta con una serie de indicadores de Bienestar Autorreportado de la población Urbana (BIARE) en México, instrumentos a través de los cuales se evalúa la percepción de bienestar subjetivo. Esta evaluación comprende tres aspectos: (a) Satisfacción con la vida en general y con aspectos específicos de la misma, denominados dominios de satisfacción; (b) Fortaleza anímica y sentido de vida, y (c) Balance afectivo, que explora la prevalencia, en un momento específico, de estados anímicos positivos o negativos. Los resultados del BIARE muestran que, en una escala de 0 a 10, el promedio de satisfacción con la vida, reportado por la población adulta urbana en julio de 2018, fue de 8.3; mientras que, en julio de 2017, el promedio de satisfacción con la vida fue de 8.2.

Respecto de los dominios de satisfacción, el BIARE evalúa 12 dominios específicos (relaciones personales, actividad u ocupación, vivienda, estado de salud, logros en la vida, perspectivas a futuro, nivel de vida, vecindario, tiempo libre, ciudad, país y seguridad ciudadana). Las relaciones sociales presentan el mayor promedio (8.7), y aspectos como el país y la seguridad ciudadana presentan los menores promedios (6.8 y 5.4).

En lo que refiere al balance afectivo de la población urbana de 18 años y más, muestra un mayor predominio de los estados anímicos positivos. En una escala que va desde -10 hasta +10, el promedio de balance animico general es 6.4.

Estudios del bienestar subjetivo

Son múltiples las variables que han sido asociadas al bienestar, variables a nivel individual, social y cultural. Edad, género, raza, educación, religión (Diener, 1984; González-Villalobos & Marreno, 2017), ingreso económico (Cárdenas-Rodríguez & López-Feldman, 2015; Damián, 2013; Rojas, 2010), los recursos familiares y sociales, las redes de apoyo (Ornelas, 2011), el trabajo (Ramírez, 2014), la personalidad, neuroticismo, extraversión, responsabilidad, autoestima (González-Villalobos & Marreno, 2017), ansiedad, depresión, locus de control (Velasco et al., 2016), optimismo, resiliencia (González-Arratia, 2016), gozar de buena salud y la práctica de ejercicio regular (Carballeira et al., 2015; Diener, 1984).

De acuerdo a Palomar (2005) el mayor bienestar subjetivo para la población mexicana se reporta a través de la realización personal de los hijos y relación afectiva con ellos, la familia en general, percepción personal, familia de origen, desarrollo personal en el trabajo, y posteriormente aparecen las relaciones de pareja, las redes sociales y amigos cercanos, el desarrollo personal, el reconocimiento social y económico en el trabajo, y por último, las actividades recreativas, el bienestar económico y el entorno social.

Particularmente, el tiempo libre ha sido estudiado como un indicador importante del estudio de la situación social, el bienestar y la calidad de vida, desde mediados del siglo XX, ya que constituye un marco donde se conjuntan indicadores subjetivos y objetivos (Romo, 2003).

Bienestar subjetivo y tiempo libre

Rodríguez y Agulló (2002) y Romero (2010) destacan que los participantes en actividades de tiempo libre se benefician en distintos ámbitos como el físico, psicológico, cognitivo, social, emocional y espiritual, logrando consecuencias positivas, en contraste con la diversión negativa que podría dañar a alguien. La diversión negativa consiste en actividades y pasatiempos que realizan personas jóvenes y adultas y que la sociedad no ubica dentro de sus parámetros como buenas o saludables (consumo de sustancias y delincuencia). Adicionalmente, Heo, Stebbins, Kim y Lee (2013) afirman que, la participación en el tiempo libre está asociado positivamente con la satisfacción con la vida y la salud física y mental.

Bienestar subjetivo y cultura

La investigación en torno al BS se realiza, en diferentes sociedades, partiendo de premisas universales, sin embargo, cada cultura provee los determinantes particulares a los distintos grupos culturales (González-Villalobos & Marreno, 2017). El bienestar debe ser entendido en el contexto particular de cada cultura, ciertas expresiones humanas sólo pueden ser entendidas y validadas en un espacio y tiempo, las cuales pueden parecer sin sentido en otros contextos, además lo que se considera bienestar en una cultura, puede no ser importante en otras (Araya & Heine, 2013).

CAPITULO 2: FILOSOFÍA DE VIDA

Cultura

La cultura es el conjunto de ideas, creencias, actitudes, valores, hábitos, tradiciones, prácticas y comportamientos que caracterizan y guían a los miembros de una sociedad (distinguiéndola de otra), en un tiempo determinado y que se transmiten de generación en generación (Kimble et al., 2002; Latané, 1994; Myers, 2005). La cultura provee un entendimiento común que trasciende la experiencia individual inmediata y se convierte en una realidad social que expande y modifica la realidad física, es el programa cognitivo que nos dice a qué atender en el medio ambiente, qué esperar y cómo evaluar lo que pasa (Latané, 1994; Triandis, 1994).

Triandis (1994) expresa que, un gran número de estudios han demostrado que la cultura es central para muchos procesos psicológicos, por lo que ignorar esa variable da como resultado una ciencia distorsionada.

Así mismo, es fundamental entender que el estudio de la cultura tiene una doble función, por un lado, constituye la base para la comprensión de los factores particulares subyacentes al desarrollo de los diferentes grupos sociales y por el otro, nos permite revelar los patrones que son comunes a la sociedad a la que pertenecen dichos grupos (Sanders, 2004).

Componentes de la cultura

De acuerdo con Malpass (1972) existen cuatro componentes de la cultura, cada uno de los cuales depende del lenguaje articulado. Y son los componentes: ideológico, sociológico, actitudinal y tecnológico. El primer componente es el ideológico, constituido por todas las creencias, verdaderas o falsas. Las reglas, leyes, las instituciones, costumbres y comunicaciones que regulan la conducta social constituyen el segundo componente, el componente sociológico de la cultura. Las actitudes constituyen el componente actitudinal de la cultura. Finalmente, el cuarto componente de la cultura es

la tecnología, el cual abarca todas las maneras de conservar la vida, como la producción de alimentos y la protección, este componente supone un mejor ajuste al mundo exterior. Para mantener la vida, la cultura ayuda al hombre a relacionarse con su medio físico. Y es a través de los cuatro componentes que el hombre se relaciona con su medio natural.

Cultura en México

Específicamente en la cultura mexicana, Díaz-Guerrero (1994) afirma que, es en ese contexto (la cultura) donde se conforman una serie de prescripciones, un conjunto de limitaciones de la manera de pensar y particularmente de comportarse que permiten que el individuo sobreviva física y mentalmente, pero en especial, que el grupo sobreviva. Entendiendo la cultura como el marco fundamental y motor del comportamiento, define el término sociocultura como:

Un sistema de premisas socioculturales interrelacionadas que norman o gobiernan los sentimientos, las ideas, la jerarquización de relaciones interpersonales, la estipulación de los tipos de papeles sociales que hay que llenar, las reglas de interacción de los individuos en tales papeles, los dónde, cuándo, con quién y cómo desempeñarlos (Díaz-Guerrero, 1994, p.118).

Y define las Premisas Socio Culturales (P S C, P S Cs o PHSC's):

Un conjunto de afirmaciones, simples o complejas, que parecen proveer las bases para la lógica específica de los grupos, es decir, su pensar, sentir y actuar este dictado por estas premisas. Se aprenden a través de las figuras de autoridad (inicialmente los padres) y se refuerzan por el grupo, y son significativas en un contexto sociocultural. Las Premisas Socioculturales han sido moldeadas históricamente y se aprenden desde la infancia. Podemos decir que se refieren a una elaboración de la realidad en la que intervienen procesos afectivos, cognoscitivos y sociales que se integran (Díaz-Guerrero, 1994, p.119).

Asimismo, las PHSC's tienen impacto en un gran número de variables psicológicas y sociales por la explícita relación entre los mandatos de la cultura y el desarrollo biopsicológico de los individuos. Es decir, se ha considerado que el desarrollo humano consiste, fundamentalmente, en un proceso dialéctico entre las tendencias y necesidades biopsicológicas y los mandatos de la cultura (Díaz-Guerrero, 1995).

Para Díaz-Guerrero (1994) era relativamente fácil inferir las PHSC's de la familia en los mexicanos, a través de la supremacía incuestionable y absoluta del padre y el necesario y absoluto sacrificio de la madre, pero existía una necesidad transcultural de descubrir y precisar las PHSC's de valor mundial, y comprender, por ejemplo, porque los norteamericanos eran tan activos y eficaces y porque los mexicanos habían sido considerados tan perezosos y no parecían preocuparse por la eficacia.

De repente, todo pareció esclarecerse, los mexicanos deseaban evitar el estrés y los americanos querían encararlo. Las dos culturas en una forma o en otra, habían llegado a la decisión de cómo debería de vivirse la vida, donde los norteamericanos habían decidido encarar el estrés y los mexicanos habían decidido hacer todo lo posible por evitarlo, lo cual más tarde se traduciría en el enfrentamiento o filosofía activo/a y pasivo/a. Con lo cual la orientación hacia la vida en México quedó caracterizada como: abnegación, obediencia, propio sacrificio, sumisión, dependencia, educación y cortesía, como formas pasivas de encarar el estrés, reflejando una muy bien integrada y muy bien aprendida filosofía de vida. Aclarando que dicha dicotomía (activo-pasivo) podía aplicarse a todas las socioculturas (Díaz-Guerrero, 1995).

Es así, que a partir de la afirmación de que todos los seres humanos, para sobrevivir, tienen que enfrentarse a los problemas y desarrollan estrategias, PHSC's cardinales acerca de cómo encarar el estrés, surgen dos maneras esenciales de confrontación, con lo cual nace la dicotomía activo-pasiva y, posteriormente el cuestionario PHSC's de la Filosofía de Vida, en el cual se crean y describen 56 áreas de comportamiento, ejemplo de enfrentamiento pasivo y 56 de enfrentamiento activo (Díaz-Guerrero, 1995).

El enfrentamiento pasivo se caracteriza por una menor tendencia a la acción, virtud en negarse a sí mismo, uso de conducta indirecta, cooperación, expresividad, logro de afiliación, tendencia a ser cortés, tendencia a concertar, preferencia por desacelerar la vida, mayor importancia a la vida sentimental y romántica, particularístico, fatalidad y una mayor autoridad de padres y familia. Contrariamente, el enfrentamiento activo se caracteriza por una mayor tendencia a la acción, virtud de autoafirmarse, uso de tipos directos de conducta, competencia, instrumentalidad, logro por prestigio, tendencia a ser áspero, tendencia al desacuerdo, preferencia por acelerar la vida, más importancia a la vida pragmática, universalístico, optimismo y una menor autoridad de padres y familia (Díaz-Guerrero, 2003).

Filosofía de vida

Díaz-Guerrero (1995) define la Filosofía de Vida como el estilo de confrontación frente a los problemas que plantea el ecosistema. Se trata de dos maneras de enfrentarse a la vida, una de ellas ha sido denominada el estilo activo y la otra el pasivo. En el primero, a fin de resolver los problemas que se presentan, el sujeto modifica el medio ambiente, tanto el físico como el interpersonal o social, en el estilo de confrontación pasivo, el sujeto no actúa sobre el medio para resolver el problema, sino que se modifica a sí mismo para adaptarse al problema o encontrarle solución.

Cuestionario de Filosofía de Vida

Cinco factores constituyen el cuestionario de Filosofía de Vida, cada uno de los cuales contiene la parte activa y la parte pasiva, como estilos de enfrentamiento en la vida: amor vs poder, control interno vs control externo, resignación vs goce, obediencia afiliativa vs autoafirmación activa y cautela vs audacia.

Amor vs poder

El amor es cualquier tipo de comportamiento cuya consecuencia hace que las personas se acerquen más unas a las otras, sea esto físicamente, en forma emocional, de manera cognitiva, en forma social, o espiritualmente. Así, el apretón de manos, el abrazo y el beso son expresiones tan genuinas del amor como son las sonrisas, la amistad, la cooperación, el afecto o conductas más refinadas que permiten que los otros sean felices o más felices o que les permitan desarrollar sus potenciales, etc. El poder, por otra parte, es cualquier tipo de comportamiento a través del cual hacemos que otros hagan lo que nosotros, como individuos, deseamos que se realice. Éste es el tipo de conducta que pone la última decisión en nuestras manos; a menudo se concierne más con los fines que con los medios, aun cuando hay gran interés en los medios siempre que sean necesarios para alcanzar ciertos fines. Al poder no le importa si en su accionar las gentes se acercan más entre sí o se alejan. Aquí lo importante es que los demás hagan lo que yo quiero que se haga o lo que yo quiero que suceda (Díaz-Guerrero, 1994, p.75).

Control interno vs control externo

Las personas que poseen un estilo de enfrentamiento con control interno activo son aquellos que parecen estar más allá de la cultura tradicional, poseen una libertad interna que les permite elegir para adoptar los mejores gajos de la cultura, son personas capaces, afectuosas, obedientes, educados, corteses, responsables, ordenados, limpios, metódicos, reflexivos y optimistas. Menos temerarios, atrabancados, impetuosos, imprudentes, excitables, volátiles, mudables e impacientes. No son agresivos, irritables, peleoneros, amenazadores, antagonistas, hostiles, vengativos ni toscos. Creen que los problemas se enfrentan y se resuelven directamente y poseen suficientes recursos internos para afrontar los problemas. Tienden a planear las cosas y no actúan sin previa

deliberación, son cautelosos, pero tienen recursos internos y saben actuar de manera audaz cuando las circunstancias así lo demanden (Díaz-Guerrero, 1994).

El control externo pasivo, es la imagen negativa de las personas descritas en el párrafo anterior, son personas desordenadas, desobedientes, rebeldes, ansiosas, irritables, descontroladas, defensivas, impulsivas, agresivas, vengativas, impetuosas y pesimistas, tienden a llevar la contra. Individuos cínicos, irónicos, amargados y corruptos. Carecen de la necesidad de autonomía, buscan la dependencia por conveniencia, son líderes oportunistas. Poco cautelosos, dan rienda suelta a sus deseos y emociones, son impacientes y audaces (Díaz-Guerrero, 1994).

Resignación vs goce

Este factor por el lado pasivo hace referencia a la resignación, definida como la capacidad de aceptar o conformarse ante las situaciones adversas, tendencia a la abnegación y el sacrificio, donde los otros siempre están antes que si mismo; mientras que por el lado activo se encuentra al goce, el cual representa el placer, el regocijo o la alegría que se obtiene al hacer las cosas bien (Andrade, 2008; Díaz-Guerrero, 1994).

Obediencia afiliativa vs autoafirmación activa

La obediencia afiliativa se refleja en personas que se caracterizan por ser obedientes a las figuras de autoridad, con tendencia al orden social, son educados, ordenados, organizados, limpios, aseados, sistemáticos, disciplinados y consistentes, personas conformes que gustan de complacer a los demás. Poco rebeldes, poco impulsivos, poco espontáneos, poco excitable o impetuosos. Carecen de iniciativa propia y autonomía, son cuidadosos, cautelosos, precavidos, poco aventureros y aprensivos, evitan las actividades excitantes, sobre todo si hay algún tipo de peligro en ellas, evitan riesgos que pudieran provocar algún daño físico o mental (Díaz-Guerrero, 1994).

La autoafirmación activa, característica del tipo de persona casi opuesta a la descrita en el párrafo anterior es propia de personas que se oponen a la obediencia absoluta hacia las figuras de autoridad, se resisten a las órdenes, son poco sensitivos a las normas sociales, a las reglas y el orden social. Tratan de controlar su ambiente, influenciar o dirigir, les gusta asumir el papel de líderes, tienen una mayor necesidad de decidir las cosas por sí solos, son autónomos, independientes, autosuficientes, libres, rebeldes, dominantes y agresivos, se enojan fácilmente. Poco cautelosos y tienden a actuar sin pensar las cosas, dan rienda suelta a sus deseos y emociones, son impacientes y audaces (Díaz-Guerrero, 1994).

Cautela vs audacia

La búsqueda de riesgos está representada por audacia, y la precaución y el control están representados por la cautela (Andrade, 2008).

A partir del surgimiento de la Filosofía de Vida, y particularmente del cuestionario, se han desarrollado una serie de investigaciones que evalúan la relación y/o el impacto que tiene la Filosofía de Vida en una serie de procesos.

Estudios de Filosofía de Vida

Rincón y Villafan (2000) llevaron a cabo una investigación para determinar si existen diferencias en la percepción del Ambiente Familiar y Filosofía de Vida en adolescentes farmacodependientes y no farmacodependientes, los resultados mostraron la importancia del ambiente familiar para todos los adolescentes y la influencia de los padres en el desarrollo de conductas farmacodependientes. Asimismo, los hallazgos muestran una tendencia general hacia el amor, sin embargo, cabe destacar que los adolescentes farmacodependientes son cautelosos, obedientes afiliativos y muestran un mayor control externo, lo cual puede explicar que éstos al sentirse incapaces de resolver sus problemas, encuentran en la ingestión de drogas una forma de escape de los mismos.

Rangel (2000) realizó una investigación con el objetivo de conocer la Filosofía de Vida de los estudiantes de las carreras de Cirujano Dentista y Médico Cirujano de la FES-Zaragoza, encontró que los estudiantes de ambas carreras tienen una Filosofía de Vida predominantemente activa. Díaz-Guerrero (1995) explica, a un mayor nivel académico se tiende a estar más en contracultura y ser más activo, es decir, tratar de modificar el medo ambiente en el cual se encuentra inmerso.

Espinoza (2005) exploró la relación significativa entre la Filosofía de Vida y la Orientación al logro de estudiantes mexicanos de preparatoria, encontrando una relación positiva, con un claro dominio del amor sobre el poder, marcando una tendencia pasiva en este factor, pero en contraste se observó una tendencia activa en el resto de los factores de Filosofía de Vida (Control Interno vs Control Externo, Resignación vs Goce, Obediencia Afiliativa vs Autoafirmación Activa, Cautela vs Audacia) a la hora de enfrentar los problemas, es decir, los sujetos consideran que lo que les ocurre es resultado de su propio esfuerzo y de sus características personales más que producto de causas externas a ellos mismos, tales como el azar, el destino o la suerte.

Antonio (2005) llevó a cabo un estudio en estudiantes mexicanos de segundo grado de secundaria para determinar si existe relación entre la Filosofía de Vida y el Autoconcepto. Sus resultados mostraron predominancia del amor sobre el poder, sin embargo, los estudiantes se mostraron contraculturales en el resto de los factores, optando por un estilo de confrontación activa en lugar de uno pasivo, con una predominancia por el control interno y una tendencia decreciente en la obediencia afiliativa, a reserva de la obediencia hacia la autoridad de los padres, la cual sigue vigente, reforzando la creencia de la familia como la unidad social más importante en México. Al respecto, la autora destaca y reitera el lugar que ocupa la familia en la formación de los sujetos como primordial y de suma importancia.

Arzate (2005) realizó una investigación con estudiantes de sexto año de primaria con el objetivo de analizar la relación significativa entre a filosofía de vida y la motivación al logro, por ser considerados, ambos, estilos de enfrentamiento. Se encontró que, a

mayor poder, menor será la motivación por el trabajo, a mayor control interno activo, mayor será la maestría y competencia, a mayor goce, la motivación al logro incrementa, a mayor obediencia, menor tendencia hacia la competencia, y finalmente a mayor audacia mayor nivel de motivación hacia la competencia.

Montaño y Garrido (2008) realizaron una investigación con el objetivo de comprobar si existen diferencias significativas en el estilo de confrontación (Filosofía de Vida) en personas (hombres y mujeres) de la tercera edad de 3 condiciones: (a) en asilo, (b) laborando y (c) sin actividad laboral. Encontraron que existen diferencias en el factor de Control Interno – Control Externo, donde las mujeres en la condición asilo muestran un mayor control interno, en comparación con las mujeres de las otras dos condiciones. Adicionalmente, los hombres y las mujeres de las condiciones de estar laborando y no laborar manifiestan mayor creencia en el amor, en contraste con los hombres y particularmente las mujeres de la condición asilo, en los cuales predomina el factor poder. También se encontró, que tanto hombres como mujeres, en el asilo, son más cautelosos y muestran una actitud modificativa mayor, en comparación con las otras condiciones, reflejando el estilo de confrontación pasivo.

Garrido (2011) realizó una investigación en adultos de 17 a 58 años de edad, con el objetivo de conocer cómo influye la Filosofía de vida y los estilos de poder en la felicidad en la relación de pareja. Encontró que las mujeres se orientan más hacia el amor, y los hombres hacia la autoafirmación activa y la audacia. Adicionalmente se encontró que las personas casadas tienen una mayor tendencia hacia el amor, mientras que los que están en noviazgo reportan una mayor orientación hacia la autoafirmación activa y hacia la audacia. Respecto a las diferencias en la felicidad en la relación de pareja, se pudo observar que los hombres manifiestan que para ser felices en su relación de pareja necesitan tener bienestar económico y estabilidad social. Mientras que para las mujeres se observa que para ser felices con su pareja necesitan más romance.

Dichas investigaciones afirman la importancia del amor en la cultura mexicana, pero sobre todo el papel fundamental que desempeña la familia, a través de la

preservación de la autoridad de los padres, ambos factores, amor y autoridad de los padres, indicadores de la predominancia del estilo de enfrentamiento pasivo, pero en contraste, se observa un estilo activo en el resto de los factores de la filosofía de vida.

El individuo como ser social

La influencia de la cultura en las relaciones es indiscutible, conlleva una serie de normas referentes a la forma en que se perciben las personas a sí mismas, o los otros y a sus familias, así como los roles y múltiples interacciones (García-Méndez, Rivera-Aragón, Díaz-Loving, & Reyes-Lagunes, 2015).

Cuando clasificamos los acontecimientos que nos rodean, cuando los valoramos en buenos o malos, deseables o indeseables, agradables o desagradables, admirables o despreciables, honestos o deshonestos, nos referimos a la forma particular en que como individuos los clasificamos, pero que refleja sin duda la orientación cultural del grupo en el que hemos crecido, esta valoración acerca del entorno, desempeña un papel importante en la defensa de la sociedad y de la cultura (Sanders, 2004).

La comprensión cabal de la conducta social del hombre no podría llevarse a cabo sin una comprensión concomitante del medio social dentro del cual actúa. En el sentido más amplio de todos, este medio está constituido por su cultura, esto es, por la multitud de objetos, acontecimientos, instituciones, artes y destrezas que influyen sobre él directa e indirectamente. Al mismo tiempo, es preciso tomar en consideración a la sociedad humana de la cual forma parte (Malpass, 1972).

El ser humano se desarrolla dentro de un ambiente social en el que los procesos biológicos y psicológicos que experimenta cada uno de los individuos luego de su nacimiento se ven de múltiples maneras influenciados por las personas que los rodean (Deval, 2008).

Es decir, para entender el comportamiento de las interacciones debemos conocer el medio social en el cual el individuo se desarrolló, para de esa manera poder explicar las causas y los efectos de su comportamiento (Díaz-Loving, Rivera-Aragón, Villanueva & Cruz, 2011).

Cultura y familia

Al entender, que el grado de adhesión a los patrones socioculturales determina de manera importante el aprendizaje de pautas de comportamiento y tiene consecuencias psicológicas y sociales en los individuos, se fundamenta que son las instituciones básicas de la sociedad (familia, escuela) las que determinan los aspectos fundamentales y definen las pautas de mutuo comportamiento previsible. Estas pautas existen bajo la forma de códigos no escritos, pero que de alguna manera son claramente comprendidos, compartidos e impuestos por los miembros de un grupo, de acuerdo con Sanders (2004).

La familia, como institución social que ha perdurado a lo largo del tiempo, con pautas de interacción que se modifican de acuerdo a necesidades internas (etapa de ciclo de vida) y demandas externas (sociales, políticas, educativas y económicas, entre otras), y que constituyen los elementos que distinguen a un sistema familiar de otro, que difieren de una cultura a otra y al interior de una misma; varían de una a otra región (García-Méndez et al., 2015) es fundamental al estudiar los múltiples procesos psicológicos que determinan el desarrollo óptimo de las personas.

CAPITULO 3: FUNCIONAMIENTO FAMILIAR

Familia

El término familia proviene del latín y es un derivado de *famulus*, que significa sirviente, esclavo. La familia sirve a la sociedad, no hay duda de ello, ya que es el grupo familiar el ámbito primero de socialización del ser humano, pero también sirve a sus propios miembros, porque constituye para ellos la matriz de múltiples experiencias y modelos de interrelación humana (Zingman, 1996).

El primer contexto del ser humano es la familia, la familia se encuentra inserta en un contexto particular que es la cultura, la cultura se transmite al individuo a través de la familia, al menos en sus primeras etapas. De las relaciones que se establezcan entre las características personales y las características familiares se determina el desarrollo del individuo (Garibay, 2013).

De acuerdo con la Declaración Universal de los Derechos Humanos de la Organización de las Naciones Unidas 1948 (ONU, 2012, Art. 16) la familia es el elemento natural y fundamental de la sociedad, es un grupo social básico en el que la mayoría de la población se organiza para satisfacer sus necesidades y en el cual los individuos construyen una identidad mediante la transmisión y actualización de los patrones de socialización (Montalvo, Espinosa, & Pérez, 2013, p.74).

La familia inicia con la unión de dos personas mediante el matrimonio o la cohabitación. Cuando dos personas deciden unirse para conformar una familia se convierten en el centro de las relaciones familiares, debido a que son los encargados de establecer las reglas de relación, roles, límites, normas y valores que los regirán. Estas reglas son dinámicas, en el sentido de que se modifican de forma constante conforme a las necesidades de la pareja y la familia (García-Méndez et al., 2015).

Estadísticas de la familia mexicana

De acuerdo con el INEGI, Datos de la Encuesta Intercensal (2015), y Censos y Conteos de Población y Vivienda (2017) en México hay 31,949,709 hogares, 89 de cada 100 hogares son familiares y el resto, no familiares. Los hogares familiares se dividen en clases, los cuales se conforman de acuerdo con el parentesco que se tenga con el jefe del hogar; hogares nucleares, hogares ampliados y hogares compuestos. Los hogares nucleares se conforman por la primera generación, padre y/o madre con hijos o parejas sin hijos; los hogares ampliados se componen de un hogar nuclear con algún otro pariente; el hogar compuesto considera a los hogares nucleares o ampliados que incluyen, además, a alguna persona sin parentesco. En 2017, 71.7% eran hogares nucleares, 25.8% ampliados y 2.5% compuestos, de los hogares nucleares, en más de la mitad (53.8%) viven ambos padres, es decir, los hogares nucleares biparentales constituyen la mayoría de los hogares mexicanos.

Funciones de la familia

De acuerdo con Minuchin (1982) la familia cumple con dos funciones diferentes: (a) la protección biológica, psicológica y social de sus componentes, esta función la realiza a través de desarrollar un sentimiento de identidad en cada miembro, sintiéndose éste perteneciente al grupo familiar, pero facilitando también la individuación autónoma; (b) ser transmisora de la cultura y valores de la sociedad a la que pertenece.

Garibay (2013) habla del cuidado y el apoyo de sus miembros, la educación de los hijos, la satisfacción de las necesidades y la procreación como las funciones que desempeña una familia.

Para García-Méndez et al. (2015) las relaciones interpersonales y de manera específica en las familiares y de pareja, se observan diferentes patrones de interacción que tienen diversos propósitos; establecer los roles a desempeñar por los integrantes de la díada y/o la familia, mantener el equilibrio en la relación, fortalecer la intimidad en la

pareja, establecer límites, favorecer la comunicación entre los miembros de la pareja, y/o la familia, así como establecer las reglas de interacción con los miembros de la familia extensa y otros grupos sociales. La realización de estas actividades se ve permeada por múltiples factores, entre los que se encuentran la familia de origen, espacio en el que se aprenden normas y reglas que le dan significado a la convivencia cotidiana con los integrantes de la familia o con personas externas a ella.

Las familias que cumplen adecuadamente con las funciones asignadas, aquellas en las cuales cada subsistema desempeña de manera adecuada su papel y son capaces de mantener el equilibrio entre su espacio personal y el espacio para el encuentro familiar, son familias sanas, con un óptimo funcionamiento familiar (Almanzán, 2006).

Definiciones de funcionamiento familiar

Olson (1993) describe el funcionamiento familiar como “el balance entre la cercanía, la cohesión y la adaptabilidad familiar, así como la capacidad del sistema de ser flexible y ajustarse a los cambios y desafíos de la familia y del medio” (p. 104).

Zingman (1996) habla del funcionamiento familiar en función de las familias sanas como aquellas que posibilitan en su propio desarrollo como sistemas, el desarrollo y la formación de la identidad de sus miembros favoreciendo el crecer y el ser, a través de un correcto acontecer en la estructura del poder, la comunicación, la coalición parental, las fronteras generacionales, el grado de individuación y la autonomía de los miembros que hay en la familia.

