

UNIVERSIDAD MARIANO GÁLVEZ DE GUATEMALA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**“BIENESTAR PSICOLÓGICO SUBJETIVO EN MUJERES DE 45 A
60 AÑOS DE EDAD, QUE ATRAVIESAN LA ETAPA DEL
CLIMATERIO, DE LA ALDEA EL TERRERO MUNICIPIO DE
HUEHUETENANGO”**



ARELY ELIZABETH GARCIA FÉLIX DE CANO

Guatemala, mayo de 2007

UNIVERSIDAD MARIANO GÁLVEZ DE GUATEMALA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**“BIENESTAR PSICOLÓGICO SUBJETIVO EN MUJERES DE 45 A
60 AÑOS DE EDAD, QUE ATRAVIESAN LA ETAPA DEL
CLIMATERIO, DE LA ALDEA EL TERRERO MUNICIPIO DE
HUEHUETENANGO”**



TESIS PRESENTADA POR

**ARELY ELIZABETH GARCIA
FÉLIX DE CANO**

PREVIO A OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE

LICENCIADA

Y TÍTULO PROFESIONAL DE

PSICOLOGA CLINICA

Guatemala, mayo de 2007

AUTORIDADES DE LA FACULTAD Y DEL TRIBUNAL
QUE PRACTICO EL EXAMEN DE TESIS

DECANO DE LA FACULTAD: Doctor Carlos Enrique Ramírez Monterrosa

PRESIDENTE DEL TRIBUNAL
EXAMINADOR: Licenciada Claudia Calderón Sic

SECRETARIO: Licenciado Manuel Rodríguez Arguello

VOCAL: Doctor Edgar Rolando Vásquez Trujillo



Universidad Mariano Gálvez de Guatemala

3a. Avenida 9-00 Zona 2, 01002 Interior Finca El Zapote
Guatemala, Guatemala, C.A.
Apartado Postal 1811 www.umg.edu.gt
PBX. (502) 2-2891421 FAX: (502) 2-2884040,

FACULTAD DE
PSICOLOGÍA

Guatemala, mayo 23 de 2007

FACULTAD DE: Psicología

CARRERA: Licenciatura en Psicología Clínica

Se autoriza la impresión del Trabajo de tesis Titulado:
“BIENESTAR PSICOLOGICO SUBJETIVO EN MUJERES DE 45 A 60 AÑOS DE
EDAD QUE ATRAVIESAN LA ETAPA DEL CLIMATERIO DE LA ALDEA EL
TERRERO MUNICIPIO DE HUEHUETENANGO”

Presentado por el estudiante: ARELY ELIZABETH GARCIA FELIX

Quién para el efecto deberá cumplir con las disposiciones reglamentarias respectivas. Dése cuenta con el expediente a la Secretaria General de la Universidad, para la celebración del Acto de Investidura y Graduación Profesional correspondiente. Artículo 57 del Reglamento de Tesis.

Atentamente,



DR, CARLOS ENRIQUE RAMIREZ MONTERROSA
DECANO FACULTAD DE PSICOLOGIA

CERM/aa

iv

“Conoceréis la Verdad y la Verdad Os Hará Libres”
Juan 8:32

REGLAMENTO DE TESIS DE LA UNIVERSIDAD

MARIANO GALVEZ DE GUATEMALA.

Artículo 8°. RESPONSABILIDAD.

Solamente el autor es responsable de los conceptos expresados en el trabajo de tesis. Su aprobación en manera alguna implica responsabilidad para la Universidad.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
--------------	---

CAPITULO I

1. MARCO CONCEPTUAL

ANTECEDENTES	3
JUSTIFICACIÓN	7
DETERMINACIÓN DEL PROBLEMA	9
1.3.1. Definición del problema	
1.3.2. Alcances y límites	

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. BIENESTAR PSICOLÓGICO SUBJETIVO	10
2.1.1. Definición	
2.1.2. Desarrollo	11
2.1.3. Categorías	12
2.1.4. Indicadores	15
2.1.5. Factores que inciden en el bienestar psicológico subjetivo	19
2.1.6. Bienestar psicológico y el self	20
2.1.7. Mujer rural y bienestar psicológico subjetivo	21
2.1.8. Desajuste del bienestar psicológico subjetivo	22
2.2. CLIMATERIO	23
2.2.1. Definición	
2.2.2. Características	24
2.2.3. Fases del climaterio	28
2.2.4. Causa del climaterio	30

2.2.5. Riesgo del climaterio	31
2.3. FACTORES ENTRE BIENESTAR PSICOLÓGICO SUBJETIVO Y CLIMATERIO	
2.3.1. Bienestar psicológico subjetivo en la vida adulta	
2.3.2. Desajuste del bienestar psicológico subjetivo durante el climaterio	32
2.3.3. Causas del desajuste de bienestar psicológico subjetivo durante el climaterio	33
2.3.4. Consecuencias del desajuste del bienestar psicológico subjetivo durante el climaterio	35
2.3.5. Desajuste de bienestar psicológico subjetivo en la mujer casada, ama de casa, durante el climaterio	36

CAPITULO III

3. MARCO METODOLÓGICO

3.1. OBJETIVOS	
3.3.1. Generales	38
3.3.2. Específico	
3.2. HIPÓTESIS	
3.3. VARIABLES	39
3.4. DEFINICIÓN DE VARIABLES	
3.5. MÉTODO ESTADÍSTICO	
3.5.1. Estadística	41
3.5.2. Población y muestra	
3.6. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	43
3.7. TIPO DE INVESTIGACIÓN	46

CAPITULO IV
4. MARCO OPERATIVO

4.1.	TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN	47
	4.1.1. Fuente de datos	
	4.1.2. Técnicas de recolección de datos	
4.2.	TRABAJO DE CAMPO	
4.3.	PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN	48

CAPITULO V
5. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

5.1.	PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	49
	5.1.1. Tablas y gráficas estadísticas	51

CAPITULO VI
6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1.	CONCLUSIONES	55
6.2.	RECOMENDACIONES	56

ANEXOS

Anexo No. 1	Glosario	58
Anexo No. 2	Croquis de la investigación	60
Anexo No. 2	Escalas	61

BIBLIOGRAFÍA		64
---------------------	--	----

INTRODUCCIÓN

Durante varios siglos se ha estudiado al ser humano, por gozar de cualidades físico-emocionales y sociales, que lo hacen único ante los demás y que manifiesta su conducta de manera diferente en las etapas de su vida. Una de estas manifestaciones específicamente en las mujeres, es la relacionada con el desajuste del bienestar psicológico subjetivo.

Algunas de las causas del desajuste de bienestar psicológico subjetivo y que pueden conllevar a la infelicidad en la mujer es el climaterio, la cual trae consigo alteraciones en la adaptación a nuevas circunstancias y estilos de vida, en donde la vida emocional y el bienestar se ven afectados por los nuevos modelos de vida de adaptación, a los cuales se deberán de acoplar y asimilar para lograr el equilibrio psicológico.

El climaterio en las mujeres inicia alrededor de los 40 años, como parte del proceso de la culminación del desarrollo hormonal sexual y se caracteriza por cambios biológicos, emocionales y sociales.

Durante esta etapa surgen en algunas mujeres modificaciones caracterológicas como cambios en el estado de ánimo, inestabilidad psíquica, melancolía, sentimientos de inferioridad y baja autoestima, entrando a una fase introspectiva de su vida sobre el propósito de su existencia.

Las consecuencias de no tratar oportuna y adecuadamente este desajuste, pueden llevar a la persona a sentirse olvidada, desagradable, llevar una vida llena de dolor, amargura, sentimiento de insatisfacción personal y vacío existencial, que puede presentarse de forma pasajera o persistente, pudiendo llegar a desencadenar trastornos mentales mayores hasta el suicidio.

En el presente proyecto de tesis, relacionado al: **“Bienestar Psicológico Subjetivo, en Mujeres de 45 a 60 años de edad que atraviesan la etapa del Climaterio, de la aldea El Terrero, municipio de Huehuetenango”**, se aplicó la prueba psicológica denominada EBP (escala de bienestar psicológico) la cual mide objetivamente el bienestar psicológico subjetivo de las mujeres comprendidas entre las edades de 17 a 90 años, obteniendo resultados a través de puntuaciones directas calculadas en percentiles, así como la aplicación de la escala de Greene que evalúa 21 síntomas climatéricos, con los que se pretendió determinar a través de una investigación científica, el desajuste del bienestar psicológico subjetivo en las mujeres que efectivamente están atravesando el climaterio, determinando la repercusión de esta etapa en el bienestar de las mujeres.

En base a los resultados obtenidos, se deduce que el 79.55% de las mujeres evaluadas presentan desajuste en el bienestar psicológico subjetivo y el 72.73% presentan alteraciones en el climaterio. De manera relacional existe una correlación estadísticamente significativa entre variable independiente y variable dependiente, comprobada a través de la prueba del coeficiente de la r de Pearson y la prueba de la Chi cuadrado.

CAPITULO I

1. MARCO CONCEPTUAL.

1.1. ANTECEDENTES:

En el transcurrir de la historia han existido diferentes definiciones que explican el bienestar psicológico subjetivo, con el fin de establecer el porqué algunas personas vivencian la vida de manera positiva, manteniendo calidad de vida y otras de forma negativa.

Sánchez Cánova define el bienestar psicológico subjetivo, como “un amplio rango, que va desde la infelicidad hasta la felicidad, incluyendo los niveles ligeros y moderados de ambos extremos. El bienestar se define a través de la experiencia interna del sujeto y no a partir de criterios externos”¹.

Luis González en su página de internet, señala que: “La auto aceptación, es el criterio más utilizado para definir bienestar psicológico subjetivo y es conceptualizado como la figura central de la salud mental, como una característica de madurez, realización personal y funcionamiento óptimo, acompañado de las relaciones positivas, autonomía y propósito en la vida”².

Al presentarse una evaluación cognitiva negativa llena de infelicidad, surge en la persona el desajuste de bienestar psicológico subjetivo, la Licenciada Claudia López de la clínica de psicología de

¹ SÁNCHEZ CANOVAS, El bienestar psicológico subjetivo. Escalas de Evaluación. Boletín de Psicología, 1,994.

² www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-22282004000100007&script=sci_arttext

APROFAM, Huehuetenango, lo define como “el desequilibrio e inestabilidad consigo mismo y con los demás, existiendo infelicidad, sentimientos de culpa y en algunos casos enfermedades psicosomáticas”³.

Roberto González señala que “el desajuste de bienestar psicológico subjetivo afecta principalmente a la mujer durante la etapa del climaterio, provocando un desequilibrio en las esferas sociales en las que se desenvuelve, por los sentimientos negativos que le impiden realizar oportunamente los objetivos planteados”⁴.

Se ha observado que durante el climaterio, algunas mujeres presentan características psicológicas como: períodos de insomnio, sensación de cansancio o falta de energía, incremento o decremento en el apetito, provocando sentimientos de desgano, irritabilidad e inestabilidad emocional, mala adaptación al medio, nerviosismo, como sentimiento de desesperanza haciéndose más vulnerable e infeliz.

Entre los estudios realizados con relación al bienestar psicológico subjetivo, en las mujeres que atraviesan la etapa del climaterio se puede mencionar el realizado por Nora Palancio, en su artículo sobre perspectivas de bienestar psicológico subjetivo en el climaterio femenino, realizado para el Centro de Estudios Latinoamericanos Salud y Mujer determinó que “la mayoría de las mujeres consultadas desconoce que se pueden mejorar los síntomas del climaterio creyendo que no queda opción, hay que aguantarse”⁵.

³ Entrevista con la licenciada Claudia López – Aprofam- Huehuetenango, 2006

⁴ GONZÁLEZ ROBERTO, características del bienestar psicológico subjetivo en la mujer climatérica, Brasil 2,004.

