

UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y RELACIONES HUMANAS



TESIS DE GRADO

TÍTULO A OBTENER: LIC. EN PSICOLOGÍA

TEMA: *CAPACIDAD PARA PERDONAR Y BIENESTAR  
PSICOLÓGICO EN DOS ETAPAS DEL CICLO VITAL.*

PRESENTADO POR

ANDREA SORIANO

LEGAJO: 1748

SEDE: LOMAS DE ZAMORA

TUTOR: LIC. OMAR FERNÁNDEZ

SEPTIEMBRE 2013

## Agradecimientos

Primero agradezco a Dios quien me ayudo e iluminó regalándome salud y permitiéndome sortear todos los obstáculos que fueron apareciendo a lo largo de este camino.

A mi familia, especialmente a mi esposo Daniel, a mi hijo Nicolás y a mis padres, sin su ayuda, comprensión y paciencia no hubiera podido estudiar esta carrera ni realizar esta investigación.

Agradezco además a Omar Fernández quien dirigió esta investigación y me brindo sus conocimientos, consejos y tiempo.

A la Dra. en Psicología Fernanda Mariel Sosa, de quien recibí consejos y asesoría para llevar a cabo este trabajo.

“El perdón (ciertamente una de las más grandes capacidades humanas y quizás la más audaz de las acciones en la medida en que intenta lo aparentemente imposible, deshacer lo que ha sido hecho, y logra dar lugar a un nuevo comienzo allí donde todo parecía haber concluido) es una acción única que culmina en un acto único.”

Hanna Harendt

## INDICE GENERAL

<b>RESUMEN.....</b>	<b>1</b>
<b>ABSTRAC.....</b>	<b>2</b>
<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>3</b>
<b>CAPITULO I.....</b>	<b>5</b>
<b>1.1 Planeamiento del Problema .....</b>	<b>6</b>
<b>1.2 Relevancia y justificación.....</b>	<b>7</b>
<b>1.3 Hipótesis.....</b>	<b>7</b>
<b>1.4 Objetivo General.....</b>	<b>8</b>
<b>1.5 Objetivos Específicos .....</b>	<b>8</b>
<b>CAPÍTULO II .....</b>	<b>9</b>
<b>MARCO TEORICO .....</b>	<b>10</b>
<b>2.1 ANTECEDENTES DE INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>10</b>
<b>2.2 Psicología Positiva .....</b>	<b>13</b>
<b>2.3 La Capacidad para Perdonar .....</b>	<b>14</b>
2.3.1 Lo que no es perdonar. ....	17
2.3.2 La Rabia y el rencor. ....	18
2.3.3 Motivos para aferrarse a la rabia.....	18
2.3.4 Cuatro pasos para aprender a perdonar.....	20
<b>2.4 El Bienestar Psicológico.....</b>	<b>21</b>
2.4.1 Modelos Teóricos .....	22
<b>2.5 Ciclo vital .....</b>	<b>26</b>
2.5.1 Adultez temprana: .....	27
2.5.2 Adultez tardía o vejez:.....	28
<b>CAPITULO III.....</b>	<b>30</b>
<b>MOMENTO TÉCNICO METODOLÓGICO .....</b>	<b>31</b>
<b>3.1 Tipo de estudio o diseño .....</b>	<b>31</b>
<b>3.2 Universo y Muestra .....</b>	<b>31</b>
3.2.1 Población.....	31
3.2.2 Muestra.....	31
3.2.3 Unidad de análisis.....	31

3.2.4 Criterios de inclusión:.....	31
3.2.5 Criterios de exclusión:.....	31
<b>3.3 Técnica e Instrumentos de Investigación.....</b>	<b>32</b>
3.3.1 Procedimientos.....	33
<b>3.4 Definiciones teóricas y operacionales de las variables o categorías.....</b>	<b>33</b>
<b>CAPITULO IV .....</b>	<b>36</b>
<b>PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS .....</b>	<b>37</b>
<b>4.1 Descripción de la muestra .....</b>	<b>37</b>
4.1.1 Adultos Tempranos.....	37
4.1.2 Adultos Tardíos .....	38
<b>4.2 Presentación de Resultados .....</b>	<b>39</b>
Tabla 1 .....	39
Pruebas de normalidad de Bienestar Psicológico y Capacidad de Perdonar según Adulter Temprana	
Tabla 2 .....	40
Correlaciones entre las dimensiones de Capacidad para Perdonar y Bienestar Psicológico en la etapa Adulter Temprana	
Tabla 3 .....	42
Pruebas de normalidad de Bienestar Psicológico y Capacidad para Perdonar según Adulter Tardía	
Tabla 4.....	43
Correlaciones entre las dimensiones de Capacidad para Perdonar y Bienestar Psicológico en la etapa Adulter Tardía	
Tabla 5.....	46
Prueba de normalidad Bienestar Psicológico y Capacidad para Perdonar según etapas del Ciclo vital.	
Tabla 6 .....	47
Comparación Adulter Temprana y Adulter Tardía en función de la Capacidad para Perdonar y Bienestar Psicológico	
Tabla 7 .....	48
Comparación Adulter Temprana y Tardía en Capacidad para Perdonar Total.	
Tabla 8 .....	49
Prueba de normalidad de Capacidad para Perdonar y Bienestar Psicológico según género en adultos tempranos.	
Tabla 9 .....	50
Diferencia de género Bienestar Psicológico y Capacidad para Perdonar según Adulter Temprana.	
Tabla 10 .....	51
Diferencia de género en Actitudes hacia el ofensor en adultos tempranos.	
Tabla 11 .....	52
Prueba de normalidad de Capacidad para Perdonar y Bienestar Psicológico según Estado Civil en adultos tempranos.	
Tabla 12 .....	53
Diferencia según Estado Civil en relación al Bienestar Psicológico y Capacidad para Perdonar en Adulter Temprana.	
Tabla 13 .....	54

Diferencia entre Estado civil con respecto a Capacidad para Perdonar Total en Adultos Tempranos.	
Tabla 14 .....	55
Prueba de normalidad de Capacidad para Perdonar y Bienestar Psicológico según nivel de educación en adultos tempranos.	
Tabla 15 .....	57
Diferencia según nivel de educación en relación al Bienestar Psicológico y Capacidad para Perdonar en Adulter Temprana.	
Tabla 16 .....	58
Diferencia según Nivel de Educación en relación a Capacidad para perdonar en Adulter Temprana.	
Tabla 17 .....	59
Prueba de normalidad de Capacidad para Perdonar y Bienestar Psicológico según género en Adultos Tardíos.	
Tabla 18 .....	60
Diferencia de género en relación al Bienestar Psicológico y Capacidad para Perdonar en Adulter Tardía.	
Tabla 19 .....	61
Prueba de normalidad de Capacidad para Perdonar y Bienestar Psicológico según Estado Civil en Adulter Tardía	
Tabla 20 .....	62
Diferencia según Estado Civil en relación al Bienestar Psicológico y Capacidad para Perdonar en Adulter Tardía.	
Tabla 21 .....	63
Diferencia entre Estado civil con respecto a Capacidad para perdonar Total en adultos Tardíos.	
Tabla 22 .....	64
Prueba de Normalidad para Bienestar Psicológico y Capacidad para Perdonar según Nivel de Educación en adultos tardíos.	
Tabla 23 .....	66
Diferencia según nivel de educación Bienestar Psicológico y Capacidad para Perdonar según Adulter Tardía.	
Tabla 24 .....	68
Prueba de normalidad Prácticas de Actividades Placenteras según Adulter Temprana.	
Tabla 25 .....	69
Comparación entre personas que Practican Actividades Placenteras con aquellas que no practican en relación a la Capacidad para perdonar y el Bienestar Psicológico según Adulter Temprana.	
Tabla 26 .....	70
Comparación entre personas que Practican Actividades Placenteras con aquellas que no practican en relación a la Capacidad para Perdonar Total según Adulter Temprana	
Tabla 27 .....	71
Diferencia según tipo de actividad placentera realizada con respecto a Bienestar Psicológico y Capacidad para Perdonar según Adulter Temprana.	
Tabla 28 .....	73
Prueba de normalidad para prácticas de Actividades placenteras según Adulter Tardía	
Figura 29 .....	74
Comparación entre personas que practican Actividades Placenteras con aquellas que no practican en relación a la Capacidad para Perdonar y el Bienestar Psicológico según Adulter Tardía.	

Tabla 30 .....	76
Diferencia según tipo de actividad placentera con respecto a Bienestar Psicológico y Capacidad para Perdonar según Adultez Tardía.	
Tabla 31 .....	79
Prueba de normalidad según practican o no religión en adultez Temprana.	
Tabla 32 .....	80
Diferencia según practican o no religión en Capacidad para Perdonar y Bienestar Psicológico en adultos tempranos.	
Tabla 33 .....	81
Diferencia según practican o no religión en Capacidad para Perdonar Total Actitudes hacia el Ofensor	
Tabla 34.....	82
Prueba de normalidad según practican o no religión en adultos tardíos.	
Tabla 35.....	83
Diferencia según practican o no religión en Capacidad para Perdonar y Bienestar Psicológico en adultos tardíos.	
<b>PRUEBA DE CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS.....</b>	<b>84</b>
<b>HIPÓTESIS .....</b>	<b>84</b>
<b>DISCUSIÓN .....</b>	<b>86</b>
<b>CRONOGRAMA.....</b>	<b>91</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>92</b>
<b>ANEXO.....</b>	<b>98</b>

## RESUMEN

Estudios realizados Scheinsohn y Casullo (2007), han demostrado la existencia de correlaciones negativas estadísticamente significativas entre la capacidad para perdonar y síntomas psicopatológicos. Otras investigaciones Maganto y Garaigordobil (2010), han hallado diferencias significativas con respecto a la capacidad para otorgar perdón a favor de las personas de mayor edad.

Por ello, el siguiente trabajo tiene como objetivo indagar si existen asociaciones entre la capacidad para perdonar y el bienestar psicológico comparando dos etapas del ciclo vital, a fin de descubrir si se muestran diferencias generacionales.

La hipótesis central de este estudio parte de la idea que la capacidad para perdonar y el bienestar psicológico están asociadas de manera positiva en ambos grupos etáreos y que los adultos de mayor edad son los que mayor capacidad para perdonar y bienestar psicológico presentan. Los resultados mostraron que la Capacidad para Perdonar esta asociada de manera positiva al Bienestar Psicológico en ambos grupos etáreos. Se observó que resignificar un hecho negativo se asocia al bienestar psicológico solo en las personas mayores. En tanto que en ambos grupos etáreos a medida que aumenta la aceptación de la imposibilidad de control aumenta el bienestar psicológico. En los mayores, al disminuir la aceptación de sí mismos aumenta la capacidad para resignificar un hecho negativo. No se observaron diferencias en la capacidad para perdonar entre jóvenes y mayores pero si en bienestar psicológico a favor de los más jóvenes.

Por otra parte, las personas mayores que realizan actividades placenteras mostraron más capacidad para perdonar que las que no practican. Finalmente, practicar o no religión no favoreció la capacidad de perdonar.

Para medir la Capacidad para Perdonar se utilizó el cuestionario CAPER (Casullo, 2005) el cual evalúa la capacidad para perdonar. En cuanto al Bienestar Psicológico se utilizó la escala BIEPS (Casullo, 2002) que evalúa el bienestar psicológico.

Palabras Claves: Capacidad para perdonar, Bienestar Psicológico, Ciclo Vital



## ABSTRAC

Scheinson Studies and Casullo (2007) have shown the existence of statistically significant negative correlations between the ability to forgive and psychopathological symptoms. Other research Maganto and Garaigordobil (2010) significant differences were found regarding the ability to grant forgiveness for the seniors .

Therefore, the following work is to investigate whether there are associations between forgiving and psychological well comparing two life cycle stages, in order to discover whether generational differences are shown.