Palomar (1999) define el funcionamiento familiar como aquel “conjunto de patrones de comportamiento de la familia de acuerdo con algunas dimensiones como la cohesión, la comunicación, los roles, la estructura de poder, la resolución de conflictos, la expresión de afectos y el control de la conducta, entre otras” (p.13).

Minuchin (1982) expone que el funcionamiento familiar adecuado está determinado por la presencia de límites claros, es decir, el sistema debe permitir el desarrollo de las funciones individuales o de los subsistemas sin que los demás miembros interfieran, al mismo tiempo que se regule el contacto entre el sistema y los subsistemas, logrando la individuación sin perder la pertenencia al grupo. Un funcionamiento familiar saludable es aquel que le posibilita a la familia cumplir exitosamente con los objetivos y funciones que le están histórica y socialmente asignados, entre los cuales podemos encontrar la satisfacción de necesidades afectivo-emocionales de sus miembros, transmisión de valores, promoción y facilitación de la socialización, equilibrio para enfrentar las tensiones del curso del ciclo vital, establecer relaciones interpersonales y el desarrollo de la identidad.

García-Méndez et al. (2006, p.102) definen el funcionamiento familiar:

Es el conjunto de patrones de relación que se dan entre los integrantes de la familia a lo largo de su ciclo de vida, patrones que desempeñan a través de los roles establecidos y con la influencia de los ambientes sociales en los que se desenvuelven.

Balmaceda (2014) define el funcionamiento familiar como una pieza clave para entender la funcionalidad o disfuncionalidad de la familia, remarca la importancia de entender las relaciones intrafamiliares y que dan una perspectiva de la dinámica familiar, donde se incluyen: el grado de unión familiar, el estilo para afrontar los problemas, expresar las emociones, manejar las reglas de convivencia y adaptarse a las situaciones de cambio, los cuales dependen del ambiente, así como los recursos que poseen la familia.

Dimensiones del funcionamiento familiar

García-Méndez, Méndez-Sánchez, Rivera-Aragón y Peñaloza-Gómez (2017) exponen la evaluación del funcionamiento familiar a través de cinco componentes:

1. Ambiente familiar positivo: Conjunto de relaciones satisfactorias que se establecen entre los miembros de la familia, las cuales favorecen el intercambio de ideas y las manifestaciones de afecto.
2. Conflicto: Patrones de oposición o desacuerdo, que evitan la solución de los problemas en la interacción familiar.
3. Diversión: Actividades realizadas por los integrantes de la familia, asociadas con el esparcimiento, el entretenimiento y la distracción
4. Hostilidad: Predominio de malestar, desacuerdo y crítica, lo que limita la expresión de afecto y el distanciamiento entre los integrantes de la familia
5. Coaliciones: Alianzas que se forman entre los integrantes del sistema familiar, a través de los diferentes subsistemas (conyugal, parental, filial y fraternal) con el objetivo de obtener beneficios de otros.

La familia mexicana

En nuestra sociedad, la familia juega un papel preponderante en el desarrollo del individuo, los principales lazos y el apoyo más importante se establecen en su núcleo, aunque en el transcurso del desarrollo se van modificando y se agregan otros (amigos, compañeros, etc.) (Fleiz, Villatoro, Rivera, Medina-Mora, & Fresán, 1995).

Díaz-Guerrero (1994) fundamenta la estructura de la familia mexicana en dos proposiciones fundamentales: (a) la supremacía indiscutible del padre y (b) el necesario y absoluto sacrificio de la madre (abnegación).

Asimismo, en sus múltiples estudios sobre la familia mexicana, Díaz- Guerrero (1974, 1994, 2003) fundamenta las normas de convivencia sustentadas en el colectivismo, y refiere a la familia mexicana como la fuente de las relaciones más duraderas y el primer sustento social del individuo que le provee vestido, alimento, casa y afecto.

Para García-Méndez et al. (2015) en el sistema familiar del México actual, las normas que rigen a la familia contemporánea, en cuanto al sentido de afiliación y el respeto de los padres, son pautas de convivencia que prevalecen en el presente con modificaciones.

Familia y tiempo libre

Se ha encontrado que las actividades de recreación en el tiempo libre que comparte la familia tienen un impacto positivo en el desarrollo integral de la misma (Hodge et al., 2012). Históricamente, la investigación del tiempo libre familiar reporta una relación positiva entre las actividades recreativas de la familia y aspectos de la fuerza y la cohesión (Holman & Epperson, 1989; Orthner & Mancini, 1991). Shaw y Dawson (2001) reportaron que los padres utilizan la recreación familiar a propósito de mejorar el funcionamiento familiar y la cohesión. Zabriskie y McCormick (2001) informaron que la participación de la familia en actividades de tiempo libre era un fuerte predictor de la satisfacción con la vida familiar, y otros han observado relaciones entre el tiempo libre familiar, la comunicación familiar, el funcionamiento familiar y la satisfacción general con la vida familiar (Buswel, Zabriskie, Lundberg, & Hawkins, 2012; Smith, Freeman, & Zabriskie, 2009).

CAPITULO 4: TIEMPO LIBRE

Antecedentes del tiempo libre

El tiempo es un recurso fundamental de la vida diaria (Damián, 2004) que de acuerdo con Munné y Codina (1996) está dividido en cuatro áreas: (a) El tiempo psicobiológico, destinado a satisfacer necesidades fisiológicas y psíquicas; (b) el tiempo socioeconómico, que es el tiempo destinado al trabajo; c) el tiempo sociocultural, dedicado a la vida en sociedad; y (d) tiempo de ocio (tiempo libre), dedicado a actividades de disfrute personal y colectivo.

En la actualidad, las demandas de la vida en sociedad (tiempo psicobiológico, tiempo socioeconómico y tiempo sociocultural) evidencian con mayor fuerza el anhelo de un tiempo personal, libre de compromisos y responsabilidades (Ángel, 2001), más si se considera que un gran número de personas experimenta una gran insatisfacción en su tiempo de trabajo, el florecimiento humano sólo puede tener lugar en el tiempo excedente al tiempo laboral, asimismo, la vida en las grandes ciudades supone pasar gran cantidad de tiempo en los traslados (Boltvinik, 2005; Damián, 2007; Damián, 2013). Por lo cual, el anhelo de un tiempo suficiente para el descanso, el disfrute, la tranquilidad, la interacción social y el bienestar constituye un deseo auténtico (Ángel, 2001; Damián, 2005).

La concepción de tiempo libre surge durante la Revolución Industrial, cuando el obrero se ve enfrentado a jornadas agotadoras de trabajo, donde el fin máximo era la producción y acumulación. Dicha situación genera en los trabajadores la toma de conciencia de su papel, esclavos del trabajo, donde el tiempo de descanso era apenas el necesario para recuperar fuerzas y regresar a la jornada laboral. La explotación de la fuerza de trabajo generó en los trabajadores diversas luchas sociales con el fin de disminuir el tiempo de trabajo y recuperar el tiempo de no trabajo, dando lugar al tiempo libre, tiempo libre de trabajo, un espacio de tiempo empleado con completa libertad, para usarlo a conveniencia y gusto personal, de acuerdo con Ángel (2001) y Miquilena (2011).

Definición de tiempo libre

El tiempo libre se constituye por las horas dedicadas al esparcimiento, hay un desgaste cuya recuperación exige un conjunto de diversiones, lo cual entraña además un método: equilibrio entre trabajo y descanso, entre tiempo productivo e improductivo, que sirve para acumular energías que al día siguiente se utilizarán en la producción (McPhail, 1999).

El tiempo libre es un espacio que ofrece la oportunidad de realizar actividades libremente elegidas que permiten el desarrollo de la creatividad, relaciones sociales y realizar diversas actividades que impactan en la autoestima, la autorrealización y el desarrollo personal (Boltvinik, 2003).

El tiempo libre es el espacio de tiempo empleado en realizar actividades de gusto propio, haciendo uso del mismo al libre albedrío, para disponer y distribuirlo, según más convenga (Miquilena, 2011).

Zuluaga, López, Rojas, Ruiz y Agreda (2014) definen el tiempo libre como:

Es aquel que no ocupamos en labores, tareas, trabajos y responsabilidades que se nos han impuesto, normalmente se da después de haber realizado todas las obligaciones ya sean laborales, académicas o domésticas y por lo general el objetivo de este tiempo es que sea utilizado en descansar, divertirse y desarrollarse en un ambiente diferente (p.3).

Ocio y recreación

Sin embargo, el desarrollo del conocimiento de la vida social ha ignorado las diferencias existentes entre tiempo libre, ocio y recreación, lo cual ha originado confusión conceptual, que se ha reflejado en el estudio de las actividades que componen esas dimensiones, obstaculizando el desarrollo de los instrumentos de investigación que permitan hacer comparables las prácticas llevadas a cabo en esos tiempos (ocio, tiempo libre y

recreación) en sus múltiples determinaciones y complejidad, en las diferentes culturas (Gerlero, 2005).

Dumazedier (1974) define el ocio como:

Actividad independiente de las obligaciones del trabajo, la familia y los compromisos con la sociedad, a las cuales el individuo se dedica de manera voluntaria, a fin de obtener relajación, diversión o para ampliar el conocimiento de algo como un medio para lograr el desarrollo de la capacidad creativa (p. 133).

Para Neulinger (1981) “cuando una actividad es libremente elegida por la persona, y se lleva a cabo sin tener otro propósito adicional distinto a la propia satisfacción que supone realizarla, esta actividad puede considerarse como ocio” (p. 143).

Argyle (1996) define el ocio como “aquel conjunto de actividades que una persona realiza en su tiempo libre, porque desea hacerlas, sin presiones externas, con el objetivo de divertirse, entretenerse, desarrollarse a sí mismo, o cualquier otro objetivo que no implique beneficios materiales” (p. 3).

Para Abreo (2015) el ocio constituye actividades o experiencias humanas específicas, con beneficios propios, entre ellos la libertad de elección, creatividad, satisfacción, disfrute, placer y una mayor felicidad.

El Diccionario de la Real Academia Española (2014) define el ocio de 4 maneras, como la cesación del trabajo, inacción o total omisión de la actividad; el tiempo libre de una persona; diversión u ocupación reposada, especialmente en obras de ingenio, porque éstas se toman regularmente por descanso de otras tareas y finalmente como obras de ingenio que alguien forma en los ratos que le dejan libres sus principales ocupaciones.

Gerlero (2005) define la recreación:

Recreación es aquel conjunto de prácticas de índole social, realizadas colectiva o individualmente en el tiempo libre de trabajo, enmarcadas en un tiempo y en un espacio determinados, que otorgan un disfrute transitorio sustentado en el valor social otorgado y reconocido a alguno de sus componentes (psicológico, simbólico, material) al que adhieren como satisfactor del placer buscado los miembros de una sociedad concreta (p. 5).

La recreación es aquel conjunto de actividades de aceptación social que se llevan a cabo durante el tiempo libre, ya sea individual o colectivamente, que son libres o placenteras, y no requiere de otro beneficio más allá que el de haber participado en ella (Miquilena, 2011).

Zuluaga y colaboradores (2014) definen la recreación como:

La acción y efecto de recrear y divertirse como alivio del trabajo, lo cual implica objetivos de alegrar, deleitar y pasarla bien. Son espacios que motivan la participación grupal e individual y en la mayoría de los casos corresponde a actividades físicas y deportivas que permiten el juego como estrategia para renovar fuerzas (p.5)

Al definir ocio, tiempo libre y recreación, se observa que son conceptos altamente relacionados, con muchos puntos de convergencia, lo cual ha dificultado su diferenciación y estudio, problemas que reflejan el uso indiscriminado de términos a lo largo del desarrollo teórico.

Estudio teórico y empírico del tiempo libre

Desde mediados del siglo XX el uso del tiempo libre ha sido estudiado como un indicador importante de la situación social, el bienestar y la calidad de vida, en un marco donde se

conjuntan indicadores subjetivos y objetivos (Romo, 2003). El tiempo libre permite superar las necesidades e insatisfacciones de la vida diaria, debido a la libertad de elección presente en este tiempo es una fuente de creatividad e identidad, es un medio eficaz en la terapia (Munné & Codina, 1996).

Por el contrario, diversos autores exponen los riesgos de carecer de tiempo libre y actividades positivas en el mismo, y refieren a la presencia de patologías sociales e individuales; depresión, violencia, agresión, prácticas sexuales peligrosas, adicciones y asesinato (Arteaga, Gayet & Alegría, 2016; Damián, 2005; Munné & Codina, 1996; Rodríguez & Agullo, 2002).

Evaluación del tiempo libre

Tradicionalmente, los métodos de evaluación del tiempo libre han incluido: (a) Los cuestionarios, ya sea abiertos (si las personas reportan las actividades libremente) o cerrados (existe una lista previamente diseñada de actividades), (b) los diarios o bitácoras, en los cuales los participantes pueden escribir un diario de las actividades que llevaron a cabo a lo largo del día, y (c) diarios o bitácoras acompañados de medios electrónicos, en los cuales el dispositivo suena cada determinado tiempo, momentos en los cuales los participantes deben registrar la actividad que están llevando a cabo (Arteaga et al., 2016; Cruz-Sánchez, Moreno-Contreras, Pino-Ortega & Martínez-Santos, 2011; ENUT, 2014; Gutiérrez, 2008; Munné & Codina, 1996).

Estadísticas del tiempo libre

En México, la Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo (ENUT, 2014) proporciona información de la distribución y uso del tiempo en hombres y mujeres de 12 años en adelante, sin embargo, dicha medición no proporciona una medida con características psicométricas que permita evaluar la frecuencia de las actividades llevadas a cabo, particularmente en el tiempo libre. Es relevante que las medidas del tiempo libre recojan aspectos de carácter cualitativo, contenido y empleo de dicho tiempo, pero la evaluación

cuantitativa del mismo y obtener un instrumento válido, confiable y culturalmente relevante para la población mexicana puede permitir el desarrollo de investigación que evalúe el impacto del tiempo libre en el bienestar de manera objetiva, válida y confiable.

Tiempo libre y el bienestar

El tiempo libre es un espacio de libertad de elección que ofrece la oportunidad de realizar actividades que impactan al desarrollo de la creatividad, la autoestima, la autorrealización, la formación de relaciones sociales y la identidad, así mismo, permite superar las necesidades e insatisfacciones de la vida diaria (Boltvinik, 2003; Moreno & Rodríguez, 1995; Munné & Codina, 1996).

Brown, MacDonald y Mitchell (2015) encontraron una asociación positiva de las actividades deportivas, actividades culturales y actividades creativas con la salud, resaltando la importancia de la actividad física involucrada en estas categorías y reportan un aumento de la satisfacción con la vida que refleja el papel de las interacciones sociales en general, que se involucran en estas actividades.

Otras explicaciones para la asociación de las actividades de tiempo libre y una mayor satisfacción con la vida ya habían sido reportadas con anterioridad (Campbell 1981; Damián, 2013; Diener et al., 1985; Diener, E. & Diener, M., 1995), dichas investigaciones postulan el papel del sentimiento de logro en hacer estas actividades, un sentido de pertenencia e identidad y su influencia en el aumento de la autoestima.

Tiempo libre y familia

Particularmente, en el contexto familiar, se ha encontrado que las actividades de tiempo libre tienen un impacto positivo en el desarrollo integral de los miembros de la familia (Hodge et al., 2012; Shaw, 1997). Sevon et al. (2014) encontraron que los buenos momentos familiares se relacionan con la intimidad, las actividades compartidas, la comunicación y la relación sana entre los miembros, a diferencia de los malos que

incluyen las confrontaciones y las emociones negativas, confirmando que el rol de padres e hijos no se puede ignorar como un determinante del bienestar familiar. Offer (2013) afirma que el tiempo de calidad compartido por las familias, el cual incluye actividades organizadas en torno a las necesidades e intereses de los miembros de la familia, tienen un impacto positivo en los miembros del sistema, ya que les permite escapar de las presiones de la vida diaria.

Específicamente Zabriskie y McCormick (2001) reportan una relación positiva entre las actividades de tiempo libre familiar y aspectos del funcionamiento familiar. Desarrollaron el *Core and Balance Model Of Family Leisure*, que hace referencia a dos tipos de actividades, las actividades core son actividades del día a día dentro del hogar y favorecen la cohesión de los miembros de la familia, las actividades balance, son actividades fuera del hogar y favorecen la adaptación de los miembros a actividades novedosas, finalmente, los autores afirman que, en la sociedad moderna, el tiempo libre es una importante fuerza del desarrollo de la cohesión y relaciones interpersonales sanas entre esposos y esposas, así como entre los padres y sus hijos.

Las actividades conjuntas ayudan a forjar un sentimiento de unión que es crucial para el desarrollo de los niños, las relaciones mejoran y facilitan la comunicación entre los miembros de la familia (Bronfenbrenner, 1979). Para los adolescentes, el tiempo que se comparte en familia puede ser una fortaleza importante frente al mundo caótico de los pares y las exigencias de la escuela (Larson & Richards, 1994).

Offer (2016) llevó a cabo un estudio para comparar las diferencias en la cantidad y experiencia de tiempo libre entre padres y madres de familia, y encontró que las madres de familia tienen una menor cantidad de tiempo libre en comparación con los padres, y aunque esta diferencia no es significativa, impacta en la calidad del tiempo libre. Es más probable que las madres tengan actividades no remuneradas en este espacio de tiempo o lo inviertan en el cuidado de los hijos, lo cual refleja un mayor compromiso con los roles familiares y un mayor sacrificio. Mientras que los padres, a pesar del incremento en el

involucramiento en la paternidad, pueden estar menos limitados en el uso del tiempo libre por las obligaciones de cuidado infantil.

Los roles de esposa y madre son importantes para determinar el uso del tiempo libre, el tiempo es menor en cantidad y calidad comparado con el del padre, como resultado de su mayor carga de responsabilidades tradicionales de cuidados a la familia, las mujeres tienen menos tiempo para relajarse y desconectar y el tiempo que tienen a menudo está contaminado por otras actividades (Sánchez-Herrero, 2008).

CAPITULO 5: Método general

Pregunta de investigación

¿Cómo influye la filosofía de vida en el tiempo libre y el funcionamiento familiar como mediadores del bienestar subjetivo?

Objetivo de investigación

Evaluar el efecto mediador del funcionamiento familiar y el tiempo libre en el impacto de la filosofía de vida en el bienestar subjetivo.

Modelo teórico que comprobar (Figura 1)

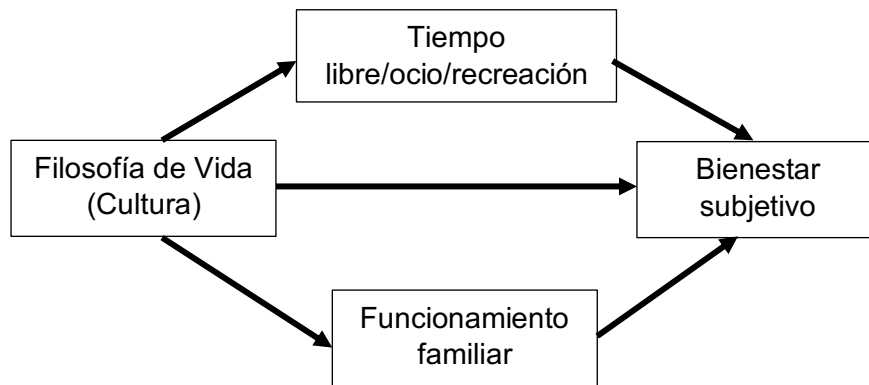


Figura 1. Modelo teórico por comprobar, modelo de mediación basado en Baron y Kenny (1986).

Fases de la investigación (Figura 2)

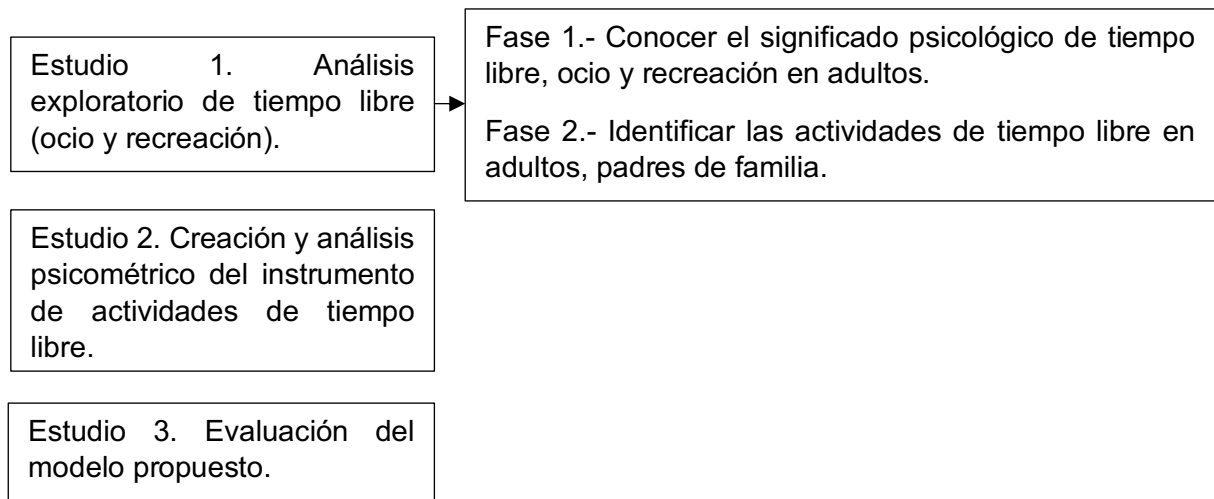


Figura 2. Fases del proyecto de investigación.

CAPITULO 6: ESTUDIO 1.- ANÁLISIS EXPLORATORIO DE TIEMPO LIBRE (OCIO Y RECREACIÓN)

FASE 1.- CONOCER EL SIGNIFICADO PSICOLÓGICO DE TIEMPO LIBRE, OCIO Y RECREACIÓN EN ADULTOS.

El tiempo es un recurso limitado que se consume diariamente en la realización de actividades forzadas o libres: las primeras ocupan un tiempo obligado, determinado tanto por las características fisiológicas, actividades exigidas por la sociedad y finalmente los compromisos sociales. En contraposición, aparece el tiempo libre, aquel que no es consumido por el tiempo obligado, el tiempo libre a su vez puede estar ocupado o no, en el primer caso, es un tiempo dedicado a actividades de contemplación creadora, pensamiento, recreación, mientras que, en el segundo, el tiempo se desperdicia en inactividad u holgazanería (Boullón, 1992, como se citó en Ibarra, 2015).

En la concepción griega, el tiempo libre ocupado, pasó al latín en dos formas: *otium* que refería al tiempo de no trabajo dedicado a realizar actividades de recreo, diversión o sólo descanso; y *licere* que indicaba la posibilidad de crear, tener derecho, de permitir o poder hacer algo. A diferencia del español, idiomas como el francés, inglés y portugués conservaron en su léxico la noción de *licere* mediante las voces *loisir*, *leisure* y *lazer* respectivamente; en ellas se engloban las ideas de tiempo libre, ocio y recreación (Ibarra, 2015).

Sin embargo, el desarrollo del conocimiento de la vida social ha ignorado las diferencias existentes entre ocio, tiempo libre y recreación, lo cual ha originado confusión conceptual, que se ha reflejado en el estudio de las actividades que componen esas dimensiones, obstaculizando el desarrollo de los instrumentos de investigación que permitan hacer comparables las prácticas llevadas a cabo en esos tiempos (ocio, tiempo libre y recreación) en sus multi determinaciones y complejidad, en las diferentes culturas (Gerlero, 2005).

Adicionalmente, la palabra ocio está fuertemente cargada de connotaciones negativas en todos los países latinoamericanos, aparece el término ocio como un término

contaminado negativamente por el vicio de la ociosidad, sinónimo de vagancia y de no querer trabajar (Gerlero, 2005).

Reyes-Lagunes (1993) enfatiza la importancia de la medición del significado psicológico en la construcción de pruebas culturalmente relevantes, así como identificar aquellas conductas o indicadores que la población meta considera pertenecen al constructo de interés. El uso de la técnica de redes semánticas modificadas naturales es una herramienta fundamental en el proceso de construcción de instrumentos de medición psicológica culturalmente sensible y relevante.

Por lo cual, el presente estudio se propone estudiar el significado psicológico que tienen los conceptos de ocio, tiempo libre y recreación para la sociedad mexicana, a fin de profundizar en el entendimiento y caracterización del fenómeno.

Método

Pregunta de investigación

¿Cuál es el significado psicológico de tiempo libre, ocio y recreación en adultos?

Objetivo

Conocer el significado psicológico de tiempo libre, ocio y recreación en adultos.

Variables

Ocio

Conjunto de prácticas y actividades que tienen lugar en el tiempo libre, llevadas a cabo de manera individual o en grupo, una vez que la persona ha quedado liberada de sus obligaciones laborales y/o profesionales, y que no obedece a ninguna necesidad humana fundamental (comer y dormir). Prácticas a las cuales el individuo se dedica por elección libre y voluntaria, sin presión externa y sin la obtención de beneficios materiales. Los beneficios obtenidos son el descanso, la diversión, el entretenimiento, el desarrollo de la creatividad, pero sobre todo el placer y la satisfacción de realizar dichas actividades, con beneficios a corto y largo plazo en la calidad de vida de las personas (Abreo, 2015; Argyle, 1996; Dumazedier 1974; Neulinger, 1974).

Tiempo libre

“El tiempo libre es aquel que no se ocupa en labores, tareas, trabajos y responsabilidades que se han impuesto, normalmente se da después de haber realizado todas las obligaciones ya sean laborales, académicas o domésticas que tienen por objetivo descansar, divertirse y desarrollarse” (Zuluaga et al., 2014, p.3).

Recreación

La acción y efecto de recrear y divertirse como alivio del trabajo, lo cual implica objetivos de alegrar, deleitar y pasarla bien. Son espacios que motivan la participación grupal e individual y en la mayoría de los casos corresponde a actividades físicas y deportivas que permiten el juego como estrategia para renovar fuerzas (Zuluaga et al., 2014, p.5)

Tipo de estudio

Exploratorio

Participantes

Por medio de un muestreo no probabilístico accidental se conformó una muestra de 100 adultos económicamente activos, 50 hombres y 50 mujeres de 25 a 45 años de edad ($M=32.42$, $D.E.=6.30$), respecto a la escolaridad el 60.8% de la muestra tenía estudios de licenciatura o posgrado, el 31.4% técnico o bachillerato, el 7.9% tenía educación básica, concluida. Habitantes de la Cd. de México y el Estado de México.

Instrumento

Se empleó la Técnica de Redes Semánticas Naturales Modificadas (RSNM) (Reyes-Lagunes, 1993), para lo cual se desarrolló un instrumento en tamaño esquila con 10 estímulos (ocio, tiempo libre, recreación, pasatiempo, esparcimiento, relajamiento, descanso, flojera, bienestar y vicio) y un apartado de sociodemográficos (edad, sexo, escolaridad, ocupación, sector de empleo, antigüedad en el trabajo y horas de trabajo) (VER ANEXO I).

Procedimiento

El instrumento se aplicó a las personas en forma colectiva en sus centros de trabajo. A cada uno se le solicitó su participación respondiendo voluntariamente y garantizando la confidencialidad y el anonimato de los datos. Las instrucciones que se dieron son las siguientes:

“A continuación tiene una serie de palabras y lo que tiene que hacer es escribir las palabras que, de acuerdo con su opinión, definen el concepto. Es importante que enliste por lo menos 5 palabras, pero intente enlistar tantas como espacios tendrá disponibles. Una vez que escribió todas sus palabras por favor, asigne el número 1 a la palabra que considera más importante y que mejor define el estímulo, con el número 2 a la que considera le sigue en importancia, y así hasta enumerar todas las palabras que escribió”.

Análisis de datos

Se procedió a analizar los datos de acuerdo con el procedimiento propuesto por Reyes-Lagunes (1993):

1. Obtener el tamaño de red (TR), por sexo.
2. Obtener el peso semántico (PS), que representa la importancia adjudicada a cada palabra en la representación de un concepto.
3. Determinar el núcleo de red (NR)
4. Determinar la distancia semántica cuantitativa (DSC).
5. Determinar el Índice de Consenso Grupal (ICG)

Resultados

Los resultados de la red para el estímulo “tiempo libre” (Figuras 3.1 y 3.2) muestran que para ambos grupos las 3 primeras definidoras son: actividad, descansar y entretenimiento, en ese orden, adicionalmente podemos observar la presencia de la familia, convivencia, y así mismo, recreación, relajación, bienestar, etc., siendo de especial importancia observar que todas las definidoras tienen un contenido positivo.