⁵ www.ar.terra.com/bienestar/interna/0,,OI1297199-EI5985,00.html - 21k –

Padrón Más en su estudio sobre “Características generales y hormonas de la reproducción en la mujer postmenopáusica, orientado a calidad de vida, presento un listado de 106 síntomas, a 88 mujeres climatéricas a fin de que eligieran los que consideraban relacionados de manera clara con el climaterio, de esa forma se incorporó la percepción de la paciente, un requisito básico en las valoraciones de calidad de vida encontrando pérdida de la calidad de vida con el climaterio, originada en síntomas de tipo vaso motor, psicosocial y físico”⁶.

Por su parte la licenciada Victoria Viniegras en una revisión sobre climaterio y bienestar psicológico subjetivo, dirigido a una población femenina en Cuba, concluye que “las causas del bienestar psicológico subjetivo en esta etapa de transición de la vida de la mujer están dadas por una compleja interacción entre factores objetivos y subjetivos (internos) tales como la personalidad, autoestima, aspiraciones, habilidades de afrontamiento a esta etapa de cambio de la vida y a las situaciones de estrés en general”⁷.

Lugones Valdéz en su estudio sobre “Caracterización de la mujer en la etapa del climaterio, señala que este grupo presenta una serie de especificidades, relacionadas con los cambios biológicos y sociales que pueden traducirse en determinadas alteraciones de la

⁶ MÁS PADRÓN Características generales y hormonas de la reproducción en la mujer posmenopáusica. Rev Cubana Endocrinol 1,995.

⁷ <http://www.bvs.sid.cu/revista/gin/vol29-3-03/gin10303.htm>cargo.cargo

salud y el bienestar psicológico subjetivo, las cuales demandan atención y estudio”⁸.

Para Alva Nolberta y Martínez Juliana (entrevista - 2006), comadronas de la aldea El Terrero, municipio de Huehuetenango, exponen que es preocupante ver como algunas mujeres sufren cambios en su conducta y pensamiento, durante la etapa del climaterio.

⁸ VALDÉS LUGONES, Caracterización de la mujer en la etapa del climaterio. Rev Cubana Obstet Ginecol 2,001

1.2. JUSTIFICACIÓN:

El climaterio se define como el período de tiempo que se extiende desde la madurez hasta la senectud. Es una etapa de transición de carácter involutivo, durante la cual desaparecen las menstruaciones, se pierde la capacidad reproductora y tienen lugar ciertos cambios psicológicos. Suele ubicarse a partir de los 40 años y finaliza hacia los 65 años edad⁹ coincidiendo muy bien con diferentes aspectos psicológicos, físicos y socio-económicos.

A la fecha en Huehuetenango no se tienen datos de haberse realizado un estudio objetivo y científico sobre el bienestar psicológico subjetivo, en las mujeres de 45 a 60 años de edad, que atraviesan la etapa del climaterio, por lo cual se desconoce la dinámica mental y comportamental de la mujer, lo que podría ser un problema latente.

Motivada por las investigaciones realizadas en centros de estudios latinoamericanos, efectos negativos físicos, psicológicos, vasomotores y sexuales que desencadena el climaterio, como desajustes en la adaptación a nuevos estilos de vida de la mujer y las vivencias de las comadronas que residen en la aldea El Terrero, surge la necesidad de realizar un estudio objetivo y científico del bienestar psicológico subjetivo en las mujeres de 45 a 60 años de edad, que atraviesan la etapa del climaterio de la aldea El Terrero, del municipio de Huehuetenango.

Por lo anterior se hace necesario efectuar un diagnóstico psicológico y técnico sobre el problema, con el fin de obtener

⁹ <http://www.bvs.sid.cu/revista/gin/vol29-3-03/gin10303.htm>cargo.cargo

información que se relacione al climaterio y si esta genera alteraciones emocionales en la mujeres que la atraviesan.

De igual forma determinar si existe desajuste en el bienestar psicológico subjetivo en las mujeres de 45 a 60 años que atraviesan el climaterio, que provoquen que la mente se enferme desencadenando conflictos evitando que aflore la felicidad.

1.3. DETERMINACIÓN DEL PROBLEMA:

1.3.1. Definición del problema:

¿Existe desajuste de bienestar psicológico subjetivo en mujeres de 45 a 60 años de edad que atraviesan la etapa del climaterio de la aldea El Terrero, del municipio de Huehuetenango?

1.3.2. Alcances y límites:

El presente estudio se orientó a las mujeres residentes en la aldea del Terrero, del municipio de Huehuetenango. La investigación se realizó específicamente con mujeres casadas, amas de casa, de 45 a 60 años de edad, que han estudiado como máximo el nivel primario. La investigación se efectuó durante el segundo semestre del año 2,006.

Contando con una población de 90 mujeres y una muestra de 88 debido a la limitante de no haber encontrado en las múltiples visitas realizadas, a dos de las sujetos de estudio.

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. BIENESTAR PSICOLÓGICO SUBJETIVO.

2.1.1. Definición:

“Comprende el sentido de la existencia humana, la felicidad, concepto central en psicología, ya que es un bien mayor y la principal motivación, fin en si mismo y la principal aspiración del ser humano”¹⁰.

“Una concepción más del bienestar subjetivo, es considerada como la evaluación que hacen las personas de su vida, que incluyen tanto juicios cognitivos como reacciones afectivas (estados de ánimo y emociones), donde lo afectivo y lo cognitivo se encuentran en estrecha interrelación “¹¹.

Así también se define el bienestar psicológico: “Al cómo y porqué las personas vivencian sus vidas de manera positiva, que incluye la felicidad, satisfacción y evaluaciones cognoscitivas, que reflejan la evaluación personal”¹².

El bienestar subjetivo es parte de la salud en su sentido más general y se manifiesta en todas las esferas de la actividad humana. La persona que posee bienestar psicológico subjetivo, posee salud mental, ya que desde el punto de vista clínico, se dice que existe ausencia de enfermedades o preocupaciones mentales.

¹⁰ NERI ANITA, Revista Latinoamericana de Psicología, artículo bienestar psicológico, 2,002

¹¹ DIENER & SUH, E. Culture and Subjective Well-Being. Cambridge : MIT Press 2,000.

¹² NERI ANITA. Revista latinoamericana de psicología, volumen 34 – No. 12, Artículo Bienestar Psicológico en la edad adulta y la vejez, 2,002

2.1.2. Desarrollo:

Cuando el funcionamiento del ser humano, físico, psíquico y emocional es positivo, surgen en la persona la felicidad, desencadenando emociones agradables, que se irradian a todas las esferas de la conducta humana, y que influyen mutuamente en la vida social, laboral, médica, familiar y cultural, en la cual la persona se desenvuelve.

El desarrollo del bienestar psicológico, esta influido por los siguientes aspectos:

El sentir positivo, el pensar constructivo del ser humano, el ámbito de la experiencia humana privada, las evaluaciones globales particulares de los dominios específicos como salud física y mental, relaciones sociales, espiritualidad, sexualidad, la apreciación positiva y negativa de las condiciones externas a la persona, poseer elementos transitorios, vinculados a la esfera emocional, influidos por la personalidad.¹³

Las evaluaciones cognitivas de patrones de éxito de la vida de las personas, influyen en el desarrollo del bienestar psicológico de una persona, las cuales pueden englobar las diferentes situaciones materiales, espirituales, salud, y ciclos de vida familiar entre otros.

¹³ GARCÍA VICTORIA Y GONZÁLEZ IDARMIS Rev Cubana Med Gen Integr 2,000

2.1.3. Categorías:

Dentro de las categorías del bienestar psicológico subjetivo se encuentran:

2.1.3.1. Calidad de vida:

Hablar de calidad de vida, es acercarse a los individuos para escuchar directamente de ellos cómo les parece la vida, a través de investigar el dominio de la percepciones, expectativas, sentimientos y valores, que pondrán en contacto y a la luz el bienestar psicológico subjetivo.

Se hace hincapié en la perspectiva psicológica de la calidad de vida, introduciendo el concepto de "buena vida o buen vivir"¹⁴, tres de cuyos cuatro componentes son de contenido fundamentalmente psicológico: bienestar psicológico, percepción de la calidad de vida, competencia conductual y medio ambiente.

Por otra parte se define el bienestar subjetivo como: "El grado en que el individuo juzga favorablemente la calidad de su vida como un todo a partir de elementos cognoscitivos y afectivos."¹⁵

Se presenta la siguiente relación de características y dimensiones de la calidad de vida:

- Concepto subjetivo: Cada ser humano tiene su concepto propio sobre la vida, calidad de vida y la felicidad.

¹⁴ www.efdeportes.com/efd48/bienes.htm

¹⁵ VEEHOFEN RAHA. [¿Is happiness a trait?](#) Test Social Indictors Research, 1,984

- Concepto universal: Las dimensiones de la calidad de vida son valores comunes en las diversas culturas.
- Concepto dinámico: Dentro de cada persona, la calidad de vida cambia en períodos cortos de tiempo: unas veces somos más felices y otras menos.
- Interdependencia: Los aspectos o dimensiones de la vida están interrelacionados, de tal manera que cuando una persona se encuentra mal físicamente o está enferma, le repercute en los aspectos afectivos o psicológicos y sociales.

Las dimensiones de la calidad de vida se clasifican en:

- Dimensión física: Es la percepción del estado físico de salud, entendida como ausencia de enfermedad, los síntomas producidos por la enfermedad, y los efectos adversos del tratamiento. No hay duda que estar sano es un elemento esencial para tener una vida con calidad.
- Dimensión psicológica: Es la percepción del individuo de su estado cognitivo y afectivo como el miedo, la ansiedad, la incomunicación, la pérdida de autoestima, la incertidumbre del futuro. También incluye las creencias personales, espirituales y religiosas como el significado de la vida y la actitud ante el sufrimiento.
- Dimensión social: Es la percepción del individuo de las relaciones interpersonales y los roles sociales en la vida como la necesidad de apoyo familiar y social, la relación médico-paciente, el desempeño laboral.

2.1.3.2. Estilo de vida:

Está representado por las diversas formas de comportamiento que cada persona realiza y la forma de actuar en el medio ambiente en el cual se desenvuelve.

Se indica lo siguiente en cuanto al estilo de vida:

Refleja el comportamiento del sujeto en su contexto social y su especificidad psicológica en la realización de su actividad vital. El estilo de vida abarca hábitos y la realización personal en todas las esferas de la vida del hombre. El estilo de vida normal, es aquel en donde la persona se encuentra adaptada y por lo cual es productivo, por el contrario cuando el estilo de vida es inadaptado, la persona huye o no se enfrenta a su realidad, por temor al fracaso.

Otro autor señala: “Que cuando las personas se encuentran en situaciones difíciles, los estilos de vida aparecen de manera clara y precisa”¹⁶, esto quiere decir que la persona se muestra tal cual es, en relación a su comportamiento.

Por lo tanto el estilo de vida es un modo de vida individual, es la forma de vivir de las personas, se relaciona estrechamente con la esfera conductual y motivacional del ser humano, enfocándose a la forma personal en que el hombre se realiza como ser social en condiciones concretas y particulares.

¹⁶ ADLER ALFRED –Comprender la vida, México, Paidós.

2.1.3.3. Modo de vida:

Corresponde a la manera de vivir, que cumplen con las necesidades individuales, domésticas y comunitarias. Un modo de vida sostenible, es aquel que esta adaptado, resiste las tensiones.

“El estilo de vida es un modo de vida individual, es la forma de vivir de las personas”¹⁷.

“El modo de vida refleja la médula de la formación económico-social, desde el punto de vista del sujeto del progreso histórico, de la actividad humana, ya sea productiva, de consumo, sociopolítica, cultural y familiar”¹⁸.