The central hypothesis of this study is based on the idea that the ability to forgive and psychological well-being are positively associated in both age groups and that older adults are the most forgiving and psychological well presented. The results showed that the ability to forgive is associated positively to psychological well-being in both age groups, except for Partiality of Self in older than he did in reverse. It was observed that a negative meanings to be associated with psychological well-being in older people only. While in both age groups with increasing acceptance of the impossibility of controlling increases psychological well-being. In the elderly, to reduce self-acceptance increases the ability to re-signify a negative. No differences in the ability to forgive between young and old but if psychological wellbeing for young people.

On the other hand , older people doing pleasurable activities showed more capacity to forgive those that do not practice. Finally, practice religion or not favored the ability to forgive.

To measure the capacity to forgive questionnaire was used CAPER (Casullo, 2005) which assesses the ability to forgive. On the Psychological Well BIEPS scale was used (Casullo, 2002 ) that assesses the psychological .

Keywords: Ability to forgive, Psychological Wellbeing, Life Cycle

## INTRODUCCIÓN

Varias son las razones que motivaron a llevar a cabo el presente estudio. En primer lugar por ser un tema poco investigado considerando los notables beneficios que otorga a la salud física y psíquica de las personas. En segundo lugar para contribuir en el aporte de datos que disipen ciertas contradicciones que se han ido estableciendo con respecto a si el perdón es o no tan beneficioso como se ha planteado y también averiguar si el ciclo vital por el que la persona esta atravesando favorece o dificulta el proceso del perdón.

Ciertas investigaciones afirman que otorgar perdón es beneficioso, dado que implica cambiar emociones negativas por otras más positivas lo que favorece al bienestar psicológico y se considera una herramienta terapéutica altamente poderosa, logrando que las personas lleguen a ser más resistentes ante las amenazas del medio (Makiner & Jhonson, 2006, en Maganto, 2010). Si bien estos resultados se han comprobado otros estudios plantean que perdonar es sinónimo de debilidad, que la victima se cree subyugada o en posición pasiva en relación a su ofensor.

Estas son alguna de las razones por la cuales esta investigación tiene como objetivo indagar si existen asociaciones entre la capacidad para perdonar y el bienestar psicológico comparando dos etapas del ciclo vital, a fin de descubrir si se muestran diferencias generacionales.

A partir de lo descrito se hace evidente la importancia de reivindicar y revisar el concepto del perdón. La experiencia subjetiva del “no perdón” conlleva a nivel afectivo sentimientos destructivos como la ira, el miedo, la tristeza y el dolor. Por otro lado, a nivel cognitivo, representaciones o fantasías de venganza. En lo comportamental podría ocasionar evitación del agresor o bien el ataque a este ultimo (Prieto-Ursúa, Carrasco, Cagigal & González, 2012).

La Psicología Positiva, en auge desde hace solo algunas décadas, ha centrado sus intereses en el estudio del perdón, ya que lo considera una de las fortalezas humanas más preciadas debido a los efectos beneficiosos para el bienestar psíquico. Es común atribuirle un significado religioso al término, razón por la cual se le ha restado atención al tema.

Para favorecer la lectura de este trabajo, primero se hará un recorrido de los aportes realizados por diferentes investigadores en relación a ambos constructos. Luego se realizará una introducción a la Psicología Positiva, rama de la Psicología que más ha

ahondado tanto el concepto del perdón como el bienestar psicológico. Posteriormente se indagará acerca de los autores mas relevantes que han aportado al concepto del perdón y al bienestar psicológico y finalmente se conceptualizará lo que se conoce como ciclo vital, especialmente se detallan aquellos que competen a este estudio: la Adulthood Temprana y la Adulthood Tardía. Se describirán cuales son las principales características de cada una de estas etapas para poder explicar de manera coherente los resultados obtenidos en este estudio, en cuanto a lo que es esperable que sucedan en estos dos diferentes grupos etáreos.

## **CAPITULO I**

## 1.1 PLANEAMIENTO DEL PROBLEMA

La psicología se ha detenido más en la desdicha que en la felicidad, a pesar de esto, se sabe que las personas felices tiene un buen concepto de sí mismos, buen manejo del ambiente, que viven más años, tiene una mejor salud física, consiguen trabajos de mayor calidad y que las relaciones interpersonales que entablan son más sanas. La Psicología Positiva propone varias maneras de alcanzar el bienestar, entre ellas mediante el aumento de emociones positivas que se alcanza fomentando el agradecimiento y el perdón (Castro Solano, 2010).

La Capacidad para Perdonar es un constructor poco investigado, recién en las últimas décadas con el desarrollo de la Psicología Positiva ha recibido más atención. Las investigaciones (Mauger, 1992 en Prieto Urzúa, 2012) revelan efectos favorables para la salud física y psíquica de las personas y acuerdan en la importancia de conceder perdón para mejorar la salud mental. Según se ha comprobado bajos niveles de perdón correlacionan con indicadores (MMPI) de psicopatología. De igual manera a medida que aumentan los niveles de perdón se elevan los niveles de salud mental y disminuye el estrés y la disfunción. Investigaciones llevadas a cabo (Lawler, 2003 en Prieto-Urzúa, 2012) demuestran que el perdón se asocia a bajos niveles de presión sanguínea y menor tensión arterial y tasa cardíaca. A su vez la incapacidad para otorgar perdón se relaciona con un incremento en el tono cardiovascular y simpático.

Para Casullo (2008) la capacidad para perdonar posibilita el enriquecimiento del capital psíquico<sup>1</sup>.

A la luz de lo anterior este estudio se plantea entre otras, dos cuestiones principales:

- ¿Es posible que la Capacidad Perdonar este asociado al Bienestar Psicológico de las personas?
- ¿Existen diferencias entre adultos jóvenes y adultos mayores cuando se trata de otorgar el perdón y en el bienestar psíquico?

---

<sup>1</sup> Capital psíquico: conjunto de factores y procesos que permiten aprender a protegerse y sobrevivir y generar fortalezas personales. Se trata de capacidades habilidades, valores y actitudes (Casullo, 2006)

## 1.2 RELEVANCIA Y JUSTIFICACIÓN

Hay varios factores que determinan la importancia de llevar a cabo esta investigación: desde el punto de vista social el perdonar tiene efectos favorables. Para Enright (2001) el perdón es capaz de transformar sentimientos destructivos en otros más sanos, disminuye las emociones negativas, mejora las interacciones con los demás y aun con quien causo el daño. Perdonar no implica el olvido de la acción ofensiva, pero posibilita el recuerdo de tal acción con menos resentimiento evitando conductas que podría implicar violencia.

El concepto del perdón ha sido poco estudiado dentro de la psicología como ciencia. Entre los años 30 y 80 del siglo XX aparecen investigaciones del concepto pero de poca relevancia. Recién a partir de los años 80 en adelante se hallaron investigaciones más profundas sobre el tema (Casullo, 2005).

En el área clínica el estudio del perdón también cobra relevancia significativa. El mismo se vincula con la salud mental, mejora en los estados depresivos, disminuye la angustia y la ansiedad. También se ha comprobado la vinculación entre el perdonar y la superación de problemas de salud física como el estrés cardiovascular (Scheinson & Casullo, 2007).

Además, como se ha mencionado, existen estudios como los realizados por Maganto y Garaigordobil (2010) que revelan que la edad de las personas es influyente a la hora de otorgar perdón. Por ello se realizarán comparaciones entre jóvenes y personas mayores considerando el contexto y circunstancias que normalmente son esperables sucedan en cada grupo, a fin de indagar en que medida favorecen o dificultan el proceso del perdón y el bienestar psíquico.

## HIPÓTESIS

H 1: La capacidad para Perdonar y el Bienestar Psicológico están asociados de manera positiva en ambas etapas del ciclo vital: Adulthood Temprana y Tardía.

H 2: La Capacidad para Perdonar y el Bienestar Psicológico es mayor en el ciclo vital de la Adulthood Tardía en comparación con el de la Adulthood Temprana.

H 3: La Capacidad para Perdonar y el Bienestar Psicológico es mayor en las personas que realizan actividades placenteras y/o religiosas.

#### 1.4 OBJETIVO GENERAL

Indagar si existen asociaciones entre la Capacidad para Perdonar y el Bienestar Psicológico en dos etapas del ciclo vital.

#### 1.5 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Indagar si existen diferencias estadísticamente significativas en la Capacidad de Perdonar y el Bienestar Psicológico según etapa del ciclo vital: Adultez Temprana y Adultez Tardía.
2. Indagar si existen diferencias estadísticamente significativas en la Capacidad de Perdonar y el Bienestar Psicológico según variables sociodemográficas como sexo, nivel educativo, estado civil, en adultos tempranos.
3. Indagar si existen diferencias estadísticamente significativas en la Capacidad de Perdonar y el Bienestar Psicológico según variables sociodemográficas: sexo, nivel educativo, estado civil, en adultos tardíos.
4. Indagar si existen diferencias estadísticamente significativas en la Capacidad de Perdonar y el Bienestar Psicológico en las personas que realizan actividades placenteras en comparación de quienes no las realizan en adultos tempranos.
5. Indagar si existen diferencias estadísticamente significativas en la Capacidad de Perdonar y el Bienestar Psicológico en las personas que realizan actividades placenteras en comparación de quienes no las realizan en adultos tardíos.
6. Indagar si existen diferencias estadísticamente significativas en la Capacidad de Perdonar y el Bienestar Psicológico en las personas que realizan prácticas religiosas en comparación de quienes no las realizan en adultos tempranos.
7. Indagar si existen diferencias estadísticamente significativas en la Capacidad de Perdonar y el Bienestar Psicológico en las personas que realizan prácticas religiosas en comparación de quienes no las realizan en adultos tardíos.

## **CAPÍTULO II**



## MARCO TEÓRICO

### 2.1 ANTECEDENTES DE INVESTIGACIÓN

Se han realizado investigaciones sobre la capacidad para perdonar de las personas y sus efectos en el bienestar psicológico. Por ejemplo se realizó una investigación con 211 estudiantes de psicología, con el objetivo de examinar la asociación del perdón y tres áreas del bienestar que involucraba la salud física, las relaciones sociales y la ansiedad. Los resultados indicaron que cuanto mayor es la capacidad de perdón mayor es la percepción de la calidad de salud física, mejores son las relaciones sociales y menos el estrés. También se observó en este estudio, que quienes tenían creencias religiosas elevaban su capacidad de otorgar perdón (Mc Murtry, Pinner & Young, 2007).

Otra investigación que ahonda la cuestión del perdón y el bienestar se centra en las condiciones necesarias a partir de las cuales perdonar aumenta el bienestar psicológico. El estudio partía de la hipótesis que la asociación de ambos constructos sería más fuerte en las relaciones fuertes y no tanto en las débiles. Los resultados mostraron que en efecto, en los casos de relaciones más fuertes aumentaba la satisfacción con la vida, el afecto positivo y la autoestima. Cuando el compromiso con el otro era débil las diferencias no eran significativas (Karremans, Lauge, Kluwer, & Ouwerkerk, 2003).

Por otro lado se llevo a cabo una investigación que tenía como objetivo analizar las correlaciones posibles entre presencia de sintomatología y predisposición a perdonar. También se analizaron las diferencias según sexo y edad. Los resultados mostraron que las dimensiones psicopatológicas correlacionaron de manera negativa con tres dimensiones del perdón: Self, Otros y Situaciones y de manera positiva con Creencias determinantes para perdonar. Además se observó que los más jóvenes obtuvieron medias más altas en perdón, que los mayores de 22 años. Se encontró además una asociación entre predisposición a perdonar y el grado de afiliación religiosa.

López Pell, Kasanzew y Fernández (2008) han evidenciado que el perdón está relacionado con el bienestar emocional, físico y psicológico de las personas. Proponen, que la manera en que se dota de sentido a las experiencias influye en el proceso del perdón. Por este motivo plantean un procedimiento para aumentar la capacidad de perdonar, presentando un estudio experimental con 60 participantes donde se manifiestan los efectos psicoterapéuticos que tiene la estimulación de la connotación positiva del aumento del perdón. Los resultados de este estudio experimental evidencian

que, aplicando el protocolo ACCRR<sup>2</sup> se incrementa la capacidad de perdonar en los participantes.