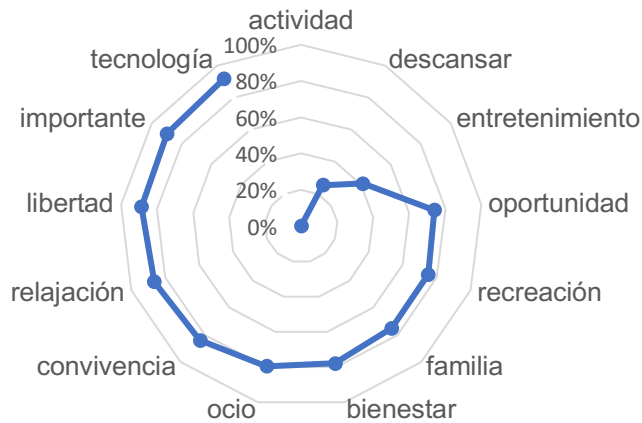


Figura 3.1. Núcleo de la red del estímulo "Tiempo Libre" en hombres

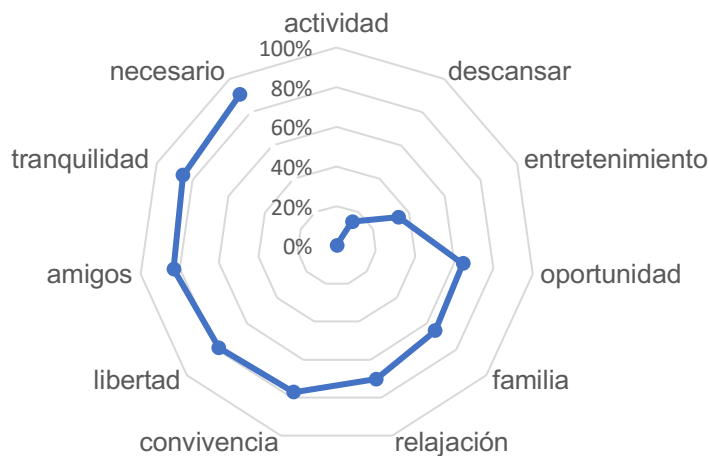


Figura 3.2. Núcleo de la red del estímulo "Tiempo Libre" en mujeres

Los resultados de la red para el estímulo "ocio" (Figuras 4.1 y 4.2) muestran que si bien para ambos grupos el ocio implica; actividad, entretenimiento y descansar, incluso relajación y bienestar, como definidoras con contenido positivo, también convergen las definidoras con contenido negativo, como: flojera, inactividad, aburrimiento, vicio, inútil, malestar, negativo, entre otras.

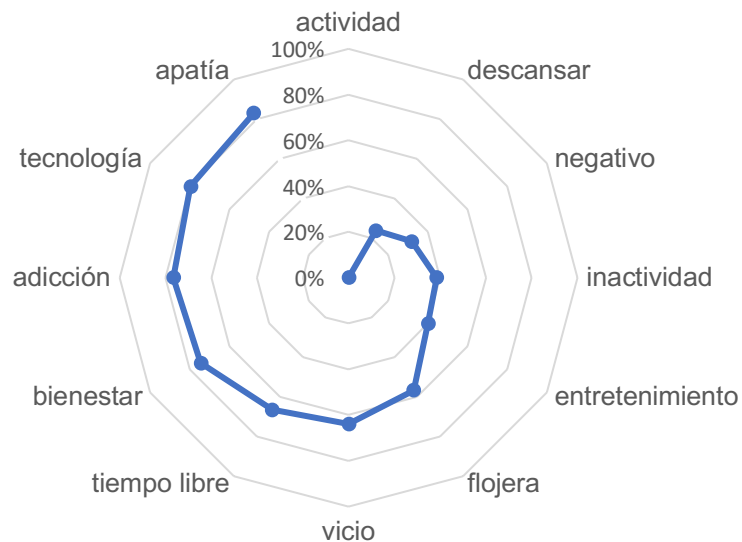


Figura 4.1. Núcleo de la red del estímulo "Ocio" en hombres

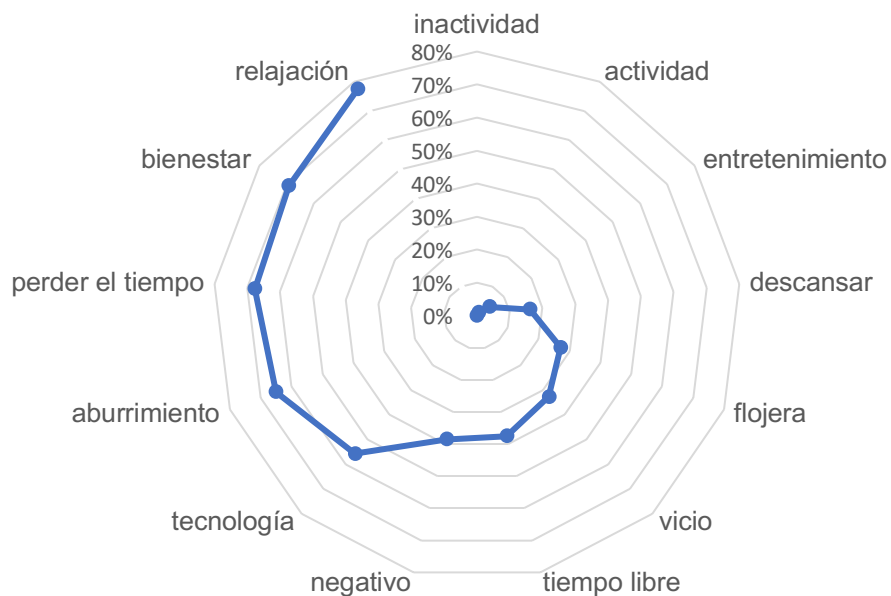


Figura 4.2. Núcleo de la red del estímulo "Ocio" en mujeres

Finalmente, los resultados de la red para el estímulo “recreación” (Figuras 5.1 y 5.2) muestran que, para ambos grupos, en el centro de la red aparecen las definidoras de entretenimiento y actividad, adicionalmente, también encontramos convergencia en las definidoras de aprendizaje, descansar, juego, deporte, bienestar, convivencia y familia.

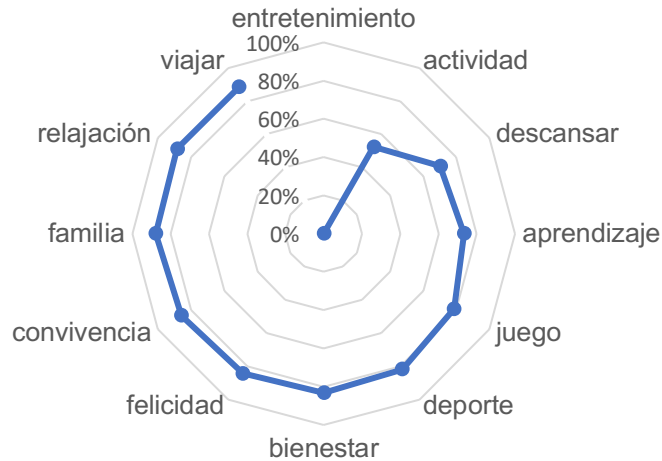


Figura 5.1. Núcleo de la red del estímulo "Recreación" en hombres

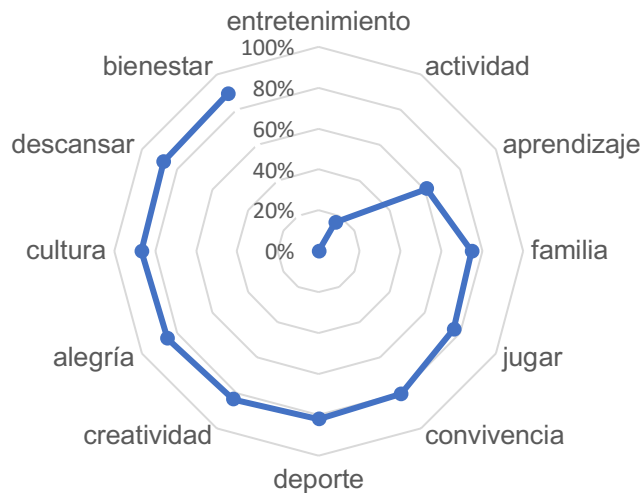


Figura 5.2. Núcleo de la red del estímulo "Recreación" en mujeres

Discusión

En los resultados se observa que, en congruencia con la teoría existente, no hay una concepción diferencial de ocio, tiempo libre y recreación, como lo expone Gerlero (2005), y adicionalmente afirma que tal confusión conceptual ha reflejado dificultades al estudiar los componentes de tales constructos y obstaculizado el desarrollo de instrumentos.

De tal manera, podemos encontrar en los tres estímulos (ocio, tiempo libre y recreación) definidoras como; diversión, realización de actividades, descanso, la relajación, el bienestar, la alegría, la felicidad, la familia y la convivencia, entre otros, pero, es importante destacar que el único estímulo en el cual aparecen definidoras con contenido negativo es el ocio.

La presencia de definidoras negativas en el estímulo “ocio” confirma lo expuesto teóricamente por Gerlero (2005) y Rojas (2013), quienes referían a las connotaciones negativas de la palabra ocio en todos los países latinoamericanos, aparece el ocio como un sinónimo de ociosidad, de vagancia, de no trabajo y productividad, significados negativos que aparecen en un gran número de refranes.

Sin embargo, es importante destacar que para los adultos mexicanos el ocio no implica únicamente definidoras de contenido negativo, y se encuentran definidoras como; diversión, actividades, descanso, pasatiempo, recreación, relajación, bienestar y la libertad, las cuales reflejan el amplio desarrollo teórico existente.

Como conclusión, el ocio se puede definir como un constructo bipolar que implica por una parte la realización de diversas actividades o pasatiempos en los cuales existe la libertad de elección y tienen por objetivos la diversión, la recreación, el descanso y la relajación, lo cual impacta en el bienestar de las personas. Así mismo el ocio, en su polo

negativo implica, la inactividad, la flojera, la pérdida de tiempo, el aburrimiento, el malestar, el consumo de sustancia, los vicios y adicciones.

El tiempo libre se puede definir como actividades que se llevan a cabo de manera individual o grupal, una vez que la persona ha quedado liberada de sus obligaciones laborales y académicas que tiene por objetivos, el descanso, la relajación y la tranquilidad, al favorecen la diversión, el aprendizaje y el esparcimiento, con beneficios a corto y largo plazo en la percepción de felicidad y bienestar de las personas.

Y finalmente, la recreación se puede definir como aquellas actividades (juegos, ejercicio, deporte, cultura, leer, pasear, viajar, etc.) que tienen por objetivos el descanso, la diversión, el entretenimiento, el aprendizaje, el desarrollo de la creatividad y la convivencia familiar y social como medios de felicidad individual.

CAPITULO 7: ESTUDIO 1.- ANÁLISIS EXPLORATORIO DE TIEMPO LIBRE (OCIO Y RECREACIÓN)
FASE 2.- IDENTIFICAR LAS ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE EN ADULTOS, PADRES DE FAMILIA.

Desde mediados del siglo XX el uso del tiempo libre ha sido estudiado como un indicador importante del estudio de la situación social, el bienestar y la calidad de vida (Romo, 2003). El tiempo libre permite superar las necesidades e insatisfacciones de la vida diaria, debido a la libertad de elección presente es una fuente de creatividad e identidad (Munné & Codina, 1996).

La Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo (2014) proporciona información estadística sobre la forma en la cual las personas distribuyen su tiempo en diversas actividades como trabajar, estudiar, divertirse, comer y descansar, entre otras, dicha encuesta reporta que, de la población mexicana mayor de 12 años, los datos muestran que las personas destinan aproximadamente 30 horas de su tiempo a actividades de convivencia y entretenimiento, y adicionalmente, las mujeres reportan en promedio 4 horas menos de tiempo libre. La interrogante es ¿Cuáles son estas actividades?

La ENUT (2014) explora el tiempo libre dedicado a 6 categorías: (a) utilización de medios de comunicación masiva, (b) convivencia social, (c) deportes y ejercicio físico, (d) participación en juegos y aficiones y (e) asistencia a eventos culturales, deportivos y de entretenimiento.

Sin embargo, aún es escasa la evidencia empírica de las actividades que desarrollan las personas en su tiempo libre, a nivel individual y familiar, particularmente en la cultura mexicana, razón por la cual es importante identificar dichas actividades y las características de las mismas. La necesidad de explorar las actividades de tiempo libre y la diversidad de estas responde a la necesidad de contar con herramientas válidas y confiables al evaluar el tiempo libre en la población mexicana.

Método

Pregunta de investigación

¿Cuáles son las actividades que los padres de familia realizan en su tiempo libre?

Objetivo

Identificar las actividades que los padres de familia realizan en su tiempo libre.

Variables

Ocio

El ocio se puede definir como un constructo bipolar que implica por una parte la realización de diversas actividades o pasatiempos en los cuales existe la libertad de elección y tienen por objetivos la diversión, la recreación, el descanso y la relajación, lo cual impacta en el bienestar de las personas. Así mismo el ocio, en su polo negativo implica, la inactividad, la flojera, la pérdida de tiempo, el aburrimiento, el malestar, el consumo de sustancia, los vicios y adicciones.

Tiempo libre

Actividades que se llevan a cabo de manera individual o grupal, una vez que la persona ha quedado liberada de sus obligaciones laborales y académicas que tiene por objetivos, el descanso, la relajación y la tranquilidad, al favorecen la diversión, el aprendizaje y el esparcimiento, con beneficios a corto y largo plazo en la percepción de felicidad y bienestar de las personas.

Recreación

La recreación implica aquellas actividades (juegos, ejercicio, deporte, cultura, leer, pasear, viajar, etc.) que tienen por objetivos el descanso, la diversión, el entretenimiento, el aprendizaje, el desarrollo de la creatividad y la convivencia familiar y social como medios de felicidad individual.

Tipo de estudio

Exploratorio

Participantes

Por medio de un muestreo no probabilístico por cuotas, la muestra se conformó con 150 adultos padres/madres de familia. 50 padres/madres de familia con hijos menores de 12 años, 50 padres/madres de familia con hijos de 13 a 18 años y 50 padres/madres de familia de hijos mayores de 19 años (Carter & McGoldrick, 1998; OMS, s.f.), conformando un total de 6 grupos: (a) padres con hijos menores de 12 años; (b) madres con hijos menores de 12 años; (c) padres con hijos de 13 a 18 años; (d) madres con hijos de 13 a 18 años; (e) padres con hijos mayores de 19 años y, finalmente, (f) madres con hijos mayores de 19 años.

Los padres tenían un rango de edad de 20 a 66 años ($M= 43.10$, $D. E.=10.37$). Respecto al estado civil el 66.1% de la muestra eran casados, el 15.7% vivían en unión libre, el 8.7% solteros, el 5.5% separados y el 3.9% divorciados. Respecto a la escolaridad el 34.1% de la muestra tenían estudios técnicos- bachillerato concluido, el 28.6% licenciatura, el 27% secundaria, el 7.9% primaria y el 2.4% posgrado. En promedio los participantes tenían 2 hijos.

Instrumento

Cuestionario de actividades del tiempo libre, el cual recaba información de las actividades de tiempo libre de los padres de familia, la clasificación de éstas como tiempo libre, ocio o recreación, así como duración, qué días se llevó a cabo, con quién se realizó, sentimientos y posible actividad simultánea. Adicionalmente un apartado de sociodemográficos (VER ANEXO 2).

Procedimiento

Se invitó a los participantes a colaborar en la investigación, se les entregó el instrumento creado para la fase, el cual está diseñado para una aplicación individual de aproximadamente 20 minutos, se explica que el objetivo es obtener información del uso del tiempo libre y se garantizó la confidencialidad y el anonimato de los datos.

Resultados

Para obtener las categorías de las actividades de tiempo libre se llevó a cabo un análisis con teoría fundamentada (Hernández, Fernández, & Baptista, 2010), a través del cual se transcribieron los datos (Primera lectura), se llevó a cabo una revisión de los mismos (Segunda lectura), posteriormente se identificaron las unidades de análisis (Actividades reportadas por los participantes), se codificaron las unidades de análisis (Categorías de actividades) y finalmente, se codificaron las categorías (Agrupar categorías y ejemplificar). De un total de 1247 actividades surgieron 17 categorías, las cuales aparecen en la tabla 1, así como las actividades que constituyen la categoría y conformarán los ítems de la escala de tiempo libre, la cual será validada en el Estudio 2.

Tabla 1
Categorías de las actividades de tiempo libre reportadas por los padres de familia

Nombre de la categoría	Actividades-reactivos
1. Actividades al aire libre	Ir al parque Ir al campo Ir al zoológico Ir de campamento Ir de excursión Ir al cerro Ir al balneario Caminar Dar un paseo
2. Actividades mascotas con	Pasear a mi mascota Bañar a mi mascota Jugar con mi mascota Alimentar a mi mascota

- 3. Actividades de desarrollo personal
 - Llevar a mi mascota al veterinario
 - Asistir a un curso
 - Asistir a un taller
 - Tomar una clase de desarrollo personal
 - Actividades extraclase
- 4. Actividades productivas
 - Limpieza del hogar
 - Reparaciones del hogar
 - Mantenimiento del hogar
- 5. Actividades rutinarias
 - Desayunar
 - Comer
 - Cenar
 - Comprar la despensa de la casa
 - Comprar algo para la casa
 - Cocinar
 - Arreglar el jardín
 - Realizar algún trámite personal
 - Ir al banco
 - Dormir
 - Descansar
 - Ayudar con la tarea a mi (s) hijo/hija(s)
 - Aseo personal
 - Arreglo personal
- 6. Compras
 - Ir de compras
 - Comprar ropa
 - Comprar zapatos
 - Comprar artículos personales
 - Comprar algo que me gusta
 - Ir por un café
 - Ir por un helado
- 7. Cuidado de terceros
 - Llevar a mi (s) hijo/hija(s) a la escuela
 - Recoger a mi (s) hijo/hija(s) a la escuela
 - Ir a una junta escolar
 - Ir a alguna actividad escolar
 - Cuidar a un enfermo
 - Cuidar a mis hijos
 - Cuidar a mis papás
 - Cuidar a alguien
- 8. Disfrute de la cultura
 - Ir al teatro
 - Ir a un museo
 - Ir a una exposición
 - Ir a una galería
 - Ir a algún sitio arqueológico
 - Ir a alguna actividad cultural
- 9. Ejercicio- deporte
 - Bailar
 - Hacer ejercicio
 - Ir al deportivo
 - Ir al club
 - Practicar algún deporte (futbol, natación, basquetbol. voleibol)
 - Salir a caminar
 - Ir al gimnasio

- 10. Entretenimiento
 - Correr
 - Participar en alguna competencia deportiva
 - Ir al cine
 - Ir al circo
 - Ir a una feria
 - Escuchar música
 - Cantar
 - Leer
 - Jugar juegos de mesa
 - Pintar
 - Ver televisión (película, serie, novela, deportes, noticias)
 - Pasatiempos (sopa de letras, crucigrama, sudoku, etc.)
- 11. Producción
 - Ir a un parque de diversiones
 - Hacer una manualidad
 - Hacer una artesanía
 - Construir un lego
 - Armar un rompecabezas
- 12. Relajación
 - Trompo
 - Meditar
 - Practicar yoga
 - Practicar alguna técnica de relajación
- 13. Religión
 - Ir a misa
 - Ir a la iglesia
 - Ir al templo
 - Rezar
 - Realizar alguna actividad religiosa
 - Ir a un retiro
 - Predicar una religión
- 14. Salud
 - Ir al médico
 - Ir a terapia
 - Ir al dentista
- 15. Social
 - Convivir con mi (s) hijo/hija(s)
 - Convivir con mi pareja
 - Convivir con mi familia
 - Convivir con mis padres
 - Convivir con mis hermanos
 - Convivir con mi familia extensa
 - Convivir con mis amigos
 - Festejar mi cumpleaños
 - Festejar el cumpleaños de alguien
 - Ir a una fiesta
 - Fiestas familiares (Navidad, Año Nuevo, Día de Reyes, Día del niño, Día de la madre, Día del padre)
 - Platicar con alguien
 - Chatear con alguien
- 16. Tecnología
 - Realizar alguna actividad en la computadora
 - Revisar mi teléfono

17. Viajar

Usar mi teléfono
 Revisar mis redes sociales
 Jugar videojuegos
 Navegar en la red
 Viajar
 Visitar otro estado
 Visitar un pueblo
 Ir a la playa
 Salir de la ciudad
 Visitar otro país
 Salir de vacaciones

Una vez identificadas las categorías de actividades de tiempo libre se llevó a cabo un análisis de frecuencias para cada uno de los grupos que conforman la muestra del presente estudio: (a) padres con hijos menores de 12 años; (b) madres con hijos menores de 12 años; (c) padres con hijos de 13 a 18 años; (d) madres con hijos de 13 a 18 años; (e) padres con hijos mayores de 19 años y, finalmente (f) madres con hijos mayores de 19 años. Los resultados aparecen en la Tabla 2.

Tabla 2

Frecuencias de actividades de tiempo libre en los grupos de padres de familia de acuerdo al sexo del padre y la edad de los hijos

Nombre de la categoría	Grupo a	Grupo b	Grupo c	Grupo d	Grupo e	Grupo f
1. Actividades al aire libre	20	21	11	25	24	20
2. Actividades con mascotas	0	2	0	4	1	2
3. Actividades de desarrollo personal	3	4	12	5	9	3
4. Actividades productivas	6	6	7	9	18	7
5. Actividades rutinarias	13	19	17	18	19	20
6. Compras	12	11	8	7	14	16
7. Cuidado de terceros	7	6	0	2	2	10
8. Disfrute de la cultura	4	13	9	7	2	4
9. Ejercicio- deporte	25	8	24	8	25	13
10. Entretenimiento	65	50	35	39	46	37
11. Producción	0	1	2	6	1	2
12. Relajación	0	1	0	3	0	1
13. Religión	0	1	1	2	6	5
14. Salud	0	3	2	0	1	4
15. Social	42	39	38	29	25	37
16. Tecnología	3	2	2	5	2	3
17. Viajar	12	15	18	13	12	18

Nota: El Grupo (a) representa a padres con hijos menores de 12 años; el Grupo (b) madres con hijos menores de 12 años; el Grupo (c) padres con hijos de 13 a 18 años; el Grupo (d) madres con hijos de 13 a 18 años; el Grupo (e) padres con hijos mayores de 19 años y, finalmente el Grupo (f) madres con hijos mayores de 19 años. Existen categorías con 0, porque esa categoría no se presentó en ese grupo.

Una vez identificadas las categorías de actividades de tiempo libre se llevó a cabo un análisis de la frecuencia con la cual los participantes refieren al tiempo como ocio, tiempo libre o recreación, los resultados se reportan en porcentajes y aparecen en la Tabla 3.

Tabla 3
Porcentajes de ocio, tiempo libre y recreación en cada categoría de actividades

NOMBRE DE LA CATEGORIA	Ocio	Tiempo Libre	Recreación
1. Actividades al aire libre	7.84%	44.11%	48.03%
2. Actividades con mascotas	50%	50%	0
3. Actividades de desarrollo personal	5.26%	68.42%	26.31%
4. Actividades productivas	12.12%	81.81%	6.06%
5. Actividades rutinarias	12.14%	75.70%	12.14%
6. Compras	13.84%	73.84%	12.30%
7. Cuidado de terceros	0	60%	40%
8. Disfrute de la cultura	0	31.42%	68.57%
9. Ejercicio- deporte	8.16%	55.10%	36.73%
10. Entretenimiento	25.73%	42.64%	31.61%
11. Producción	13.33%	66.66%	20%
12. Relajación	20%	40%	40%
13. Religión	13.33	13.33	73.33
14. Salud	0	83.33%	16.66%
15. Social	5.07%	55.32%	39.59%
16. Tecnología	80.95%	14.28%	4.76%
17. Viajar	7.46%	44.77%	47.76%

Posteriormente se obtuvo el promedio de horas de tiempo libre que reportan los 6 grupos de padres de familia, los resultados aparecen en la Tabla 4. Adicionalmente se llevó a cabo un Anova de dos vías para ver si existe interacción y diferencias significativas entre el sexo de los padres y la edad de los hijos en el número de horas de tiempo libre que reportan a la semana, se encontró que existe un efecto significativo de la interacción $F(1,149)=249.135, p<.001$.

Tabla 4

Promedio de horas de tiempo libre semanal de padres de familia

Grupos	Media	D.E.
(a) Padres con hijos de 1 a 12 años	21.63	12.35
(b) Madres con hijos de 1 a 12 años	13.13	10.47
(c) Padres con hijos de 13 a 18 años	22.50	13.36
(d) Madres con hijos de 13 a 18 años	15.65	11.34
(e) Padres con hijos mayores de 19 años	23.81	13.57
(f) Madres con hijos mayores de 19 años	19.24	15.08

Finalmente se llevó a cabo un análisis frecuencias, categorizando los días de la semana y la compañía en la cual tienen lugar las actividades de tiempo libre, los resultados aparecen en las Tablas 5 y 6.

Tabla 5

Frecuencias de las categorías de los días de la semana en los cuales se realizan las actividades

Días de la semana	Frecuencia
Fines de semana	460
Entre semana	377
Ambos	267

Tabla 6

Frecuencias de las categorías de la compañía con la cual se realizan las actividades de tiempo libre

Compañía	Frecuencia
Familia Nuclear	313
Sólo	255
Hijos	180
Familia extensa	145
Pareja	113
Amigos	54
Compañeros	37
Familia y amigos	12

Discusión

El análisis con teoría fundamentada arrojó un total de 17 categorías que resultan en 121 actividades que conformarán la escala de uso del tiempo libre que será validada en el Estudio 2, con el objetivo de desarrollar un instrumento de investigación que permita hacer visibles y comparables las prácticas llevadas a cabo en ese tiempo (Gerlero, 2005).

Respecto a la frecuencia de actividades en los grupos, no se observa un patrón diferencial por sexo del padre-madre y edad de hijos, sin embargo, si se observa un patrón diferencial por categoría de actividad, las seis categorías más frecuentes de actividades son: actividades al aire libre, actividades rutinarias, actividades sociales, ejercicio-deporte, entretenimiento y viajar. Las cinco categorías de actividades menos frecuentes son: actividades con mascotas, producción, relajación, religión y salud, éstas últimas son actividades pueden ser consideradas actividades del tiempo productivo, razón por la cual no aparecen con frecuencias altas a través de la muestra.

En general, la muestra considera que la mayoría de actividades se desempeñan en el tiempo libre, 11 de las 17 categorías aparecen aquí: actividades de desarrollo personal, actividades productivas, actividades rutinarias, compras, cuidado de terceros, el disfrute de la cultura, el entretenimiento, la producción, la relajación, la salud y las actividades sociales, en menor medida las actividades se desempeñan en el tiempo de recreación, 5 de 17 categorías: actividades al aire libre, disfrute de la cultura, relajación, religión y viajes, finalmente, sólo 2 de las 17 categorías son catalogadas como tiempo de ocio por la muestra: actividades con mascotas y tecnología.

Respecto a las horas de tiempo libre, los participantes reportan tener de 13 a 24 horas semanales, en concordancia con lo planteado por la Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo (2014), existen diferencias significativas por sexo (madres-padres) en el tiempo libre reportado. Sánchez-Herrero (2008) habló de los roles de esposa y madre

que son importantes para determinar el uso del tiempo libre, el tiempo es menor en cantidad y calidad comparado con el del padre, como resultado de su mayor carga de responsabilidades tradicionales de cuidados a la familia, las mujeres tienen menos tiempo para relajarse y desconectar y el tiempo que tienen a menudo está contaminado por otras actividades, en los resultados se muestra que la media de tiempo libre de las madres de familia es menor que la de los padres.

El mayor número de actividades tiene lugar el fin de semana, aun cuando únicamente son dos días. Respecto a la compañía, se observa que el mayor número de actividades tiene lugar en compañía de la familia nuclear, destacando el papel y la importancia de la familia en la cultura mexicana, seguido de las actividades que la persona desempeña sola, los hijos, la familia extensa, la pareja, etcétera.

CAPITULO 8: ESTUDIO 2.- CREACIÓN Y ANÁLISIS PSICOMÉTRICO DEL INSTRUMENTO DE ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE

Desde mediados del siglo XX el uso del tiempo libre ha sido estudiado como un indicador importante del estudio de la situación social, el bienestar y la calidad de vida (Romo, 2003). El tiempo libre permite superar las necesidades e insatisfacciones de la vida diaria, debido a la libertad de elección presente es una fuente de creatividad e identidad (Munné & Codina, 1996).

En el contexto familiar, la llegada de los hijos modifica la interacción del sistema. Las actividades de tiempo libre pierden la libertad de elección y motivación intrínseca. El tiempo libre es utilizado por la familia con el objetivo de mejorar el funcionamiento familiar y transmitir a los hijos valores y estilos de vida saludable (Shaw & Dawson, 2001). El desarrollo teórico y empírico del tiempo libre ha prestado poca atención a la madre y al padre y ha centrado el estudio de los beneficios del tiempo libre al sistema como un todo (Shaw, 1997).