En este sentido el modo de vida está reflejando lo social en lo individual y cómo las personas se desenvuelven a través de las relaciones con otros, tejiendo una manera de vivir.

2.1.4. Indicadores.

A continuación se definen los indicadores correspondientes al bienestar psicológico subjetivo:

2.1.4.1. Satisfacción personal:

La persona es un ser humano, cambiante que día a día se enfrenta a diferentes actividades y procesos de cambio, los cuales afronta de la mejor manera, para lograr la satisfacción personal. En su diario vivir se le presentan situaciones difíciles y placenteras, pero se esfuerza por lograr la satisfacción, para sentir que ha cumplido metas y ver la vida como la herramienta que abre caminos.

¹⁷ Secretaría del Estado de Saude. Directrices para a política de saude bucal du estado de Sao Paulo. Sau Paulo: Ed. Edhasa;1,999

¹⁸ CARLOS PRIETO Trabajadores y condiciones de trabajo. Barcelona: ED. Hade; 2,000

Según páginas de internet, relacionadas con la satisfacción personal señalan lo siguiente:

“La satisfacción personal, y la autoestima, tiene inevitablemente que ver con el atractivo físico y la aceptación del propio cuerpo; un desequilibrio se traduciría en problemáticas como los complejos de inferioridad, inseguridad e insatisfacción personal, y cambios evolutivos del desarrollo, bien conocidos en contextos tanto clínicos como educativos”¹⁹.

La vida plena y satisfacción personal, indican que “somos seres en constante movimiento, nunca acabados y por tanto siempre perfectibles, siempre seremos capaces de aprender más, hacer más y querer más”²⁰

La satisfacción con la vida, puede darse de manera general, pero también es relativa a dominios específicos, como el trabajo, matrimonio, maternidad, salud, vejez, patrones de éxito y relaciones sociales, a través de las evaluaciones cognoscitivas de las personas.

2.1.4.2. Felicidad:

La felicidad es un estado psicológico que trasciende. Quiere decir que le da a la persona un disfrute, sensación de autorrealización y plenitud para con uno mismo y los elementos del entorno circundante.

La persona feliz se muestra como una persona saludable, que esta en constante relación y comunicación con las demás personas, transmite energía positiva, afronta las preocupaciones que le ocurren.

¹⁹ www.euskonews.com/0164zbnk/gaia16403es.html

²⁰ www.yoinflujo.com.mx/artman/publish/article_4218.php

“La felicidad aparece asociada a algún tipo de satisfacción sensible o sensorial, además es relativa ya que aquello que hoy da felicidad no se sabe si continuará haciendo, igualmente feliz en el futuro a la misma persona”²¹.

Cuando existe satisfacción, se da la felicidad, que esta influida por mecanismos psíquicos, como el pensar, querer y sentir. “Por lo general la persona, refleja su felicidad a través de la sonrisa y mímica facial”²².

Cuando hay felicidad surge la alegría y ésta hace que la persona tenga ganas de vivir, sintiéndose libre, contenta con todo lo que realiza y posee, sin recuerdos desagradables o episodios nostálgicos, que le impidan su crecimiento personal, vive su presente y no se adelanta en el futuro.

2.1.4.3. Salud mental:

La persona que posee salud mental, es aquella que posee bienestar psíquico y auto aceptación de ella como tal. Así también al existir salud mental, no existe enfermedades mentales, que perturben la existencia de la misma persona.

Un grupo de expertos definen el término salud mental como: “aquel estado sujeto a fluctuaciones, provenientes de factores biológicos, psicológicos y sociales en que el individuo se encuentra en condiciones de conseguir una síntesis satisfactoria de sus tendencias instintivas, potencialmente antagónicas, así como para formar y mantener relaciones armoniosas con los demás y para participar

²¹ ALFONSO TRESGUERRES© www.nodulo.org2,003

²² IRALA, NARCISO, Control Cerebral y emocional, España, Imprenta de Aldecoa. 1,978

constructivamente en los cambios que puedan producirse en su medio ambiente físico y social”²³.

“La salud mental es un concepto que abarca no sólo enfermedades psiquiátricas, sino que nos habla fundamentalmente del derecho a vivir en un equilibrio psico-emocional”²⁴.

Según la Federación Mundial para la Salud Mental, la salud mental tiene que ver con:

“Cómo nos sentimos con nosotros mismos y cómo nos sentimos con los demás”.²⁵ Esto significa que da a conocer que tan satisfechas están las personas con ellas y con los demás y si son capaces de satisfacer las demandas que la vida les presenta.

Hoy en día varios profesionales están trabajando por lograr la salud mental de las personas, entre ellos los psicólogos clínicos, psiquiatras, trabajadores sociales y consejeros matrimoniales. “Los profesionales de la salud mental han crecido junto con la demanda de la salud mental.”²⁶

Aspectos como la nutrición, el ejercicio y la meditación, son importantes para mantener la salud física y mental, que contempla varios conceptos como médicos, farmacológicos, sociales, educativos y culturales.

²³ www.monografias.com/trabajos/smenfins/smenfins.shtml-Organización Mundial de la Salud

²⁴ Cuerpodiet.com Dr. Jean Lenoir

²⁵ personal.telefonica.terra.es/web/psico/saludmental.html

²⁶ SUE DAVID, DERALD, STANLEY, Comportamiento Anormal, México, impresora Ofgloma, S.A. 1,994

Se señalan que existen seis vías teóricas que conectan salud y bienestar personal: “salud física y bienestar psicológico, bienestar psicológico y salud física, salud física y cambios del estilo de vida, cambios del estilo de vida y salud física, cambios del estilo de vida y bienestar subjetivo, bienestar subjetivo y cambios en el estilo de vida, incluyéndose una tercera variable predisposiciones, factores sociales y personalidad”²⁷.

2.1.5. Factores que inciden en el bienestar psicológico subjetivo:

Entre los factores que inciden para que una persona pueda lograr su bienestar psicológico subjetivo están: la buena salud, la cual permitirá que la parte física no interfiera en la felicidad de la persona, contar con una familia que apoye a la persona y con seguridad material.

Así también es importante mantener buenas relaciones personales, con los vecinos, como con la sociedad en general, sentirse libre y feliz, “recordando que los valores, la formación del carácter y personalidad, también forman elementos importantes para lograr el bienestar psicológico en la persona”²⁸.

Es importante que la persona tenga una adaptación cuando surgen problemas en su vida, ya sea de índole físico, como es la relación con el proceso salud-enfermedad, permitiendo que su bienestar psicológico subjetivo no sea desajustado.

²⁷ Fuente: Zautra Hempel, 1,984

²⁸ <http://www.agenciamatrimonial.com>

2.1.6. Bienestar psicológico y el self:

“El self, que corresponde a el sí mismo, influye en la adaptación de eventos ambientales, historia de la vida y eventos internos de la persona”²⁹, corresponde al self, desempeñar el foco regulador de la capacidad de la persona y la relación con su medio, logrando así el bienestar psicológico.

El self, corresponde a un conjunto de funciones cognitivas que se integran activamente a lo largo del tiempo y en distintas áreas del funcionamiento personal.

El self, permite interpretar experiencias, iniciar comportamientos, manejar y regular emociones y experimentar un sentido de continuidad, por lo que guarda estrecha relación con el bienestar psicológico y la calidad de vida percibida por las personas.

El self, se desarrolla por medio de las interacciones sociales y al evaluar el bienestar psicológico en adultos, depende esencialmente del sentido de continuidad y mantenimiento de mecanismos de autorregulación durante toda la vida.

En momentos en los cuales existen pérdidas evolutivas y el equilibrio se hace frágil, el self, permite desarrollar estrategias compensatorias de adaptación, durante la vida adulta, especialmente en la mujer, quien se muestra menos satisfecha en la etapa del climaterio.

²⁹ Lazarus & Folkman, Stress, appraisal, and coping. New York: Springer 1,984

“El self, es determinante del bienestar psicológico, es un mediador entre la estructura social, la calidad de vida y finalmente es una fuerza motivadora, para el mantenimiento del bienestar psicológico”³⁰.

2.1.7. Mujer rural y bienestar psicológico subjetivo:

La mujer rural presenta una gran variabilidad de un lugar a otro, según la edad, cultura, influencia de los medios de comunicación, salud, si viven en una comunidad pequeña, aisladas o en pueblos comunicados con mejor acceso a los servicios, así si su trabajo es doméstico, agrícola o se ha incorporado al mundo del mercado laboral.

Lo anterior influirá en la forma de ver la vida y de valorar su existencia, permitiendo estar a gusto y disfrutando cada actividad que realiza, accediendo que se haga presente el bienestar psicológico subjetivo.

En un artículo sobre la salud como bienestar, en la mujer rural, informa que “el trabajo doméstico supone para la mujer una carga física, mental y emocional, una renuncia al tiempo propio, una limitación a su propio desarrollo, una rutina, un aislamiento, todas estas circunstancias, unidas a la falta de reconocimiento del trabajo, van a condicionar una disminución de la calidad de vida de la mujer y de su autoestima”³¹.

2.1.8. Desajuste del bienestar psicológico subjetivo:

La psicología en el ámbito clínico busca comprender las dificultades psicológicas de los seres humanos, así como lograr

³⁰ Revista Latinoamérica de Psicología, artículo Bienestar Psicológico, 2,002

³¹RABANAQUE GLORIA, Texto extraído delarevista"Ruralia"-nº3 <http://WW.nodo50.org/mujeresred/>

estrategias efectivas para aliviar el sufrimiento generado. Cuando la persona presenta desajuste de bienestar psicológico se presenta una alteración de las categorías del bienestar psicológico: calidad de vida, estilo de vida y modo de vida.

De igual forma los indicadores se ven afectados: satisfacción personal, salud mental y felicidad, al estar alteradas las categorías e indicadores del bienestar psicológico subjetivo surge un desequilibrio en la persona, permitiendo que su vida se vea influida por la infelicidad.

Este desajuste del bienestar psicológico subjetivo surge cuando se presentan problemas de salud, sentimientos de insatisfacción personal, pérdida del optimismo vital, abatimiento, fatiga, sentimiento de descontento, frustración, soledad y ansiedad.

De manera especial los cambios biológicos del desarrollo humano como factor principal, incluye el inicio de la etapa del climaterio, que ocurre alrededor de los 40 años, en la mujer como parte del proceso de la culminación del desarrollo hormonal sexual, caracterizándose por cambios biológicos, emocionales y sociales.

Las causas del desajuste del bienestar psicológico subjetivo se manifiestan a través de las diversas formas del comportamiento, "la persona es incapaz de realizar actividades que generalmente antes realizaba, o su estado físico se ve afectado"³².

La persona siente insatisfacción con su vida, problemas de salud, aislamiento, inhibición, su autoestima o valoración personal se ve afectada, evita los problemas y surge ansiedad por lo cual surge un desequilibrio mental.

³² Agencia Matrimonial COSM <http://www.agenciamatrimonial.com> Casacuberta

Por otra parte, los sufrimientos mentales, la aflicción y la infelicidad vuelven a la persona descontenta, inquieta, negativa, con su propia persona y con las situaciones que le rodean.

Se menciona que pueden presentar las siguientes manifestaciones: “desesperanza, anulación del propio yo, dependencia de los demás, búsqueda obsesiva del reconocimiento, vivir en la imaginación, auto reproches”³³.

2.2. CLIMATERIO:

2.2.1. Definición:

Diversos médicos, han definido esta etapa como: el período en que se establece el fin de la vida reproductiva.

Traducida la palabra climaterio, viene del griego klimakter, climaterio significa "un peldaño de la escalera. Remontados a épocas aún antes de nuestra era, se consideraba que la mujer sentía dificultad para descender esos peldaños. “³⁴

Esto refiere a que la mujer ha traído un estilo de vida donde la reproducción marca un período al cual esta acostumbrada y al llegar los primeros cambios que llevarán al cese le resulta dificultoso.