También se ha estudiado la capacidad de perdonar en pacientes en tratamiento psiquiátricos y psicológico ambulatorio. Scheinsohn y Casullo (2007) constatan correlaciones negativas estadísticamente significativas entre capacidad para perdonar y presencia de síntomas psicopatológicos.

En un estudio descriptivo y comparativo se investigó la capacidad para perdonar en función de la edad y el sexo. También estudian dos aspectos relacionados con el perdón: su definición y las circunstancias o razones que lo facilitan. Los resultados indicaron que los padres tienen más capacidad de perdonar que los hijos y las mujeres más que los varones en la escala “Perdón a sí mismos” y “Perdón a los otros”. Los resultados confirman la hipótesis que la capacidad de perdonar aumenta con la edad. Con respecto a la dimensión perdón a situaciones las diferencias entre padres e hijos son significativas, no así con respecto a la diferencia entre varones y mujeres en esta escala. También se comprobó que en esta población, no es relevante la creencia religiosa a la hora de perdonar, dado que cuando se pregunta por las razones para perdonar los porcentajes en creencias religiosas son muy bajos. Por otra parte padres e hijos tienen concepciones parecidas en cuanto a la definición popular implícita del perdón: “la falta de rencor, la reconciliación y la comprensión empática”. Pero sí se hallan diferencias a este respecto en cuanto a hombres y mujeres. En los varones la falta de rencor tiene un nivel de importancia mucho más elevado que en las mujeres. En relación a las mujeres otra característica del perdón de importancia es la “comprensión-empatía”. En lugar de ésta, los varones consideran la “reconciliación” como relevante cuando definen el perdón. En términos generales tanto para padres e hijos como para varones y mujeres “la falta de rencor” es el término elegido para definir el perdón (Maganto & Garaigordobil, 2010).

Otras líneas de investigación, como las presentadas por Wohl, Deshea y Wahkinney (2008) presentan el desarrollo de una escala de auto-perdón (Self-Forgiveness) y realizan una prueba donde relacionan el autoperdón con el bienestar psicológico en el contexto de una relación romántica. La muestra fue tomada en la Universidad de

---

<sup>2</sup>Dispositivo psicoterapéutico, que se basa en dedicar cinco minutos de una sesión de psicoterapia cognitiva siguiendo ciertos pasos como: 1) Explicar al paciente que las emociones dependen de las creencias que tenemos. 2) Hablar acerca de tales creencias que obstaculizan el logro de determinados objetivos. 3) Identificar con el paciente alguna creencia pesimista y enseñarle cómo analizarla, a buscar evidencia, alternativas, implicaciones y utilidad. De manera tal que logre realizarlo por sí mismo y aplicarlo fuera de la sesión psicoterapéutica.

Oklahoma donde se encuestaron a 113 estudiantes, 40 hombres y 73 mujeres. La consigna era evocar un incidente donde cada uno se considerara perjudicial para la otra persona y evocara los sentimientos que en ese momento surgieran. Algunos de los resultados arrojados fueron los siguientes: correlaciones negativas entre sentimiento de culpa y salud mental, es decir, que al aumentar el sentimiento de culpa disminuía la salud mental y viceversa. Por otra parte no se relaciono el autoperdón con el sentimiento de culpa, ni el autoperdón se relacionó con la autoestima. Se concluyó además, que cuando la gente se auto-perdona sus sentimientos, acciones y creencias sobre uno mismo son más positivas. Por el contrario, el autoperdón si es excesivo podría dar lugar a conductas ilícitas, en estos casos se relacionaría con egoísmo o narcisismo. Finalmente quienes no ven maldad en sus actos ilícitos producidos, no creen que haya nada que perdonar y esto los llevaría a ser mas antisociales (Wohl, Deshea & Wahkinney, 2008).

Por otra parte se realizo un estudio con 14 víctimas y familiares de víctimas de traumatismos violentos que han hablado públicamente sobre los hechos traumáticos vividos. El propósito del estudio fue analizar si el perdón puede apoyar el proceso de recuperación de las víctimas y familiares de víctimas de violencia traumática. Los resultados indicaron que quienes perdonaron a los responsables de los daños evidenciaron una reducción de la sintomatología de estrés post-traumático (Jenkins, 2012).

En México se realizo además, un estudio sobre el fenómeno psicosocial del bienestar subjetivo en personas mayores. Los resultados mostraron que el bienestar personal es más relevante para las personas mayores que aquellos relacionados con los temas propios del entorno físico y geográfico de la localidad (Jiménez, 2010).

Por otra parte, se realizó una investigación con el propósito de analizar el bienestar subjetivo a través de su componente cognitivo y afectivo (felicidad) y verificar si se relacionaba o no con variables sociodemográficas en personas entre 17 y 77 años. Lo que se obtuvo como resultado fue que las personas que se encuentran satisfechas con su vida es la familia la principal fuente de felicidad. También hallaron que las personas casadas se encuentran más felices que las solteras y que los más jóvenes están menos satisfechos y sienten menos felicidad que los mayores. Las mujeres se ven a sí mismas menos saludables mentalmente que los hombres. Finalmente se halló relación directa significativa entre felicidad, autoevaluación de salud y satisfacción vital (Moyano, 2007).

Más aportes en relación al bienestar psicológico se obtuvieron a partir de la investigación que examinó la relación entre bienestar psicológico, apoyo social percibido y la percepción de salud en adultos mayores. Como resultado se descubrió que el bienestar psicológico presentaba mayores relaciones con el apoyo social percibido que con la percepción de salud. Además se halló que los hombres presentaron mayor bienestar psicológico y mayor percepción de salud que las mujeres. Por otro lado las personas casadas o con pareja estable informaron mayor bienestar psicológico y mayor apoyo social percibido que aquellos sin pareja estable (Vivaldi, 2012).

Otras líneas de investigación (Zubieta, Fernández & Sosa, 2012) hallaron valores más altos en Bienestar Psicológico que en Bienestar Social especialmente en Crecimiento personal y propósito en la Vida. Encontraron además, que las mujeres se vinculan mejor con el entorno que los hombres y estas últimas exhibieron mayores niveles de autonomía y autoaceptación que las mujeres. Se observó que el Bienestar Psicológico es mayor a medida que se cumplen años aumentando también la Autonomía y control del entorno. Por otro lado encuentran que las personas separadas perciben mayor Autonomía, dominio del entorno y control que en otros estados civiles. Agregan, que los solteros manifiestan relaciones mas positivas con los otros. Quienes realizan actividades placenteras y religiosas perciben mayor Bienestar Psicológico que los que no realizan ninguna de estas actividades. Con respecto a los que adhieren a una religión elevaron también percibieron mayores niveles en valores de conservación y autotranscendencia.

## 2.2 Psicología Positiva

Durante el siglo XX el estudio de la psicología se centro en temas ligados al déficit, a la carencia y a lo psicopatológico, como la depresión, el estrés, la ansiedad, los trastornos de la alimentación o el suicidio entre otras. En cambio el siglo XXI invita a un nuevo y paradigmático enfoque: el estudio de la potenciación de las cualidades positivas de los seres humanos (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000 en Castro Solano et al., 2010).

La Psicología Positiva como rama de la Psicología se orienta a la investigación y estudio de temas tales como el bienestar psicológico, el optimismo, la sabiduría, el sentido del humor, la creatividad y la capacidad para perdonar entre otras cosas. Esta perspectiva pretende dejar de igualar salud mental con ausencia de enfermedad potenciando lo que funciona bien y lo positivo de las personas. Esto no significa que

deje de considerar lo negativo o el sufrimiento de un ser humano, sino acuerda en complementar enfoques ya que hace décadas la atención ha sido puesta en lo patológico. Una de las principales ideas de la Psicología Positiva es que aun cuando se alivie el síntoma que causa sufrimiento esto no implica bienestar psicológico. La base filosófica que sustenta esta disciplina es la que propone el meliorismo<sup>3</sup> según el cual el mundo se puede mejorar, en tanto que plantea dos maneras de meliorismo: uno mitigativo según el cual intentamos conseguir menos de lo que no queremos, es decir, la idea de la psicología clásica en la cual se busca estar menos enfermo o con menos problemas. Por otra parte la otra manera de meliorismo sería más constructiva en tanto busca tener más de lo que queremos y es la base de las ideas de la Psicología positiva (Castro Solano, 2010).

La pregunta que moviliza las investigaciones en esta rama de la psicología es ¿Qué es lo que hace que las personas sean felices? ¿Qué se puede hacer para ser feliz? Existen tres maneras de acceder a una vida plena: por medio de las emociones positivas, por medio del compromiso y a través de la búsqueda de sentido. En relación a la primera se trata de aumentar la cantidad de emociones positivas en el presente aumentando los momentos de felicidad por las vías de savoring (saborear el momento presente) y mediante el mindfulness (estado de la mente que se logra por entrenamiento atendiendo en plenitud los pensamientos, las acciones o las sensaciones). Además de focalizar en el presente también se puede focalizar en el pasado para lograr una vida plena cultivando la gratitud y el perdón. Con respecto a la gratitud la idea es el reconocimiento de que se obtuvo algo positivo y que quien lo origino fue otra persona y no uno mismo. En tanto que el perdón o capacidad para perdonar conlleva un cambio psíquico dado que transforma afectos, pensamientos o acciones connotándolos de negativos a positivos (Seligman, 2002, en Castro solano, 2010).

### 2.3 La Capacidad para Perdonar

Etimológicamente el vocablo perdonar proviene del latín “per” que significa pasar, dejar pasar o pasar por alto y “donare” que quiere decir donar, regalar.

Para Casarjian (2005) la acción de perdonar implica una decisión, la de pasar por alto las ofensas o errores que otras personas pudieron ocasionar, considerando que tras la insensibilidad de aquellas existe un ser humano sediento de reconocimiento, que necesita ser ayudado y amado.

---

<sup>3</sup>Meliorismo, es la doctrina filosófica, que considera que la realidad no es por principio ni absolutamente buena, ni radicalmente mala, sino que puede ser mejorada y perfeccionada.

Para esta autora además de una decisión, el perdón requiere una actitud diferente, una postura propia que considere las percepciones no como hechos objetivos y contundentes sino como meros puntos de vista con diversas interpretaciones. De este modo al cambiar las interpretaciones también pueden modificarse las reacciones emocionales que pueda sentir quien fuera ofendido. Implica, además de una actitud y una decisión diferentes, un proceso porque para perdonar se necesita cambiar la manera de percibir un determinado hecho, por una perspectiva más abarcadora y realista. A partir de esta mirada es posible sentir compasión y comprensión tanto por uno mismo como por las demás personas. Perdonar es una forma de vida, dado que se pasa de ser víctimas de las circunstancias a creadores de la realidad. Es una forma de vida ya que no se trata de dar lugar al perdón en determinadas situaciones sino de incorporar esta capacidad a la forma de vivir.

El perdón es un sentimiento que deja una sensación de paz, amor, alivio, confianza y alegría (Carsajian, 2005).

Según Casullo (2008) a partir del momento que una persona lastima o daña a otra ese hecho genera, de algún modo, una deuda entre ambos. En este caso la acción de perdonar suprime o cancela esta deuda. Conceptualiza el perdón como la voluntad subjetiva de dejar a un lado resentimientos y juicios negativos hacia aquel que ha lastimado o injuriado promoviendo sentimientos compasivos y generosos. Es decir que para ella quien perdona transforma sentimientos negativos en positivos o bien neutrales y tiene que ver no solo con la instancia intrapsíquica sino también interpersonal. En tanto, puede ser objeto de perdón no solo otro ser humano sino uno mismo o una determinada situación que ha causado un daño y esta fuera de nuestro control por ejemplo una enfermedad incurable, un accidente, el destino, etc. En base a este planteo esta autora elabora un instrumento para medir el perdón que se describirá más adelante.