El antecedente en la evaluación del tiempo libre familiar es el *Core and Balance Model of Family Leisure Functioning*, desarrollado por Zabriskie y McCormick (2001) de las actividades de tiempo libre de instrumentos de evaluación del funcionamiento familiar. En dicho modelo, las actividades *core* son actividades dentro del hogar, caracterizadas por proporcionar estabilidad y regularidad; las actividades *balance* son aquellas que ofrecen al sistema novedad y cambio al proveer nuevas experiencias, son actividades fuera del hogar.

Investigaciones más recientes han evaluado el tiempo libre a nivel familiar (Claxton & Perry-Jenkins, 2008; Lee & Bhargava, 2004; Mattingly & Sayer, 2006), los métodos de evaluación han incluido: (a) Los cuestionarios, ya sea abiertos (si las personas reportan las actividades) o cerrados (existe una lista previamente diseñada); (b) los diarios o bitácoras, en los cuales los participantes reportan las actividades que llevaron a cabo a lo largo del día; y (c) diarios o bitácoras acompañados de medios electrónicos, en los cuales el dispositivo suena cada determinado tiempo, momentos en los cuales los participantes deben registrar la actividad que están llevando a cabo (Arteaga et al., 2016; Cruz-Sánchez et al., 2011; ENUT, 2014, Gutiérrez, 2008; Munné & Codina, 1996).

En el presente estudio el tiempo libre es un indicador importante del bienestar, a nivel familiar la llegada de los hijos impacta en la distribución del mismo, en México es esencial contar con un instrumento con propiedades psicométricas adecuadas que permita evaluar el tiempo libre de manera objetiva y confiable para desarrollar investigación en torno al impacto de esta dimensión en madres y padres, y evaluar el efecto en múltiples facetas de la realidad social. La investigación se dividió en dos estudios cuyos objetivos fueron: conocer las actividades de tiempo libre de madres y padres de familia y construir un instrumento con características psicométricas adecuadas para evaluar las actividades de tiempo libre de madres y padres de familia.

Método

Objetivo

Creación y análisis psicométrico del instrumento de actividades de tiempo libre.

Variables

Tiempo libre

Actividades que se llevan a cabo de manera individual o grupal, una vez que la persona ha quedado liberada de sus obligaciones laborales y académicas que tiene por objetivos, el descanso, la relajación y la tranquilidad, al favorecen la diversión, el aprendizaje y el esparcimiento, con beneficios a corto y largo plazo en la percepción de felicidad y bienestar de las personas.

Tipo de estudio

Descriptivo

Participantes

Se trabajó con una muestra no probabilística de 587 madres y padres de familia (52.6% madres) con edades entre 25 y 65 años ($M=44.30$, $D.E.=9.34$), 79.5% de la muestra eran casados o cohabitaban con su pareja. Respecto a la escolaridad el 33.2% de la muestra tenía educación básica concluida, el 33.9% educación media superior y el 32.9% educación superior. Los participantes tenían en promedio de 2 a 3 hijos y eran residentes de la Cd. De México y el Estado de México.

Instrumento

A partir de los resultados del Estudio 1, Fases 1 y 2, se diseñó un instrumento que contiene 121 actividades de tiempo libre, en la cual los participantes reportan la frecuencia de participación en una escala tipo Likert de cinco opciones que van de 1= nunca a 5=muy frecuentemente. Adicionalmente un apartado de sociodemográficos (VER ANEXO III).

Procedimiento

Se pidió cooperación voluntaria a los participantes para que respondieran el instrumento de lápiz y papel con una duración aproximada de 25 minutos, garantizando la confidencialidad y el anonimato de los datos. Se les aseguró que estos serían utilizados únicamente con fines estadísticos y de divulgación científica. Al finalizar se les agradeció su participación.

Análisis de datos

Procedimiento de validación de instrumentos propuesto por Reyes-Lagunes y García y Barragán (2008), por lo que se ejecutarán los siguientes análisis:

1. Análisis de frecuencias para cada uno de los reactivos, solicitando media, desviación estándar y sesgo a fin de verificar; que no existan valores fuera de rango, la dirección y la distribución.
2. Evaluar la capacidad de discriminación de los reactivos, para lo cual se genera una nueva variable equivalente al resultado de la suma de cada uno de los reactivos de la escala, para posteriormente obtener los valores del percentil 25 y 75 de esta variable, a través de un análisis de frecuencias, con lo cual se genera una variable dicotómica basada en los cuartiles extremos de la suma de los reactivos. Dicha variable será la variable de agrupación para realizar la prueba t de Student.
3. Análisis de direccionalidad a través de tablas cruzadas con los grupos extremos.

4. Confiabilidad interna mediante Alfa de Cronbach, donde también se revisan los valores de correlación de cada reactivo con el total y el valor de modificación del estadístico de confiabilidad si se elimina el reactivo.
5. Análisis de correlación para determinar el tipo de rotación a utilizar.
6. Análisis de la composición factorial.
7. Finalmente, obtener el índice de confiabilidad Alfa de Cronbach para el total de la escala y para cada factor que surja.

Resultados

A partir de las pruebas de análisis de frecuencias, discriminación de reactivos para grupos extremos (prueba t de Student), direccionalidad y correlación ítem-total mayor a 0.3 (Alfa de Cronbach), de los 121 reactivos originales, sólo 93 cumplieron los requisitos suficientes para ser considerados en el análisis final de los datos. Estos 93 reactivos fueron incluidos en un análisis factorial de componentes principales con rotación ortogonal (Varimax). Se eliminaron los reactivos con comunidades menores a 0.40, se tomó la decisión de establecer 0.40 como el peso factorial mínimo, 1 como el valor propio mínimo para cada factor, y 3 el número mínimo de reactivos para cada factor.

Solo 66 de los 93 reactivos cumplieron con los requisitos ya establecidos y estos se agruparon en 13 factores que explican el 61.30 % de la varianza total. La prueba de esfericidad de Bartlett fue significativa (16641.81, $gl = 2145$, $p < .001$) y la media de la adecuación del tamaño de muestra Kaiser Meyer-Olkin fue adecuado (.91). El análisis de consistencia interna mediante Alpha de Cronbach para la escala total arrojó un valor de 0.94.

En cuanto a los índices de consistencia interna obtenidos para cada factor éstos variaron de .65 (Actividades con música) a .88 (Escape de la rutina y Cuidado parental). La media más baja se obtuvo en el factor de Desarrollo personal y relajación (1.87) y la más alta en el factor de Actividades rutinarias (3.77) como se muestra en la Tabla 7. Los factores de la escala y los reactivos que componen los mismos aparecen en la Tabla 8.

Tabla 7

Número de reactivos, Coeficientes Alpha de Cronbach, Varianza Explicada, Medias y Desviaciones Estándar por Factor

Factor	No. de reactivos	Alpha de Cronbach	Varianza explicada	M	D.E.
1. Escape de la rutina	8	.88	7.48	2.46	0.79
2. Cuidado parental	6	.88	6.40	3.29	1.17
3. Actividades deportivas	6	.87	6.30	2.09	0.96
4. Actividades culturales	6	.82	5.58	1.93	0.76
5. Consumo	5	.82	4.88	3.10	0.78
6. Tecnología	5	.78	4.68	3.34	0.97
7. Desarrollo personal y relajación	6	.78	4.57	1.87	0.79
8. Interacción	5	.78	4.24	3.53	0.82
9. Actividades rutinarias	4	.70	3.82	3.77	0.82
10. Entretenimiento	4	.67	3.54	1.94	0.74
11. Familia extensa	4	.74	3.45	2.97	1.05
12. Actividades al aire libre	4	.78	3.42	3.00	0.94
13. Actividades con música	3	.65	2.87	3.08	0.93

Nota: Media teórica 2.5

Tabla 8

Matriz de factores extraídos por Rotación Varimax, Cargas Factoriales de los Ítems y Alphas de Cronbach.

Reactivo	Carga Factorial	Alpha de Cronbach
Factor 1: Escape de la rutina		$\alpha=.88$
1. Salir de la ciudad	.82	
2. Visitar otro estado	.80	
3. Viajar	.77	
4. Salir de vacaciones	.67	
5. Visitar un pueblo	.67	
6. Ir a la playa	.66	
7. Ir al campo	.57	
8. Ir al balneario	.50	
Factor 2: Cuidado parental		$\alpha=.88$
9. Recoger a mi (s) hijo/hija(s) a la escuela	.83	
10. Llevar a mi (s) hijo/hija(s) a la escuela	.83	
11. Ir a una junta escolar	.80	
12. Ayudar con la tarea a mi (s) hijo/hija(s)	.75	
13. Ir a alguna actividad escolar	.68	
14. Cuidar a mis hijos	.62	
Factor 3: Actividades deportivas		$\alpha=.87$
15. Practicar algún deporte	.84	
16. Hacer ejercicio	.77	

17. Correr	.70	
18. Ir al deportivo	.70	
19. Participar en alguna competencia deportiva	.69	
20. Ir al gimnasio	.63	
Factor 4: Actividades culturales		$\alpha=.82$
21. Ir a una exposición	.75	
22. Ir a un museo	.72	
23. Ir a alguna actividad cultural	.68	
24. Ir a una galería	.65	
25. Ir al teatro	.60	
26. Ir a algún sitio arqueológico	.58	
Factor 5: Consumo		$\alpha=.82$
27. Comprar zapatos	.78	
28. Comprar ropa	.78	
29. Comprar algo que me gusta	.59	
30. Comprar artículos personales	.57	
31. Ir de compras	.52	
Factor 6: Tecnología		$\alpha=.78$
32. Navegar en internet	.85	
33. Chatear con alguien	.79	
34. Revisar mis redes sociales	.76	
35. Realiza alguna actividad en la computadora	.56	
36. Platicar con alguien	.48	
Factor 7: Desarrollo personal y relajación		$\alpha=.78$
37. Tomar una clase de desarrollo personal	.69	
38. Asistir a un taller	.65	
39. Asistir a un curso	.62	
40. Practicar alguna técnica de relajación	.60	
41. Meditar	.54	
42. Ir a terapia	.41	
Factor 8: Interacción		$\alpha=.78$
43. Festejar el cumpleaños de alguien	.78	
44. Festejar mi cumpleaños	.75	
45. Fiestas familiares	.71	
46. Convivir con mi familia extensa	.50	
47. Ir a una fiesta	.45	
Factor 9: Actividades rutinarias		$\alpha=.70$
48. Limpieza del hogar	.65	
49. Mantenimiento del hogar	.64	
50. Comprar algo para la casa	.60	
51. Comprar la despensa de la casa	.59	
Factor 10: Entretenimiento		$\alpha=.67$
52. Armar un rompecabezas	.69	
53. Pintar	.67	
54. Ir al circo	.61	
55. Pasatiempos	.51	

Factor 11: Familia extensa		$\alpha=.74$
56. Cuidar a mis papás	.83	
57. Convivir con mis padres	.74	
58. Convivir con mis hermanos	.54	
59. Cuidar a alguien	.45	
Factor 12: Actividades al aire libre		$\alpha=.78$
60. Salir a caminar	.75	
61. Ir a caminar	.70	
62. Dar un paseo	.60	
63. Ir al parque	.41	
Factor 13: Actividades con música		$\alpha=.65$
64. Bailar	.64	
65. Cantar	.61	
66. Escuchar música	.55	

Adicionalmente se obtuvieron los coeficientes de Correlación de Pearson entre factores, dichas relaciones muestran asociaciones positivas entre todas las categorías de actividades, la correlación más alta (.60) aparece entre Desarrollo personal y relajación, y Actividades culturales, y la correlación más baja (.17) entre Entretenimiento y Tecnología (ver Tabla 9).

Tabla 9
Coefficientes de Correlación de Pearson Entre Factores

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. E.R.	-												
2. C.P.	.22**	-											
3. A.D.	.43**	.25**	-										
4. A.C.	.54**	.25**	.41**	-									
5. C.	.41**	.24**	.34**	.34**	-								
6. T.	.27**	.20**	.23**	.23**	.37**	-							
7. D.P.R.	.45**	.18**	.45**	.61**	.35**	.25**	-						
8. I.	.36**	.27**	.25**	.27**	.47**	.31**	.19**	-					
9. A.R.	.24**	.39**	.27**	.30**	.49**	.24**	.33**	.28**	-				
10. E.	.37**	.30**	.38**	.46**	.31**	.17**	.35**	.29**	.31**	-			
11. F.E.	.27**	.43**	.25**	.25**	.32**	.26**	.19**	.44**	.37**	.34**	-		
12. A.A.L.	.44**	.30**	.57**	.48**	.39**	.24**	.43**	.31**	.37**	.40**	.27**	-	
13. A.M.	.24**	.25**	.32**	.30**	.39**	.34**	.30**	.37**	.27**	.34**	.27**	.35**	-

Notas: Los factores corresponden a la Escala de Tiempo Libre; 1. Escape de la rutina, 2. Cuidado parental, 3. Actividades deportivas, 4. Actividades culturales, 5. Consumo, 6. Tecnología, 7.

Desarrollo personal y relajación, 8. Interacción, 9. Actividades rutinarias, 10. Entretenimiento, 11. Familia extensa, 12. Actividades al aire libre y 13. Actividades con música.

* $p < .05$ ** $p < .001$

Con la intención de indagar si existen diferencias significativas en los factores de la escala entre el grupo de madres y padres, se realizaron pruebas t de Student, los resultados arrojaron diferencias significativas en siete de los 13 factores. Las mujeres obtuvieron medias más altas en cinco (Cuidado parental, Consumo, Actividades rutinarias, Familia extensa y Actividades con música) y los hombres obtuvieron medias más altas en dos de las categorías de actividades (Escape de la rutina y Actividades deportivas) (ver Tabla 10).

Tabla 10

Diferencias en las Actividades de Tiempo Libre entre padres y madres de familia.

Actividades de Tiempo Libre	Padres		Madres		t (gl)	p	95% IC		d de Cohen
	M	DE	M	DE			LI	LS	
1. Escape de la rutina	2.58	0.79	2.38	0.78	3.03 (585)	.01	0.06	0.32	0.25
2. Cuidado parental	3.01	1.02	3.49	1.20	5.15(583.28)	.001	-0.65	-0.29	0.43
3. Actividades deportivas	2.38	1.06	1.94	0.86	5.45(534.40)	.001	0.28	0.59	0.45
4. Actividades culturales	1.90	0.75	2.02	0.79	-1.79(585)	.07	-0.24	0.01	0.15
5. Consumo	3.05	0.76	3.19	0.74	-2.27(585)	.05	-0.26	-0.01	0.18
6. Tecnología	3.34	1.01	3.34	0.93	-0.09(585)	.92	-0.16	0.15	0
7. Desarrollo personal y relajación	1.82	0.71	1.94	0.85	1.78(581.95)	.07	-0.24	0.01	0.15
8. Interacción	3.50	0.84	3.61	0.77	-1.55(585)	.12	-0.23	0.02	0.13
9. Actividades rutinarias	3.55	0.80	4.00	0.67	7.25(545.08)	.001	-0.56	-0.32	0.60
10. Entretenimiento	1.94	0.73	1.96	0.73	-0.35(585)	.72	-0.13	0.09	0.02
11. Familia extensa	2.74	0.97	3.18	0.98	-5.43(585)	.001	-0.59	-0.28	0.45
12. Actividades al aire libre	3.09	0.95	3.01	0.93	1.02(585)	.30	-0.07	0.23	0.08
13. Actividades con música	2.94	0.83	3.21	0.93	3.68(584.95)	.001	-0.41	-0.12	0.30

Nota: IC= Intervalo de confianza; LI= límite inferior; LS= límite superior.

Discusión

El tiempo libre es el espacio destinado a llevar a cabo actividades de disfrute personal (Munné & Codina, 1996), aunque Shaw y Dawson (2001) y Shaw (2008) refieren al tiempo libre de madres y padres de familia como un tiempo dedicado a la interacción familiar, permeando el tiempo libre personal. Dos de los factores de la escala; Cuidado parental (2) y Actividades rutinarias (9) aportan evidencia a favor de dichas investigaciones. Las actividades de tiempo libre de madres y padres involucran el cumplimiento de las funciones asignadas socialmente, el cuidado y buen funcionamiento del sistema familiar (García-Méndez et al., 2015). Sin embargo, la mayoría de categorías refieren al tiempo libre a nivel personal.

En congruencia con la Encuesta de Tiempo Libre (ENUT, 2014) la escala muestra una amplia gama de actividades; personal (Desarrollo personal y relajación); social (Cuidado parental, Interacción y Familia extensa); rutina (Compras y Actividades rutinarias); pasatiempos (Entretenimiento y Actividades con música); Deportes, Consumo y Actividades culturales.

Dentro de las actividades a nivel personal, la categoría de Actividades de desarrollo personal y relajación (7) involucra actividades como: tomar cursos y talleres, practicar técnicas de meditación y relajación, y acudir a terapia, ésta última es la practica con menor carga factorial, sin embargo, refleja la importancia que ha cobrado en los últimos años. Dichas actividades impactan en la autoestima, la autorrealización y la creatividad (Boltvinik, 2003).

En las actividades de tiempo libre a nivel social, cuya característica es la interacción con el otro, aparecen la categoría Interacción (8), la cual involucra fiestas o reuniones, familiares o en general; y la categoría Familia extensa (11), que implica convivencia y cuidado de la familia, factores que destacan el papel de la familia en la

cultura mexicana (Fleiz et al., 1995). Las actividades de tiempo libre favorecen la interacción social (Rodríguez & Agullo, 2002), sin embargo, las categorías 8 y 11 remiten en su mayoría a la familia extensa, en ambos factores las actividades con menores cargas factoriales son las que remiten a interacción social más allá de la familia: ir a una fiesta y cuidar a alguien.

Los pasatiempos constituyen otra categoría de actividades, el Entretenimiento (10): armar un rompecabezas, pintar e ir al circo; y las Actividades con música (13): cantar, bailar y escuchar música, son actividades que enmarcan el gusto personal, el desarrollo de la creatividad y la formación de la identidad. De igual manera el Escape de la rutina (1) y las Actividades al aire libre (12) que incluyen viajes y paseos favorecen el descanso, el disfrute y la tranquilidad (Ángel, 2001; Boltvinik, 2003; Damián, 2005; Miquilena, 2011; Munné & Codina, 1996).

Respecto a las Actividades culturales (4), el tiempo libre es una creación cultural, las practicas lúdicas se producen y transforman en el espacio-tiempo de cada sociedad en particular, para madres y padres del presente estudio las actividades de disfrute cultural incluyen: exposiciones, museos, galerías, teatros y sitios arqueológicos (Elizalde & Gomes, 2010).

La práctica de Actividades deportivas (3) tiene efectos a corto y largo plazo, se asocia a bienestar psicológico y emocional y a mejor salud física en general (Cruz-Sánchez et al., 2011).

El Consumo (5) definido como la adquisición de bienes y servicios (Rojek, 2006) ha pasado de ser una función utilitaria a ser una actividad emocionalmente cargada (Cuenca, 2009) que conjunta la identidad personal y social y determina el tipo de actividades de tiempo libre que se realizan y la satisfacción que poseen (Dimanche & Samdahl, 1994). Para madres y padres de familia el consumo como tiempo libre implica la compra de ropa, zapatos y artículos personales.

La Tecnología (6) ha modificado el estilo de vida, de igual manera ha creado, ampliado y modificado las actividades de tiempo libre (Albrechtesen, 2001). El uso del internet permite tener acceso inmediato a un mundo de posibilidades, mantener contacto con otras personas, revisar las redes sociales y navegar por internet son ejemplos de éstas.

Las correlaciones entre factores muestran asociaciones positivas y significativas. Las correlaciones más altas son tres: la primera entre Actividades culturales (4) y Desarrollo personal y relajación (7) y la segunda entre Actividades culturales (4) y Escape de la rutina (1). Las actividades con contenido cultural son aquellas en las que se visitan lugares con contenido histórico o educativo (sitios arqueológicos, galerías, museos y teatros), estas actividades implican aprendizaje y desarrollo personal, de igual manera el viajar, salir a otro estado o visitar un pueblo (Escape de la rutina) favorece el disfrute de la diversidad de la cultura. La tercera correlación más alta es entre Actividades deportivas (3) y Actividades al aire libre (12), las actividades deportivas a menudo tienen lugar en contacto con la naturaleza, en un bosque o un parque.

Las correlaciones más bajas son dos: entre Tecnología (6) y Entretenimiento (10); y entre Cuidado parental (2) y Desarrollo personal y relajación (7). Aunque no son asociaciones negativas son débiles. El uso de la tecnología con frecuencia implica actividades pasivas, la persona recibe información y no produce en la misma medida, a diferencia del entretenimiento en donde la persona tiene por objetivo la creación (pintar o armar un rompecabezas). Por otra parte, el cuidado parental implica invertir tiempo en los hijos, que implícitamente disminuye la disponibilidad de tiempo para sí mismo (tomar una clase o un taller).

Las tres categorías de actividades que tienen asociaciones más bajas con el resto de actividades son: Cuidado parental (2), Tecnología (6) e Interacción (8). Dichas categorías de actividades implican el uso del tiempo libre con o en un tercero y pasivamente, diferente a usar el tiempo a libre albedrío, por motivación intrínseca y activamente. Las dos categorías de actividades que tienen asociaciones más altas con

el resto de actividades son: Consumo (5) y Entretenimiento (10). La asociación entre el Entretenimiento y una amplia gama de actividades responde a las características de libertad de elección, motivación, diversión y bienestar que comparten. El Consumo por otra parte es una práctica implicada en la vida en general, toda actividad de tiempo libre esta permeada por el consumo: viajar, pertenecer a un deportivo, acudir a un museo, el uso de la tecnología e ir a un concierto implican consumir.

La prueba de diferencias entre hombres y mujeres fue significativa en siete factores; los tamaños de efecto indican que las madres tienen un mayor uso del tiempo libre comparado con los padres en: actividades rutinarias, familia extensa y cuidado parental, comprobando los hallazgos de Mattingly y Sayer (2006) y Offer (2016), es más probable que las madres tengan actividades no remuneradas en el tiempo libre o lo inviertan en el cuidado de los hijos. En lo que respecta a los padres de familia, tienen un mayor uso del tiempo libre en las actividades deportivas, datos que concuerdan con reportados en investigaciones anteriores (Cruz-Sánchez et al., 2011; Martín, Barripedro, Martínez, Jiménez-Beatty & Rivero-Herráiz, 2014).

La presente investigación cumple con el objetivo de aportar un instrumento válido y confiable, creado a partir de las actividades de tiempo libre de madres y padres de familia mexicanos. Contar con un instrumento culturalmente relevante es un paso importante para poder evaluar el impacto de esta dimensión (Tiempo Libre) en múltiples esferas de la realidad social y particularmente en el bienestar. Adicionalmente el trabajo abre futuras líneas de investigación al papel que desempeñan diferentes actividades en la evaluación del tiempo libre en la cultura mexicana. La tecnología como un medio de disfrute, el consumo como una actividad económica que permea el entretenimiento y el disfrute cultural como un medio desarrollo personal.

CAPITULO 9: ESTUDIO 3. FILOSOFÍA DE VIDA Y BIENESTAR: EL PAPEL DEL TIEMPO LIBRE Y LA FAMILIA

El bienestar es el ideal que motiva la acción de la humanidad (Diener, 1984), las personas buscan construir y modificar su entorno para reducir el sufrimiento y hacer la vida más satisfactoria, disfrutarla plenamente (Anguas, 2001; Veenhover & Ehrhardt, 1995). Particularmente, el bienestar subjetivo se refiere a un estado a largo plazo que incluye componentes cognoscitivos y afectivos. La Satisfacción con la vida refiere a los juicios cognoscitivos que las personas hacen acerca de qué tan bien les ha ido en la vida; mientras que las emociones positivas y negativas se refieren a la experiencia afectiva (Diener, 2000; Velasco, 2015).

El estudio científico del bienestar dio inicio en los años 70, como producto del abrumador énfasis en los estados negativos o la infelicidad, ignorando los aspectos positivos del bienestar, a partir de entonces los estudios teóricos y empíricos se incrementaron (Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). Múltiples variables han sido asociadas al bienestar: variables a nivel individual, social y cultural. Edad, género, raza, educación, religión (González-Villalobos & Marreno, 2017; Diener, 1984), ingreso económico (Cárdenas-Rodríguez & López-Feldman, 2015; Damián, 2013; Rojas, 2010), los recursos familiares y sociales, las redes de apoyo (Ornelas, 2011), el trabajo (Ramírez, 2014), la personalidad, neuroticismo, extraversión, responsabilidad, autoestima (González-Villalobos & Marreno, 2017), ansiedad, depresión, locus de control (Velasco, Rivera, Villanueva, Jaen, & Méndez, 2016), optimismo, resiliencia (González-Arratia, 2016), gozar de buena salud y la práctica de ejercicio regular (Carballeira, González, & Marrero, 2015, Diener, 1984).

Una variable de particular interés en el estudio del bienestar subjetivo es la manera de enfrentar el estrés o los eventos de la vida (González, Montoya, Casullo, & Bernabéu, 2002; Tacca, D.R., & Tacca, A.L., 2019; Viñas, González, García, Malo, & Casas, 2015). Díaz-Guerrero (1994, 2003) identificó dos estilos de enfrentamiento a los problemas que plantea el ecosistema. Se trata de dos maneras de enfrentarse a la vida, una de ellas ha

sido denominada el estilo activo y la otra el pasivo. En el primero, a fin de resolver los problemas que se presentan, el sujeto modifica el medio ambiente, tanto el físico como el interpersonal o social, en el estilo de confrontación pasivo, el sujeto no actúa sobre el medio para resolver el problema, sino que se modifica a sí mismo para adaptarse al problema o encontrarle solución. La pregunta es ¿dónde se aprenden los estilos de enfrentamiento?.

En la familia, la familia sirve a la sociedad, no hay duda de ello, ya que es el grupo familiar el ámbito primero de socialización del ser humano, pero también sirve a sus propios miembros, porque constituye para ellos la matriz de múltiples experiencias y modelos de interrelación humana (Zingman, 1996). Es decir, la familia transmite a cada miembro las maneras de enfrentamiento a los eventos de la vida y al estar inserta en una cultura en particular la familia reproduce los estilos de enfrentamiento que aprendió y son predominantes en la cultura en la cual está inserta.

Para cumplir dicha función la familia hace uso del funcionamiento familiar, conjunto de patrones de relación que se dan entre los integrantes de la familia a lo largo de su ciclo de vida, patrones que desempeñan a través de los roles establecidos y con la influencia de los ambientes sociales en los que se desenvuelven (García-Méndez et al., 2006).

Específicamente Zabriskie y McCormick (2001) reportan una relación positiva entre las actividades de tiempo libre familiar y aspectos del funcionamiento familiar. Desarrollaron el *Core and Balance Model Of Family Leisure*, que hace referencia a dos tipos de actividades, las actividades core son actividades del día a día dentro del hogar y favorecen la cohesión de los miembros de la familia, las actividades balance, son actividades fuera del hogar y favorecen la adaptación de los miembros a actividades novedosas, finalmente, los autores afirman que, en la sociedad moderna, el tiempo libre es una importante fuerza del desarrollo de la cohesión y relaciones interpersonales sanas entre esposos y esposas, así como entre los padres y sus hijos.

Particularmente, en el contexto familiar, se ha encontrado que las actividades de tiempo libre tienen un impacto positivo en el desarrollo integral de los miembros de la familia (Hodge et al., 2012; Shaw, 1997). Sevon, Malinen y Ronka (2014) encontraron que los buenos momentos familiares se relacionan con la intimidad, las actividades compartidas, la comunicación y la relación sana entre los miembros, a diferencia de los malos que incluyen las confrontaciones y las emociones negativas, confirmando que el rol de padres e hijos no se puede ignorar como un determinante del bienestar familiar. Offer (2013) afirma que el tiempo de calidad compartido por las familias, el cual incluye actividades organizadas en torno a las necesidades e intereses de los miembros de la familia, tienen un impacto positivo en los miembros del sistema, ya que les permite escapar de las presiones de la vida diaria.

Método

Pregunta de investigación

¿Cómo influye la filosofía de vida en el bienestar subjetivo a través del tiempo libre y el funcionamiento familiar?

Objetivo de investigación

Evaluar el efecto indirecto del funcionamiento familiar y el tiempo libre en el impacto de la filosofía de vida en el bienestar subjetivo.

Hipótesis

H0: No existe un efecto indirecto del funcionamiento familiar y el tiempo libre en el impacto de la filosofía de vida en el bienestar subjetivo.

H1: Existe un efecto indirecto del funcionamiento familiar y el tiempo libre en el impacto de la filosofía de vida en el bienestar subjetivo.