Esta etapa ocurre”entre los 45 y 65 años, ya que inicia una disminución de los niveles de hormonas en el organismo, aunque el

³³ html.rincondelvago.com/desempleo-y-psicosociologia.html-Olivia Quijada

³⁴ <http://www.grama.cubaweb.cu/salud/consultas/c/index.html>-Daysi Navarro

inicio de síntomas físicos y psicológicos puede iniciar a partir de los 40 años”³⁵.

Acompañándose esta etapa de múltiples cambios que incluyen los físicos, sociales y psicológicos, que inciden en el bienestar psicológico de la mujer en este caso, ya que altera toda una dinámica de vida que se ha vivido por años, a la cual se ha estado acostumbrada.

2.2.2. Características:

El climaterio constituye una etapa de la vida de la mujer en la que se presenta una disminución de la actividad ovárica, manifestándose en forma temprana como alteraciones en la menstruación, bochornos (sofocos), sudoraciones nocturnas, sequedad vaginal, problemas urinarios, trastornos psicológicos.

También se puede atribuir al climaterio los síntomas (sensaciones subjetivas) y los signos (cambios objetivos) desencadenando lo que se conoce como el síndrome del climaterio.

2.2.2.1. Características psicológicas del climaterio:

La mujer esta predispuesta a una pérdida imaginaria y que puede no ser tolerada por su estructura psíquica. Esto determina el afloramiento de síntomas patológicos psíquicos si existen con morbidez, que podrían merecer tratamiento psicoterapéutico y/o psiquiátrico.

Entre los efectos emocionales inmediatos están:

- La sensación de ser menos femeninas
- Estrés

³⁵ Bursonón Masteller/Redacción Fuente: esmas.com

- Inestabilidad emocional
- Nerviosismo
- Insomnio
- Baja concentración
- Sensación de cansancio
- Aneconomía
- Accesos de llantos frecuentes
- Dispareunia
- Cambios en la memoria

“Entre otras manifestaciones caracterológicas que se presentan están la irritabilidad, cambio en el estado de ánimo, melancolía, labilidad emocional, por la que el climaterio resulta una etapa difícil de afrontar”³⁶.

En esta etapa ocurren “cambios de la emotividad y del comportamiento, sobre todo la labilidad en las mujeres”³⁷, consistiendo en una fragilidad psíquica, en donde fácilmente se puede ver afectada la persona.

Debido a estos cambios las mujeres son muy sensibles, durante la etapa del climaterio y ante cualquier estímulo reaccionan inmediatamente.

Las alteraciones psicológicas durante la etapa del climaterio, pueden empezar de forma gradual con pocos síntomas y signos hasta presentarse de forma permanente mediante ocurren los cambios hormonales.

³⁶ DORSCH FRIEDRICH, Diccionario de Psicología, España, editorial Herder, 1,981

³⁷ AGUILAR ISIDRO, Vida Amor y sexo, Enciclopedia de Educación y Salud, Tomo 1, 2º. Edición Editorial Safeliz, 1,992

2.2.2.2. Características físicas del climaterio:

Como parte del proceso de envejecimiento, llega un momento en que los ovarios pierden su capacidad para producir óvulos, con lo cual desaparece su capacidad para lograr el embarazo y para producir estrógenos en grandes cantidades, la función de estos está en iniciar y mantener el desarrollo de las mamas y de los genitales:

- Sequedad vaginal
- Aumento de peso
- Dolores articulares
- Molestias intestinales
- Sequedad en los ojos
- Picor en la piel
- Facilidad para sufrir infecciones urinaria
- Sensación de vértigo o desvanecimiento
- Presión o tensión en la cabeza o el cuerpo
- Adormecimiento de cuerpo
- Dolores de músculos o articulaciones
- Pérdida de sensibilidad en manos y pies
- Dificultad para respirar
- Caída del cabello
- Senos caídos
- Fracturas de muñeca y cadera
- Enfermedad coronaria

2.2.2.3. Características de vasomotoras:

- Bochornos
- Sudoraciones nocturnas

Estudios recomendados, para las mujeres que están en la etapa del climaterio: "cardiopatía una vez al año, trastornos urogenitales

una vez al año, osteoporosis después de los 50 años, una vez al año, cáncer mamario según antecedentes familiares de cáncer, una vez al año después de los 40 años”³⁸.

2.2.2.4. Cultura y climaterio:

Según las costumbres y modos de vida adquiridos en el grupo social de las mujeres, permite que algunas desarrollen juicios negativos a cerca del climaterio. “En los sentimientos de la mujer relacionados con su persona, su conducta y sus síntomas físicos influye la cultura”³⁹.

2.2.2.5. Sexualidad y climaterio:

El climaterio es una época en la vida de la mujer, que se transforma en edad crítica y dependiendo de cada historia personal pueden presentarse un gran número de factores que logran alterar o terminar con la expresión sexual como: desinterés sexual en general, aburrimiento sexual, sexualidad física debilitada y mala imagen corporal.

La mujer se ve motivada por la ansiedad del declinar físico, psicológico y social presente, ante la cercanía del envejecimiento con una marcada influencia cultural, pudiéndose presentar en esta etapa disfunciones sexuales.

Durante este período la enfermedad y el cansancio son poderosos enemigos del placer sexual. Otros inhibidores frecuentes del deseo sexual son la falta de orgasmo femenino, sequedad vaginal, fragilidad vascular, conduciendo a la aparición de vaginitis, dispareunia y frigidez.

³⁸ www.pronat.com.mx/Temas/climaterio.htm -

³⁹ WHITTAKER JAMES Psicología, México, Editorial Interamericana S.A. de C.V. 1,971

La sexualidad durante el climaterio sufre modificaciones, en la postmenopáusia se pueden ver tanto disminución, como aumento del deseo sexual, aún cuando es mas frecuente el primero.

La “mujer considera con tristeza la pérdida de la vida sexual, como fuente de placer”⁴⁰

2.2.3. Fases del climaterio.

Aquí se presentan: “La pre menopausia, peri menopausia y post menopausia”⁴¹.

2.2.3.1. Pre menopausia:

Se inician ciertos cambios o alteraciones físicas, que traen consigo alteraciones hormonales sexuales, que darán como resultado más adelante, el cambio en los ciclos menstruales, los cuales pueden darse en períodos cortos o dejando entre cada etapa largos períodos de tiempo.

En esta etapa: “los ovarios empiezan a fallar progresivamente en sus funciones, tanto en la producción de óvulos (células reproductoras femeninas) como en la secreción de las hormonas sexuales.”⁴²

Se conoce, que a esta edad ya quedan pocos folículos activos en el ovario. Los folículos son las unidades funcionales de los

⁴⁰ ACHA IRIZAR, Introducción a la Psicología, España, Ediciones Mensajero, 1,981

⁴¹ GUTIÉRREZ VERÓNICA, Pelcastre-Villafuerte, Garrido-Latorre. Menopausia: representaciones sociales y prácticas, Salud Pública Mex, 2,001

⁴² <http://www.pulevasalud.com/subcategoríajhtml?>

ovarios, es decir, los responsables de la liberación de los óvulos y de la producción de los estrógenos.

2.2.3.2. Peri menopausia:

Se incluyen las alteraciones del ritmo del ciclo menstrual (menstruaciones muy próximas o separadas) o cambios en la cantidad de menstruación (por exceso o por defecto).

Corresponde a esta etapa los años previos al cese de la menstruación, cuando la mujer comienza a notar los primeros síntomas de la transición. Menopausia es el término médico que designa la fecha de la última menstruación en la vida de una mujer.

La palabra deriva del griego mens, que quiere decir mensualmente, y pausis, que significa cese. La menopausia es una parte natural del proceso de envejecimiento debido a la menor producción de las hormonas estrógenos y progesterona que se acompaña de la pérdida de la capacidad de reproducción.

Presentándose en este caso la última menstruación y el cese definitivo en la misma, tomándose como tal, después de 12 meses de su desaparición.

2.2.3.3. Post menopausia:

Corresponde a esta etapa, el ciclo de vida después de ocurrida la menopausia, que consiste en los diferentes cambios en el estilo y modo de vida de la mujer, que influyen en la felicidad o infelicidad de la mujer, ya que tiene más edad.

2.2.4. Causa del climaterio:

La causa del climaterio femenino, corresponde a los procesos que marcan el déficit, de hormonas sexuales femeninas y que intervienen en la alteración de diversos cambios de índole sexual, física, social y psicológica.

La etapa del climaterio surge cuando “inicia la declinación de las funciones sexuales”⁴³

2.2.5. Riesgo del climaterio:

Entre los riesgos mayores provocados por el descenso hormonal sexual, que lleva a grandes limitaciones o causar la muerte si no se les atiende, esta la osteoporosis, (alteraciones de calcio en los huesos) y las enfermedades cardiovasculares.

Por otra parte los problemas psicológicos, tienden a aparecer “Ocurriendo cambios en el bienestar psicológico, depresión, estrés, abuso de sustancias, baja autoestima, conflictos matrimoniales así como la tendencia a las alteraciones sexuales y sociales”⁴⁴.

2.3. FACTORES ENTRE BIENESTAR PSICOLÓGICO SUBJETIVO Y CLIMATERIO.

2.3.1. Bienestar psicológico subjetivo en la vida adulta:

El bienestar psicológico subjetivo durante la etapa adulta se ve condicionado por una serie de factores, los cuales deben de presentarse

⁴³ ACHA IRIZAR, Introducción a la Psicología, España, Ediciones Mensajero, 1,981

⁴⁴ <http://7www.salud,infonet.html>

para mantenerlo ya que su ausencia, contribuye a que florezcan alteraciones negativas en el mismo.

Dentro de estas se incluyen:

- Auto aceptación, corresponde a la realización personal y aceptación de la persona.
- Relaciones positivas con los demás, que proporciona calidez y confianza hacia los demás.
- Autonomía, se relaciona con la independencia y la regulación de la conducta.
- Dominio del ambiente, como es la habilidad de elegir o crear ambientes acordes a las propias condiciones físicas.
- Propósito en la vida, significado de la vida, la motivación que mantiene viva a la persona y que permite trazarse metas.
- Crecimiento personal, seguir creciendo en esta etapa, ya que existen demasiados conocimientos, que se pueden transmitir a las personas jóvenes, permitiendo que se sienta importante en la sociedad en que se desenvuelve.

2.3.2. Desajuste de bienestar psicológico subjetivo, durante el climaterio:

Cuando los factores que condicionan el bienestar psicológico subjetivo se ven alterados, desencadenan la presencia del desajuste de bienestar psicológico subjetivo.

Una de las principales barreras en la etapa adulta, durante el climaterio, hacia el estado de bienestar psicológico subjetivo, se enfoca en la evaluación negativa a la vejez, la mujer puede considerar innecesario trazarse nuevas metas, interpretando negativamente su

entorno, teniendo como resultado la presencia de manifestaciones de una baja autoestima.

“El climaterio constituye fases que modifican la vida de las mujeres, son tiempos difíciles a los que hay que prestarles atención desde la adolescencia.”⁴⁵

La salud mental durante el climaterio requiere de un balance biopsicosocial. En el climaterio, la mujer necesita aprender a reconocer sus problemas, entender las causas y desarrollar los mecanismos para manejarlos. Ya que en la vida de la mujer, se presentan nuevas formas de vida, que vienen a alterar su estilo de vida y por lo tanto su felicidad se ve afectada.

La alteración hormonal y los cambios que genera el climaterio en las mujeres, formula evaluaciones negativas de la vida, correspondiendo entonces a una etapa difícil de afrontar y por ende necesita ayuda especializada en este caso, psicológica y médica.