Esta misma autora plantea que el perdón debe ser interpretado como constructor psicosocial ya que al perdonar se pone en juego la dimensión subjetiva e interpersonal. Sostiene que para que exista el perdón tiene que haber sucedido un hecho de trasgresión y el vínculo de la persona ofendida con el transgresor, la trasgresión misma y el recuerdo de ellos pueda pasar de negativo a neutral o positivo. Agrega que el reclamo de justicia, por quien sufrió un hecho de trasgresión, no está fuera de lo que es aceptable al concepto de perdón, lo que indica que se puede perdonar y sin embargo reclamar justicia. Esto siempre y cuando lo que mueve este reclamo no sea la venganza porque esta revela que la persona no ha perdonado verdaderamente. Algo que facilita el perdón es que aquel que causó la trasgresión se arrepienta. Quien se arrepiente atraviesa

un cambio interno positivo para la salud psíquica y física y además para la mejora de vínculos interpersonales. Por lo general, todas las personas son a la vez víctimas y victimarios dado que en algún momento quien sufre una ofensa en algún momento ha ofendido a alguien. Esto quiere decir que las personas asumen los dos roles en uno u otro momento.

Explica que es más fácil perdonar cuando se trata de personas con las que no se tiene un vínculo muy cercano pero si la relación con el otro es intensa la posibilidad de otorgar perdón es menos fácil.

Afirma también que es imposible concebir el perdón sin considerar los mandatos de una cultura determinada y las concepciones religiosas que en ella se establezcan.

En la Biblia, tanto en el Antiguo como en el Nuevo Testamento<sup>4</sup> es fundamental el concepto del perdón pero cada uno le concede una perspectiva diferente. El Antiguo Testamento menciona la remisión de los pecados concedida únicamente por la gracia y misericordia divina pero esto no implica remisión de la pena. En esa época el pecado debía ser castigado irremediamente como se puede leer en Ezequiel Capítulo 3 versículos 18 al 33. Dios había otorgado a ciertos sacrificios una fuerza expiadora<sup>5</sup> aunque esta no implicaba absolución<sup>6</sup>. En cambio el Nuevo Testamento proclama a Cristo por salvador quien a partir de su muerte en la cruz dio origen a la redención objetiva. A partir de ahí la remisión de los pecados era otorgado por el Mesías e iba de la mano con su resurrección y glorificación. Producto de esto el hombre tenía la posibilidad, a partir de la fe y del bautismo, de estar en comunión con él. El bautismo de agua sería el acto que permitía remitir los pecados por Cristo. El sacrificio de Jesús sustituiría los sacrificios expiatorios del Antiguo Testamento, pero el hombre liberado no estaría libre de volver a pecar ya que el pecado es una amenaza constante (Ausejo, 1978).

Al igual que para Casullo, para Arendt el concepto del perdón tiene sus orígenes en la era cristiana y puede rastrearse desde la época de Abraham motivo por el cual el perdón es concepto común a tres religiones fundamentales para la humanidad: el Judaísmo, el Cristianismo y el Islam. Según esta autora esta sería la causa por la cual se

---

<sup>4</sup> Antiguo Testamento: registro de los tratados de Dios con sus hijos desde la fundación del mundo llegando hasta aprox. el año 400 a. de J. C. Testamento quiere decir pacto o alianza, un convenio donde se establece la relación de Dios con los hombres. El pacto se podrá cumplir siempre y cuando las personas guarden sus promesas de obedecer las leyes y los mandamientos con fe hasta el final. Por su parte Dios recompensará con bendiciones y salvación.

El Nuevo Testamento es la nueva alianza fundada y sellada por Jesús (Ausejo, 1978).

<sup>5</sup> Expiación significa borrar las culpas o pagar por ellas mediante sacrificios, penitencias o castigos (Pinet, 1997).

<sup>6</sup> Absolución: Reconocimiento de la inocencia de un acusado con lo cual se lo deja libre de culpa y pena (Pinet, 1997).

le adjudica al perdón un significado metafísico, una facultad propia de Dios y el único camino para alcanzar la salvación. Desde esta perspectiva el perdón es considerado un medio para alcanzar un fin (Madrid Gómez Tagle, 2008).

El perdón no es solo un concepto religioso sino que le concierne a la condición humana ya que no solo es Dios el que tiene que perdonar a la humanidad, sino que son los hombres los que deben perdonarse entre sí como lo manifestó Cristo: “setenta veces siete”. Es un concepto de naturaleza antropológica y política que deja de ser solo una facultad divina que regula la relación del hombre con Dios para convertirse también en facultad humana que establece vínculos entre los seres humanos. Agrega que el perdón es un remedio contra la irreversibilidad de los actos humanos. Las acciones humanas las define como irreversibles en tanto que una vez realizados no pueden modificarse, el perdón en este sentido tendría carácter de necesidad ya que logra deshacer lo que fue hecho y posibilitar un nuevo comienzo (Arendt, 1999 en Gómez Tagle et al., 2008).

### 2.3.1 Lo que no es perdonar

- No es justificar comportamientos negativos o hirientes de otras personas. No se trata de aprobar una conducta que ha traído sufrimiento o dolor. A veces es necesario tomar medidas firmes, por ejemplo un divorcio en caso de violencia de género, etc.
- No es hacer que todo esta bien cuando en realidad lo que se siente es lo contrario. Ciertas personas se dicen a sí mismas que han perdonado pero en realidad están negando la ira o el enojo. En tal caso más que perdonar se reprime una emoción negativa. Si se dice que se perdonado pero se siente resentimiento o rabia en realidad no se ha perdonado.
- No es adoptar una actitud de superioridad. A veces se perdona por lástima o tratando de tonto o estúpido a alguien. En ese caso se confunde perdonar con arrogancia. “Te perdono, en el fondo sabía que no lo harías bien”.
- No implica cambiar de comportamiento. Es decir, que se puede perdonar a una amiga por haber tenido una discusión y sin embargo ello no fuerza a reanudar la relación. Se puede perdonar a un empleado por no hacer bien el trabajo y aun así despedirlo.
- No se necesita comunicarse verbalmente con el ofensor. No se necesita decirle “Te he perdonado”. Caso contrario sería imposible perdonar a una persona que ha fallecido y habría que vivir eternamente con viejos dolores del pasado (Casarjian, 2005).



Para el psicólogo y sacerdote francés Monbourquette (1995) perdonar no quiere decir olvidar y agrega que nada está más lejos del perdón que el olvido. Por el contrario es necesario recordar para perdonar dice, dado que el perdón sana la memoria permitiendo que el recuerdo se haga menos presente y se cicatricen las heridas. Así, la memoria al quedar libre del recuerdo penoso y obsesivo puede utilizarse en diferentes fines.

### 2.3.2 La Rabia y el rencor

Los sentimientos como el rencor, la rabia, el dolor, la tristeza y la culpa son acumulados cuando no se puede perdonar. Investigaciones realizadas evidencian que el hecho de perdonar mejora el bienestar psicológico y que a la vez la imposibilidad de perdonar genera tensión emocional (Hope, 1987 en Casullo et al., 2008).

Según Casarjian (2005) la rabia es una emoción, generalmente de corta duración, que se manifiesta cuando una persona se ve amenazada por alguien o por alguna situación determinada. Al aparecer, puede expresarse o bien puede esconderse u ocultarse dando lugar al resentimiento crónico. Esta autora compara al resentimiento con una braza encendida que permanece en la mano de alguien que quiere arrojársela a otra persona y mientras tanto se quema a sí misma. Como el vocablo lo indica re-sentir significa volver a sentir nuevamente. Agrega además, que este sentimiento ocasiona innumerables daños a nivel físico y repercute negativamente en el bienestar emocional.

### 2.3.3 Motivos para aferrarse a la rabia

Para Casarjian (2005) existen varias razones por las cuales las personas se aferran a la rabia y no pueden perdonar:

- Sensación de poder y dominio: esta sensación en realidad encubre un sentimiento de impotencia, debilidad, aflicción y miedo.
- Para lograr obtener algo: algunas personas piensan que si no se enojan no conseguirán lo que quieren.
- Para dominar a los demás: es posible que algunas personas obedezcan a otras cuando estas se encolerizan, pero probablemente lo harán por miedo y esto podría ocasionar que el que obedece también sienta furia.
- Para afirmar que se tiene razón: se cree que si se perdona se está dando la razón al otro.

- Para hacer sentir culpable a los demás, como forma de castigo.
- Para evitar sentir otros sentimientos más dolorosos como tristeza o temor.
- Para aferrarse a una relación: mientras se siente rabia hacia una persona determinada, por ejemplo un excónyuge, se mantiene viva la relación. Esto podría evitar la soledad que implica olvidar.
- Para no responsabilizarse de lo que ocurre en la propia vida: enojarse con otro actúan muchas veces como mecanismo de defensa para no asumir propias culpas y responsabilidades.

Todas estas razones son ganancias secundarias que pueden truncar la posibilidad de perdonar (Casarjian, 2005).

La rabia y el rencor son emociones que debilitan la energía y además la mayoría de las veces son superficiales. Es decir, que en realidad están enmascarando otras emociones y sentimientos más profundos.

Se pueden distinguir dos tipos de emociones: positivas y negativas. Las primeras relajan, liberan energía, refuerzan el sistema inmunológico, facilitan la transmisión de información entre las células, hacen que una persona se encuentre más atenta y le resulte más sencillo aprender. Por el contrario las emociones negativas como el odio, la ira, la tristeza o el temor nos tensan e impiden que la energía fluya libremente, debilitan y dificultan el buen funcionamiento de los órganos del cuerpo, provocan dificultad para asimilar ideas y son un obstáculo para la transmisión de información entre células (Esquivel, 2001).

Perdonar implica abandonar sentimientos de rencor e indiferencia en relación a aquellos que pudieron causar un daño y en lugar de ello despertar sentimientos compasivos y generosos (Casullo, 2008).

Para Palmer (2004) el negarse a perdonar es el segundo daño que una persona se hace a si misma luego de haber sufrido la ofensa, por esta razón la acción de perdonar beneficia a la víctima y no al ofensor. Agrega que muchas veces la motivación de infringir daño a otros son viejos rencores, viejos insultos o traiciones del pasado que no han sido perdonados y por ello se creen con el derecho a dañar a los demás. En este sentido la acción de perdonar rompe con una cadena que no terminaría nunca. Menciona algunos beneficios que otorga el perdonar: sanación física y emocional, alivio de dolores crónicos, aumento de la fuerza física, reducción del estrés, estimulación del sistema inmunológico, buen dormir, mayor longevidad, perspectiva de vida más

positiva, aumento de la felicidad, mejor tiempo de reacción ante los eventos, la persona se vuelve más amistosa, tolerante, exitosa y mejoran las relaciones interpersonales.

#### 2.3.4 Cuatro pasos para aprender a perdonar

Palmer (2004) afirma que si el perdón no funciona trayendo estos beneficios la persona todavía no ha aprendido a perdonar. Por ello propone cuatro pasos para perdonar:

1. Terminar el incidente e ir a un lugar seguro: es importante alejarse de quien causo el daño para poder calmarse, recuperarse y pensar. Esto no es sinónimo de cobardía. Es además el momento de, si la situación lo amerita, comunicar lo sucedido a las autoridades.
2. Sanar el sufrimiento que ocasionó la herida: En esta instancia se trata de aceptar el sufrimiento causado por el daño ocasionado. Generalmente, las personas al ser heridas lo primero que piensan es “Esto no me tendría que haber pasado”, por consiguiente no aceptan lo ocurrido y el dolor padecido lo proyectan hacia afuera como resentimiento, ira y culpa. Se trata de experimentar de la mejor manera el sufrimiento hasta superarlo. Propone tres pasos para lograr esto:
  - a) Aceptar y adueñarse del sufrir.
  - b) Experimentarlo de la mejor manera.
  - c) Dejarlo atrás.

Agrega que sufrir significa sentir de buena gana la incomodidad de una herida o pérdida. Se trata de ignorar a quien causo la herida y concentrarse en como fue.

3. Superar los sentimientos acerca del abusador: esta es una etapa de compasión por aquel que causo el daño, lo cual no significa que se lo defienda o no tomar acciones legales si fuera necesario. Aceptar que algo desagradable te ha ocurrido pero que uno no es responsable del actuar del otro. La venganza cede en pos del auto-perdón y de llevar una vida satisfactoria.
4. Reconstruir la propia vida: el paso final es reconocer que continuar pensando en el daño implica un costo mayor que perdonar. Considerar que, así como existe la opción de perdonar y no hacerlo también existe la opción de ofenderse y no hacerlo. Si se elige no ofenderse se perdona por anticipado. Agrega que una de

las cosas más bellas del perdón es que cuantas mas personas parecieran perdonarse en el pasado menos personas en el presente pareciera ser ofensivas (Palmer, 2004).