Variables

Bienestar subjetivo

Para Velasco (2015):

En términos amplios y generales, el bienestar subjetivo se refiere a un estado a largo plazo que incluye componentes afectivos y cognoscitivos. “Satisfacción con la vida” se refiere a los juicios cognoscitivos que las personas hacen acerca de qué tan bien les ha ido en la vida; mientras que las emociones positivas y negativas se refieren a la experiencia afectiva (p. 15).

Filosofía de Vida

Díaz-Guerrero (1996) define la Filosofía de Vida como:

Estilo de confrontación frente a los problemas que plantea el ecosistema. Se trata de dos maneras de enfrentarse a la vida, una de ellas ha sido denominada el estilo activo y la otra el pasivo. En el primero, a fin de resolver los problemas que se presentan, el sujeto modifica el medio ambiente, tanto el físico como el interpersonal o social, en el estilo de confrontación pasivo, el sujeto no actúa sobre el medio para resolver el problema, sino que se modifica a sí mismo para adaptarse al problema o encontrarle solución (p.58).

Funcionamiento familiar

García-Méndez y colaboradores (2006, p.102) definen el funcionamiento familiar:

Es el conjunto de patrones de relación que se dan entre los integrantes de la familia a lo largo de su ciclo de vida, patrones que desempeñan a través de los roles establecidos y con la influencia de los ambientes sociales en los que se desenvuelven.

Tiempo Libre

El tiempo libre se define como actividades que se llevan a cabo de manera individual o grupal, una vez que la persona ha quedado liberada de sus obligaciones laborales y académicas que tiene por objetivos, el descanso, la relajación y la tranquilidad, al favorecer la diversión, el aprendizaje y el esparcimiento, con beneficios a corto y largo plazo en la percepción de felicidad y bienestar de las personas.

Tipo de estudio

Explicativo

Participantes

Por medio de un muestreo no probabilístico por cuotas la muestra se conformó con 595 madres y padres de familia (51.9% mujeres) con un rango de edad de 25 a 65 años ($M=44.36$, $D.E.=9.32$), el 100% de la muestra cohabitaba con su pareja, habitantes de la Ciudad de México y el Estado de México. La distribución de la muestra aparece en la Tabla 11.

Tabla 11
Características sociodemográficas de la muestra

Variable	Frecuencia	%
Sexo		
Hombres	286	48.1%
Mujeres	309	51.9%
Edad agrupada		
25 a 45 años	300	50.4%
46 a 65 años	295	49.6%
Escolaridad		
Básica	200	33.6%
Media	200	33.6%
Superior	195	32.8%
Estado civil		
Unión libre	173	29.08%
Casado	422	70.92%

Instrumentos

1. Escala de Bienestar Subjetivo de Velasco (2015).

Instrumento que evalúa las dimensiones cognoscitiva y afectiva del bienestar subjetivo. En la dimensión cognoscitiva se conforma de dos subescalas, la primera de ellas con 8 reactivos y evalúa la Satisfacción Global con la Vida (Alpha de Cronbach de .91, para el presente estudio), la segunda subescala, consta de 48 reactivos, evalúa la Satisfacción con la Vida en nueve dimensiones (Alpha de Cronbach de .95, para el presente estudio), las dimensiones son: relación de pareja, economía personal, armonía personal, autorrealización, amigos, compañeros de trabajo, educación, familia e hijos, ambas en

escala tipo Likert de 7 puntos (1=completamente insatisfecho a 7=completamente satisfecho). En la dimensión afectiva el instrumento consta de 46 reactivos (Alpha de Cronbach de .92, para el presente estudio), en escala tipo Likert de 5 puntos (1=nunca y 5=siempre) y evalúa siete dimensiones: decepción, rabia, tranquilidad, fatalismo, miedo, culpa y apatía.

2. El instrumento de Filosofía de Vida de Díaz Guerrero (1993).

El instrumento de Filosofía de Vida diseñado por Díaz Guerrero (1993), validado en escala Likert por Cazares, Valencia y Díaz-Loving (2018), consta de 12 factores que evalúan el enfrentamiento activo o pasivo al estrés. Amor, poder, cautela, audacia, resignación, goce, control interno, control externo, obediencia afiliativa, obediencia autoafirmativa, obediencia religión y obediencia familia son los factores que conforman la escala, con un Alpha de Cronbach de 0.89 (para el presente estudio).

3. Escala de Funcionamiento Familiar de (García-Mendez, Méndez-Sánchez, Rivera-Aragón, & Peñaloza-Gómez, 2017).

La escala consta de 32 reactivos en escala tipo Likert de 5 puntos (1= totalmente en desacuerdo a 5= totalmente de acuerdo) que evalúan el funcionamiento familiar a través de 5 factores: ambiente familiar positivo, conflicto, diversión, hostilidad y coaliciones, con un Alpha de Cronbach de 0.75 (para el presente estudio).

4. Escala de actividades de tiempo libre de Valencia et al., (2018).

La Escala de Actividades de Tiempo Libre (Valencia-Camargo, et al., 2018) la cual está constituida por 66 reactivos (actividades de tiempo libre) en escala tipo Likert de cinco opciones que van de 1= nunca a 5=muy frecuentemente. Se conforma de 13 factores (1. Escape de la rutina, 2. Cuidado parental, 3. Actividades deportivas, 4. Actividades culturales, 5. Consumo, 6. Tecnología, 7. Desarrollo personal y relajación, 8. Interacción, 9. Actividades rutinarias, 10. Entretenimiento, 11. Familia extensa, 12. Actividades al aire

libre y 13. Actividades con música) que explican el 61.30% de la varianza y tiene un Alpha de Cronbach de .94.

(VER ANEXO III).

Procedimiento

Los participantes fueron abordados en diversos espacios al aire libre en la Ciudad de México, a aquellos que cumplían con los criterios de inclusión (ser padres de familia, edad entre los 25 y 65 años) se les invitó a colaborar en una investigación sobre la interacción familiar, se les solicitó su participación voluntaria y anónima para responder a un cuestionario con una duración de 25 minutos. A quienes accedieron a participar se les explicaron las instrucciones y se procedió con la aplicación.

Resultados

Para cumplir con el objetivo de investigación y comprobar la hipótesis se procedió de la siguiente manera: 1.- Con la finalidad de contar con dimensiones globales, se llevó a cabo un análisis factorial de segundo orden para cada uno de los instrumentos utilizados, 2.- Con las dimensiones globales se realizaron correlaciones producto momento de Pearson como antecedente de los modelos de medicación, 3.- Posteriormente, se realizaron MANOVA's Factoriales (2x2x3) para analizar la interacción del sexo (hombres y mujeres), la edad (25 a 45 años y 46 a 65 años) y la escolaridad (básica, media y superior) en las diferentes variables, y 4.-Finalmente, se llevaron a cabo los modelos de mediación a través de ecuaciones estructurales.

Factoriales de segundo orden

Factorial de segundo orden para la escala de Filosofía de Vida.

El análisis factorial de segundo orden con rotación promax arrojó tres factores que en conjunto explican el 59.37% de la varianza total (Tabla 12). A partir de la conformación

original de la escala de Filosofía de Vida y el contenido de los nuevos factores de segundo orden, se denominaron de la siguiente manera:

- Activo: Enfrentamiento activo a los eventos de la vida, a través del control interno y la obediencia autoafirmativa, con una actitud audaz y de goce, donde el poder es más importante que el amor.
- Pasivo control: Integra parte del enfrentamiento pasivo a los eventos de la vida, la obediencia, a los padres, a la familia y las conductas regidas por la cautela.
- Pasivo resignación: Integra parte del enfrentamiento pasivo a los eventos de la vida, la preponderancia del amor, la resignación en la vida y el predominio del control externo.

Tabla 12
Factorial de segundo orden de la escala de Filosofía de Vida.

Factor original	Factor 1. Activo	Factor 2. Pasivo control	Factor 3. Pasivo resignación	Total
1. Goce	.77			
2. Obediencia autoafirmativa	.76			
3. Audacia	.71			
4. Control interno	.65			
5. Obediencia afiliativa		.81		
6. Control-obediencia religión		.68		
7. Cautela	.40	.60		
8. Poder	.52	.55		
9. Control familia		.43		
10. Amor			.87	
11. Control externo			.83	
12. Resignación		.45	.66	
No. de factores por factor de segundo orden.	4	5	3	12
Varianza explicada	30.31%	17.27%	11.79%	
Varianza acumulada	30.31%	47.58%	59.37%	59.37%
Media	4.01	3.63	2.29	
Desviación	.47	.52	.63	
Alpha de Cronbach	.74	.69	.75	.77
KMO				.78

Factorial de segundo orden para la escala de Tiempo Libre.

El análisis factorial de segundo orden con rotación promax arrojó tres factores que en conjunto explican el 56.65% de la varianza total (Tabla 13). A partir de la conformación original de la escala de Tiempo Libre y el contenido de los nuevos factores de segundo orden, se denominaron de la siguiente manera:

- Tiempo Libre individual: Integra las actividades de tiempo libre que se llevan a cabo de manera individual, ya que no necesariamente se necesita de interacción social para llevarse a cabo.
- Tiempo Libre social: Integra las actividades de tiempo libre que se llevan a cabo de manera social, el objetivo de estas es interactuar con alguien más, virtualmente o de manera directa.
- Tiempo libre familia hogar: Espacio de actividades destinadas al cuidado de los hijos y el mantenimiento del hogar.

Tabla 13
Factorial de segundo orden de la escala de Actividades de Tiempo Libre.

Factor original	Factor 1. Tiempo libre personal	Factor 2. Tiempo libre social	Factor 3. Tiempo libre familia-hogar	Total
1. Cultural	.77			
2. Desarrollo personal	.76			
3. Ejercicio-deporte	.72			
4. Paseos	.69			
5. Salir de la ciudad	.65			
6. Pasatiempos	.54		.46	
7. Tecnología		.76		
8. Social		.66		
9. Compras		.64		
10. Actividades con música		.54		
11. Cuidado de los hijos			.79	
12. Convivencia cuidado			.67	
13. Cuidado del hogar			.64	Total

No. de factores por factor de segundo orden.	6	4	3	13
Varianza explicada	38.29%	10.37%	7.98%	
Varianza acumulada	38.29%	48.66%	56.65%	56.65%
Media	2.24	3.27	3.34	
Desviación	.62	.62	.75	
Alpha de Cronbach	.83	.70	.63	.85
KMO				.87

Factorial de segundo orden para la escala de Funcionamiento Familiar.

El análisis factorial de segundo orden con rotación promax arrojó dos factores que en conjunto explican el 72.16% de la varianza total (Tabla 14). A partir de la conformación original de la escala de Funcionamiento Familiar y el contenido de los nuevos factores de segundo orden, se denominaron de la siguiente manera:

- **Conflicto:** Incluye la formación de alianzas entre los integrantes de la familia para obtener beneficios de otro(s), prevalece el antagonismo y la falta de solución de los problemas, hay malestar, desacuerdo y crítica entre los miembros de la familia, lo que limita la expresión de afecto.
- **Cohesión:** La interacción entre los miembros es satisfactoria, se favorecen las manifestaciones de afecto, el intercambio de ideas y el desempeño de actividades asociadas al esparcimiento.

Tabla 14
Factorial de segundo orden de la escala de Funcionamiento familiar.

Factor original	Factor 1. Conflicto	Factor 2. Cohesión	Total
1. Conflicto	.84		
2. Hostilidad	.81		
3. Coaliciones	.75		
4. Diversión		.91	
5. Ambiente familiar positivo	.	.85	
No. de factores por factor de segundo orden.	3	2	5
Varianza explicada	45.45%	26.70%	
Varianza acumulada	45.45%	72.16%	72.16%

Media	2.01	3.73	
Desviación	.66	.70	
Alpha de Cronbach	.72	.70	.38
KMO			.62

**Factorial de segundo orden para la escala de Bienestar Subjetivo
(Dimensión cognoscitiva).**

El análisis factorial de segundo orden con rotación promax arrojó dos factores que en conjunto explican el 65.67% de la varianza total (Tabla 15). A partir de la conformación original de la escala de Bienestar subjetivo y el contenido de los nuevos factores de segundo orden, se denominaron de la siguiente manera:

- Bienestar personal: Satisfacción en actividades y dimensiones relacionadas con la vida personal.
- Bienestar familia: Satisfacción en actividades y dimensiones relacionadas con la vida familiar (familia, hijos, pareja).

Tabla 15
Factorial de segundo orden de la escala de Bienestar Subjetivo, dimensión cognoscitiva.

Factor original	Factor 1. Bienestar personal	Factor 2. Bienestar familia	Total
1. Bienestar autorrealización	.82		
2. Bienestar educación	.79		
3. Bienestar trabajo	.74		
4. Bienestar global	.72	.40	
5. Bienestar armonía	.69	.55	
6. Bienestar economía	.68		
7. Bienestar amigos	.67		
8. Bienestar familia		.77	
9. Bienestar pareja		.77	
10. Bienestar hijos		.76	
No. de factores por factor de segundo orden.	7	3	10
Varianza explicada	55.20%	10.47%	
Varianza acumulada	55.20%	65.67%	65.67%
Media	5.17	5.77	
Desviación	1.02	1.10	

Alpha de Cronbach	.89	.70	.89
KMO			.91

Factorial de segundo orden para la escala de Bienestar Subjetivo (Dimensión afectiva).

El análisis factorial de segundo orden con rotación promax arrojó dos factores que en conjunto explican el 74.75% de la varianza total (Tabla 16). A partir de la conformación original de la escala de Bienestar subjetivo y el contenido de los nuevos factores de segundo orden, se denominaron de la siguiente manera:

- Afecto negativo: Estados emocionales y afectivos desagradables y representan reacciones afectivas desfavorables en respuesta a la vida.
- Afecto positivo: Estados emocionales y afectivos agradables y representan reacciones afectivas favorables en respuesta a la vida.

Tabla 16
Factorial de segundo orden de la escala de Bienestar subjetivo, dimensión afectiva.

Factor original	Factor 1. Afecto negativo	Factor 2. Afecto positivo	Total
1. Decepción	.92		
2. Rabia	.88		
3. Culpa	.87		
4. Miedo	.81		
5. Fatalismo	.80		
6. Apatía	.75		
7. Tranquilidad		.99	Total
No. de factores por factor de segundo orden.	6	1	7
Varianza explicada	60.12%	14.63%	
Varianza acumulada	60.12%	74.75%	74.75%
Media	2.30	3.52	
Desviación	.66	.63	
Alpha de Cronbach	.91		.86
KMO			.88

Correlaciones de segundo orden

Con las dimensiones globales se realizaron correlaciones producto momento de Pearson para evaluar la asociación de las variables como un paso previo a los análisis de mediación y descartar posibles efectos de multicolinealidad.

Correlaciones entre Filosofía de Vida y Bienestar Subjetivo

Tabla 17

Correlaciones entre factores de segundo orden de Filosofía de Vida y Bienestar Subjetivo

	Personal	Familiar	Afectos negativos	Afectos positivos	M	DE
1. Activo	.22**	.19**	-.01	.24**	4.01	.48
2. Pasivo control	.11**	.21**	.09*	.14**	3.64	.53
3. Pasivo resignación	-.08	-.10*	.18**	-.04	2.30	.63
M	5.18	5.78	2.30	3.52		
DE	1.03	1.10	.66	.63		

Nota: Los factores en las filas corresponden a la filosofía de vida y los factores en las columnas corresponden al bienestar, los primeros dos a la dimensión cognoscitiva y los últimos dos a la dimensión emocional.

* $p < .05$ y ** $p < .01$

Correlaciones entre Filosofía de Vida, Tiempo Libre y Funcionamiento

Familiar

Tabla 18

Correlaciones entre factores de segundo orden de Filosofía de Vida, Tiempo Libre y Funcionamiento Familiar

	Personal	Social	Familiar	Conflicto	Cohesión	M	DE
1. Activo	.14**	.23**	.16**	.01	.38**	4.01	.48
2. Pasivo control	.03	.03	.12**	.04	.34**	3.64	.53
3. Pasivo resignación	-.01	-.04	-.14**	.44**	-.02	2.30	.63
M	2.25	3.27	3.34	2.01	3.73		
DE	.62	.62	.75	.67	.70		

Nota: Los factores en las filas corresponden a la filosofía de vida y los factores en las columnas corresponden al tiempo libre (primeros tres) y al funcionamiento familiar (los últimos dos).

* $p < .05$ y ** $p < .01$

Correlaciones entre Bienestar Subjetivo, Tiempo Libre y Funcionamiento

Familiar

Tabla 19

Correlaciones entre factores de segundo orden de Bienestar subjetivo, Tiempo Libre y Funcionamiento Familiar.

	Personal	Social	Familiar	Conflicto	Cohesión	M	DE
Personal	.37**	.33**	.26**	-.25**	.50**	5.17	1.02
Familiar	.27**	.23**	.30**	-.27**	.44**	5.77	1.10
Afectos negativos	-.12**	-.07	-.01	.30**	-.16**	2.30	.66
Afectos positivos	.35**	.35**	.28**	-.34**	.37**	3.52	.63
M	2.25	3.27	3.34	2.01	3.73		
DE	.62	.62	.75	.67	.70		

Nota: Los factores en las filas corresponden al bienestar subjetivo (cognoscitivo y emocional) y los factores en las columnas corresponden al tiempo libre (primeros tres) y al funcionamiento familiar (los últimos dos).

* $p < .05$ y ** $p < .01$

Correlaciones entre Tiempo Libre y Funcionamiento Familiar

Tabla 20

Correlaciones entre factores de segundo orden de Tiempo Libre y Funcionamiento Familiar.

	Conflicto	Cohesión	M	DE
Personal	-.06	.39**	2.24	.62
Social	-.11**	.43**	3.27	.62
Familia hogar	-.17**	.34**	3.34	.75
M	2.01	3.73		
DE	.67	.70		

Nota: Los factores en las filas corresponden a las actividades de tiempo libre y los factores en las columnas corresponden al funcionamiento familiar.

* $p < .05$ y ** $p < .01$

Efectos de interacción de sexo, edad y escolaridad en las diferentes variables

Se realizaron MANOVA's Factoriales (2x2x3) para analizar la interacción del sexo (hombres y mujeres), la edad (25 a 45 años y 46 a 65 años) y la escolaridad (básica, media y superior) en el Bienestar subjetivo (variable dependiente), en la Filosofía de Vida (variable independiente) y finalmente, en el Tiempo Libre y el Funcionamiento familiar (Variables mediadoras). Los resultados se pueden ver en las tablas 21, 22, 23 y 24.

Diferencias por sexo, edad y escolaridad en Bienestar subjetivo

Tabla 21
MANOVA factorial, sexo, edad y escolaridad para Bienestar Subjetivo

Factor	F	gl	p	η_p^2
Sexo	8.48	(1, 594)	<.01	.05
Edad	0.92	(1, 594)	.45	.01
Escolaridad	11.65	(2, 594)	<.01	.07
Sexo-edad	1.61	(1, 594)	.32	.01
Sexo-escolaridad	.56	(2, 594)	.80	.01
Edad-escolaridad	1.31	(2, 594)	.23	.01
Sexo-edad-escolaridad	1.02	(2, 594)	.41	.01

Diferencias por sexo, edad y escolaridad en Filosofía de vida

Tabla 22
MANOVA factorial, sexo, edad y escolaridad para Filosofía de Vida

Factor	F	gl	p	η_p^2
Sexo	9.53	(1, 594)	<.01	.05
Edad	1.05	(1, 594)	.38	.01
Escolaridad	7.63	(2, 594)	<.01	.04
Sexo-edad	.42	(1, 594)	.74	.01
Sexo-escolaridad	2.36	(2, 594)	.03	.01
Edad-escolaridad	1.34	(2, 594)	.23	.01
Sexo-edad-escolaridad	.44	(2, 594)	.85	.01

Diferencias por sexo, edad y escolaridad en Tiempo libre

Tabla 23
MANOVA factorial, sexo, edad y escolaridad para Tiempo Libre

Factor	F	gl	p	η_p^2
Sexo	36.81	(1, 594)	<.01	.16
Edad	16.86	(1, 594)	<.01	.08
Escolaridad	11.13	(2, 594)	<.01	.05
Sexo-edad	4.97	(1, 594)	<.01	.02
Sexo-escolaridad	1.11	(2, 594)	.35	.01
Edad-escolaridad	0.38	(2, 594)	.89	.01
Sexo-edad-escolaridad	2.02	(2, 594)	.06	.01

Diferencias por sexo, edad y escolaridad en Funcionamiento familiar

Tabla 24
MANOVA factorial, sexo, edad y escolaridad para Funcionamiento familiar

Factor	F	gl	p	η_p^2
Sexo	4.74	(1, 594)	<.01	.02
Edad	.95	(1, 594)	.38	.01
Escolaridad	4.81	(2, 594)	<.01	.02
Sexo-edad	.44	(1, 594)	.64	.01
Sexo-escolaridad	.85	(2, 594)	.48	.01
Edad-escolaridad	.56	(2, 594)	.69	.01
Sexo-edad-escolaridad	.79	(2, 594)	.53	.01

Los resultados muestran que no existen efectos de interacción significativos para las cuatro variables: Bienestar subjetivo, Filosofía de Vida y Tiempo Libre-Funcionamiento Familiar.

Modelos de mediación

Se realizaron modelos de ecuaciones estructurales para estimar los efectos o relaciones de mediación del tiempo libre y el funcionamiento familiar en el impacto de la filosofía de vida al bienestar subjetivo, utilizándose el programa AMOS 24. En total se probaron 4 modelos, un modelo para cada variable dependiente (bienestar personal, bienestar familiar, afectos positivos y afectos negativos).

De acuerdo con Baron y Kenny (1986) una variable funciona como un mediador cuando cumple con las siguientes condiciones: 1. La variable independiente impacta significativamente en la variable mediadora; 2. La variable mediadora impacta significativamente en la variable dependiente; 3. la variable independiente impacta significativamente en la variable dependiente, lo cual se conoce como efecto total, y finalmente; 4. la variable independiente impacta en la variable dependiente a través del efecto de las variables mediadoras, lo que se conoce como efecto directo. Es importante resaltar que si a través del efecto directo se disminuye el efecto de la variable independiente-variable dependiente, se dice que el mediador es un mediador parcial, sin embargo, si a través del efecto directo se elimina el efecto de la variable independiente-variable dependiente, se dice que el mediador es un mediador total.

Pará el análisis de datos, y en congruencia con las hipótesis planteadas, el Bienestar subjetivo (cognoscitivo y emocional): Personal, Familiar, Afectos positivos y Afectos negativos, aparece como variables dependientes, la Filosofía de vida: Activa, Pasiva control y Pasiva Resignación, aparece como variables independientes, y finalmente, el Tiempo libre: personal, social y familiar, y el Funcionamiento familiar: conflicto y cohesión, aparecen como variables mediadoras.

Modelo de mediación para el bienestar personal

Los resultados de evaluación del modelo de bienestar personal indican un buen ajuste global del modelo a los datos empíricos en todos los índices. Chi-cuadrado presenta un valor asociado de p no significativo ($\chi^2 = 16.35$; $gl = 16$, $p = .42$). El valor del índice comparativo de ajuste (CFI) respecto a un modelo nulo presenta un valor de 1.00. El valor de GFI (.99) es superior al valor recomendado .90. Por último, el valor de RMSEA es .01 se ajusta a los parámetros establecidos. En suma, se observa un buen ajuste del modelo a los datos empíricos.

Para el análisis de datos, y en congruencia con las propósitos de investigación, el Bienestar subjetivo personal es la variable dependiente, la Filosofía de vida: activa, pasiva control y pasiva resignación aparecen como variables independientes, y finalmente, el Tiempo libre: personal, social y familiar, y el Funcionamiento familiar: conflictos y cohesión, aparece como variables mediadoras (Ver figura 6).

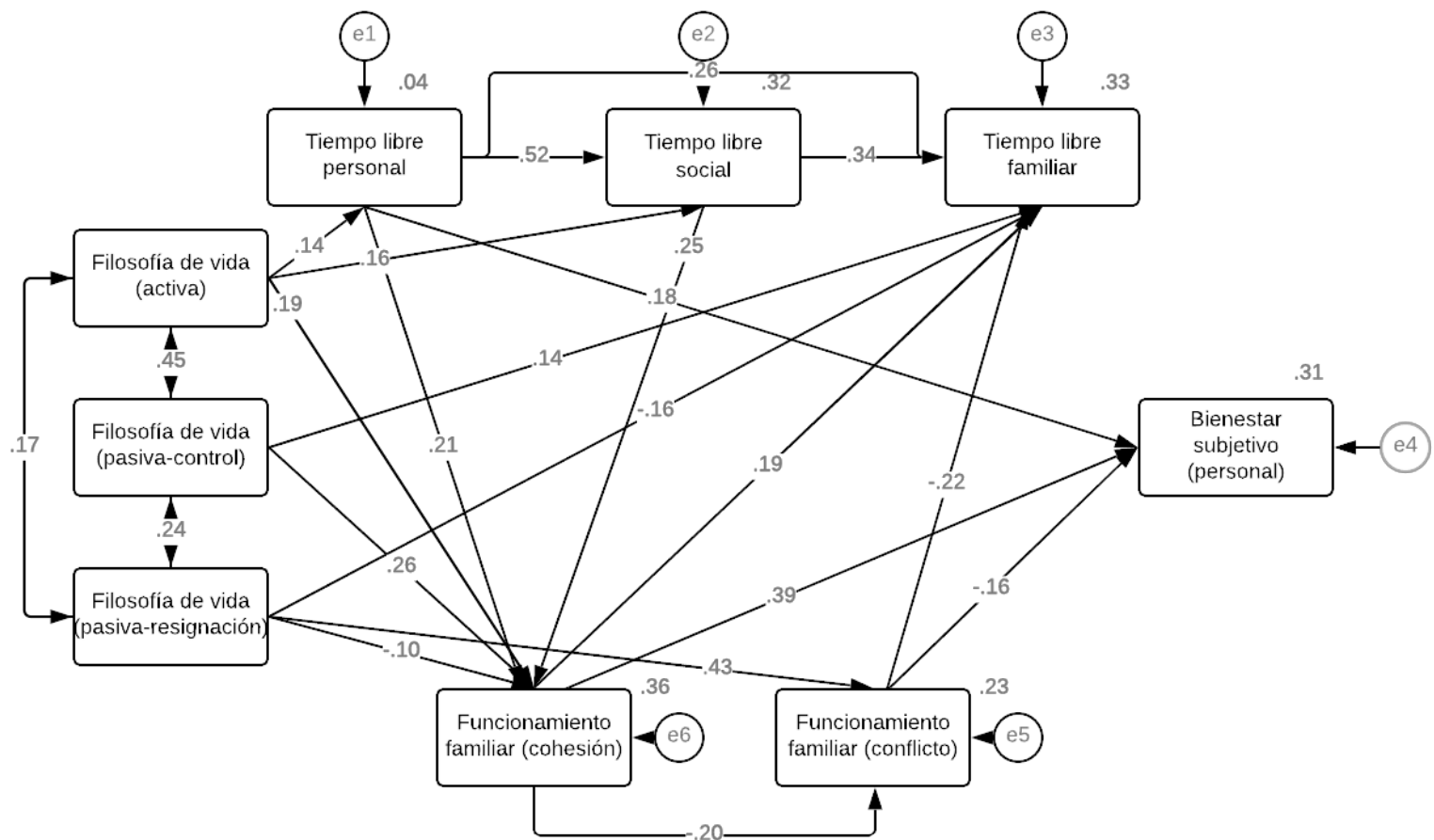


Figura 6. Modelo del efecto indirecto de la filosofía de vida en el bienestar subjetivo (personal) mediante el funcionamiento familiar y el tiempo libre.

En la Tabla 25, se observa la valoración técnica de los valores estimados para los parámetros.

Tabla 25. Pesos de regresión y pesos estandarizados de regresión del modelo de mediación para el bienestar personal

Relación entre variables		P.R.			P.E.R
		Estimaciones	S.E.	<i>p</i>	Estimaciones
FV activa	↔ FV pasiva control	0.11	0.01	***	0.45
FV pasiva control	↔ FV pasiva resignación	0.08	0.01	***	0.24
FV activa	↔ FV pasiva resignación	0.05	0.01	***	0.17
TL personal	<--- FV activa	0.19	0.05	***	0.14
TL social	<--- FV activa	0.21	0.05	***	0.16
TL social	<--- TL personal	0.53	0.03	***	0.52
FF cohesión	<--- FV activa	0.29	0.06	***	0.19
FF cohesión	<--- FV pasiva control	0.35	0.05	***	0.26
FF cohesión	<--- FV pasiva resignación	-0.11	0.04	.01	-0.10
FF cohesión	<--- TL social	0.29	0.05	***	0.26
FF cohesión	<--- TL personal	0.25	0.04	***	0.22
FF conflicto	<--- FV pasiva resignación	0.46	0.04	***	0.44
FF conflicto	<--- FF cohesión	-0.19	0.03	***	-0.20
TL familiar	<--- FV pasiva control	0.20	0.05	***	0.14
TL familiar	<--- FV pasiva resignación	-0.19	0.04	***	-0.16
Bienestar personal	<--- TL personal	0.35	0.07	***	0.21
Bienestar personal	<--- FF conflicto	-0.25	0.05	***	-0.16
Bienestar personal	<--- FF cohesión	0.57	0.06	***	0.39
TL familiarhogar	<--- TL social	0.41	0.05	***	0.35
TL familiarhogar	<--- TL personal	0.32	0.05	***	0.26

Nota: P.R., Pesos de Regresión; P.E.R., Pesos estandarizados de Regresión; S.E., Estimación del error.