La mujer con desajuste de bienestar psicológico subjetivo, durante la etapa del climaterio se encuentra con cambios en la forma de vida que tenía anteriormente a esta etapa, por lo que sus nuevas formas de comportamiento se ven severamente marcadas en la relación que tiene con los demás.

Los pensamientos que afloran durante esta etapa también son negativos como, situaciones estereotipadas, que le dan paso a ciertas enfermedades psicosomáticas y alteraciones del comportamiento, como por ejemplo: cansancio físico, depresión, melancolía, irritabilidad, inestabilidad psíquica y alteraciones del sueño.

⁴⁵ www.ar.terra.com/bienestar/interna/0,,OI1297199-EI5985,00.html-Nora-Zapiola

2.3.3. Causas del desajuste de bienestar psicológico subjetivo, durante el climaterio:

Entre las razones que alteran el bienestar psicológico, en este período del climaterio están las tensiones fuertes, agotamiento físico, intelectual, baja alimentación y los diferentes cambios hormonales que suceden durante esta etapa.

La auto aceptación, generalmente decrece con la edad, la mujer en esta etapa a raíz de los múltiples cambios que sufre, se siente insatisfecha consigo mismo, lo que hace que su bienestar psicológico subjetivo, se vea alterado.

Algunos factores típicamente asociados a las manifestaciones climatéricas y bienestar psicológico subjetivo son:

- Simbología cultural de la menstruación y las consecuencias de su desaparición.
- Consideración social de la mujer estéril.
- Consideración social del envejecimiento.
- Actitudes de la pareja hacia el área sexual.
- Cambios en la situación social y familiar que tengan relación con el climaterio.

La personalidad de la mujer que arriba al período del climaterio condicionará el afrontamiento a la misma y bienestar.

En general se señala que la auto confianza, la estabilidad emocional, la fortaleza, la afectividad positiva y la autoestima pueden condicionar los niveles de bienestar en cualquier etapa del ciclo vital, por el contrario si no existe, determinaran el desajuste en el bienestar psicológico subjetivo.

La alteración en las manifestaciones anteriores, hacen que la evaluación personal en las mujeres sea negativa presentándose la infelicidad e insatisfacción con la vida.

2.3.4. Consecuencias del desajuste del bienestar psicológico subjetivo, durante el climaterio:

La mujer que presenta desajuste de bienestar psicológico en la etapa del climaterio, llena su vida de infelicidad, debido a las diferentes manifestaciones que en esta etapa se presentan. De tal forma que pueden presentarse alteraciones mentales de gravedad.

“En un número importante de mujeres disminuye su autoestima por lo que la auto percepción de su imagen corporal deviene negativa lo que se expresa como sensación de minusvalía y devaluación, se percibe a las mujeres menopáusicas como abandonadas de una vida sexual activa, deprimidas, faltas de proyectos para el futuro y preocupadas acerca del cuidado de su salud”⁴⁶.

El aislamiento también se presenta ya que las mujeres prefieren quedarse en casa y no compartir momentos recreativos en familia, les preocupan las arrugas que empiezan a aparecer en el rostro y el cabello encanecido.

Por otra parte se cree que ya no se puede seguir creciendo, cerrando todas aquellas puertas que les pueden brindar oportunidades de crecimiento y creatividad, se sienten irritadas frecuentemente ante la relación que tiene con su familia y personas cercanas, en otras

⁴⁶ www.infocop.es/view_article.asp?id=800&cat=38

circunstancias se acomoda a las demás personas, dependiendo de ellas.

Así también durante ésta etapa la mujer decrece en ejercicio, haciendo que su estilo de vida sufra cambios, en relación a las actividades que antes realizaba, viendo con añoranza un pasado lleno de juventud y un presente lleno de problemas, debido a sus cambios biológicos y un futuro incierto.

2.3.5. Desajuste de bienestar psicológico subjetivo en la mujer casada, ama de casa, durante el climaterio:

La mujer que ha dedicado el tiempo de su vida a la crianza de sus hijos, a su esposo, así también a la reproducción, de repente llega a una determinada edad, en la que encuentra que sus funciones de reproducción son alteradas, empezando el cese o culminación de su vida reproductiva, sintiendo un cambio drástico en su vida.

“Las mujeres llegan a odiar ese momento de la llegada del climaterio y desean nunca haber llegado allí, por muchas razones pero sobre todo porque se consideran que están envejeciendo. Es increíble como esta etapa se hace cada día más patológica, por las formas y maneras de vida de la modernidad, la mujer está más inmersa en procesos de angustia, desesperación. Cuando pierde algo suyo, su sufrimiento es más elocuente su psiquismo se hace enfermizo y su dolor se agranda.”⁴⁷

La mujer casada que es ama de casa, sufre con la idea que el climaterio se aproxima, renunciando y negando, haciendo a un lado las relaciones socio culturales deportivas como políticas, si las ejerciera.

⁴⁷ karmav.delaermita.com/articles.php?id=13 Dr. Erik Espinoza

Para empeorar las cosas estas circunstancias a veces coinciden en que sus vidas han quedado vacías del gratificante contenido familiar, su principal razón de vivir, que correspondía al cuidado de su familia y la reproducción. La mujer que es ama de casa experimenta sentimientos de desgano, irritabilidad e inestabilidad emocional, disminución del apetito sexual (libido), nerviosismo, sentimientos de descontento y frustración en su vida por el mismo estilo de vida que ha venido ejerciendo.

En cuanto a las relaciones sexuales, la mujer casada ama de casa se siente más temerosa en comparación con otras mujeres que laboran. Y si su círculo de relación fuera pequeño, hace que la mujer experimente más sensaciones negativas, cuando empieza el climaterio.

CAPITULO III

3. MARCO METODOLÓGICO.

3.1. OBJETIVOS:

3.1.1. Generales:

- Determinar la existencia del desajuste de bienestar psicológico subjetivo en mujeres de 45 a 60 años de edad que atraviesan el climaterio de la aldea El Terrero, del municipio de Huehuetenango.
- Establecer el grado de relación entre el bienestar psicológico subjetivo y el climaterio.

3.1.2. Específico:

- Identificar el porcentaje de la población objeto de estudio, con desajuste de bienestar psicológico subjetivo, que atraviesan el climaterio.

3.2. HIPÓTESIS:

Hipótesis de investigación: Existe desajuste de bienestar psicológico subjetivo estadísticamente significativo en mujeres de 45 a 60 años de edad, que atraviesan el climaterio, de la aldea el terrero, del municipio de Huehuetenango.

Hipótesis Nula: No existe desajuste de bienestar psicológico subjetivo estadísticamente significativo en mujeres de 45 a 60 años de edad, que atraviesan el climaterio, de la aldea el terrero, del municipio de Huehuetenango.

3.3. VARIABLES:

3.3.1. Variable independiente: Climaterio.

3.3.2. Variable dependiente: Bienestar psicológico subjetivo.

3.4. DEFINICIÓN DE VARIABLES

3.4.1. Variable independiente:

Climaterio: “constituye una etapa de la vida de la mujer en la que se presenta una disminución de la actividad ovárica que se manifiesta en forma temprana como alteraciones en la menstruación, bochornos (sofocos), sudoraciones nocturnas, sequedad vaginal, problemas urinarios, trastornos psicológicos”⁴⁸.

3.4.2. Variable dependiente:

Bienestar psicológico subjetivo: Se refiere a “un amplio rango, que va desde la infelicidad hasta la felicidad, incluyendo los niveles ligeros y moderados de ambos extremos. El bienestar se define a través de la experiencia interna del sujeto y no a partir de criterios externos”⁴⁹

3.4.3. Definición operacional:

3.4.3.1. Fenómeno estudiado: climaterio

Será el resultado de la administración de la Escala Climatérica de Greene:⁵⁰ Dicha escala representa la conversión numérica de 21 síntomas climatéricos comunes en cuanto a su severidad, por lo que se evalúan igual número de preguntas, las cuales valoran 4 esferas importantes a saber: Psicológica (Ansiedad

⁴⁸ La salud de la mujer climatérica: Ginecología. . [Htt://www.unizar.es/ine/libros/libro4htm](http://www.unizar.es/ine/libros/libro4htm)

⁴⁹ SÁNCHEZ CANOVAS, El bienestar psicológico subjetivo. Escalas de Evaluación. Boletín de Psicología, 1,994.

⁵⁰ Greene Maturitas Escala, 1,998

y Depresión), Somática, Vasomotora y Sexual, cuya puntuación va de 0 a 63 puntos.

Al presentarse en la escala un punteo mayor a 31, indica que existen alteraciones.

Para su evaluación se toman en cuenta los siguientes punteos.

0 = Ausentes, no hay ningún síntoma

1 = Ligeros, no incomodan

2 = Moderados, incomodan, sin interferir con vida diaria

3 = Severos, incomodan e interfieren con vida diaria.

3.4.3.2. Fenómeno estudiado: bienestar psicológico subjetivo.

Será el resultado de la aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico (EBP), de José Sánchez Canovas, el cual es un test estandarizado con adaptación a Guatemala.

La escala tiene el sentido de la felicidad o bienestar, es decir, a mayor puntuación mayor percepción subjetiva de bienestar.

Al presentarse en el test un punteo menor o igual a 103, en la escala de bienestar psicológico subjetivo, indica que existen alteraciones o desajuste.

3.5. MÉTODO ESTADÍSTICO.

3.5.1. Estadística:

Se representó el porcentaje de mujeres sin alteraciones y con alteraciones en el climaterio, como el porcentaje de mujeres que

presentan ajuste y desajuste en el bienestar psicológico subjetivo, por medio de gráficas y tablas de barras verticales.

Se utilizó el método de correlación, que es básicamente una medida de la relación entre dos variables, ya que en todos los aspectos de la vida existen relaciones de un tipo o de otro, específicamente el coeficiente de correlación r de Pearson⁵¹ y la prueba de significancia de dicha correlación.

Y para medir la relación estadísticamente significativa entre las frecuencias, se utilizó la prueba de la Chi cuadrado.

3.5.2. Población y muestra:

3.5.2.1. Sujetos:

Población:

La presente investigación se realizó tomando en cuenta una población formada por 90 mujeres comprendidas entre los 45 a 60 años de edad, de la aldea El Terrero, del municipio de Huehuetenango, que tengan un nivel académico del nivel primario.

El estado civil de las mujeres casadas, todas amas de casa, existiendo un número determinado de mujeres a evaluar.

Muestra:

Para seleccionar la muestra correspondiente a la presente investigación, se aplicó la fórmula estadística que incluye un 95% de confiabilidad, con un error de muestreo del 5%, la cual es utilizada en estadística aplicada.

Permitiendo que todos los elementos pertenecientes a la población tengan la misma probabilidad de ser incluidos.

⁵¹ DAWNIE NORVILLE y HEATH ROBERT, Métodos estadísticos aplicados. 5ª. Edición México 1,983

La muestra se hace tomando en cuenta los siguientes aspectos de la fórmula, la que se desglosa de la siguiente forma:

- Nivel de confiabilidad del 95%
- Error de muestreo (e) del 5%
- Índice de confianza (z) de 1.96
- Probabilidad de éxito (p) de 50%
- Probabilidad de fracaso (q) de 50%
- Universo (N) de 90

“Utilizando la fórmula estadística para universos finitos de Levin Richard y David”⁵²:

$$n = \frac{z^2 * (p * q) * N}{(N-1) (e^2) + z^2 (p * q)}$$

$$n = \frac{1.96^2 * (.5 * .5) * 90}{(90 - 1) (.05^2) + 1.96^2 (.5 * .5)}$$

n = 85

Tabla No. 1

“Muestra de los sujetos de investigación”

Sujetos	Población		Muestra	
	Absoluto	%	Absoluto	%
Mujeres	90	100	85	94%
	90	100	88 mujeres evaluadas	97.78

⁵² Leving Richard y David, Estadística para administradores 6ta. Edición Mex. Prentice. Hispanoamericana. 1996.