Por ello el propósito de esta tesis es indagar acerca de la capacidad de perdonar y finalmente averiguar si se asocia al Bienestar Psicológico, específicamente se propone comparar diferentes posturas hacia esta capacidad en dos etapas del ciclo vital a fin de averiguar si existen diferencias generacionales.

A continuación se realizará una revisión del concepto Bienestar Psicológico y los aportes que diferentes autores han hecho al tema.

#### 2.4 El Bienestar Psicológico

¿Qué es estar bien? Es la pregunta que ha preocupado al ser humano desde épocas ancestrales. Durante mucho tiempo se creyó que para estar satisfecho en la vida había que tener un buen pasar económico, ser inteligente o tener un buen aspecto físico. Posteriores investigaciones han evidenciado que el bienestar tiene que ver con estas variables pero que no son determinantes. A todas estas hay que sumarles la subjetividad de cada persona (Diener, 1997 en Casullo, 2002). Desde esta postura la satisfacción es un constructor integrado por tres elementos: las emociones (afecto positivo y afecto negativo), el aspecto cognitivo y por último las relaciones que se establecen con los demás. De estos tres elementos mencionados es el aspecto cognitivo el encargado de procesar la información acerca de cómo le ha ido a una persona o como se encuentra en el presente. El aspecto cognitivo de la satisfacción es el bienestar y es consecuencia del modo como una persona procesa la información acerca de cómo le ha ido en su vida y como le va actualmente (Casullo, 2002).

Diversos autores coinciden con estas ideas y opinan que la satisfacción vital pasa por lo cognitivo y es una consecuencia de la valoración de la discrepancia entre lo que se anhela y finalmente se alcanza (Campbell, Converse & Rodgers, 1976 en Casullo et al., 2002).

El elemento emocional, parte integrante de la satisfacción, es momentáneo y situacional, en tanto que el bienestar o satisfacción es más estable y es producto del juicio cognitivo (Castro Solano, 2010).

En relación al estado afectivo, se estudió que para ser feliz se necesita alta frecuencia de afectos positivos y no tanto alta intensidad de los mismos. A su vez, la infelicidad tampoco se debe a la intensidad de eventos catastróficos sino a la alta frecuencia de eventos negativos de baja intensidad. Esto quiere decir que para que una persona sienta bienestar ha de sentir satisfacción con la vida, tener buen estado anímico y solo de vez en cuando experimentar emociones negativas. En cuanto a la mencionada satisfacción con la vida tiene que ver con el juicio y la valoración que una persona hace acerca de su vida. Por ejemplo autoevaluarse y pensar en si se han alcanzado o no los objetivos pretendidos (Diener, 1984 en Castro Solano et al., 2010).

#### 2.4.1 Modelos Teóricos

Se han desarrollado diversos modelos teóricos que definen al bienestar:

- Las teorías universalistas
- Los modelos situacionales y personológicos
- Las teorías de adaptación
- Teoría de la discrepancia

##### Teorías universalistas

Sostiene que se alcanzará satisfacción una vez que se hayan alcanzado las necesidades básicas y se aspire a lograr determinados objetivos. Agregan que en la medida que una persona llegue a satisfacer tres necesidades básicas como son la autonomía, la competencia y las relaciones se sentirán más satisfechas (Diener; 1984 en Castro Solano et al., 2010).

##### Modelos situacionales y personológicos

Los modelos situacionales proponen que la satisfacción se logra en tanto la persona se exponga con mayor frecuencia a eventos vitales felices, por ello lo que interesa en definitiva son las situaciones externas y van a tener relación con el ciclo vital (Diener, Sandvick & Palvot, 1989 en Castro Solano et al., 2010).

Los modelos personológicos, en cambio, advierten que el bienestar es una característica estable de la personalidad, por lo tanto, al ser estable la personalidad, también lo es el bienestar de la persona (Costa & McCrae, 1980 en Castro Solano et al., 2010).

### Teorías de adaptación

Se basa en la idea que ante la presencia de estímulos estresantes las personas se pueden adaptar y trascurriendo un tiempo volver a su nivel de bienestar anterior. En definitiva, la idea es que las personas son relativamente estables en lo que se refiere al bienestar el cual no es demasiado modificado por las circunstancias del entorno (Frederick & Loewenstein, 1999 en Castro Solano et al., 2010).

### Teorías de las discrepancias

Desde esta postura el bienestar se logra mediante la comparación entre los estándares personales y las condiciones actuales. Mientras el nivel de logros sea mayor que el de los estándares habrá satisfacción (Campbell, Converse & Rodgers, 1976 en Castro Solano et al., 2010).

Como señala García (2002), son muchos los autores que han tratado de definir la felicidad o el bienestar. Según Diener y Diener (1995) estas concepciones se pueden agrupar en torno a tres grandes categorías. La primera, describe el bienestar como la valoración del individuo de su propia vida en términos positivos, siendo esta agrupación la relativa a la satisfacción con la vida. Esta definición involucra una autoevaluación acerca del grado en que se alcanzaron los objetivos vitales (Diener, 1984). Una segunda categoría, incide en la preponderancia de los sentimientos o afectos positivos sobre los negativos. Este punto de vista fue iniciado por Bradburn (1969) con el desarrollo de su Escala de Balance Afectivo. Para el autor, la felicidad resulta del juicio global que la gente hace al comparar sus sentimientos positivos con los negativos. La definición de bienestar desde esta perspectiva se acerca al uso cotidiano que se hace del término ya que una persona es más feliz cuando en su vida predomina la experiencia afectiva positiva sobre la negativa. Finalmente, la última de las concepciones, más próxima a los planteamientos filosófico-religiosos, concibe a la felicidad como una virtud o gracia. Las definiciones bajo esta última perspectiva se pueden considerar normativas, ya que refieren más a la posesión de una cualidad deseable que al bienestar subjetivo (Coan, 1977).

Los científicos sociales han basado sus estudios principalmente en las dos primeras aproximaciones, ocupándose una gran parte de ellos en estudiar los aspectos que llevan a una persona a evaluar positivamente su existencia. En este sentido, Veenhoven (1984) define el bienestar subjetivo como el grado en que una persona juzga de un modo general o global su vida en términos positivos o, en otras palabras, en qué medida la

persona está a gusto con la vida que lleva. Según este planteo, el individuo utiliza dos componentes en esta evaluación: sus pensamientos y sus afectos. El componente cognitivo, llamado también satisfacción con la vida, representa la discrepancia percibida entre sus aspiraciones y sus logros, cuyo amplio rango evaluativo va desde la sensación de realización personal hasta la experiencia vital de fracaso o frustración. El componente afectivo constituye el plano hedónico ya que refiere al agrado experimentado por la persona con sus sentimientos, emociones y estados de ánimo más frecuentes.

Estos componentes están en cierta medida relacionados ya que la persona que tenga experiencias emocionales placenteras es probable que perciba también su vida como deseable y positiva. Asimismo, en quienes tienen un mayor bienestar subjetivo predominará una valoración positiva de sus circunstancias y eventos vitales; mientras que los "infelices" valorarán la mayor parte de estos acontecimientos como perjudiciales. De este modo, la satisfacción con la vida y el componente afectivo del bienestar subjetivo tienden también a correlacionar ya que ambos elementos están influidos por la valoración que realiza la persona acerca de los sucesos, actividades y circunstancias en las que se desarrolla su vida. Sin embargo, necesariamente también han de diferir, ya que así como la satisfacción con la vida es el resultado de la integración cognitiva que las personas realizan al evaluar cómo les ha ido en el transcurso de la vida, lo que representa un resumen o valoración global de ella como un todo, el componente afectivo obedece más a las reacciones puntuales a eventos concretos que suceden en el curso de la vida del individuo. La satisfacción con la vida entonces, al ser el resultado de un juicio cognitivo, resulta un constructo más estable a lo largo del tiempo (Castro Solano, 2010).

En los últimos años se han incrementado los estudios sobre el bienestar y se ha diversificado el tratamiento de este constructo. Ryan y Deci (2001) los clasificaron en una línea fundamentalmente relacionada con la felicidad –bienestar hedónico- y otra ligada al desarrollo del potencial humano –bienestar eudaemónico. La diferencia entre ambos depende de la naturaleza de los objetivos vitales propuestos. Es decir, si la persona tiene una orientación hacia el placer, resultará hedónica, mientras que si la orientación es hacia una vida con significado, el logro de esta meta vital resultará en bienestar eudaemónico. Se ha utilizado el constructo de Bienestar Subjetivo (subjective well being) como principal representante de la línea hedónica y el de Bienestar Psicológico (psychological well being) como representante de la tradición eudaemónica (Díaz et al., 2006). La línea eudaemónica ha puesto énfasis en el bienestar psicosocial,

es más reciente y se ha desarrollado a través de las investigaciones de Ryff (1989) sobre el bienestar psicológico y de Keyes (1998) sobre el bienestar social. De esta manera, el enfoque se ha centrado en el desarrollo personal, en las formas de afrontar los retos vitales y en el esfuerzo de las personas por conseguir sus metas así como también en las valoraciones que ellas hacen de sus circunstancias y de su funcionamiento en la sociedad. Incluye la percepción de uno mismo, la capacidad de manejar el medio y la propia vida de forma efectiva, la calidad de los vínculos, la creencia de que la vida tiene sentido y significado a través del proyecto vital.

El estudio acerca de la felicidad y el bienestar ha sido también durante años tema de debate filosófico y sociológico. Se sostenía que el sentirse satisfecho con la vida se relacionaba con aspectos como la inteligencia, la apariencia física o las buenas condiciones económicas de las personas. Actualmente se plantea que, además de aquellas variables, el bienestar psicológico está profundamente vinculado a la subjetividad individual. Resulta así que el bienestar es un constructo mucho más amplio que la simple estabilidad de los afectos positivos a lo largo del tiempo, denominado por la sabiduría popular como felicidad. (Diener, Suh & Oishi, 1997 en Casullo, 2002).

Ryff (1989) critica los estudios clásicos sobre satisfacción planteando que, en general, se ha considerado el bienestar psicológico como la ausencia de malestar o de trastornos psicológicos, sin tener en cuenta las teorías sobre la autorrealización, el ciclo vital, el funcionamiento mental óptimo y el significado vital. Cuestiona también la unidimensionalidad del constructo proponiendo una estructura de seis dimensiones del bienestar psicológico: a) *autonomía*, como la resistencia a la presión social y a la autorregulación del comportamiento; b) *propósito en la vida*, aludiendo a las metas y objetivos que permiten al individuo otorgarle cierto sentido a su vida; c) *auto-aceptación*, relacionada con una apreciación positiva de sí mismo; d) *relaciones positivas con otros*, asociada a la necesidad de mantener relaciones sociales estables; e) *dominio del entorno*, relacionada a la sensación de control sobre el mundo y de influencia sobre el contexto y; f) *crecimiento personal*, en tanto el interés por desplegar potencialidades, crecer como persona y llevar al máximo las propias capacidades.

Como se menciono anteriormente este estudio se propone indagar acerca de la capacidad para perdonar y sus efectos en el bienestar psicológico comparando dos etapas del ciclo vital. Hasta el momento se ha definido la capacidad de perdonar y el bienestar psicológico. A continuación se detallaran las ideas de diferentes autores en relación al concepto de ciclo vital.



## 2.5 Ciclo vital

El ciclo vital humano es el periodo de tiempo en que se desarrolla la vida y que transcurre desde la concepción hasta la muerte, tomando como referencia los cambios normales que se dan en la vida. La división de este periodo en límites de edades facilita su estudio. Estas etapas son producto una construcción social por consiguiente varían en diferentes culturas y momentos específicos (Cañoto, 2006).