Modelo de mediación para el bienestar familiar

Los resultados de evaluación del modelo de bienestar personal indican un buen ajuste global del modelo a los datos empíricos en todos los índices. Chi-cuadrado presenta un valor asociado de p no significativo ($\chi^2 = 9.76$; $gl = 13$, $p = .71$). El valor del índice comparativo de ajuste (CFI) respecto a un modelo nulo presenta un valor de 1.00. El valor de GFI (.99) es superior al valor recomendado .90. Por último, el valor de RMSEA es .01 se ajusta a los parámetros establecidos. En suma, se observa un buen ajuste del modelo a los datos empíricos.

Para el análisis de datos, y en congruencia con las propósitos de investigación, el Bienestar subjetivo familiar es la variable dependiente, la Filosofía de vida: activa, pasiva control y pasiva resignación aparecen como variables independientes, y finalmente, el Tiempo libre: personal, social y familiar, y el Funcionamiento familiar: conflictos y cohesión, aparece como variables mediadoras (Ver figura 7).

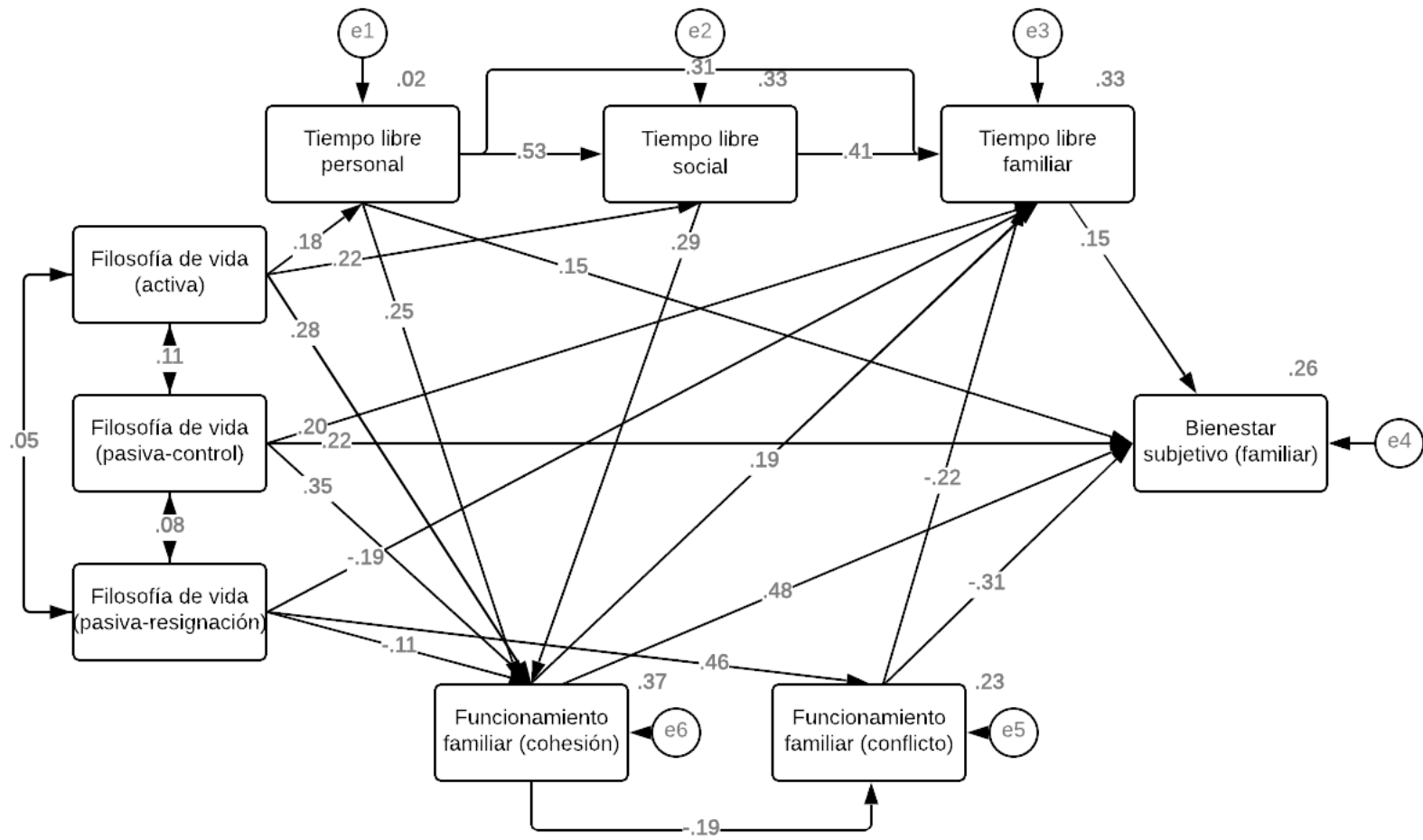


Figura 7. Modelo del efecto indirecto de la filosofía de vida en el bienestar subjetivo (familiar) mediante el funcionamiento familiar y el tiempo libre.

En la Tabla 26, se observa la valoración técnica de los valores estimados para los parámetros.

Tabla 26. Pesos de regresión y pesos estandarizados de regresión del modelo de mediación para el bienestar familiar

Relación entre variables		P.R.			P.E.R
		Estimaciones	S.E.	p	Estimaciones
FV activa	↔ FV pasiva control	0.11	0.01	***	0.45
FV pasiva control	↔ FV pasiva resignación	0.08	0.01	***	0.24
FV activa	↔ FV pasiva resignación	0.05	0.01	***	0.17
TL personal	<--- FV activa	0.19	0.05	***	0.14
TL social	<--- FV activa	0.22	0.05	***	0.17
TL social	<--- FV pasiva resignación	-0.07	0.03	.05	-0.07
TL social	<--- TL personal	0.53	0.03	***	0.52
FF cohesión	<--- FV activa	0.28	0.06	***	0.19
FF cohesión	<--- FV pasiva control	0.35	0.05	***	0.26
FF cohesión	<--- FV pasiva resignación	-0.11	0.04	.01	-0.10
FF cohesión	<--- TL social	0.29	0.05	***	0.25
FF cohesión	<--- TL personal	0.25	0.04	***	0.22
TL familiar	<--- FV pasiva control	0.20	0.05	***	0.14
TL familiar	<--- FV pasiva resignación	-0.19	0.04	***	-0.16
FF conflicto	<--- FV pasiva resignación	0.46	0.04	***	0.43
TL familiar	<--- TL social	0.41	0.05	***	0.34
TL familiar	<--- TL personal	0.32	0.05	***	0.26
FF conflicto	<--- FF cohesión	-0.19	0.03	***	-0.20
Bienestar familiar	<--- FV pasiva control	0.22	0.08	.01	0.10
Bienestar familiar	<--- TL personal	0.15	0.07	.05	0.09
Bienestar familiar	<--- TL familiar	0.15	0.06	.01	0.10
Bienestar familiar	<--- FF cohesión	0.48	0.07	***	0.30
Bienestar familiar	<--- FF conflicto	-0.31	0.06	***	-0.18

Nota: P.R., Pesos de Regresión; P.E.R., Pesos estandarizados de Regresión; S.E., Estimación del error.

Modelo de mediación para el bienestar afectos positivos

Los resultados de evaluación del modelo de bienestar personal indican un buen ajuste global del modelo a los datos empíricos en todos los índices. Chi-cuadrado presenta un valor asociado de p no significativo ($\chi^2 = 13.65$; $gl = 14$, $p = .47$). El valor del índice comparativo de ajuste (CFI) respecto a un modelo nulo presenta un valor de 1.00. El valor de GFI (.99) es superior al valor recomendado .90. Por último, el valor de RMSEA es .01 se ajusta a los parámetros establecidos. En suma, se observa un buen ajuste del modelo a los datos empíricos.

Para el análisis de datos, y en congruencia con las propósitos de investigación, el Bienestar subjetivo afectos positivos es la variable dependiente, la Filosofía de vida: activa, pasiva control y pasiva resignación aparecen como variables independientes, y finalmente, el Tiempo libre: personal, social y familiar, y el Funcionamiento familiar: conflictos y cohesión, aparece como variables mediadoras (Ver figura 8).

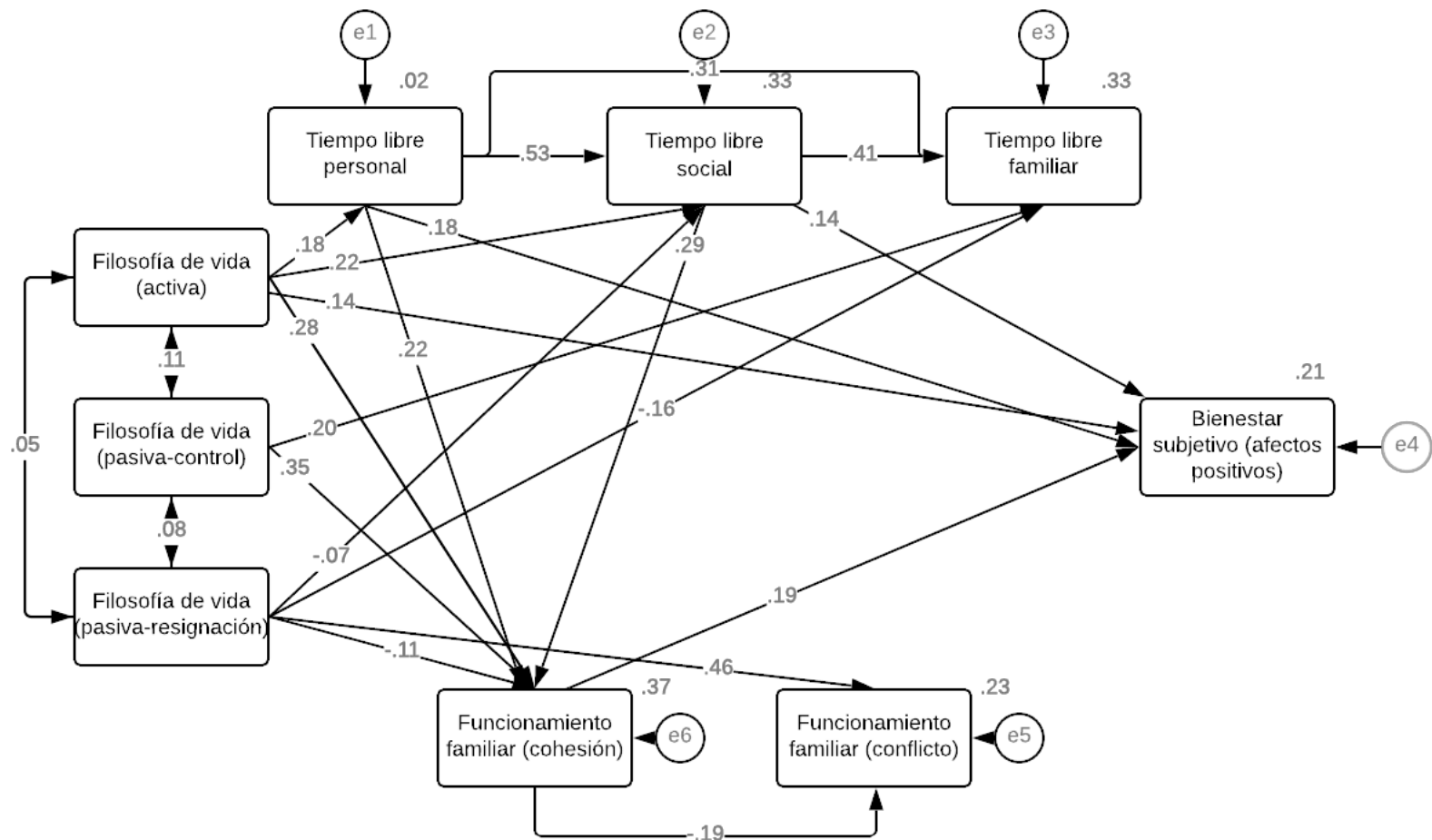


Figura 8. Modelo del efecto indirecto de la filosofía de vida en el bienestar subjetivo (afectos positivos) mediante el funcionamiento familiar y el tiempo libre.

En la Tabla 27, se observa la valoración técnica de los valores estimados para los parámetros.

Tabla 27. Pesos de regresión y pesos estandarizados de regresión del modelo de mediación para el bienestar familiar

Relación entre variables		P.R.			P.E.R
		Estimaciones	S.E.	<i>p</i>	Estimaciones
FV activa	↔ FV pasiva control	0.11	0.01	***	0.45
FV pasiva control	↔ FV pasiva resignación	0.08	0.01	***	0.24
FV activa	↔ FV pasiva resignación	0.05	0.01	***	0.17
TL personal	<--- FV activa	0.19	0.05	***	0.14
TL social	<--- FV activa	0.22	0.05	***	0.17
TL social	<--- FV pasiva resignación	-0.07	0.03	.05	-0.07
TL social	<--- TL personal	0.53	0.03	***	0.52
FF cohesión	<--- FV activa	0.28	0.06	***	0.19
FF cohesión	<--- FV pasiva control	0.35	0.05	***	0.26
FF cohesión	<--- FV pasiva resignación	-0.11	0.04	.01	-0.10
FF cohesión	<--- TL social	0.29	0.05	***	0.25
FF cohesión	<--- TL personal	0.25	0.04	***	0.22
Bienestar afectos positivos	<--- FV activa	0.14	0.05	.01	0.11
TL familiar	<--- FV pasiva control	0.19	0.05	***	0.14
TL familiar	<--- FV pasiva resignación	-0.19	0.04	***	-0.16
FF conflicto	<--- FV pasiva resignación	0.46	0.04	***	0.43
Bienestar afectos positivos	<--- TL personal	0.18	0.05	***	0.18
Bienestar afectos positivos	<--- TL social	0.14	0.05	.01	0.14
Bienestar afectos positivos	<--- FF cohesión	0.19	0.04	***	0.21
TL familiar	<--- TL social	0.41	0.05	***	0.34
TL familiar	<--- TL personal	0.32	0.05	***	0.26
FF conflicto	<--- FF cohesión	-0.19	0.03	***	-0.20

Nota: P.R., Pesos de Regresión; P.E.R., Pesos estandarizados de Regresión; S.E., Estimación del error.

Modelo de mediación para el bienestar afectos negativos

Los resultados de evaluación del modelo de bienestar personal indican un buen ajuste global del modelo a los datos empíricos en todos los índices. Chi-cuadrado presenta un valor asociado de p no significativo ($\chi^2 = 11.00$; $gl = 13$, $p = .61$). El valor del índice comparativo de ajuste (CFI) respecto a un modelo nulo presenta un valor de 1.00. El valor de GFI (.99) es superior al valor recomendado .90. Por último, el valor de RMSEA es .01 se ajusta a los parámetros establecidos. En suma, se observa un buen ajuste del modelo a los datos empíricos.

Para el análisis de datos, y en congruencia con las propósitos de investigación, el Bienestar subjetivo afectos negativos es la variable dependiente, la Filosofía de vida: activa, pasiva control y pasiva resignación aparecen como variables independientes, y finalmente, el Tiempo libre: personal, social y familiar, y el Funcionamiento familiar: conflictos y cohesión, aparece como variables mediadoras (Ver figura 9).

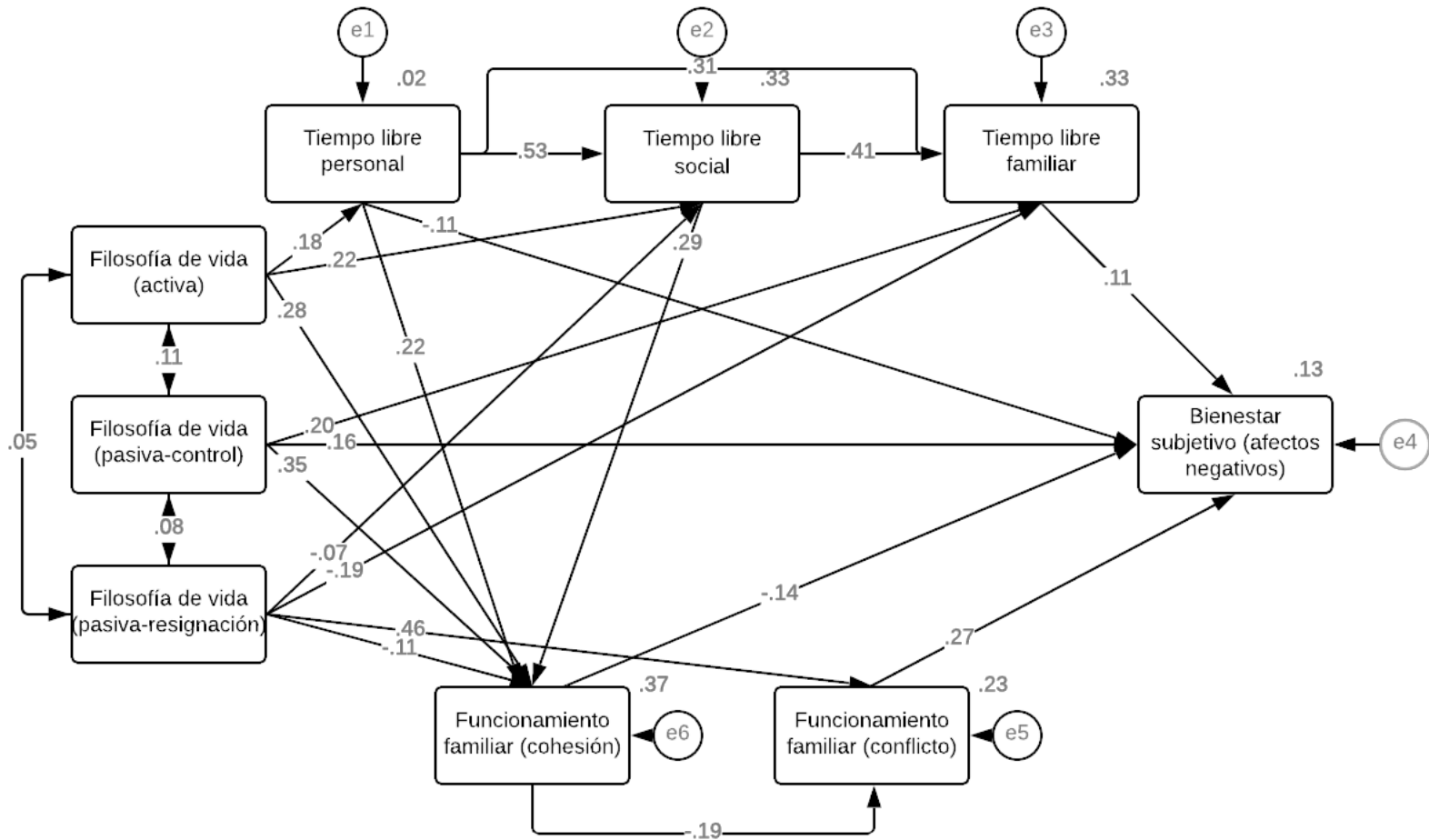


Figura 9. Modelo del efecto indirecto de la filosofía de vida en el bienestar subjetivo (afectos negativos) mediante el funcionamiento familiar y el tiempo libre.

En la Tabla 28, se observa la valoración técnica de los valores estimados para los parámetros.

Tabla 28. Pesos de regresión y pesos estandarizados de regresión del modelo de mediación para el bienestar afectos negativos.

Relación entre variables		P.R.			P.E.R	
		Estimaciones	S.E.	ρ	Estimaciones	
FV pasiva control	↔ FV pasiva resignación	0.08	0.01	***	0.24	
FV activa	↔ FV pasiva control	0.11	0.01	***	0.45	
FV activa	↔ FV pasiva resignación	0.05	0.01	***	0.17	
TL personal	<--- FV activa	0.19	0.05	***	0.14	
TL social	<--- FV activa	0.22	0.05	***	0.17	
TL social	<--- FV pasiva resignación	-0.07	0.03	.05	-0.07	
TL social	<--- TL personal	0.53	0.03	***	0.52	
FF cohesión	<--- FV activa	0.28	0.06	***	0.19	
FF cohesión	<--- FV pasiva control	0.35	0.05	***	0.26	
FF cohesión	<--- FV pasiva resignación	-0.11	0.04	.01	-0.10	
FF cohesión	<--- TL social	0.29	0.05	***	0.25	
FF cohesión	<--- TL personal	0.25	0.04	***	0.22	
TL familiar	<--- FV pasiva control	0.20	0.05	***	0.14	
FF conflicto	<--- FV pasiva resignación	0.46	0.04	***	0.43	
TL familiar	<--- FV pasiva resignación	-0.19	0.04	***	-0.16	
TL familiar	<--- TL social	0.41	0.05	***	0.34	
TL familiar	<--- TL personal	0.32	0.05	***	0.26	
FF conflicto	<--- FF cohesión	-0.19	0.03	***	-0.20	
Bienestar afectos negativos	<--- FV pasiva control	0.16	0.05	.01	0.13	
Bienestar afectos negativos	<--- TL personal	-0.10	0.05	.05	-0.10	
Bienestar afectos negativos	<--- TL familiar	0.11	0.04	.01	0.12	
Bienestar afectos negativos	<--- FF cohesión	-0.14	0.04	.01	-0.15	
Bienestar afectos negativos	<--- FF conflicto	0.27	0.04	***	0.27	

Nota: P.R., Pesos de Regresión; P.E.R., Pesos estandarizados de Regresión; S.E., Estimación del error.

Discusión

El estudio tuvo el propósito de comprobar si existe un efecto indirecto del funcionamiento familiar y el tiempo libre en el impacto de la filosofía de vida al bienestar subjetivo.

Los resultados indican que en el bienestar personal no hay un efecto directo de la filosofía de vida, únicamente hay efectos de las variables mediadoras, la presencia de cohesión en el funcionamiento familiar, la ausencia de conflicto en el funcionamiento familiar y el tiempo libre personal dando un modelo que explica el 31% de varianza.

Respecto al bienestar familiar, el modelo de mediación explica el 26% de varianza, hay un efecto directo de la filosofía de vida pasiva-control y hay efecto indirecto de la presencia de cohesión en el funcionamiento familiar, la ausencia de conflicto en el funcionamiento familiar y el tiempo libre personal y familiar.

Respecto al bienestar afectos positivos, el modelo de mediación explica el 21% de varianza, hay un efecto directo de la filosofía de vida activa y hay efecto indirecto de la presencia de cohesión en el funcionamiento familiar, y el tiempo libre personal y social.

Finalmente, en el bienestar afectos negativos, el modelo de mediación explica el 13% de varianza, hay un efecto directo de la filosofía de vida pasiva control y hay efecto indirecto de la presencia de conflicto en el funcionamiento familiar, la ausencia de cohesión en el funcionamiento familiar, la falta de tiempo libre personal y el uso del tiempo libre en la familia hogar.

Díaz-Guerrero (1995) describe a la cultura mexicana regida por el enfrentamiento pasivo, el cual se caracteriza por abnegación, obediencia, sacrificio, sumisión, dependencia, educación y cortesía, en comparación con la cultura norteamericana, regida por el estilo autoafirmativo, que implica poder, control interno, goce, audacia y obediencia autoafirmativa. Estudios posteriores encontraron el estilo activo en población

mexicana (Antonio, 2005; Espinoza, 2005; Garrido, 2011; Montaña & Garrido, 2008, 2005; Garrido, 2011; Montaña & Garrido, 2008). En el presente estudio se identifican ambos estilos de enfrentamiento, los datos aportan evidencia de que el estilo activo impacta a los afectos positivos, es decir, los comportamientos de control y obediencia personal, y una mayor tendencia a la actividad determinan en mayor medida el bienestar y la experiencia de estados positivos. Por el contrario el estilo pasivo (control) está asociado al bienestar familiar (cuidado de los hijos y cuidado del hogar) y la experiencia de afectos negativos.

El tiempo libre impacta positivamente al bienestar, confirmando lo expuesto con anterioridad por Romo (2003), el tiempo libre ha sido estudiado como un indicador importante del bienestar y la calidad de vida, ya que constituye un marco donde se conjuntan indicadores subjetivos y objetivos. Sin embargo existen diferencias en el tiempo libre personal, el tiempo libre social y el tiempo libre familiar. El tiempo libre personal es un mediador al bienestar personal y la experiencia de afectos positivos, el tiempo libre social media en la experiencia de afectos positivos y el tiempo libre familiar (cuidado de los hijos y del hogar) es un mediador al bienestar familiar y la experiencia de afectos negativos. Se debe recordar que el tiempo libre personal y social se consideran espacios de libertad de elección, un espacio que permite superar las necesidades e insatisfacciones de la vida diaria (Boltvinik, 2003; Moreno & Rodríguez, 1995; Munné & Codina, 1996) razón por la cual impacta al bienestar, sin embargo, cuando el tiempo libre se destina a la familia, se combina con responsabilidades tradicionales de cuidado (del hogar y los hijos), lo cual disminuye la calidad del mismo (Sánchez-Herrero, 2008).

En lo que respecta el funcionamiento familiar, diversos autores han comprobado la importancia de la familia en el bienestar subjetivo (BIARE, 2018; Palomar, 2005), la presente investigación aporta evidencia a favor, en el bienestar (personal, familiar, afectos positivos y afectos negativos) es importante un sistema familiar que favorezca la cohesión de los miembros y la ausencia de conflictos, contrariamente, la presencia de conflictos aumenta la experiencia de afectos negativos.

En nuestra sociedad, la familia continua desempeñando un papel preponderante en el desarrollo del individuo, los principales lazos y el apoyo más importante se establecen en su núcleo, aunque en el transcurso del desarrollo se van modificando y se agregan otros (amigos, compañeros, etc.) (Fleiz et al.,1995). En sus múltiples estudios sobre la familia mexicana, Díaz- Guerrero (1974, 1991) fundamenta las normas de convivencia sustentadas en el colectivismo, y refiere a la familia mexicana como la fuente de las relaciones más duraderas y el primer sustento social del individuo que le provee vestido, alimento, casa y afecto. El bienestar familiar, como lo muestran los datos, es impactado por un estilo de enfrentamiento pasivo (control) asociado a la obediencia, la cautela y el control familiar en el enfrentamiento a los eventos de la vida, estilo que de acuerdo con Díaz-Guerrero (1995) representa a la cultura mexicana, impacto-mediado por el desarrollo de un sistema familiar sano, las actividades de tiempo libre de cuidado de la familia y el hogar y el tiempo libre personal, elementos que confirman la importancia de la familia y la necesidad de invertir tiempo y cumplir las funciones asignadas socialmente para garantizar el bienestar del sistema.

Discusión general

El tiempo libre y el funcionamiento familiar median el efecto de la cultura (filosofía de vida) en el bienestar subjetivo, un funcionamiento familiar óptimo (presencia de cohesión y ausencia de conflictos) se asocia al bienestar en las diferentes áreas y el tiempo libre impacta al bienestar de manera diferencial a nivel personal y familiar; a nivel familiar es importante el tiempo de cuidado de los hijos y el hogar y a nivel personal es importante el tiempo personal. El presente estudio aporta un visión cultural al modelo del *Core and Balance Model of Family Leisure Functioning* desarrollado en población norteamericana por Zabriskie y McCormick (2001), remarcando la importancia del estudio de los fenómenos en un marco interpretativo de contextualización tiempo-espacio.

Shaw (1997) hace referencia a la libertad de elección como la premisa fundamental para que las actividades de tiempo libre impacten en la percepción de bienestar, sin embargo, postula que el tiempo libre familiar tiene lugar en un contexto social, contexto en el cual la libertad de elección pasa a segundo plano, la investigadora cuestiona el disfrute, el valor y la satisfacción en las actividades de tiempo libre de todos los miembros de la familia si se considera que los padres las eligen pensando en las necesidades de los hijos y la participación es obligatoria, basada en las expectativas de los roles familiares asignados socialmente y las responsabilidades (padre y madre), es común que este tipo de actividades sean vistas como un trabajo extra para los padres, sin embargo, el ideal de familismo impide que esta premisa sea aceptada.

La diferencias en el uso del tiempo libre entre hombres y mujeres indican que las madres tienen un mayor uso del tiempo libre comparado con los padres en: actividades rutinarias, familia extensa y cuidado parental, dado que es más probable que las madres tengan actividades no remuneradas en el tiempo libre o lo inviertan en el cuidado de los hijos. En lo que respecta a los padres de familia, tienen un mayor uso del tiempo libre en las actividades deportivas, uso del tiempo libre en una actividad de ellos exclusivamente. Adicionalmente, las mujeres reportan en promedio 5 horas menos de tiempo libre a la semana, comparado con los hombres.