La tabla No.1 Presenta una población de 90 mujeres que hacen el 100 %, el resultado de la fórmula que cuenta con un 95% de confiabilidad es de una muestra de 85 mujeres correspondiente al 94% y se evaluaron a 88 mujeres que corresponden al 97.78%

Por existir una diferencia mínima entre el universo y la muestra que es de 5 mujeres, se decidió evaluar a todo el universo 90. Sin embargo, no fue posible localizar a 2 de ellas, por lo que se trabajó con 88 mujeres que corresponden al 97.78 de la población.

3.6. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS:

3.6.1. Técnicas:

Para medir la variable dependiente: se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico, basada en una serie de preguntas, para obtener información escrita en relación a los datos que se requieren conocer a cerca de la conducta, según los reactivos que contiene la prueba estandarizada psicológica, administrada de forma individual y con tiempo indefinido

Para medir la variable independiente: se utilizó la escala climatérica de Greene, se aplico individualmente con tiempo indefinido. Además es útil en el ahorro de tiempo, tomando en cuenta el grado de confiabilidad, permitiendo evaluar los diferentes indicadores, que se relacionan con el climaterio.

3.6.2. Instrumentos:

Para la escala de actitudes, se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico, de José Sánchez Canovas, adaptación a Guatemala. La cual es válida, confiable, objetiva y completa respecto a lo que mide.

Nivel de confiabilidad del test: “tiene una confiabilidad de 0.93 establecida por el coeficiente alfa de Cronbach, al dividir los ítems pares e impares”⁵³

Nivel de validez del test: “al ser correlacionado con el Inventario de Felicidad de Oxford y la Escala de Satisfacción con la vida, los cuales también son una medida del bienestar psicológico se establecieron respectivamente un $r = 0.90$ y 0.50 , los cuales en ese orden representan una muy alta y moderada correlación, pero en ambos casos significativa.”⁵⁴

La prueba contiene cuatro cuestionarios: bienestar psicológico subjetivo, bienestar material, bienestar laboral y relación con la pareja.

Para la presente investigación se utilizó el cuestionario de Bienestar Psicológico Subjetivo, que consta de 30 ítems, y que distingue la satisfacción por la vida, por un lado y el afecto positivo y negativo por otro, como componentes del bienestar psicológico.

Cada ítems del cuestionario, presenta una valoración de 1 a 5 puntos, la puntuación máxima del bienestar psicológico subjetivo es de 150, cabe hacer una estimación independiente de cada una de las sub escalas y por ello ofrece puntuaciones directas y baremos separados, es aplicable a todas las personas de 17 a 90 años, su administración puede ser individual o grupal, en un máximo de 20 a 25 minutos.

⁵³ SANCHEZ CANOVAS JOSE, Escala de Bienestar Psicológico, Instituto de psicología y antropología, Quetzaltenango.

⁵⁴ Ibid

Así mismo se utilizó la Escala Climatérica de Greene forma impresa, permitiendo evaluar a un mayor número de casos de mujeres que atraviesan la etapa del climaterio. Consta de 21 preguntas, calificadas de 0 a 3 puntos, según el grado de severidad, valoradas en cuatro esferas: psicológicas, somáticas, vasomotoras y sexuales, con una puntuación mínima de 0 y mayor de 63.

Nivel de confiabilidad de la escala: “establecida a través del método de prueba -la contra- prueba de 50 mujeres, de un período de 2 semanas rinde los coeficientes punto biseriales con una $r =$ de 85 de confiabilidad”⁵⁵.

Nivel de validez de la escala: “solamente los síntomas que han sido confirmados por otros estudios factoriales como teniendo un cargamento estadístico significativo del factor, se han incluido en la escala final: factor psicológico, somático, vasomotor, y por último el sexual”⁵⁶.

3.7. TIPO DE INVESTIGACIÓN:

Se utilizó la investigación cuasi-experimental, con la imposibilidad de manipular la variable independiente y/o asignar aleatoriamente los sujetos a las condiciones experimentales. Su ejecución se da en ambientes naturales como la escuela, el lugar de trabajo y la comunidad entre otros. “Nunca se podrá tener la certeza absoluta de que los cambios que aparecen en la variable dependiente, son exclusivamente debido a la manipulación de la variable independiente”.⁵⁷ Y aparece como justamente como un solución entre investigación básica y aplicada.

⁵⁵ GREEN J. G. Maturitas, volume 29, Number 1, mayor 1,998.

⁵⁶ Ibid.

⁵⁷ www.efdeportes.com/efd46/invest.htm

CAPITULO IV

3. MARCO OPERATIVO.

4.1. TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN.

4.1.1. Fuente de datos:

La fuente de datos directa, fueron las 88 mujeres en un rango de 45 a 60 años a quienes se les aplicó el test: Escala de Bienestar Psicológico Subjetivo y la Escala de Grenne.

La fuente de datos indirecta de información se obtuvo por consultas a libros, revistas, periódicos e internet.

4.1.2. Técnicas de recolección de datos:

Los datos fueron recopilados por medio del test Escala de Bienestar Psicológico, que se le aplicó a 88 mujeres haciendo un recuento de las contestaciones en las hojas de: respuestas y de evaluación, para recoger el resumen de los resultados de la Escala de Bienestar Psicológico Subjetivo averiguando el percentil, de cada punteo.

Y para la Escala de Grenne, se sumó en la misma hoja de respuesta, el grado de severidad con el que afecta a cada mujer estudiada.

4.2. TRABAJO DE CAMPO.

Se llevó a cabo a través de la aplicación del test de: Bienestar Psicológico, en su escala de Bienestar Psicológico Subjetivo y la administración de la escala de Grenne, a las mujeres de 45 a 60 años que atraviesan la etapa del climaterio, de la aldea El Terrero,

según visitas domiciliarias, efectuándose durante los meses de julio y agosto de 2006.

4.3. PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.

Los datos obtenidos a través de los instrumentos, fueron establecidos por medio de percentiles; parámetros que indican el porcentaje de individuos de una distribución que tiene un valor inferior, fueron calculados en porcentajes y graficados, así también se despejaron las fórmulas de r de Pearson y Chi cuadrado, haciendo uso del programa de Microsoft Excel.

CAPITULO V

5. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

5.1. Presentación de resultados

En base a los resultados obtenidos en la administración de los test y calificados los mismos, se presenta la siguiente información:

Al identificar el porcentaje de la población objeto de estudio, los resultados se reflejan en los siguientes porcentajes:

El 79.55% de las mujeres estudiadas, presentan desajuste en su bienestar psicológico subjetivo que corresponde a 70 mujeres, el 72.73% manifiestan alteraciones durante el climaterio y lo forman 64 mujeres, de lo anteriormente expuesto se ratifica que efectivamente existe desajuste del bienestar psicológico subjetivo, durante el climaterio, en la población objeto de estudio.

De manera relacional entre variable independiente (climaterio) y variable dependiente (bienestar psicológico subjetivo) según datos obtenidos del proceso estadístico del coeficiente de correlación r de Pearson, se destaca lo siguiente: se identificó efectivamente una correlación de -0.614 valor del coeficiente, inversa moderada media, lo que significa que a menor puntuación en la escala de bienestar psicológico subjetivo (desajuste) existe mayor puntuación en la escala de Greene (mayor grado de severidad), en las mujeres que fueron estudiadas.

En cuanto a los resultados de la Chi cuadrado, se determina que existe una relación estadísticamente significativa a un nivel de α de 0.05 entre el climaterio y el bienestar psicológico subjetivo, de las mujeres de 45 a 60 años de edad de la aldea El Terrero, municipio

de Huehuetenango, ya que la X^2 crítica es igual a 3.86 y la X^2 obtenida es de 32.39, mayor a la X^2 crítica.

Se puede verificar que existe relación entre la teoría y los resultados encontrados en la investigación, tal como lo indica Padrón Más, al referirse “de la pérdida de la calidad de vida con el climaterio, originada en síntomas de tipo vaso motor, psicosocial y físico”.

Y Lugones Valdéz, en su estudio sobre “Caracterización de la mujer en la etapa del climaterio”, señala que “este grupo presenta una serie de especificidades, relacionadas con los cambios biológicos y sociales que pueden traducirse en determinadas alteraciones de la salud y el bienestar psicológico subjetivo, las cuales demandan atención y estudio”.

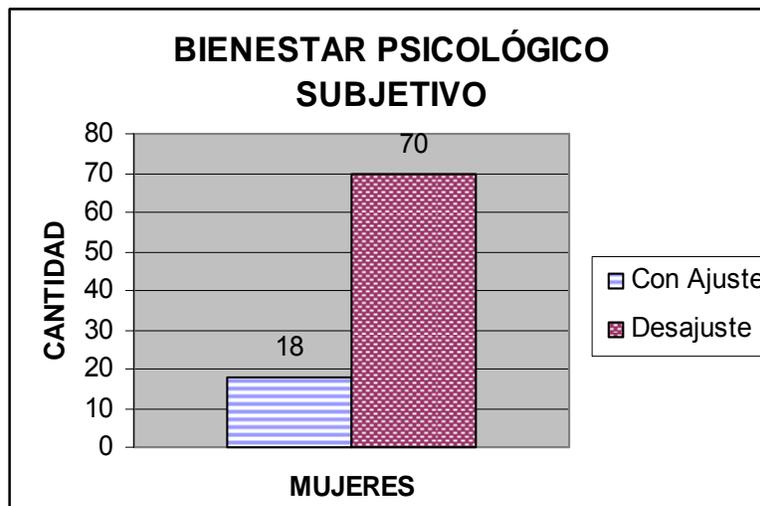
ANALISIS DE PORCENTAJE:

Tabla No. 2.

Bienestar psicológico subjetivo

MUJERES	CANTIDAD	PORCENTAJE
Con ajuste	18	20.45%
Con desajuste	70	79.55%
TOTAL	88	100%

Gráfica No. 1:



Fuente: Resultado de la aplicación del test Escala de Bienestar Psicológico, cuestionario de Bienestar Psicológico Subjetivo.

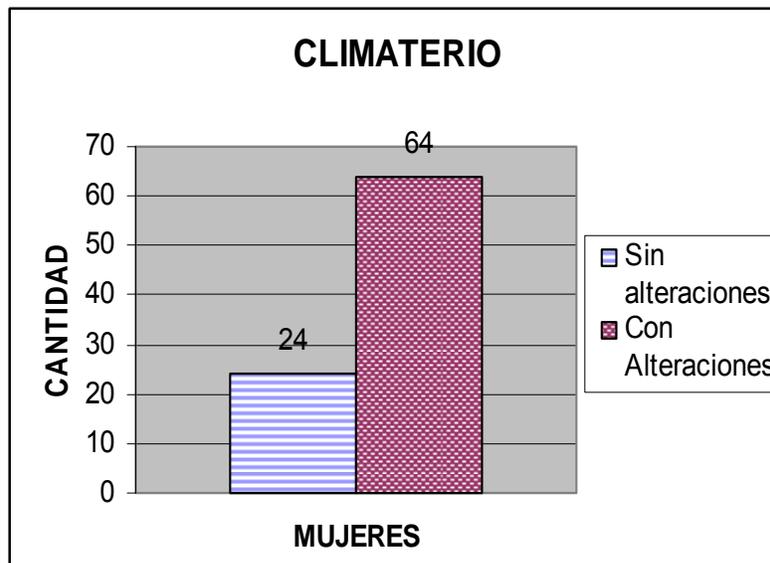
Con base a los 88 casos, 70 de las mujeres, presentan desajuste en su bienestar psicológico subjetivo, correspondiente a un 79.55% y 18 de las mujeres presentan ajuste en el bienestar psicológico subjetivo, correspondientes a un 20.45%.