La perspectiva de la psicología evolutiva refiere que la edad en sí misma es una variable vacía y que el paso del tiempo no implica desarrollo psicológico determinado. Lo que sí tiene la edad es valor descriptivo dado que a determinada edad es esperable que ocurran determinados sucesos, lo que no implica que sea la edad la que los produce (Palacios, 2011).

Con respecto a la edad existen diferentes perspectivas desde donde se la puede estudiar (Birren & Renner, 1977 en Palacios, 2011):

- Edad cronológica: se refiere a la cantidad de años que pasaron desde el nacimiento de la persona. Es más referencial en el periodo prenatal y la primera infancia para hacer predicciones asociando edad y conducta, lo cual no implica determinación. Por ejemplo un niño de un año de edad puede aprender a caminar pero esto no quiere decir que todos los niños caminen a los 12 meses ya que también inciden factores como la motivación que se le ofrezca, la maduración y la forma de estimularlo para que lo haga.
- Edad biológica: se refiere a la salud biológica y no tanto a la edad de vida. Si dos personas tienen la misma edad, por ejemplo 85 años, cada una de ellas puede tener distinta edad biológica dependiendo del estado de salud general que tenga.
- Edad psicológica: esta dimensión de la edad se mide por la capacidad de adaptación al medio que la persona tenga y como utiliza diferentes recursos. En este sentido una persona puede ser más o menos inteligente, puede sentirse más o menos motivado, puede tener un buen caudal de competencias sociales o aislarse del círculo social.
- Edad funcional: reúne la idea de edad biológica y edad psicológica ya que tiene en cuenta la autonomía e independencia de la persona. Alguien puede vivir solo pero de ello depende el estado de salud que le permita ir y venir normalmente y el cúmulo de competencias psicológicas para organizarse, planificar asuntos o bien memorizar.
- Edad social: la integran el conjunto de expectativas que se tiene de lo que es esperable que ocurra a una determinada edad. Por ejemplo se espera que antes de cumplir 30 años una persona trabaje, que antes de los 40 años haya tenido hijos y que a

los 65 años se jubile. La importancia de la edad social es el aporte de referentes para detectar posibles fuentes de estrés. Es decir, si se toma el caso de una persona de 55 años que no se ha casado y no tuvo hijos probablemente se sienta frustrada por no lograr lo que se espera de ella.

Este trabajo se enfocará en la edad cronológica considerando que no es una variable determinante para que ocurra determinada conducta, pero si tiene un valor descriptivo dado que describe lo que es esperable que ocurra en cada ciclo vital.

El modelo aceptado en occidente describe 7 etapas diferenciadas por edades para facilitar su estudio:

Lactancia	del nacimiento a los 3 años de edad
Niñez temprana o infancia temprana	de 3 a 6 años de edad
Niñez intermedia	de 6 a 11 años de edad
Adolescencia o pubertad	de 11 a 20 años de edad
Adulthood temprana	de 20 a 40 años de edad
Adulthood intermedia	de 40 a 65 años de edad
Adulthood tardía o vejez	de 65 años de edad en adelante

Esta investigación se centrara en dos etapas: adultez temprana y adultez tardía a fin de establecer comparaciones entre ambos grupo etáreos.

### 2.5.1 Adultez temprana:

La adultez esta determinada por una constelación compleja de circunstancias que le dan lugar. A partir de la obtención de la independencia económica, del comienzo a la vida laboral, el dejar el hogar natal, el matrimonio. Desde esta perspectiva un joven de 18 años puede considerarse adulto si se encuentra dentro de estos estándares. En cambio una persona que supera los 40 años y que aun vive con sus padres, con o sin autonomía económica puede considerarse eterno adolescente (Fierro, 2011).

El envejecimiento es un hecho que no ocurre a una edad determinada y en forma general sino que por ejemplo podemos encontrar dos personas de la misma edad, a saber 30 años, y que una necesite lentes y la otra no. El deterioro o envejecimiento es un proceso asincrónico que se distribuye en el organismo y que no ocurre simultáneamente

en todo el cuerpo. Además, un mismo órgano puede estar envejeciendo solo en parte como es el caso del cerebro cuyas partes envejecen en forma desigual.

Para comprender el tema del envejecimiento y sus causas se ha diferenciado entre envejecimiento primario y secundario. El primero se refiere al envejecimiento programado genéticamente que llevarán al deterioro biológico y que no son consecuencia de enfermedad sino propias del desarrollo y evolución vital. A raíz de esto envejecerán poco a poco los diferentes sistemas del organismo, el sistema biológico, inmune, endocrino, etc. En tanto que el envejecimiento secundario tiene que ver con el deterioro que aumenta con la edad y por diferentes causas controlables como por ejemplo la alimentación, el ejercicio físico, los hábitos de la persona, etc. (Palacios, 2011).

En esta etapa el ser humano ha llegado al máximo en las posibilidades de desarrollo. A nivel físico culminó el crecimiento. Por lo general la salud es buena si la alimentación y los hábitos también lo son. También el intelecto se encuentra en su mejor momento ya que a estas alturas ha podido acumular una cantidad de experiencia de vida. Los juicios morales se establecen desde principios universales como la democracia y la igualdad. En esta etapa es esperable que se haya relacionado con una pareja y formado una familia (Cañoto, 2006).

#### 2.5.2 Adulthood tardía o vejez:

Existen dos acontecimientos comunes que suceden en la vejez: La jubilación, que es el fin del trabajo remunerado y la asignación de una cantidad de servicios sociales y pensiones que tienen como finalidad proteger a una persona mayor, entrada en años y que resulta por ello vulnerable. La jubilación no solo implica la finalización del trabajo sino también la liberación de responsabilidades y una disminución en la vida activa. Debe abandonar el rol social que tenía mientras trabajaba. A esto se suma la muerte de familiares cercanos y la conciencia que la muerte se acerca cada vez más. Se acrecientan las dolencias propias de la edad, los achaques, etc. Comúnmente se dice que los ancianos son como niños, esto es producto del estilo de vida que llevan ya que se encuentra liberado de obligaciones y además necesitan del cuidado de otros, lo que acarrea el apego a un tercero protector.

Es una etapa en la cual se busca la serenidad y la tranquilidad. Una etapa donde se dejan de lado las cuestiones menores. Se valora el humor, la ironía y el sentido de la vida. Hay una mayor aceptación y ternura aun hacia aquello que podría parecer

antagónico. Fundamentalmente se acepta la vida más allá de lo que ha sido, de recuerdos con melancolía de la propia historia (Fierro, 2011).

## **CAPITULO III**

## **MOMENTO TÉCNICO METODOLÓGICO**

### **3.1 Tipo de estudio o diseño**

Según el alcance de los objetivos de esta investigación es de tipo correlacional de diferencias entre grupos. Según Vieytes (2004) este tipo de estudio permite determinar en qué medida un aspecto varía en función de otro. Por ello esta investigación indaga si el Bienestar Psicológico varía o no en relación a la Capacidad de Perdonar de las personas y viceversa. Dado que los datos fueron tomados en un solo momento este estudio es Transversal. La estrategia teórico-metodológica aplicada es cuantitativa, por lo que busca un conocimiento sistemático que se pueda comprobar, comparar y replicar por otros investigadores.

### **3.2 Universo y Muestra**

#### **3.2.1 Población**

Grupo etéreo 1: individuos de ambos sexos de 20 a 40 años de edad de la población general.

Grupo etéreo 2: individuos de ambos sexos de 65 años en adelante de la población general.

#### **3.2.2 Muestra**

No probabilística intencional compuesta por 234 sujetos de ambos sexos de los cuales 115 son adultos entre 20 y 40 años y 119 adultos mayores de 65 años.

#### **3.2.3 Unidad de análisis**

Cada una de los sujetos de 20 a 40 años y cada una de los sujetos de 65 años en adelante.

#### **3.2.4 Criterios de inclusión:**

- Personas que tuvieran entre 20 y 40 años para el grupo de adultos tempranos.
- Personas que tuvieran de 65 años en adelante para el grupo de adultos tardíos.

#### **3.2.5 Criterios de exclusión:**

- Personas menores de 21 años y entre 41 y 64 años.

### 3.3 Técnica e Instrumentos de Investigación

Se utilizó la escala de CAPER que evalúa la Capacidad de Perdonar tomando como referencia los aportes teóricos de Margrave y Selles acerca de perdonar (Casullo, 2005). Así se diseña una escala autoadministrable para ser respondida por población general adulta. Estos autores sostienen que perdonar conlleva un esfuerzo para restaurar sentimientos de amor y confianza de manera tal que víctima y victimario logren poner fin a un vínculo destructivo.

Para diseñar esta escala la autora toma en cuenta las tres posibles fuentes del perdón que pueden ser los otros, uno mismo o bien una determinada situación. Además agrega las creencias como el impacto que ciertas creencias como el destino o un poder superior que son importantes a la hora de perdonar.

Está integrada por 20 ítems conformando 6 factores:

- 1- Resignificación de errores y experiencias negativas (ítems 3; 5; 8 y 14).
- 2- Actitudes hacia el ofensor (ítems 7; 9; 10 y 11).
- 3- Control de situaciones y sentimientos/pensamientos negativos (ítems 13; 15 y 18).
- 4- Creencias que determinan el perdonar (ítems 19 y 20).
- 5- Sentimientos hacia el sí mismo (ítems 1; 2 y 6).
- 6- Aceptación de situaciones o sentimientos negativos (ítems 16 y 17).

La valoración de los ítems es en función de una escala tipo Likert que va de 1 a 7 (1: Casi siempre falso para mí; 3: A veces falso para mí; 5: A veces verdadero para mí; 7: Casi siempre verdadero para mí). La validez de la escala y nivel de consistencia interna es relativamente aceptable (Alpha de Cronbach 0.61) dado que cada escala consta de un bajo número de reactivos (Casullo & Fernandez Liporace, 2005).

Cabe aclarar que el actual instrumento es una modificación del original. Este mostraba 4 factores: Self, Otros, La Situación y Creencias Determinantes para Perdonar. De estos, dos factores se mantienen inalterados (La situación, que en la nueva versión es Control de Situaciones y Creencia Determinantes para Perdonar) mientras que los dos restantes (Self y Otros) se combinan para convertirse en cuatro nuevos.

<i>Versión original</i>	<i>Ítems</i>	<i>Dimensión</i>	<i>Nueva versión</i>	<i>Ítems</i>	<i>Dimensión</i>
Factor 1	1 al 6	Self	Factor 1	3,5,8,14	Resig. De Errores
Factor 2	7 al 12	Otros	Factor 2	7,9,10,11	Actitudes hacia el Ofensor
Factor 3	13 al 18	La situación	Factor 3	13 al 18	Control Situaciones Neg.
Factor 4	19 y 20	Creencias Det. Para Perdonar	Factor 4	19 y 20	Creencias Det. Para Perdonar
			Factor 5	1,2,6	Self
			Factor 6	4,16,17	Aceptación de Situaciones Neg.

De los 20 ítems 9 se evalúan de forma inversa: 2; 4; 6; 7; 9; 11; 13; 15; 17.

Para medir el Bienestar Psicológico se utilizó la escala BIEPS (Casullo, 2002). La misma cuenta con 13 ítems para la versión de adultos, compuesta por 4 dimensiones:

- 1- Aceptación/Control (ítems 2; 11 y 13).
- 2- Autonomía (ítems 4; 9 y 12).
- 3- Vínculos (ítems 5; 7 y 8).
- 4- 4-Proyectos (ítems 1; 3; 6 y 10).

Se calculó la confiabilidad del instrumento en la versión para adultos, Alpha 0.76

La valoración de los ítems es en escala tipo Likert que va de 3 a 1; (3: De acuerdo, 2: Ni de acuerdo ni en desacuerdo 3: En Desacuerdo).

### 3.3.1 Procedimientos

Las encuestas se administraron a población general entre 20 y 40 años. Para facilitar la administración se concurrió al Bachillerato de adultos del colegio Polimodal N°8 Luis Piedra Buena sito de la localidad de Lanús este. Además se administraron protocolos en la Universidad Abierta Interamericana sede Lomas de Zamora. Por otro lado se recurrió a personas de diferentes comercios en la zona de Lanús, Lomas de Zamora y Banfield.