Para Carrasco y Domínguez (2003) las diferencias en la distribución del tiempo entre hombres y mujeres van mucho más allá de la cantidad de tiempo dedicado a cada actividad (número de horas), el ciclo de vida hace evidente que al introducirse en la vida adulta el modelo familiar de la doble jornada de la mujer (laboral-hogar) y la única jornada del hombre (laboral), continúa profundizando las diferencias de género, los hombres continúan dedicando su tiempo de manera exclusiva al mercado y las mujeres deben repartir su tiempo entre mercado y hogar.

En población mexicana y latinoamericana es difícil definir los límites entre tiempo libre, ocio y recreación, pero más allá de esa limitación es importante resaltar la importancia de las actividades que se lleven a cabo en este tiempo y el impacto que puede tener a nivel personal, social y familiar así como en las múltiples esferas del desarrollo del ser humano. El uso del tiempo libre ha sido estudiado como un indicador importante de la situación social, el bienestar y la calidad de vida, en un marco donde se conjuntan indicadores subjetivos y objetivos (Romo, 2003). El tiempo libre permite superar las necesidades e insatisfacciones de la vida diaria, debido a la libertad de elección presente en este tiempo es una fuente de creatividad e identidad, es un medio eficaz en la terapia (Munné & Codina, 1996).

La presente investigación cumple con el objetivo de aportar un instrumento válido y confiable, creado a partir de las actividades de tiempo libre de madres y padres de familia mexicanos. Contar con un instrumento culturalmente relevante es un paso importante para poder evaluar el impacto de esta dimensión (Tiempo Libre) en múltiples esferas de la realidad social y particularmente en el bienestar. Adicionalmente el trabajo abre futuras líneas de investigación al papel que desempeñan diferentes actividades en la evaluación del tiempo libre en la cultura mexicana. La tecnología como un medio de disfrute, el consumo como una actividad económica que permea el entretenimiento y el disfrute cultural como un medio desarrollo personal.

Limitaciones

El presente estudio presenta tres limitaciones importantes:

1.- Es importante evaluar el tiempo libre familiar con actividades recreativas y no únicamente con actividades de cuidado y convivencia con los hijos, dicha limitación es producto del instrumento desarrollado y la forma de recabar las actividades, es importante desarrollar otro tipo de instrumentos que permitan recabar las diferentes actividades de relación padres-madres-hijos.

2. Es importante introducir la edad de los hijos como una covariable en los estudios del uso del tiempo libre, es una dificultad dado que los padres suelen tener hijos tanto mayores como muy pequeños, sin embargo, puede iniciarse con muestras pequeñas.

3. También es importante incorporar en nivel socioeconómico de la muestra, el presente estudio se llevó en su mayoría con nivel medio, sin embargo, es posible que los diferentes niveles económicos desarrollen diferentes tipos de actividades y esto influya en el impacto al bienestar subjetivo y la calidad de vida de las personas.

Referencias

- Albrechtsen, S. (2001). Technology and lifestyles: challenges for leisure education in the new millenium. *World Leisure Journal*, 43(1), 11-19. DOI:10.1080/04419057.2001.9674215
- Ángel, M. A. (2001). Del tiempo libre al ocio. *Contribuciones desde Coatepec*(1), 35-47.
- Almanzán, L. S. (2006). *Curso "Intervención familiar sistémica"*. Barcelona, España: KINE Centro de Terapia Familiar y de Pareja.
- Alvarado, X., Toffoletto, M. C., Oyanedel, J. C., Vargas, S., & Reynaldos, K. L. (2017). Factores asociados al bienestar subjetivo en adultos mayores. *Texto Contexto Enferm*, 26(2), 1-10. DOI:10.1590/0104-07072017005460015
- Abreo, A. (2015). *Ocio positivo como generador de felicidad en la niñez*. Tesis de licenciatura no publicada. Facultad de Eestudios Superiores de Zaragoza, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Andrade, P. (2008). El papel de la familia en la cultura mexicana. En R. Díaz-Loving, S. Rivera, I. Reyes-Lagunes, T. Rocha, L. Reidl, R. Sánchez, T. Campos, *Etnopsicología mexicana: Siguiendo la huella teórica y empírica de Díaz-Guerrero* (págs. 148-158). México: Editorial Trillas.
- Anguas, A. M. (2001). Identificación y validación del significado de bienestar subjetivo en México: Fundamentos para el desarrollo de un instrumento de medición. *Interamerican Journal of Psychology*, 35(1).

- Anguas, A. M. (2005). Bienestar subjetivo en México: un enfoque etnopsicológico. En L. Garduño, B. Salinas, & M. Rojas, *Calidad de vida y bienestar subjetivo en México* (págs. 167-196). Mexico: Plaza y Valdés.
- Anguas, A. M., & Reyes, I. (1999). Conformación Estructural del Bienestar Subjetivo: El Caso Específico de los Yucatecos. *Revista Ssonorense de Psicología*, 13(2), 15-22.
- Antonio, R. (2005). *La filosofía de vida y su relación con el autoconcepto en estudiantes mexicanos de secundaria*. Tesis de licenciatura no publicada. Facultad de Estudios Superiores de Zaragoza, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Araya, C., & Heine, P. (2013). Bienestar subjetivo y cultura. *Psiquiatría Universitaria*, 9(4), 357-364.
- Argyle, M. (1996). *The Social Psychology of Leisure*. New York: Penguin.
- Arteaga, N., Gayet, C., & Alegría, A. (2016). Uso del tiempo libre, jóvenes y delito en México. *Economía, Sociedad y Territorio*, XVI(52), 623-650.
- Arzate, K. (2005). *Filosofía de vida y su relación con la motivación al logro*. Tesis de licenciatura no publicada. Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Balmaceda, A. L. (2014). *El funcionamiento familiar como factor de protección o riesgo de psicopatología en adolescentes*. Tesis de especialidad no publicada. Facultad de Medicina, Universidad Nacional Autónoma de México.

- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Research*, 51(6), 1173-1182.
- Boltvinik, J. (2003). Conceptos y medición de la pobreza. La necesidad de ampliar la mirada. *Papeles de población*(38), 9-25.
- Boltvinik, J. (2005). Ampliar la mirada. Un nuevo enfoque de la pobreza y el desarrollo humano. *Papeles de Población*(44), 9-42.
- Boullón, R. C. (1992). *Las actividades turísticas y recreacionales. El hombre como protagonista*. . México: Trillas.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. England: Harvard University Press.
- Brown, J. L., MacDonald, R., & Mitchell, R. (2015). Are People Who Participate in Cultural Activities More Satisfied with Life? *Social Indicators Research*, 122(1), 135-146.
- Buswel, L., Zabriskie, R. B., Lundberg, N., & Hawkins, A. J. (2012). The relationship between father involvement in family leisure and family functioning: The importance of daily family leisure. *Leisure sciences: an interdisciplinary journal*, 34(2), 172-190. DOI:10.1080/01490400.2012.652510
- Cárdenas-Rodríguez, E. S., & López Feldman, A. (2015). Más allá del ingreso: Pobreza y bienestar subjetivo en cuatro comunidades rurales de México. *Agricultura, sociedad y desarrollo*, 12(4), 483-498.

Campbell, A. (1981). *The sense of well-being in America: Recent patterns and trends*. New York: Mc Graw Hill.

Carballeira, M., González, J. Á., & Marrero, R. J. (2015). Diferencias transculturales en bienestar subjetivo: México y España. *Anales de Psicología*, 31(1), 199-206. doi:10.6018/analesps.31.1.166931

Carrasco, C., & Domínguez, M. (2003). Género y usos del tiempo: Nuevos enfoques metodológicos. *Revista de Economía Crítica*(1), 129-152.

Claxton, A., & Perry-Jenkins, M. (2008). No Fun Anymore: Leisure and Marital Quality Across the Transition to Parenthood. *Journal of Marriage and Family*, 70(1), 28-43. DOI:doi.org/10.1111/j.1741-3737.2007.00459.x

Cruz-Sánchez, E., Moreno-Contreras, M. I., Pino-Ortega, J., & Martínez-Santos, R. (2011). Actividad física durante el tiempo libre y su relación con algunos indicadores de salud mental en España. *Salud mental*(34), 45-52.

Cuenca, J. (2009). Tiempo ejemplar: el ocio y los mundos vivenciales. In M. Cuenca, & E. Aguilar, *El tiempo de ocio: transformaciones y riesgos en la sociedad apresurada* (pp. 57-73). España: Universidad de Deusto.

Damián, A. (2004). La pobreza de tiempo: conceptos y métodos para su medición. En J. Boltvinik, & A. Damián, *La pobreza en México y el mundo. Desafíos y realidades* (págs. 481-518). México: Siglo XXI.

Damián, A. (2005). El costo de ser pobre de tiempo. *Economía Informa*, 48-60.

Damián, A. (2007). El tiempo necesario para el florecimiento humano. La gran utopía. *Desacatos. Revista de Antropología Social*(23), 125-146.

Damián, A. (2013). El tiempo: la variable olvidada en los estudios del bienestar y la pobreza. *Revista Sociedad y Equidad*(5), 136-163.

de Grazia, S. (1962). *Of time, work and leisure*. New York: The Twentieth Century Fund.

Deval, J. (2008). *El desarrollo humano*. España: Siglo XXI.

Díaz-Loving, R., Rivera, S., Villanueva, G. B., & Cruz, L. M. (2011). Las premisas histórico-socioculturales de la familia mexicana: su exploración desde las creencias y las normas. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 3(2), 128-142.

Díaz-Guerrero, R. (1974). La mujer y las premisas histórico-socioculturales de la familia mexicana. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 6(1), 7-16.

Díaz-Guerrero, R. (1994). *Psicología del mexicano 1: Descubrimiento de la etnopsicología*. México, D.F.: Editorial Trillas.

Díaz-Guerrero, R. (1995). Una aproximación científica a la etnopsicología. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 27(3), 359-389.

Díaz-Guerrero, R. (2003). *Psicología del mexicano 2: Bajo las garras de la cultura*. México: Trillas.

Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-574.

- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being. The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. DOI:10.1037//0003-066X.55.1.34
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Personality process and individual differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653-663.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Dimanche, F., & Samdahl, D. (1994). Leisure as a symbolic consumption: Conceptualization and prospectus for future research. *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*, 16(2), 119-129. DOI:10.1080/01490409409513224
- Dumazedier, J. (1974). *Leisure and the social system*. Englewood: Prentice-Hall.
- Elizalde, R., & Gomes, C. (2010). Ocio y recreación en América Latina: conceptos, abordajes y posibilidades de resignificación. *Polis, Revista de la Universidad Bolivariana*, 9(26), 1-15.
- Espinoza, K. Y. (2005). *La filosofía de vida y su relación con la orientación de logro en estudiantes mexicanos de tercer grado de preparatoria*. Tesis de Licenciatura no publicada. Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, Universidad Nacional Autónoma de México.

- Fleiz, C., Villatoro, J. A., Rivera, E., Medina-Mora, M. E., & Fresán, A. (1995). La interacción padres-hijos: una evaluación de la percepción de los padres. *Revista de psicología social y personalidad*, *XI*(1), 31-40.
- García-Mendez, M., Méndez-Sánchez, M. P., Rivera-Aragón, S., & Peñaloza-Gómez, R. (2017). Propiedades Psicométricas de la Escala de Funcionamiento Familiar Modificada en una muestra mexicana. *Revista de Psicología Iberoamericana*, *10*(1).
- García-Méndez, M., Rivera-Aragón, S., Díaz-Loving, R., & Reyes Lagunes, I. (2015). *Continuidad y cambio en la familia: factores intervinientes*. México: Manual Moderno.
- García-Méndez, M., Rivera-Aragón, S., Reyes-Lagunes, I., & Díaz-Loving, R. (2006). Construcción de una escala de funcionamiento familiar. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, *22*(2), 91-110.
- García-y-Barragan, L. F., & García, T. (2012). Impacto de la depresión en el bienestar subjetivo. *La psicología social en México Volumen XIV* (págs. 517-523). Monterrey, Nuevo León: Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Garibay, S. (2013). *Enfoque sistémico: Una introducción a la terapia familiar*. México, D.F.: Manual Moderno.
- Garrido, A. (2011). *Filosofía de vida y estilos de poder en la felicidad de la pareja*. Tesis de licenciatura no publicada. Facultad de estudios superiores Zaragoza, Universidad Nacional Autónoma de México.

- Gerlero, J. (2005). Diferencias entre ocio, tiempo libre y recreación. Lineamientos preliminares para el estudio de la recreación. *Diferencias entre ocio, tiempo libre y recreación. Lineamientos preliminares para el estudio de la recreación* (págs. 1-8). Argentina: I Congreso departamental de recreación de la orinoquia colombiana.
- Godoy-Izquierdo, D., Martínez, A., & Godoy, J. (2008). La Escala de Balance Afectivo. Propiedades psicométricas de un instrumento para la medida del afecto positivo y negativo en población española. *Clínica y Salud, 19*(2), 157-189.
- González, R., Montoya, I., Casullo, M., & Bernabéu, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psithema, 14*(2), 363-368.
- González-Arratia, N. I. (2016). Optimismo y bienestar: Hacia un modelo integrador de la resiliencia. En R. Díaz-Loving, I. Reyes-Lagunes, S. Rivera-Aragón, J. E. Hernández, & R. García, *Aportaciones actuales de la Psicología Social* (Vol. III, págs. 604-610). Villahermos, Tabasco, México: AMEPSO.
- González-Hernández, J., López-Mora, C., Portolés-Ariño, A., Muñoz-Villeda, A. J., & Méndez-Díaz, Y. (2017). Bienestar psicológico, personalidad y actividad física. Un estilo de vida para la vida adulta. *Acción Psicológica, 14*(1), 65-78. DOI:10.5944/ap.14.1.19262
- González-Villalobos, J. Á., & Marreno, R. J. (2017). Determinantes sociodemográficos y personales del bienestar subjetivo y psicológico en población mexicana. *Suma Psicológica, 24*, 59-66. DOI:10.1016/j.sumpsi.2017.01.002

- Gutiérrez, E. (2008). Tiempo libre y calidad de vida desde el sí mismo docente. *Revista mexicana de Investigación Educativa*, 13(38), 867-890.
- Heo, J., Stebbins, R. A., Kim, J., & Lee, I. (2013). Serious Leisure, Life Satisfaction, and Health of Older Adults. *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*, 35(1), 16-32. DOI:10.1080/01490400.2013.739871
- Holman, T. B., & Epperson, A. (1984). Family and Leisure: A Review of the Literature with Research Recommendations. *Journal of Leisure Research*, 16(4), 277-294. DOI:10.1080/00222216.1984.11969600
- Hodge, C. J., Zabriskie, R. B., Fellingham, G., Coyne, S., Lundberg, N. R., Padilla-Walker, L. M., & Day, R. D. (2012). The Relationship between Media in the Home and Family Functioning in Context of Leisure. *Journal of Leisure Research*, 44(3), 285-307.
- Ibarra, J. J. (2015). *Espacios de ocio vividos por personas con discapacidad visual que residen en la Ciudad de México*. Tesis de maestría no publicada, Instituto de Geografía, Universidad Nacional Autónoma de México.
- INEGI. (2014). *Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo (ENUT)*.
- INEGI. (2015). *Encuesta Intercensal*.
- INEGI. (2016). *Indicadores de Bienestar Autorreportado de la Población Urbana. Cifras del periodo de Julio 2015 a Julio 2016*. Aguascalientes.
- INEGI. (2017). *Censos y Conteos de Población y Vivienda*.

- INEGI. (2018). *Indicadores de Bienestar Autorreportado de la Población Urbana. Cifras del periodo de Julio 2015 a Julio 2016*. Aguascalientes.
- Kimble, C., Hirt, E., Díaz-Loving, R., Hosch, H., Lucker, G. W., & Zárate, M. (2002). *Psicología social de las Américas*. México: Pearson.
- Larson, R., & Richards, M. (1994). *Divergent Realities: The Emotional Lives Of Mothers, Fathers, And Adolescents*. New York: BasicBooks.
- Latané, B. (1994). Una Teoría Elemental de la Cultura. *Revista de Psicología Social y Personalidad*, X(2), 109-122.
- Lee, Y. G., & Bhargava, V. (2004). Leisure Time: Do Married and Single Individuals Spend It Differently? *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 32(3), 254-274.
DOI:10.1177/1077727X03261631
- Mc Phail, E. (1999). El tiempo libre y la autonomía: una propuesta. *La ventana*(9), 83-105.
- Malpass, L. F. (1972). *Conducta social: Texto programado*. México: Editorial Trillas.
- Marin, G., & Triandis, H. (1985). Allocentrism as an important characteristic of the behavior of latin americans and hispanics. En R. Díaz-Guerrero, *Cross cultural and national studies in social psychology* (págs. 69-80). Amsterdam, The Netherlands: North Holland.
- Martín, M., Barripedro, M. I., Martínez, J., Jiménez-Beatty, J. E., & Rivero-Herráiz, A. (2014). Diferencias de género en los hábitos de actividad física de la población

adulta en la comunidad de Madrid. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, X(38), 319-335.

Mattingly, M. J., & Sayer, L. C. (2006). Under Pressure: Gender Differences in the Relationship Between Free Time and Feeling Rushed. *Journal of Marriage and Family*, 68(1), 205-221. DOI:10.1111/j.1741-3737.2006.00242.x

Minuchin, S. (1982). *Familias y terapia familiar*. Barcelona, España: Gedisa.

Miquilena, D. (2011). Recreación laboral: su efecto motivacional en los trabajadores. *Observatorio laboral revista Venezolana*, 4(8), 37-51.

Montalvo, J., Espinosa, M. R., & Pérez, A. (2013). Análisis del ciclo vital de la estructura familiar y sus principales problemas en algunas familias mexicanas. *Alternativas en psicología*, XVII(28), 73-90.

Montaño, J. V., & Garrido, T. (2008). *Filosofía de vida en personas de la tercera edad de tres condiciones diferentes*. Tesis de licenciatura no publicada. Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.

Moreno, J. A., & Rodríguez, P. L. (1995). Las actividades físicas en la naturaleza a través del ocio, la recreación y la educación: un nuevo paradigma de actuación del especialista. En J. A. Moreno, & P. L. Rodríguez, *Educación física perspectivas de actuación en educación física* (págs. 103-120). España: EDITUM.

Munné, F., & Codina, N. (1996). Psicología social del ocio y el tiempo libre. En J. Alvaro, A. Garrido, & J. Torregrosa, *Psicología social aplicada* (págs. 429-448). Madrid: Mc Graw Hill.

- Myers, D. G. (2005). *Psicología social*. México, D.F.: McGraw-Hill.
- Navarro, E., Meléndez, J. C., & Tomás, J. M. (2008). Relaciones entre variables físicas. *Gerokomos*, 19(2), 63-67.
- Neulinger, J. (1981). *The Psychology of Leisure*. Springfield: Charles C. Thomas.
- Olson, D. (1993). *Circumplex model of marital and family systems. Assessing family functioning. In normal family process*. New York: The Guilford Press.
- Offer, S. (2013). Family Time Activities and Adolescents' Emotional Well Being. *Journal of Marriage and Family*, 75(1), 26-41. DOI:10.1111/j.1741-3737.2012.01025.x
- Offer, S. (2016). Free Time And Emotional Well-Being: Do Dual-Earner Mothers and Fathers Differ? *Gender & Society*, 30(2), 213-239. doi:10.1177/0891243215596422
- Ornelas, P. E. (2011). *Bienestar subjetivo en adultos mayores: relación entre los recursos personales, socio-familiares y espirituales*. Tesis de Maestría no publicada. México: Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología.
- Orthner, D. K., & A, M. J. (1991). Benefits of leisure for family bonding. En B. L. Driver, P. J. Brown, & G. L. Peterson, *Benefits of leisure*. State Collage PA: Venture Publishing.
- Osorio, A., & Álvarez, A. (2004). *Introducción a la salud familiar*. Costa Rica: Curso especial de posgrado en gestión local de salud.

- Palomar, J. (1995). *Diseño de un instrumento de medición sobre calidad de vida*. Tesis de maestría no publicada, Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Palomar, J. (1999). Relación entre el funcionamiento familiar y la calidad de vida en familias con un miembro alcohólico. *Salud mental*, 22(6), 13-21.
- Palomar, J. (2005). Estructura del bienestar subjetivo: construcción de una escala multidimensional. En L. Garduño, B. Salinas, & M. Rojas, *Calidad de vida y bienestar subjetivo en México* (págs. 113-142). México: Plaza y Valdés.
- Padrós Blázquez, F., Gutiérrez Hernández, Y., & Medina Calvillo, M. A. (2015). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) de Diener en población de Michoacán (México). *Avances en Psicología Latinoamericana*, 33(2), 223-232. DOI:10.12804/apl33.02.2015.04
- Ramírez, A. (2014). *Relación entre calidad de vida en el trabajo y bienestar subjetivo*. Tesis de Licenciatura no publicada. México: Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología.
- Rangel, S. (2000). *La filosofía de vida en estudiantes mexicanos de cirujano dentista y médico cirujano de la FES.ZARAGOZA*. Tesis de licenciatura no publicada. Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Reyes-Lagunes, I. (1993). Las Redes semánticas naturales, su conceptualización y su utilización en la construcción de instrumentos. *Revista de Psicología Social y Personalidad*, 9(1), 81-97.

- Rincón, J. A., & Villafán, M. P. (2000). *Ambiente familiar y filosofía de vida en jóvenes farmacodependientes y no farmacodependientes*. Tesis de licenciatura no publicada. Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Rodríguez, J., & Agulló, E. (2002). Psicología social y ocio: una articulación necesaria. *Psicothema*, 14(1), 124-133.
- Rojas, M. (2010). Mejorando los programas de combate a la pobreza en México: del ingreso al bienestar. *Perfiles Latinoamericanos*, 35, 35-59.
- Rojek, C. (2006). Leisure and consumption. *Leisure/Loisir*, 30(2), 475-486.
DOI:10.1080/14927713.2006.9651368
- Romero, C. E. (2010). Propuesta organizacional del área de recreación para la Universidad Estatal a Distancia . *Revista Educación*, 34(2), 197-230.
- Romo, C. (2003). Tiempo de libertad para a libertad. Algunos apuntes sobre la crítica a la alienación del ocio en la sociedad industrial avanzada. *Baetica. Estudios de Arte, Geografía e Historia*, 773-790.
- Sánchez-Herrero, S. (2008). La importancia de la perspectiva de género en la psicología del ocio. *Anales de Psicología*, 24(1), 64-76.
- Sanders, B. (2004). Premisas socioculturales y los valores y creencias en México. *Anuario de Investigación*, 72-88.
- Sevón, E., Malinen, K., & Ronka, A. (2014). Daily wellbeing in families with children: A harmonious and a disharmonious week. *Journal of Family Studies*, 20(3), 221-238.
DOI:10.1080/13229400.2014.11082008

- Shaw, S. M. (1997). Controversies and Contradictions in Family Leisure: An Analysis of Conflicting Paradigms. *Journal of Leisure Research*, 29(1), 98-112. DOI:10.1080/00222216.1997.11949785.
- Shaw, S. M. (2008). Family Leisure and Changing Ideologies of Parenthood. *Sociology Compass*, 2(2), 688-703. DOI:10.1111/j.1751-9020.2007.00076.x
- Shaw, S. M., & Dawson, D. (2001). Purposive Leisure: Examining Parental Discourses on Family Activities. *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*, 23(4), 217-231. DOI:10.1080/01490400152809098
- Smith, K. M., Freeman, P. A., & Zabriskie, R. B. (2009). An Examination of Family Communication Within the Core and Balance Model of Family Leisure Functioning. *Family relations*, 58(1), 79-90. DOI:.org/10.1111/j.1741-3729.2008.00536.x
- Tacca, D. R., & Tacca, A. L. (2019). Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de postgrado. *RIP*, 21, 31-56.
- Torres, M. A., Valdez, J. L., González, N. I., Rivera, S., & González, S. (2016). Emociones negativas: el origen de los síntomas somáticos en adultos. En R. R.-L. Díaz-Loving, S. Rivera-Aragón, J. E. Hernández, & R. García, *La Psicología Social en México* (Vol. XVI, págs. 589-594). Villahermosa, Tabasco, México: AMEPSO.
- Triandis, H. C. (1994). Cultura: El nuevo énfasis en Psicología. *Revista de Psicología Social y Personalidad*, X(1), 1-17.
- Valencia-Camargo, M. F., Díaz-Loving, R., Reyes-Lagunes, I., López-Peñaloza, J., & Cruz-del-Castillo, C. (2018). Construcción de una escala de actividades de tiempo libre en padres de familia mexicanos. *Psicología Iberoamericana*, 26(1), 73-83.

Velasco, M. L., & Sinibaldi, J. J. (2001). *Manejo del enfermo crónico y su familia*. México: Manual Moderno.

Velasco, P. W. (2015). *Una Aproximación Bio-Psico-Sociocultural al Estudio del Bienestar Subjetivo en México: Un Modelo Explicativo-Predictivo*. Tesis de doctorado no publicada. México: Universidad Nacional Autónoma de México.

Velasco, P. W., Rivera, S., Villanueva, G. B., Jaen, C. I., & Méndez, F. (2016). Predictores del afecto positivo en una muestra mexicana. En R. Díaz-Loving, I. Reyes-Lagunes, S. Rivera-Aragón, J. E. Hernández, & R. García, *La Psicología Social en México* (Vol. XVI, págs. 539-544). Villahermosa, Tabasco, México.: AMEPSO.

Veenhoven, R. (1996). Developments in satisfaction research. *Social Indicators Research*, 37, 1-46.

Veenhoven, R. (2005). Lo que sabemos de la felicidad. En L. Garduño, B. Salinas, & M. Rojas, *Calidad de vida y bienestar subjetivo en México* (págs. 17-56). México: Plaza y Valdés.

Veenhover, R., & Ehrhardt, J. (1995). The cross national pattern of happiness: test of predictions implied in three theories of happiness. *Social Indicators Research*, 34, 33-68.

Vera-Villarroel, P., Celis-Atenas, K., Pavez, P., Lillo, S., Bello, F., Díaz, N., & López, W. (2012). Dinero, edad y felicidad: Asociación del bienestar subjetivo y las variables sociodemográficas. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(2), 155-163.

- Villar, F., Triadó, C., Resano, C. S., & Osuna, M. J. (2003). Bienestar, adaptación y envejecimiento: cuando la estabilidad significa cambio. *Rev Multidisc Geront*, 13(3), 152-162.
- Viñas, F., González, M., García, Y., Malo, S., & Casas, F. (2015). Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes. *Anales de Psicología*, 31(1), 226-233.
- Zabriskie, R. B., & McCormick, B. P. (2001). The Influences of Family Leisure Patterns on Perceptions of Family Functioning. *Family Relations*, 50(3), 281-289.
- Zingman, C. (1996). *Modalidades de Funcionamiento Familiar*. Buenos aires, Argentina: Fundación Editorial de Begrano.
- Zuluaga, M. A., López, F. H., Rojas, J. I., Ruiz, A. B., & Agreda, A. (2014). *Ocio, recreación y tiempo libre*. Bogotá, Colombia: Instituto Colombiano de Bienestar Familiar – ICBF.

ANEXOS

ANEXO I: Instrumento de Redes Semánticas Naturales Modificadas (RSNM).



Este cuestionario es parte de una investigación que se lleva a cabo en la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México para conocer su opinión sobre algunos conceptos. Todas sus respuestas son **Confidenciales** y **Anónimas**. **No existen respuestas correctas o incorrectas.**

Comience aquí, por favor

A continuación llevará a cabo un ejercicio. Lea el siguiente ejemplo para poder realizarlo:

Ejemplo: Si se le pidiera que enlistara las palabras que mejor definen la palabra **Árbol**, usted quizás escribiría palabras como:

Grande	
Verde	
Con hojas	
Frondoso	

Una vez que escribió todas sus palabras por favor, enumere (en la columna de la derecha) comenzando por el número 1 la palabra que considera más importante y que mejor define la palabra, con el número 2 la que considera le sigue en importancia y así hasta enumerar todas las palabras que escribió, no importando el orden en el cual las escribió.

ES IMPORTANTE QUE ENLISTE POR LO MENOS 5 PALABRAS, PERO INTENTE ENLISTAR TANTAS COMO ESPACIOS TENDRÁ DISPONIBLES, Y SIENTASE EN COMPLETA LIBERTAD DE USAR LAS PALABRAS QUE VENGAN A SU MENTE

Escriba por favor en la columna de la izquierda todas las palabras que vengan a su mente y que considere pueden definir de la mejor forma la palabra

Tiempo libre

Palabras	Importancia

Una vez que escribió todas sus palabras por favor, enumere (en la columna de la derecha) comenzando por el número 1 la palabra que considera más importante y que mejor define la palabra tiempo libre, con el número 2 la que considera le sigue en importancia y así hasta enumerar todas las palabras que escribió, no importando el orden en el cual las escribió.