Tabla No. 3:

Climaterio

MUJERES	CANTIDAD	PORCENTAJE
Sin alteraciones	24	27.27%
Con alteraciones	64	72.73%
TOTAL	88	100%

Gráfica No. 2:



Fuente: Resultado de la aplicación del test: Escala Climatérica de Grenne.

Con base a los 88 casos, durante el climaterio: 64 de las mujeres presentan alteraciones durante la etapa del climaterio que corresponde a un 72.73% y 24 de las mujeres no presentan alteraciones, que corresponde a un 27.27%.

ANÁLISIS RELACIONAL A TRAVÉS DE LA r DE PEARSON

Tabla No. 4

Cálculo del Coeficiente r de Pearson para determinar la relación

Entre Bienestar Psicológico Subjetivo y Climaterio

X	Y	XY	X ²	Y ²
Climaterio	BPS			
63	52	4368	7056	2704
30	64	2560	1600	4096
17	105	3990	1444	11025
18	113	4407	1521	12769
15	104	2496	576	10816
11	106	2332	484	11236
11	120	3120	676	14400
28	102	3774	1369	10404
26	111	4107	1369	12321
33	110	4840	1936	12100
15	120	3480	841	14400
8	115	1725	225	13225
16	113	4181	1369	12769
15	110	3960	1296	12100
13	104	2060	400	10609
25	101	3636	1296	10201
34	99	4455	2025	9801
35	88	4400	2500	7744
34	93	4557	2401	8649
40	87	4698	2916	7569
45	90	5850	4225	8100
55	84	6384	5776	7056
54	96	7200	5625	9216
50	99	6930	4900	9801
53	97	7178	5476	9409
49	95	6650	4900	9025
45	101	6666	4356	10201
49	93	6510	4900	8649
55	83	6308	5776	6889
50	70	4970	5041	4900
31	91	3822	1764	8281
14	102	2856	784	10404
7	104	1030	100	10609
15	102	3060	900	10404
11	101	2121	441	10201
51	91	6552	5184	8281
35	93	5208	3136	8649
33	78	4212	2916	6084
35	96	4512	2209	9216
35	101	4747	2209	10201
35	95	4465	2209	9025
35	93	4371	2209	8649
36	101	4848	2304	10201
36	98	4704	2304	9604
36	86	4128	2304	7396
Van 1437	4357	133166	56081	429803

X	Y	XY	X ²	Y ²
Climaterio	BPS			
Vienen 1437	4357	133166	56081	429803
31	101	4343	1849	10201
35	93	5208	3136	8649
38	76	3876	2601	5776
22	109	4578	1764	11881
21	104	4120	1600	10609
36	98	4900	2500	9604
17	106	4028	1444	11236
15	102	3672	1296	10404
39	74	3848	2704	5476
45	88	5280	3600	7744
36	99	4752	2304	9801
35	101	4646	2116	10201
34	94	4230	2025	8836
36	99	4851	2401	9801
38	93	4743	2601	8649
42	84	4788	3249	7056
35	104	4888	2209	10816
36	100	4800	2304	10000
35	104	4841	2209	10609
37	96	4800	2500	9216
36	76	3648	2304	5776
33	95	4180	1936	9025
36	93	4464	2304	8649
35	88	4136	2209	7744
36	85	4080	2304	7225
36	91	4368	2304	8281
36	85	4080	2304	7225
35	93	4371	2209	8649
33	87	3828	1936	7569
39	86	4472	2704	7396
39	71	3692	2704	5041
41	85	4675	3025	7225
36	98	4704	2304	9604
38	101	5353	2809	10201
40	87	4785	3025	7569
41	75	4275	3249	5625
47	65	4095	3969	4225
33	76	3496	2116	5776
37	69	3450	2500	4761
41	78	4368	3136	6084
41	87	4872	3136	7569
39	93	5115	3025	8649
33	88	3784	1849	7744
TOTAL 2961	8234	268843	111779	784394

Suma X = 8767521 Suma Y= 67798756

formula: $r = \frac{N \sum XY - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[N \sum x^2 - (\sum x)^2][N \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$

$$\sqrt{[N \sum x^2 - (\sum x)^2][N \sum y^2 - (\sum y)^2]}$$

r = - 0.614 valor del coeficiente

Chi Cuadrado

Tabla No. 5

Resultados de frecuencias obtenidas y esperadas.

Climaterio

		Sin alteraciones		Con alteraciones			
		O	a	b			
Bienestar psicológico subjetivo	Con ajuste	15		3		18	k
		E A		E B			
		(4.91)		(13.09)			
	desajuste	9		61		70	l
		E C		E D			
		(19.09)		(50.91)			
		24	m	64	n	88	

X^2 Crítico = 3.84

Y

X^2 Observado = 32.39

Fórmula de la Chi cuadrado:

$$X^2 = \frac{N (|ad-bc| - \frac{N}{2})^2}{klmn}$$

X^2 = Chi cuadrado

N= muestra

a, b, c, d = Frecuencias observadas

k, l, m, n = Totales de renglones y columnas

A,B,C,D = Frecuencias esperadas

CAPITULO VI

6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

6.1. CONCLUSIONES:

- Del grupo de estudio se comprobó que en 70 mujeres evaluadas existe desajuste de bienestar psicológico subjetivo entre 45 a 60 años de edad que atraviesan el climaterio de la aldea El Terrero, del municipio de Huehuetenango.
- Existe relación entre la variable independiente (climaterio) y variable dependiente (bienestar psicológico subjetivo) que se establece en el desajuste de bienestar psicológico subjetivo en mujeres de 45 a 60 años de edad, que atraviesan el climaterio, de la aldea El Terrero, del municipio de Huehuetenango.
- Al identificar el porcentaje de la población objeto de estudio, con desajuste de bienestar psicológico subjetivo, que atraviesan el climaterio se obtuvieron los siguientes resultados: el 79.55% de las mujeres evaluadas presentan desajuste en su bienestar psicológico subjetivo, manifestado en la percepción de su vida, durante el climaterio. El 72.73% de las mujeres evaluadas, presentan alteraciones durante el climaterio; relacionados a las cuatro esferas: psicológicas, somáticas, vasomotoras y sexual.

6.2. RECOMENDACIONES:

- Que al inaugurarse el Centro de Salud de El Terrero, se promueva la apertura de la clínica de psicología, para la atención de las mujeres que atraviesan la etapa del climaterio y así ayudarlas en su bienestar psicológico subjetivo, ya que constituye un período de transición e inicio de nuevas formas de vida.
- Crear programas terapéuticos individuales y grupales, en las clínicas psicológicas de Huehuetenango que son atendidas por los estudiantes de los últimos años de la carrera de psicología clínica de la Universidad Mariano Gálvez de Guatemala, para brindar atención psicológica a las mujeres que atraviesan por el climaterio.
- Conscientización a adolescentes por parte de estudiantes de la carrera de psicología clínica de la Universidad Mariano Gálvez de Guatemala sobre los cambios que surgen en el climaterio para evitar ideas estereotipadas.
- Contribuir con programas y campañas de orientación primaria y secundaria que beneficien el bienestar psicológico subjetivo de la mujer, especialmente las que atraviesan por el climaterio a través de la proyección los y las estudiantes de práctica supervisada, de la carrera de psicología clínica de la Universidad Mariano Gálvez de Guatemala, en su programa de charlas a otras instituciones.
- Formación de grupos de mujeres líderes y altruistas, en la aldea el Terrero, por parte los estudiantes de psicología clínica de la Universidad Mariano Gálvez de Guatemala, para facilitar ayuda a las mujeres de su comunidad relacionada a la información sobre el climaterio y sus consecuencias psicológicas.

ANEXOS

Anexo No. 1

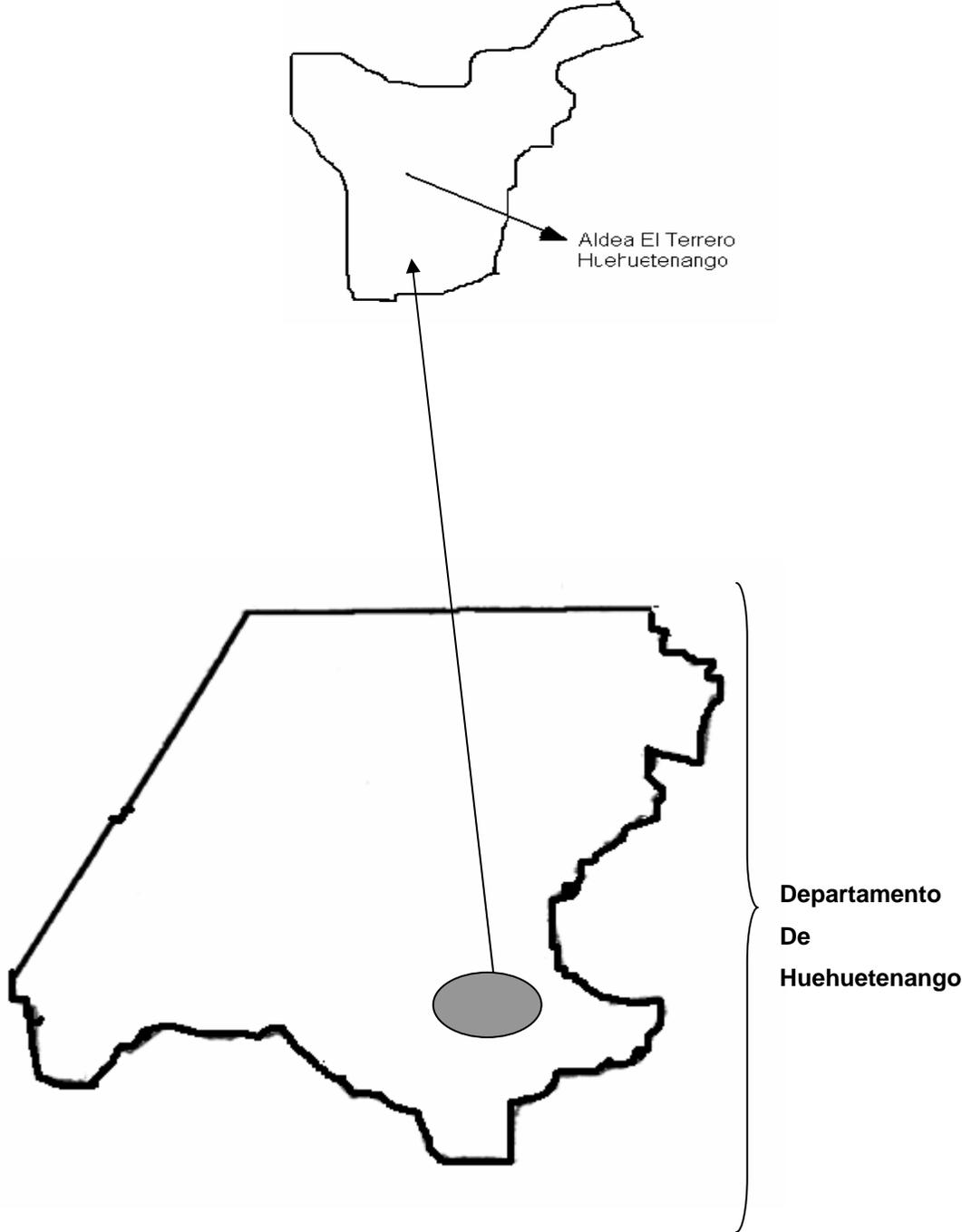
Glosario:

- **Afloramiento:** Palabra técnica utilizada en psicología para indicar el surgimiento o apareamiento de un problema.
- **Anedonia:** Pérdida de interés y de la capacidad de disfrutar de la mayoría de las cosas.
- **Bienestar:** Estado en el cual la persona posee buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica, así como cuenta con lo necesario para vivir adecuadamente.
- **Bochorno:** Calor sofocante, por lo común en horas de calma. Encendido pasajero del rostro.
- **Calidad de Vida:** Concepto universal por medio del cual, la persona se siente bien y es capaz de rendir en las diversas actividades que se le presenten.
- **Climaterio:** Período de la vida que precede y continúa, luego del cese reproductivo.
- **Dispareunia:** Ausencia o falta de placer en la mujer, durante las relaciones sexuales.
- **Labilidad:** Inestabilidad psíquica, cualidad de ser fácilmente afectado.
- **Menopausia:** Etapa del climaterio, en donde se experimenta el cese de la menstruación.