Para encuestar a personas mayores de 65 años de la población general se concurrió a diferentes lugares, gran parte en locales y comercios de la zona céntrica de Lanús y a centros de jubilados.

### 3.4 Definiciones teóricas y operacionales de las variables o categorías.

Para Casullo (2002) el estudio del Bienestar Psicológico va más allá de la sencilla estabilidad de los estados afectivos positivos que se mantiene con el paso del tiempo, lo



que popularmente se conoce como felicidad. Para ella el bienestar varía en función de la edad, el sexo y la cultura y lo entiende como un constructor multidimensional. Agrega que las pruebas existentes hasta el momento no captaban la complejidad del concepto. El constructor está integrado por cinco dimensiones:

Control de situaciones: Las personas que pueden controlar una situación pueden moldear un contexto para que se acomode a sus intereses y deseos. Aquellos que tienen bajo control suelen pensar que no tienen la capacidad para alcanzar sus metas en el ambiente.

Aceptación de sí mismo: La posibilidad de aceptar lo bueno y lo malo de uno mismo. Sentirse bien a pesar de las consecuencias de hechos pasados. Si uno no se acepta a sí mismo probablemente este pensando que quiere ser diferente a como es.

Vínculos Psicosociales: La capacidad de llevarse bien con los demás y de lograr empatía. Si una persona establece malos vínculos estará aislado y frustrado.

Autonomía: Abarca la confianza en la propia capacidad de juicio y en el poder tomar las propias decisiones. La carencia de autonomía implica la dependencia de los demás y por ende estar preocupado por lo que otros piensen y opinen.

Proyectos: Tener metas y proyectos a fin de sentir que la vida tiene sentido.

En cuanto a la Capacidad para Perdonar se operacionaliza en 6 dimensiones:

Resignificación de errores y experiencias negativas: evalúa la capacidad para otorgar un nuevo y positivo significado a un hecho que en algún momento fue considerado negativo.

Actitudes hacia el ofensor: evalúa la manera que cada uno tiene para enfrentarse a hechos negativos relacionados con otras personas y como estas son percibidas.

Control de situaciones y sentimientos/pensamientos negativos: Evalúa como se perciben las personas en relación a situaciones negativas y que escapan a su control.

Creencias que determinan el perdonar: Evalúa la convicción de las personas que existe un poder superior que determina que las cosas sucedan como suceden.

Sentimientos hacia el sí mismo: evalúa como se ve a sí misma la persona al enfrentar situaciones negativas.

Aceptación de situaciones o sentimientos negativos: evalúa la manera de cada persona para enfrentarse a hechos, situaciones o momentos negativos en la vida.

### 3.5 Técnica de Procesamiento y Análisis de Datos

Los datos fueron analizados con el paquete estadístico SPSS 15.0

## **CAPITULO IV**

## **PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS**

### 4.1 Descripción de la muestra

#### 4.1.1 Adultos Tempranos

La muestra de adultos tempranos está compuesta por 115 participantes, lo que representa al 47,91% de la muestra. Dentro del grupo de adultos tempranos el 47,8 % (n=55) de la muestra son varones mientras que el 52,2 % (n=60) son mujeres. La media de edad es de 29,47 (DE=7,51; Mínimo 20- Máximo 40).

A su vez, en relación al estado civil el 45,2 % (n=52) son solteros, el 13,9 % (n=16) conviven o tienen pareja de hecho, el 22,6 % (n=26) son casados, el 5,2 % (n=6) son separados, el 2,6 % (n=3) son divorciados, el ,9 % (n=1) son viudos, y finalmente el 9,6 % (n=11) están en pareja. Esta variable ha sido recodificada en dos grupos: 1) Sin Pareja ocupan el 53,9 % (n=62) de la muestra y 2) Con Pareja ocupan el 46,1 % (n=53) de la muestra.

Con respecto al nivel educativo la variable ha sido recodificada en tres grupos: 1) los participantes que tenían nivel educativos primario incompleto, primario completo y secundario incompleto ocupan el 28,7 % (n=33) de la muestra, 2) los participantes que tenían secundario completo representan el 27,8 % (n=32) de la muestra, y 3) los participantes que tenían estudios terciarios incompletos, completos y nivel universitario incompleto y completo abarcaron el 43,5 % (n=50) de la muestra total del grupo de Adultos Tempranos.

El tipo de religión en su mayoría es católica 63,5 % (n=73), luego el 9,6 % (n=11) de los participantes son evangelistas, tanto budistas como judíos ocupan el 0,9 % (n=1) cada grupo, los apostólicos ocupan el 4,3 % (n=5) de esta muestra de adultos, al igual que los ateos que presentan el mismo valor, por último el 1,7 % (n=2) son Agnósticos (desconocen lo divino).

Dentro de la muestra de Adultos Tempranos (N=115) el 73,9 % (n=85) personas no practican ninguna religión, mientras que solo el 26,1 % (n=30) practica la religión en la cual cree.

Por último, respecto a actividades placenteras, el 68,7 % (n=79) realiza alguna actividad y el 31,3 % 8 (n=36) restante no realiza ninguna. La variable actividades placenteras se recodificó en 4 grupos: Actividades Intelectuales como leer, arreglar computadoras, estudiar, etc. la realiza un 15,7 % (n=18). Actividad Física como ir al gimnasio, hacer deportes, caminar, etc. las realiza un 45,2 % (n=52) de la muestra. Actividades Recreativas como mirar televisión, ir al cine, etc. las practica un 3,5 %

(n=4) de los sujetos y finalmente Hobbies dentro de los que se destacaron pescar, automovilismo, arreglar cosas, etc. los practica un 2,6 % (n=3) de los sujetos.

#### 4.1.2 Adultos Tardíos

La muestra de Adultos Tardíos está compuesta por 119 participantes, lo que representa al 50,9 % de la muestra. Dentro del grupo de Adultos Tardíos el 50,4% (n=60) de la muestra son varones mientras que el 49,6 % (n=59) son mujeres. La media de edad es de 70,97 (DE=5,97; Mínimo 65- Máximo 90).

A su vez, en relación al estado civil la muestra está conformada por: 1) solteros integrando el 26,9 % (n=32), 2) convivientes o casados conformando el 58,8 % (n=70), 3) separados o divorciados el 13,4 % (n=16) y 4) en pareja (sin convivencia) el 0,8 (n=1).

Esta variable ha sido recodificada en dos grupos: 1) Sin Pareja ocupan el 41,2 % (n=49) de la muestra y 2) Con Pareja ocupan el 58,8 % (n=70) de la muestra.

Con respecto al nivel educativo la variable ha sido recodificada en 4 grupos: 1) los participantes que tenían nivel educativos primario incompleto ocuparon el 20,2 % (n=24), 2) los participantes que presentaban primario completo 31,1 % (n=37), 3) los participantes que tenían el secundario completo ocuparon el 28,6 % (n=34), 4) los encuestados que tenían terciario incompleto ocuparon el 20,2 % (n=24) de la muestra.

El tipo de religión en su mayoría es católica 78,2 % (n=93), luego el 6,7 % (n=8) de los participantes son evangelistas, los apostólicos ocupan el 5 % (n=6) de esta muestra de adultos. Por su parte, los ateos representaron solo el 0,8 % (n=1). Por último el 9,2 % (n=11) no cree en ninguna religión.

En cuanto a la práctica de la religión solo el 37 % (n=44) practica la religión que dice creer y el 63 % (n=75) restante no practica religión.

Por último, respecto a actividades placenteras, el 60,5 % (n=72) realiza alguna actividad y el 39,5 % (n=47) restante no realiza ninguna. Las actividades realizadas se recodificaron en 4 grupos: Actividades Intelectuales como leer, computación, aprender música, etc. ocupó el 8,4 % (n=10) de la muestra. Actividades Física, algunas de las mencionadas fueron practicar deportes, caminar, yoga, etc 34,5 % (n=41). Actividades Recreativas como ir al Club, cultivar huerta, cuidar las plantas 6,7 % (n=8). Por último, el grupo Hobbies con el 10,9 % (n=13).

## 4.2 Presentación de Resultados

### Análisis de la normalidad.

Tabla 1.

*Pruebas de normalidad de Bienestar Psicológico y Capacidad de Perdonar según Aduldez Temprana*

	Estadístico Kolmogorov- Smirnov	gl	Sig.
<b>Bienestar Psicológico</b>			
Vínculos	0,641	115	,000
Proyectos	0,703	115	,000
Aceptación	0,948	115	,000
Autonomía	0,808	115	,000
Bienestar Psicológico Total	0,855	115	,000
<b>Capacidad para Perdonar</b>			
Aceptación de Situaciones o Hechos Negativos	0,958	115	,001
Creencias Determinantes para Perdonar	0,935	115	,000
Control de Situaciones y Sentimientos/Pensamientos Negativos.	0,96	115	,002
Resignificación de Errores y Experiencias Negativas	0,924	115	,000
Actitudes hacia el Ofensor	0,974	115	,024
Sentimientos hacia el Sí Mismo	0,969	115	,009
Capacidad para Perdonar Total	0,983	115	,142

Como se observa en la Tabla 1, a partir de los valores obtenidos en la muestra de Aduldez Temprana, se evidencia que las dimensiones no se distribuyen en forma normal, (a excepción de Capacidad para perdonar Total) por lo tanto se utilizará Rho de Sperman como estadístico no paramétricos para efectuar correlaciones.

Tabla 2

*Correlaciones entre las dimensiones de Capacidad para Perdonar y Bienestar Psicológico en la etapa Adultez Temprana.*

Capacidad para Perdonar	Bienestar Psicológico				
	Vínculos	Proyectos	Autonomía	Aceptación de Sí Mismo	Bienestar Psicológico Total
Aceptación de Situaciones o Hechos Negativos	rho=,020 p=,835	rho=,029 p=,762	rho=,011 p=,906	rho=,332 p=,000 (**)	rho=,061 p=,518
Sentimientos hacia el Sí Mismo	rho=,155 p=,097	rho=,109 p=,246	rho=,131 p=,164	rho=,626 p=,000 (**)	rho=,216 p=,021 (*)
Creencias Determinantes para Perdonar	rho=,131 p=,162	rho=,093 p=,322	rho=,113 p=,230	rho=,001 p=,992	rho=,092 p=,329
Control de Situaciones y Sentimientos Negativos	rho=,075 p=,425	rho=,195 p=,048 (*)	rho=,195 p=,036 (*)	rho=,628 p=,000 (**)	rho=,214 p=,022 (*)
Actitudes hacia el Ofensor	rho=,045 p=,631	rho=,097 p=,303	rho=,020 p=,830	rho=,547 p=,000 (**)	rho=,105 p=,265
Resignificación de Errores y Experiencias Negativas	rho=,014 p=,881	rho=,111 p=,206	rho=,113 p=,228	rho=,021 p=,824	rho=,092 p=,329
Capacidad para Perdonar Total	rho=,050 p=,598	rho=,123 p=,192	rho=,146 p=,118	rho=,376 p=,000 (**)	rho=,175 p=,061

\*\* La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral)

\* La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral)

Como se observa en la Tabla 2 se encontraron asociaciones positivas entre la dimensión Proyectos del Bienestar Psicológico y la dimensión Control de Situaciones y Sentimientos Negativos de la Capacidad para Perdonar. Es decir, a medida que aumenta la capacidad de aceptación de la imposibilidad de las personas de controlar ciertas situaciones de la vida, aumenta también la capacidad tener metas y proyectos en la vida. Las personas pueden encontrar significado a los hechos y proponerse metas a futuro en la medida que se liberan de la frustración de no poder controlar el destino y la manera en que se presentan los hechos.

Esta misma dimensión (Control de situaciones y Sentimientos/Pensamientos Negativos) correspondiente a la Capacidad para Perdonar, también se asoció positivamente con otra de las dimensiones de Bienestar Psicológico, Autonomía. Esto quiere decir que, en tanto se eleva la aceptación de las personas de que no pueden controlarlo todo en sus vidas, que existen situaciones que no se pueden cambiar, en la misma medida aumenta la Autonomía, la posibilidad de tomar decisiones de manera

independiente, de tener asertividad, de poder confiar en el propio juicio. Del mismo modo, en tanto las personas se sienten impotentes en cuanto al Control de las situaciones o hechos negativos que les toca atravesar, serán menos autónomas, es decir, confiarán menos en el propio juicio y dependerán mas de los demás para tomar decisiones.