Escriba por favor en la columna de la izquierda todas las palabras que vengan a su mente y que considere pueden definir de la mejor forma la palabra

Bienestar

Palabras	Importancia

Una vez que escribió todas sus palabras por favor, enumere (en la columna de la derecha) comenzando por el número 1 la palabra que considera más importante y que mejor define la palabra bienestar, con el número 2 la que considera le sigue en importancia y así hasta enumerar todas las palabras que escribió, no importando el orden en el cual las escribió.

Escriba por favor en la columna de la izquierda todas las palabras que vengan a su mente y que considere pueden definir de la mejor forma la palabra.

Flojera

Palabras	Importancia

Una vez que escribió todas sus palabras por favor, enumere (en la columna de la derecha) comenzando por el número 1 la palabra que considera más importante y que mejor define la palabra flojera, con el número 2 la que considera le sigue en importancia y así hasta enumerar todas las palabras que escribió, no importando el orden en el cual las escribió.

Escriba por favor en la columna de la izquierda todas las palabras que vengan a su mente y que considere pueden definir de la mejor forma la palabra.

Pasatiempo

Palabras	Importancia

Una vez que escribió todas sus palabras por favor, enumere (en la columna de la derecha) comenzando por el número 1 la palabra que considera más importante y que mejor define la palabra pasatiempo, con el número 2 la que considera le sigue en importancia y así hasta enumerar todas las palabras que escribió, no importando el orden en el cual las escribió.

Escriba por favor en la columna de la izquierda todas las palabras que vengan a su mente y que considere pueden definir de la mejor forma la palabra.

Esparcimiento

Palabras	Importancia

Una vez que escribió todas sus palabras por favor, enumere (en la columna de la derecha) comenzando por el número 1 la palabra que considera más importante y que mejor define la palabra esparcimiento, con el número 2 la que considera le sigue en importancia y así hasta enumerar todas las palabras que escribió, no importando el orden en el cual las escribió.

Escriba por favor en la columna de la izquierda todas las palabras que vengan a su mente y que considere pueden definir de la mejor forma la palabra.

Relajamiento

Palabras	Importancia

Una vez que escribió todas sus palabras por favor, enumere (en la columna de la derecha) comenzando por el número 1 la palabra que considera más importante y que mejor define la palabra Relajamiento, con el número 2 la que considera le sigue en importancia y así hasta enumerar todas las palabras que escribió, no importando el orden en el cual las escribió.

Escriba por favor en la columna de la izquierda todas las palabras que vengan a su mente y que considere pueden definir de la mejor forma la palabra.

Recreación

Palabras	Importancia

Una vez que escribió todas sus palabras por favor, enumere (en la columna de la derecha) comenzando por el número 1 la palabra que considera más importante y que mejor define la palabra recreación, con el número 2 la que considera le sigue en importancia y así hasta enumerar todas las palabras que escribió, no importando el orden en el cual las escribió.

Escriba por favor en la columna de la izquierda todas las palabras que vengan a su mente y que considere pueden definir de la mejor forma la palabra.

Vicio

Palabras	Importancia

Una vez que escribió todas sus palabras por favor, enumere (en la columna de la derecha) comenzando por el número 1 la palabra que considera más importante y que mejor define la palabra vicio, con el número 2 la que considera le sigue en importancia y así hasta enumerar todas las palabras que escribió, no importando el orden en el cual las escribió.

Escriba por favor en la columna de la izquierda todas las palabras que vengan a su mente y que considere pueden definir de la mejor forma la palabra.

Descanso

Palabras	Importancia

Una vez que escribió todas sus palabras por favor, enumere (en la columna de la derecha) comenzando por el número 1 la palabra que considera más importante y que mejor define la palabra descanso, con el número 2 la que considera le sigue en importancia y así hasta enumerar todas las palabras que escribió, no importando el orden en el cual las escribió.

Escriba por favor en la columna de la izquierda todas las palabras que vengan a su mente y que considere pueden definir de la mejor forma la palabra

Ocio

Palabras	Importancia

Una vez que escribió todas sus palabras por favor, enumere (en la columna de la derecha) comenzando por el número 1 la palabra que considera más importante y que mejor define la palabra ocio, con el número 2 la que considera le sigue en importancia y así hasta enumerar todas las palabras que escribió, no importando el orden en el cual las escribió.

A continuación, por favor conteste las siguientes preguntas que tienen por objetivo recabar algunos datos estadísticos y NO constituyen ningún dato de identificación (nombre, teléfono, dirección).

1.- Edad _____ años

2.-Sexo:

Hombre _____ Mujer _____

3.- Escolaridad terminada:

Sin estudios _____ Técnico/Bachillerato _____
 Primaria _____ Licenciatura _____
 Secundaria _____ Maestría/Doctorado _____

4.- Ocupación _____

5.- Trabajas para el sector:

Público _____ Privado _____

6.- ¿Cuánto tiempo tienes trabajando en la empresa?

7.- ¿Cuántas horas al día trabajas?

Si desea obtener información de los resultados de la presente investigación, por favor proporciona tu correo

¡Gracias, con tu colaboración ayudas al progreso de la ciencia en México!

ANEXO II: Cuestionario de actividades de Tiempo Libre.



Este cuestionario es parte de una investigación que se lleva a cabo en la **Facultad de Psicología** de la **Universidad Nacional Autónoma de México**, y tiene como objetivo conocer la forma en la cual piensan y actúan las personas ante situaciones cotidianas, por lo que todo es resultado de su propia experiencia. **La información que proporcione es anónima y confidencial**, es decir NO se le pide ningún dato de identificación (nombre, dirección, teléfono) y se utilizará únicamente con fines estadísticos.

Para saber si está de acuerdo en contestar este cuestionario, por favor marque con una **X** una de las siguientes opciones:

SI	NO
----	----

Le pedimos que lea con cuidado las instrucciones al inicio de cada sección y si tiene alguna duda, le pregunte al aplicador antes de entregarlo para que pueda terminar el cuestionario. Es muy importante que NO deje ninguna pregunta sin contestar, ya que la información incompleta afecta nuestro trabajo. Recuerde que NO existen respuestas correctas ni incorrectas, lo que queremos es que se exprese a partir de su experiencia y conteste con sinceridad.

Gracias por su colaboración.

INSTRUCCIONES: A continuación llevará a cabo un ejercicio. Lea el siguiente ejemplo para poder realizarlo.

Ejemplo: Si se le pidiera que enliste las actividades que llevó a cabo en su tiempo libre (**TIEMPO LIBRE, TIEMPO DE OCIO O TIEMPO DE RECREACIÓN**)

	Actividad ¿Cuál fue la actividad?	¿Cuánto tiempo duro la actividad?	¿Qué día/días ocurrió?	¿Con quién realizó esa actividad?	¿Cómo se sintió al realizar esa actividad?	¿Hacia algo más al mismo tiempo de realizar la actividad? Especifique	Considera que la actividad tuvo lugar en: 1.- El tiempo libre 2.- El tiempo de ocio 3.- El tiempo de recreación
1	Fui al cine	X número de horas.	El sábado por la mañana.	Con mi esposo e hijos/ Con nadie/ En grupo	Feliz-relajada/ Normal/ Estresada-desmotivada	No	(Favor de escoger alguna de las tres opciones) Ejemplo: Tiempo de recreación

recientemente, y complementar la información, usted quizá escribiría:

INSTRUCCIONES: Ahora por favor, enliste las actividades que llevó a cabo en su tiempo libre **EN LA ÚLTIMA SEMANA O MES**, y complete la información. Es importante que enliste por lo menos 4 actividades, pero intente enlistar tantas como espacios tendrá disponibles.

	Actividad ¿Cuál fue la actividad?	¿Cuánto tiempo duro la actividad?	¿Qué día/días ocurrió?	¿Con quién realizó esa actividad?	¿Cómo se sintió al realizar esa actividad?	¿Hacia algo más al mismo tiempo de realizar la actividad? Especifique	Considera que la actividad tuvo lugar en: 1.- El tiempo libre 2.- El tiempo de ocio 3.- El tiempo de recreación
1							
2							
3							
4							
5							
6							

INSTRUCCIONES: Ahora por favor, enliste las actividades que llevó a cabo en su tiempo libre **EN LOS ULTIMOS SEIS MESES**, y complete la información. Es importante que enliste por lo menos 4 actividades, pero intente enlistar tantas como espacios tendrá disponibles.

	Actividad ¿Cuál fue la actividad?	¿Cuánto tiempo duro la actividad?	¿Qué día/días ocurrió?	¿Con quién realizó esa actividad?	¿Cómo se sintió al realizar esa actividad?	¿Hacia algo más al mismo tiempo de realizar la actividad? Especifique	Considera que la actividad tuvo lugar en: 1.- El tiempo libre 2.- El tiempo de ocio 3.- El tiempo de recreación
1							
2							
3							
4							
5							
6							

A continuación, por favor conteste las siguientes preguntas que tienen por objetivo recabar algunos datos estadísticos y no constituyen ningún dato de identificación (nombre, dirección, teléfono).

1.- Sexo: Masculino _____ Femenino _____

2.- Edad: _____

3.- Estado Civil

Soltero _____ Unión libre _____ Casado _____

Separado _____ Divorciado _____

4.- ¿Tiene hijos? Sí _____ No _____ ¿Cuántos? _____

5.- ¿Qué edad tiene/tienen su/sus hijos?

6.- Escolaridad terminada (De usted):

Sin estudios: _____ Primaria: _____ Secundaria: _____

Técnico/Bachillerato: _____ Licenciatura: _____ Maestría/Doctorado: _____

7.- Ocupación: _____

8.- Trabaja para el sector:

Público _____ Privado _____

9.- ¿Cuántas horas a la semana trabaja? _____

10.- ¿Trabaja los fines de semana? Sí _____ No _____

11.- ¿Cuántas horas de tiempo libre considera que tiene a la semana?

12.- ¿Cuántas horas considera que destina semanalmente al cuidado de sus hijos?

13.- ¿Cuántas horas considera que destina semanalmente a las actividades del hogar (limpieza, alimentos, compras, etc.)? _____

Si desea obtener información de los resultados de la presente investigación, por favor proporcione su correo

¡Gracias, con tu colaboración ayudas al progreso de la ciencia en México!

ANEXO III: Instrumento de Evaluación del Modelo Propuesto.



Este cuestionario es parte de una investigación que se lleva a cabo en la **Facultad de Psicología** de la **Universidad Nacional Autónoma de México**, y tiene como objetivo conocer la forma en la cual las personas piensan y actúan ante situaciones cotidianas, por lo que todo es resultado de su propia experiencia. **La información que proporcione será tratada con absoluta confidencialidad, en forma anónima**, y únicamente con fines estadísticos, por ello se le pide que conteste en forma honesta y sincera.

Para saber si está de acuerdo en contestar este cuestionario, por favor marque con una **X** una de las siguientes opciones:

SI	NO
----	----

Le pedimos que lea con cuidado las instrucciones al inicio de cada sección y si tiene alguna duda, le pregunte al aplicador antes de entregarlo para que pueda terminar el cuestionario. Es muy importante que **NO** deje ninguna pregunta sin contestar, ya que la información incompleta afecta nuestro trabajo. Recuerde que **NO** existen respuestas correctas ni incorrectas, lo que queremos es que se exprese a partir de su experiencia y conteste con sinceridad.

Gracias por su colaboración.

Instrucciones: A continuación le presentamos una serie de actividades, por favor lea cada una y marque con una **X** el recuadro que indique la **frecuencia** con la que se lleva a cabo la actividad. Es muy importante que no deje ninguna actividad sin contestar.

Las respuestas indican la frecuencia con la que se llevan a cabo las actividades; si elige el cuadro más pequeño, significa que la actividad no la realiza nunca, mientras que si escoge el cuadro más grande, estará indicando que la actividad se lleva a cabo con mucha frecuencia.

Ejemplo:

a. Jugar ajedrez. Nunca Muy Frecuentemente

En el ejemplo anterior, la persona que contestó la pregunta, tachó el cuarto cuadro, lo cual quiere decir que la actividad se lleva a cabo con mucha frecuencia, en cambio, si hubiera elegido el cuadro más pequeño estaría indicando que nunca lleva a cabo esa actividad.

1	Ir de excursión	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	22	Ir a una junta escolar	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2	Ir por un helado	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	23	Construir un lego	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3	Salir de la ciudad	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	24	Ir al club	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4	Cenar	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	25	Pasear a mi mascota	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5	Ir al dentista	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	26	Ver la televisión (película, serie, novela, deportes, noticias)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6	Ir al parque	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	27	Ir al cerro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7	Ir al banco	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	28	Dormir	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8	Ir al campo	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	29	Ir a un retiro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
9	Visitar otro estado	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	30	Convivir con mi familia extensa	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
10	Ir a una galería	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	31	Jugar con mi mascota	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
11	Consumir alcohol	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	32	Ir a una exposición	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
12	Viajar	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	33	Ir a una fiesta	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
13	Ir al zoológico	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	34	Visitar un pueblo	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
14	Llevar a mi (s) hijo/hija(s) a la escuela	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	35	Convivir con mi (s) hijo/hija(s)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
15	Jugar juegos de mesa	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	36	Comprar artículos personales	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
16	Salir de vacaciones	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	37	Escuchar música	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
17	Salir a caminar	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	38	Pasatiempos (sopa de letras, crucigrama, sudoku, etc.)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
18	Ir a la playa	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	39	Convivir con mis amigos	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
19	Predicar una religión	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	40	Practicar yoga	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
20	Festejar el cumpleaños de alguien	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	41	Cuidar a mis hijos	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
21	Ir por un café	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	42	Correr	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

43	Hacer una artesanía	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	65	Cuidar a mis papás	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
44	Comprar zapatos	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	66	Bañar a mi mascota	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
45	Revisar mis redes sociales	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	67	Asistir a un taller	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
46	Convivir con mi familia	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	68	Rezar	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
47	Revisar mi teléfono	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	69	Jugar videojuegos	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
48	Reparaciones del hogar	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	70	Cocinar	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
49	Leer	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	71	Ir a la iglesia	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
50	Festejar mi cumpleaños	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	72	Practicar algún deporte	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
51	Realizar alguna actividad religiosa	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	73	Mantenimiento del hogar	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
52	Recoger a mi (s) hijo/hija(s) a la escuela	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	74	Ir a alguna actividad escolar	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
53	Ir de campamento	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	75	Descansar	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
54	Arreglar el jardín	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	76	Meditar	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
55	Practicar alguna técnica de relajación	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	77	Hacer ejercicio	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
56	Bailar	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	78	Convivir con mi pareja	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
57	Cuidar a alguien	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	79	Ayudar con la tarea a mi (s) hijo/hija(s)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
58	Aseo personal	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	80	Convivir con mis padres	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
59	Tomar una clase de desarrollo personal	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	81	Realizar algún trámite personal	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
60	Fumar	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	82	Ir a misa	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
61	Llevar a mi mascota al veterinario	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	83	Navegar en internet	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
62	Dar un paseo	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	84	Actividades extraclase	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
63	Ir al templo	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	85	Comprar ropa	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
64	Ir al médico	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	86	Ir al deportivo	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

87	Hacer una manualidad	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	105	Ir al teatro	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
88	Cantar	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	106	Ir al gimnasio	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
89	Platicar con alguien	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	107	Ir a una feria	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
90	Cuidar a un enfermo	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	108	Ir a un museo	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
91	Ir al balneario	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	109	Visitar otro país	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
92	Fiestas familiares (Navidad, Año Nuevo, Día de Reyes, Día del niño, Día de la madre, Día del padre)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	110	Ir de compras	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
93	Ir al cine	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	111	Usar mi teléfono	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
94	Alimentar a mi mascota	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	112	Comprar algo para la casa	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
95	Comprar algo que me gusta	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	113	Convivir con mis hermanos	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
96	Ir a algún sitio arqueológico	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	114	Desayunar	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
97	Pintar	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	115	Ir a caminar	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
98	Comer	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	116	Participar en alguna competencia deportiva	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
99	Comprar la despensa de la casa	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	117	Asistir a un curso	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
100	Armar un rompecabezas	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	118	Ir a un parque de diversiones	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
101	Ir al circo	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	119	Chatear con alguien	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
102	Arreglo personal	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	120	Limpieza del hogar	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
103	Ir a alguna actividad cultural	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	121	Ir a terapia	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
104	Realizar alguna actividad en la computadora	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			

Instrucciones: A continuación encontrará una serie de palabras, por favor lea cada una y marque con una **X** el recuadro que mejor refleje la **frecuencia con la que experimenta** dichos afectos en su vida; si elige el cuadro más pequeño, significa que nunca lo experimenta, mientras que, si escoge el cuadro más grande, estará indicando que lo experimenta siempre.

		Nunca						Muy frecuentemente					
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>											
1	Temor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	14	Frustración	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Dicha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	15	Melancolía	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Bienestar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	16	Culpa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Fracaso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	17	Furia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Miedo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	18	Disgusto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Pasión	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	19	Desgracia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Sufrimiento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	20	Desamor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Desesperación	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	21	Angustia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Decepción	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	22	Nervios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Incertidumbre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	23	Infelicidad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Conformidad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	24	Equilibrio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Desatención	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	25	Irritación	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Desdicha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	26	Enojo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

27	Resentimiento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	Incomodidad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	Alivio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	Desajuste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31	Nostalgia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32	Consuelo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Instrucciones: A continuación le presentamos una serie de afirmaciones, por favor lea cada una y marque con una **X** el recuadro que mejor refleje **cómo piensa y es usted**. Las respuestas buscan mostrar el grado en el que se identifica con cada una de las afirmaciones; el número **1** representa que está en desacuerdo porque no se identifica con la afirmación, mientras que el número **7** implica un completo acuerdo porque se identifica completamente con la afirmación.

		Completamente en desacuerdo			Completamente de acuerdo			
		1	2	3	4	5	6	7
1	En la mayoría de las cosas, mi vida está cerca de mi ideal							
2	Mis condiciones de vida son excelentes							
3	Estoy satisfecha/o con mi vida							
4	Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mi son importantes							
5	Si volviese a nacer, no cambiaría casi nada de mi vida							
6	En general, estoy satisfecha/o con mi vida							
7	En general me siento bien con mi vida							
8	En general, soy feliz con mi vida							

Instrucciones: A continuación le presentamos una serie de afirmaciones relacionadas a diversos ámbitos de la vida de un individuo, por favor lea cada una y marque con una **X** el recuadro que mejor refleje su **grado de satisfacción con cada uno de esos ámbitos**.

		Completamente insatisfecho					Completament e satisfecho	
		1	2	3	4	5	6	7
1	Las actividades que realiza con sus compañeros de trabajo							
2	Sus deseos de superación personal							
3	La unión con su pareja							
4	Su nivel de estudios							
5	La unión con sus hijos							
6	La relación con sus amistades							
7	La convivencia con sus amistades							
8	El apoyo que recibe de su pareja							
9	El apoyo que recibe de su familia							
10	La comunicación con sus compañeros de trabajo							
11	Su bienestar							
12	Su educación en comparación a la educación que le gustaría tener							
13	Su desarrollo personal							
14	Su economía							
15	La plenitud que ha alcanzado							
16	Las comparaciones que hace de su vida con otras personas							

17	La convivencia de sus compañeros de trabajo							
18	La comunicación con sus amistades							
19	La familia con la que vive							
20	El apoyo que recibe de sus hijos							
21	Las actividades que realiza con sus amistades							
22	La convivencia con su pareja							
23	El nivel de armonía de su vida							
24	Su educación							
25	El nivel de paz (tranquilidad) que siente en su vida							
26	El apoyo que recibe de sus compañeros de trabajo							
27	Su relación de pareja							
28	El dinero que tiene para su alimentación							
29	Sus sentimientos							
30	El dinero que tiene							
31	La convivencia que tiene con sus hijos							
32	Sus emociones							
33	La comunicación con los miembros de la familia							
34	La convivencia con su familia							
35	El dinero que tiene para su salud							

Instrucciones: A continuación le presentamos una serie de afirmaciones, por favor lea cada una y marque con una X el recuadro que mejor refleje **cómo piensa y es usted**. Es muy importante que no deje ninguna pregunta sin contestar.

Las respuestas buscan mostrar el grado en el que se identifica con cada una de las afirmaciones; si elige el cuadro más pequeño, significa que la oración no le describe **nada**, mientras que, si escoge el cuadro más grande, estará indicando que le describe **muchísimo**.

1	Las órdenes de un padre deben obedecerse siempre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	En la vida hay que ser precavidos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Es mejor ser cauteloso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	En todo es bueno ser audaz.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	La vida es para saberla soportar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Es más práctico tener amor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Ser poderoso es fuente de gozo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Si uno piensa que las órdenes del maestro no son razonables, debería ponerlas en duda.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	La vida es para disfrutarla.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	La mayor riqueza es tener poder.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	En los problemas que plantea la vida el poder es más importante que el amor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Es mejor ser parte de la familia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Es mejor andar bien de dinero que tener buena familia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Querer es poder.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	La vida la rige uno mismo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	El poder está por encima de todo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	En la vida hay que correr riesgos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Por favor selecciona el segundo cuadro de izquierda a derecha.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Quien no supo amar no supo vivir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

20	La mayor riqueza es tener amor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	Es más importante ser famoso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	Quien no supo triunfar no supo vivir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	Lo más importante de un trabajo es hacerlo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	No se mueve la hoja del árbol sin la voluntad de Dios.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	La vida es para gozarla.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	Yo prefiero utilizar mis propias ideas en vez de las ideas de otros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	El trabajo es para disfrutarlo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	Yo estoy casi siempre antes que mi familia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	Lo mejor es ser amable con los demás.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	La vida es alegría.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31	Dios dijo: Ayúdame que yo te ayudaré.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32	Las órdenes del maestro deben obedecerse siempre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33	Los sacerdotes deben obedecerse siempre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34	Si uno piensa que las órdenes de su padre no son razonables, debería sentirse en libertad de ponerlas en duda.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35	La obediencia es cortesía.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36	Una vida llena de poder es felicidad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37	Yo siempre me sacrificaría por el bien de mi familia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38	En los problemas que plantea la vida el amor es más importante que el poder.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39	El que no arriesga no gana.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40	La vida es para sobrellevarla.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41	Es más práctico tener poder.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

42	Por favor selecciona el cuarto cuadro de izquierda a derecha.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43	Es mejor tener buena familia que andar bien de dinero.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44	Los problemas difíciles se resuelven mejor compitiendo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45	Mandar es más importante que amar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46	Es más práctico dominar a los demás.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47	Para progresar es mejor prepararse bien.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48	El trabajo es para gozarlo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49	No tener amigos influyentes es la llave de la pobreza.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50	Cuando hay algún problema, es generalmente mejor hacer algo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51	Al mal tiempo buena cara.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52	Soy generalmente audaz.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53	En todo es bueno ser prudente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54	Todas las madres pueden cometer errores y uno debería sentirse libre de dudar de su palabra cuando ésta parece equivocada.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
55	Soy generalmente cauteloso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
56	Es mejor que a uno le hagan favores.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
57	Para triunfar la suerte es a veces más importante.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
58	Cuando el padre y la madre están de acuerdo hay que disciplinarse a su punto de vista.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
59	Nunca se debe dudar de la palabra de una madre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
60	Amar es más importante que mandar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
61	Es mejor ser leal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
62	La vida tiene bastante sufrimiento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
63	Mañana aprovecha buen principio de jornada.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

64	Es mejor compartir con otros lo logrado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
65	Uno debería ser expresivo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
66	Es fácil progresar si se tienen contactos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
67	Es mejor gozar lo logrado por cuenta propia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
68	Mi familia está casi siempre antes que yo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
69	Yo prefiero utilizar las ideas de otras personas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
70	Los sacerdotes también se equivocan y no hay motivo para obedecerlos siempre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
71	Es mejor es audaz.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
72	Uno debe defender su punto de vista.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
73	Uno debería ser calmado y controlado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
74	Una vida llena de amor es felicidad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
75	El amor está por encima de todo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
76	El trabajo es para aguantarlo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
77	Ser amable es fuente de gozo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
78	La moral de la religión debe ser siempre obedecida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
79	Para triunfar trabajar duro es más importante.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
80	Es mejor ser independiente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
81	Yo no siempre me sacrificaría por el bien de mi familia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
82	El trabajo es para sobrellevarlo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

INSTRUCCIONES: A continuación, encontrará una serie de afirmaciones que describen las relaciones familiares. Por favor marque con una **X** el grado de acuerdo o desacuerdo con cada una de ellas.

1	En mi familia, nadie sigue la disciplina establecida por los papás	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	En mi familia se buscan actividades recreativas en las que todos podamos participar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	En mi familia, los límites y reglas son poco claros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Los integrantes de mi familia, mostramos desinterés por los demás	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	El expresar nuestro afecto es algo importante para mi familia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Los miembros de mi familia nos criticamos unos a otros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	A mi familia, nos agrada realizar cosas juntos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	En mi familia se desconoce lo que cada uno espera del otro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Los miembros de mi familia, manifestamos entre nosotros sentimientos diferentes a los que verdaderamente sentimos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	En mi familia, los hijos se ponen de acuerdo entre ellos, para obtener alguna ganancia de mi pareja y de mí	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	En mi familia, nos gusta organizar convivios y fiestas familiares	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Cuando hay un problema, los miembros de mi familia nos reunimos y platicamos sobre las posibles soluciones	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	En mi familia, respetamos los intereses y gustos de todos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	En la toma de decisiones familiares, participamos padres e hijos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	En mi familia cada quien resuelve sus problemas como puede	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Mi familia tiene muchos amigos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	En mi familia cualquier evento es bueno para celebrar e invitar a nuestros amigos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Mi familia se distingue por sus relaciones armoniosas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	En mi familia nos agrada reunirnos con nuestros amigos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Los miembros de mi familia tenemos la libertad de decir lo que nos agrada y nos molesta de los demás	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	Las reuniones de mi familia ponen en evidencia las adicciones de algunos de sus miembros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	Mis hijos y mi pareja, se unen para obtener algún beneficio de mi persona	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

23	Mi familia emplea el doble mensaje, se pide una cosa cuando en realidad se quiere se haga otra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	Mi familia asiste a reuniones sociales (fiestas, bodas, bautizos, cumpleaños)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	En mi familia se platican cosas entre hermanos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	A los miembros de mi familia, nos desagradaba convivir con personas ajenas a nuestra familia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	En mi casa, los miembros de la familia ocultamos lo que nos desagradaba de los demás	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	A los miembros de mi familia nos agrada consentirnos unos a otros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	En mi familia, acostumbramos criticar a la persona que se encuentra ausente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	En mi familia se dice una cosa y se hace otra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31	Mis hijos y yo, nos ponemos de acuerdo para obtener algún beneficio de mi pareja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32	En mi familia nos gusta pasar tiempo juntos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

A continuación, por favor conteste las siguientes preguntas que tienen por objetivo recabar algunos datos estadísticos y no constituyen ningún dato de identificación (nombre, dirección, teléfono).

1.- Sexo: Masculino _____ Femenino _____

2.- Edad: _____

3.- Estado Civil

Soltero _____ Unión libre _____ Casado _____ Separado _____

Divorciado _____ Viudo _____

4.- ¿Tiene hijos? Sí _____ No _____ ¿Cuántos? _____

5.- ¿Qué edad tiene/tienen su/sus hijos?

6.- Escolaridad terminada (De usted): Sin estudios: _____ Primaria: _____

Secundaria: _____ Licenciatura: _____ Maestría/Doctorado: _____

Técnico/Bachillerato: _____

7.- Ocupación: _____ ¿Cuántas horas a la semana trabaja? _____

¿Trabaja los fines de semana? Sí _____ No _____

8.- ¿Cuántas horas de tiempo libre considera que tiene a la semana?

9.- Del 100% de las actividades de tiempo libre que tiene a la semana ¿Qué porcentaje lleva a cabo con las siguientes personas? (Puede ser 0%)

Sólo _____%

Pareja _____%

Hijos _____%

Familia nuclear (pareja e hijos) _____%

Familia extensa (padres, suegros, hermanos, cuñados, etc.) _____%

Amigos _____%

Compañeros (trabajo o grupo) _____%

10.- ¿Cuántas horas considera que destina semanalmente al cuidado de los hijos? _____

11. ¿Cuántas horas considera que destina semanalmente al cuidado del hogar? _____

12.- ¿Hay alguna actividad de tiempo libre que usted realice y no apareció en la primera encuesta? ¿Cuál?

Si desea obtener información de los resultados de la presente investigación, por favor proporcione su correo:

¡Gracias, con tu colaboración ayudas al progreso de la ciencia en México!