- **Modo de Vida:** Término individual, en el cual la persona se adapta a las circunstancias sociales.
- **Morbidez:** Cualidad de mórbido, blando, delicado, que padece una enfermedad.
- **Salud Mental:** Término que define la ausencia de enfermedades psiquiátricas, así como un buen ajuste psico-emocional.
- **Satisfacción Personal:** Corresponde a aquella persona que ha cumplido sus metas y se encuentra en el camino de la realización personal.
- **Self:** Parte de sí mismo, que influye en la adaptación de los individuos y un importante foco de análisis cuando se trata de bienestar subjetivo.
- **Vértigo:** Trastorno del sentido del equilibrio, caracterizado por la rotación de objetos, como también puede presentarse ante la inseguridad en lugares altos.

Anexo No. 2

Croquis de la investigación



Anexo No. 3:

Escala de Bienestar Psicológico, de José Sánchez Canovas, adaptación a Guatemala.

Cuestionario de bienestar psicológico subjetivo



POR FAVOR, NO ESCRIBA NADA EN ESTA HOJA. HAGALO EN LA OTRA HOJA DE RESPUESTAS, DONDE PONDRÁ SUS DATOS GENERALES Y LAS CONTESTACIONES A LAS CUESTIONES DE ESTA HOJA.

INSTRUCCIONES

A continuación encontrará una serie de afirmaciones sobre sentimientos que las personas podemos experimentar en cualquier etapa de nuestra vida. Por favor, al leer cada frase, vea si usted -EN ESTA ETAPA DE SU VIDA- se siente así.

Conteste de forma espontánea y sincera.

No es necesario que piense demasiado acerca de cada frase. De forma sencilla y rápida, vea si usted -en estos momentos de su vida- se siente o no de esa manera.

Aparecerán frases parecidas a ésta, que se pone como EJEMPLO :

"Me siento muy ilusionado"

Si usted, en esta etapa de su vida, no se siente así en ninguna ocasión, tendrá que marcar -en la hoja de respuestas- una cruz (+) en una de las casillas, que están a continuación del recuadro donde dice **NUNCA**.

Si algunas veces sí que se siente ilusionado, pondrá una cruz (+) frente al recuadro de **ALGUNAS VECES**.

Si esto le ocurre con más frecuencia, pondrá una cruz (+) frente a **BASTANTES VECES**.

Si con mucha frecuencia se siente usted así, podrá la cruz (+) frente a **CASI SIEMPRE**.

Si prácticamente, usted se siente en esta forma en casi todos los momentos, pondrá una cruz (+) frente al recuadro de **SIEMPRE**.

En el ejemplo, suponemos que -el que va a contestar- jamás se siente ilusionado. Por eso, en la Hoja de respuestas, se ha puesto una cruz (+) en la primera casilla, debajo de la palabra **EJEMPLO**.

Marque usted una cruz en la casilla que mejor se ajuste a su caso, después de leer cada una de las frases que aparecen en la página siguiente. Fijese en que el número que está delante de cada frase es el mismo que el de la columna de la Hoja de respuestas en que va a contestar.

POR FAVOR, NO DEJE NINGUNA PREGUNTA SIN CONTESTAR.

GRACIAS

Cuestionario de bienestar psicológico subjetivo.

- 1 - Acostumbro a ver el lado favorable de las cosas.
- 2 - Me gusta transmitir mi felicidad a los demás.
- 3 - Me siento bien conmigo mismo.
- 4 - Todo me parece interesante.
- 5 - Me gusta divertirme.
- 6 - Me siento jovial.
- 7 - Busco momentos de distracción y descanso.
- 8 - Tengo buena suerte.
- 9 - Estoy ilusionado (a).
- 10 - Se me han abierto muchas puertas en mi vida.
- 11 - Me siento optimista.
- 12 - Me siento capaz de realizar mi trabajo.
- 13 - Creo que tengo buena salud.
- 14 - Duermo bien y de forma tranquila.
- 15 - Me creo útil y necesario (a) para la gente.
- 16 - Creo que me sucederán cosas agradables.
- 17 - Creo que como persona (padre - madre, esposo (a), trabajador (a)), he logrado lo que quería.
- 18 - Creo que valgo tanto como cualquier otra persona.
- 19 - Creo que puedo superar mis errores y debilidades.
- 20 - Creo que mi familia me quiere.
- 21 - Me siento "en forma".
- 22 - Tengo muchas ganas de vivir.
- 23 - Me enfrento a mi trabajo y a mis tareas con buen ánimo.
- 24 - Me gusta lo que hago.
- 25 - Disfruto de las comidas.
- 26 - Me gusta salir y ver a la gente.
- 27 - Me concentro con facilidad en lo que estoy haciendo.
- 28 - Creo que, generalmente, tengo buen humor.
- 29 - Siento que todo me va bien.
- 30 - Tengo confianza en mí mismo (a).

ESCALA CLIMATERICA DEL Dr. J. G. Greene.

ESCALA DE GREENE

	SEVERIDAD			
	0	1	2	3
ANSIEDAD				
1. Palpitaciones cardíacas rápidas o fuertes				
2. Sensación de tensión o nerviosismo				
3. Dificultad para dormir				
4. Excitable				
5. Crisis de pánico				
6. Dificultad para concentrarse				
DEPRESION				
7. Sensación de cansancio o falta de energía				
8. Pérdida de interés en la mayoría de las cosas				
9. Sensación de infelicidad o depresión				
10. Accesos de llanto				
11. Irritabilidad				
SOMATICA				
12. Sensación de vértigo o desvanecimiento				
13. Presión o tensión en la cabeza o el cuerpo				
14. Adormecimiento de cuerpo				
15. Dolores de cabeza				
16. Dolores de músculos o articulaciones				
17. Pérdida de sensibilidad en manos y pies				
18. Dificultad para respirar				
VASOMOTORA				
19. Bochornos				
20. Sudoraciones Nocturnas				
SEXUAL				
21. Pérdida de interés en el sexo				
* 0= Ausentes, no hay ningún síntoma				
1= Ligeros, no incomodan				
2= Moderados, Incomodan, sin interferir con vida diaria				
3= Severos, Incomodan e interfieren con vida diaria				

BIBLIOGRAFÍA

1. ACHA IRIZAR, Introducción a la Psicología, España, Ediciones Mensajero, 1,981.
2. ADLER ALFRED – Comprender la vida, México, Paidós.
3. AGUILAR ISIDRO, Vida Amor y sexo, Enciclopedia de Educación y Salud, Tomo 1, 2º. Edición Editorial Safeliz, 1,992.
4. DIENER & SUH, Culture and Subjective Well-Being. Cambridge: Mit Press, 2,000.
5. DORSCH FRIEDRICH, Diccionario de Psicología, España, editorial Herder 1,981.
6. FISHER, Statistical Methods for Research Worker. México 1,983.
7. FISHER Y YATES, Statistical Tables for Biological, agricultura, and Medical research. México 1,983.
8. GARCÍA CARMEN -VINIEGRAS E IDARMIS GONZÁLEZ, Revista cubana Médica Gen Integr 2,000.
9. GONZÁLEZ ROBERTO, Características del Bienestar Psicológico Subjetivo en la Mujer Climatérica, Brasil 2,004.
10. GUTIÉRREZ VERÓNICA, PELCASTRE-VILLAFUERTE, GARRIDO-LATORRE, Menopausia: representaciones sociales y prácticas Salud Publica Mex; 2,001.
11. GRAIG GRACE Y BAUCUM DON, Desarrollo Psicológico, 8ª. Edición México, 2,001.
12. GREENE MATURITAS, Escala, 1,998.
13. IRALA NARCISO, Control Cerebral y emocional, España, Imprenta de Aldecoa, 1,978.
14. LAZARUS & FOLKMAN, Stress, apraisal, and coping. New York: Spriger, 1,984.

15. LEE GEORGE, El Self, New York Springer 2,000.
16. LEVING RICHARD Y DAVID, Estadística para administradores 6ta. Edición Mex. Prentice. Hispanoamericana. 1,996.
17. MÁS PADRÓN, Características generales y hormonas de la reproducción en la mujer posmenopáusica. Rev Cubana Endocrinol 1,995.
18. NERI ANITA Revista Latinoamérica de Psicología, artículo Bienestar Psicológico, 2,002.
19. NORVILLE DAWME Y HEATH ROBERT, Métodos estadísticos aplicados, quinta edición, México 1,983.
20. ORELLANA RENE. Estadística I, 2ª. Edición, Ediciones Superiores, Guatemala, 1,977.
21. PRIETO CARLOS Trabajadores y condiciones de trabajo. Barcelona: Ed. Hade; 2,000.
22. RABANAQUE GLORIA Texto extraído de la revista Ruralia -nº3 <http://WW.nodo50.org/mujeresred/>
23. SÁNCHEZ CANOVAS. El bienestar psicológico subjetivo. Escalas de Evaluación. Boletín de Psicología. 1,994.
24. SECRETARÍA DEL ESTADO DE SAUDE. Directrices para a política de saude bucal du estado de Sao Paulo. Sau Paulo: Ed. Edhasa; 1,999.
25. SUE DAVID, DERALD, STANLEY, Comportamiento Anormal, México, impresora Ofgloma, 1,994.
26. TAYLOR SE. Seamos optimistas. Ilusiones positivas. Barcelona: Ediciones Martínez Roca. 1,991.
27. VALDÉS LUGONES, Caracterización de la mujer en la etapa del climaterio. Rev Cubana Obstet Ginecol 2,001.
28. VEEHOFEN RAHA., ¿Is happiness a trait? Test Social Indictors Research, 3. 1,984.

29. WHITTAKER JAMES Psicología, México, Editorial Interamericana S.A. de C.V. 1,971.
30. BURSON MASTELLER/Redacción Fuente: esmas.com.
31. CalidaddeVida,enciclopedia.us.es/index.php/Calidad_de_vida.
32. Cuerpodiet.com.
33. Fuente: Zautra y Hempel, 1,984.
34. <http://www.agenciamatrimonial.com/AgenciaMatrimonial> COSM.
35. <http://www.grama.cubaweb.cu/salud/consultas/c/index.html>
Daysi Navarro.
36. <http://www.pulevasalud.com/subcategoríajhtml?>
37. [http:7www.salud,infonet.html](http://7www.salud,infonet.html)
38. html.rincondelvago.com/desempleo-y-psicosociologia.html
39. <Http://www.unizar.es/ine/libros/libro4htm>. La salud de la mujer climatérica: Ginecología.
40. karmav.delaermita.com/articles.php?id=13
41. personal.telefonica.terra.es/web/psico/saludmental.html
42. www.ar.terra.com/bienestar/interna/0,OI1297199EI5985,00.html
43. www.bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol-16-6-00/mgi10600.hth
44. www.efdeportes.com/efd48/bienes.htm
45. www.efdeportes.com/efd46/invest.htm
46. www.euskonews.com/0164zbk/gaia16403es.html
47. www.infocop.es/view_article.asp?id=800&cat=38
48. www.monografias.com/trabajos/smenfins/smenfins.shtml
49. www.sdgateway.net/livelihoods/es_introduction.htm

50. www.yoinfluyo.com.mx/artman/publish/article_4218.php

51. © 2,003 www.nodulo.org