Además, esta dimensión también se asoció positivamente con otra escala de Bienestar Psicológico, la Aceptación de Sí mismo. Se observó entonces que al aumentar la capacidad de aceptación de la imposibilidad de controlar determinadas situaciones de la vida, aumenta también la Aceptación del Sí Mismo, de los aspectos buenos y malos de cada uno, de sentirse bien acerca de lo que se ha hecho y no desear ser diferente a como uno es.

Por otro lado, se encontró asociación positiva entre la dimensión Aceptación de Situaciones o Hechos Negativos con la subdimensión Aceptación de Sí Mismo de Bienestar Psicológico. Esto indica que a medida que aumenta la aceptación de las personas de que pueden ocurrir hechos negativos sin que exista necesariamente un responsable aumenta también la aceptación de Sí Mismo. A su vez esta última subdimensión correlacionó positivamente con Sentimientos hacia el Sí Mismo de Capacidad para Perdonar. Esto quiere decir que en tanto una persona logra autopercebirse positivamente ante hechos negativos también puede Aceptarse a Sí Mismo tanto en los aspectos buenos como en los malos y no querer ser distinto a como es en realidad. Esta misma variable correlacionó de manera directa con la dimensión Actitudes hacia el Ofensor. Entonces, a medida que una persona logra percibir de modo menos negativo a su ofensor también podrá aceptarse a sí misma en los aspectos positivos así como en los negativos.

También se observó correlación positiva entre Capacidad para Perdonar Total y Aceptación de Sí Mismo. Dicho en otros términos cuanto mayor es la Capacidad para Perdonar mayor es la Aceptación de Sí Mismos, las personas logran aceptarse a sí mismas y estar conformes respecto de las consecuencias de los eventos pasados tanto de los errores como de los aciertos.

Por último, el Bienestar Psicológico Total se asoció de manera positiva con Sentimientos hacia el Sí Mismo y con Control de Situaciones Negativas. En el primer caso, se observa que a mayor percepción positiva de las personas para evaluarse a sí mismas ante hechos negativos aumenta el Bienestar Psicológico. En el segundo caso significa que cuanto mayor es la aceptación de la falta de control que se tiene de las situaciones negativas mayor es el Bienestar Psicológico.



Análisis de la normalidad.

Tabla 3  
*Pruebas de normalidad de Bienestar Psicológico y Capacidad para Perdonar según Adulter Tardía*

	Estadístico Kolmogorov- Smirnov	gl	Sig.
<b>Bienestar Psicológico</b>			
Vínculos	0,650	119	,000
Proyectos	0,864	119	,000
Aceptación	0,964	119	,003
Autonomía	0,849	119	,000
Bienestar Psicológico Total	,899	119	,000
<b>Capacidad para perdonar</b>			
Aceptación de Situaciones o Hechos Negativos	0,947	119	,000
Creencias Determinantes para Perdonar	0,869	119	,000
Control de Situaciones y Sentimientos/Pensamientos Negativos.	0,970	119	,008
Resignificación de Errores y Experiencias Negativas	0,926	119	,000
Actitudes hacia el Ofensor	0,956	119	,001
Sentimientos hacia el Sí Mismo	0,920	119	,000
Capacidad para Perdonar Total	0,980	119	,069

A partir de los valores obtenidos en la muestra de Adulter Tardía, se evidencia que las dimensiones no se distribuyen en forma normal, (a excepción de Capacidad para perdonar Total) por lo tanto se utilizará Rho de Spearman como estadístico no paramétrico para efectuar correlaciones.

Análisis de correlaciones entre variables.

Tabla 4.

*Correlaciones entre las dimensiones de Capacidad para Perdonar y Bienestar Psicológico en la etapa Adultez Tardía.*

Capacidad para Perdonar	Bienestar psicológico				
	Vínculos	Proyectos	Autonomía	Aceptación de Sí Mismo	Bienestar Psicológico Total
Aceptación de Situaciones o Hechos Negativos	rho=,038 p=,684	rho=,075 p=,421	rho=,091 p=,326	rho=,209(*) p=,023	rho=,045 p=,630
Sentimientos hacia el Sí Mismo Creencias	rho=,003 p=,975	rho=,066 p=,473	rho=,196(*) p=,033	rho=,139 p=,133	rho=,138 p=,134
Determinantes para Perdonar	rho=,077 p=,405	rho=,086 p=,355	rho= -,001 p=,991	rho= -,507(**) p=,000	rho=,111 p=,230
Control de Situaciones y Sentimientos Negativos	rho=,189(*) p=,040	rho= -,052 p=,511	rho=,283(**) p=,002	rho=,551(**) p=,000	rho=,180 p=,050 (*)
Actitudes hacia el Ofensor	rho=,158 p=,087	rho=,080 p=,386	rho=,025 p=,783	rho=,172 p=,061	rho=,130 p=,160
Resignificación de Errores y Experiencias Negativas	rho=,320(**) p=,000	rho=,267(**) p=,003	rho=,111 p=,229	rho= -,513 (**) p=,000	rho=,257 p=,005 (**)
Capacidad para Perdonar Total	rho=,339(**) p=,000	rho= ,264(**) p=,004	rho=,228(**) p=,013	rho= -,266(**) p=,003	rho=,334 p=,000 (**)

\*\* La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral)

\* La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral)

Como se puede ver en la Tabla 4 se encontraron asociaciones positivas entre la dimensión Control de Situaciones y Sentimientos Negativos con tres dimensiones de Bienestar Psicológico: Vínculos, Autonomía y Aceptación de Sí Mismo. En el caso de la asociación directa entre Control de situaciones, de Capacidad para Perdonar, y Vínculos se puede inferir que en la medida que una persona deja de preocuparse por la imposibilidad de controlar una situación negativa aumenta su capacidad para establecer vínculos con los demás y ser mas empático y afectuoso. También aumentará su poder para tomar decisiones de manera independiente y confiar en su propio juicio (Autonomía), por otra parte se incrementara la aceptación de sí mismo tanto de lo positivo como de lo negativo (Aceptación de Sí Mismo).

Además, como se puede observar el Bienestar Psicológico Total se asoció de manera positiva a la subdimensión Control de Situaciones o hechos Negativos lo que indica que a mayor control de situaciones negativas mayor Bienestar Psicológico. A su

vez, las personas que más resignifican experiencias negativas de un modo más favorable, tienen más Bienestar Psicológico.

La subescala Resignificación de Errores y Experiencias Negativas se asoció a tres subescalas de Bienestar Psicológico: Vínculos Psicosociales, Proyectos y Aceptación de Sí Mismo. En el caso de las dos primeras lo hizo en forma positiva mientras que la tercera fue una asociación negativa. Esto significa que en este grupo de Adultos Tardíos cuanto más logran resignificar un hecho negativo, por ejemplo, con el paso del tiempo las personas pueden comprender de otra manera o resignificar un hecho indeseado otorgándole un significado diferente que lo haga menos negativo. En tanto aumenta esta capacidad también aumenta la capacidad de establecer vínculos con otras personas y viceversa. Además, Autonomía es otra de las subescalas que se asoció de manera directa con Resignificación de Errores. Las personas de este grupo etéreo tendrán la capacidad de tomarse decisiones de manera independiente y confiar en su propio juicio en la medida que logren atribuir un significado diferente a un hecho negativo. Por fin, la subescala Resignificación de Errores se asoció negativamente con Aceptación de Sí Mismos. Esto quiere decir que cuanto menos aceptación de sí mismos tienen las personas de esta franja etérea, mas capacidad para resignificar un hecho negativo tendrán y viceversa. Si baja una capacidad sube la otra, (¿tal vez como un modo de complementarla?). Si una persona de este grupo etéreo no logra aceptarse a sí mismo, no logra sentirse bien acerca de cómo ha sido su vida, tal vez una forma de compensarlo sea resignificar, otorgar un significado diferente a los hechos. Lo mismo ocurre con la subescala Creencia Determinantes para Perdonar que se ha asociado negativamente con Aceptación de Sí Mismo. Creencias Determinantes para Perdonar se refiere a la convicción de las personas de que existe un poder superior que determina que las cosas sucedan como suceden, entonces si alguien ofende o daña a otro, así sea con o sin intención de hacerlo, el que sostiene esta creencia pensará que las causas del hecho están más allá de lo que un sujeto puede comprender, que las cosas por algo ocurren, que tarde o temprano se podrá entender lo que en el presente no tiene explicación. Esta subescala se asoció de manera inversa con Aceptación de Sí mismo, dicho en otros términos, a medida que una persona de esta franja etérea, adhiere a la idea que cada uno es responsable de los hechos que ocurren y descrea de un poder superior aumenta su capacidad de aceptación de sí mismo y viceversa, cuanto más cree en un poder superior como determinante de que las cosas ocurran como ocurren disminuye su aceptación de sí mismos.

Otra subescala que correlacionó de manera positiva con Sentimientos Hacia el Sí Mismo de la escala Capacidad para Perdonar fue Autonomía, lo que significa que en tanto aumenta la manera positiva de evaluarse a sí mismas las personas, al encontrarse ante hechos negativos ocasionados por otros o por una situación determinada, también se elevará la autonomía, el poder de decidir de manera independiente sin recurrir a la opinión o la ayuda de los demás.

Además, Aceptación de Situaciones o Hechos Negativos se asoció a Aceptación de Sí Mismo, subescala de bienestar Psicológico. Esto indica que al aumentar la aceptación de hechos negativos también aumenta la capacidad de un individuo de aceptarse a sí mismo y la manera como ha vivido su vida y viceversa.

La subescala Capacidad para Perdonar Total se asoció a todas las subescalas de Bienestar Psicológico. Casi todas se asociaron de manera positiva a excepción de Aceptación de Sí Mismo que se asoció de forma inversa. Por ello puede decirse que aquellas personas que tienen mayor capacidad para perdonar a su vez tienen mayor capacidad para establecer vínculos (Vínculos) con las demás personas, mayor autonomía o capacidad para tomar decisiones de manera independiente sin mayor intervención de los demás (Autonomía) y mayor capacidad de elaborar proyectos, alcanzar metas y sentir que la vida tiene sentido (Proyectos). Finalmente, la única subescala que se asoció de manera inversa en este grupo de adultos fue Aceptación de Sí Mismos. Esto indica que a mayor capacidad para perdonar menor aceptación de Sí mismos.

Por último, el Bienestar Psicológico Total se asoció de manera directa a las Capacidad para Perdonar Total, es decir, a medida que aumenta la Capacidad para perdonar aumenta el Bienestar Psicológico y viceversa en esta muestra de adultos tardíos.

Tabla 5

*Prueba de normalidad Bienestar Psicológico y Capacidad para Perdonar según etapas del Ciclo vital.*

<b>Bienestar Psicológico</b>	<b>Ciclo vital</b>	Estadístico Kolmogorov- Smirnov	gl	Sig.
Proyectos	Adulthood Temprana	,864	119	,000
	Adulthood Tardía			
Autonomía	Adulthood Temprana	,849	119	,000
	Adulthood Tardía			
Aceptación	Adulthood Temprana	,964	119	,003
	Adulthood Tardía			
Vínculos	Adulthood Temprana	,650	119	,000
	Adulthood Tardía			
Bienestar Psicológico Total	Adulthood Temprana	,899	119	,000
	Adulthood Tardía			
<b>Capacidad para Perdonar</b>				
Actitudes hacia el Ofensor	Adulthood Temprana	,956	119	,001
	Adulthood Tardía			
Control de Situaciones Negativas	Adulthood Temprana	,970	119	,008
	Adulthood Tardía			
Creencias Determinantes para Perdonar	Adulthood Temprana	,869	119	,000
	Adulthood Tardía			
Sentimientos hacia el Sí Mismo	Adulthood Temprana	,920	119	,000
	Adulthood Tardía			
Aceptación de Situaciones Negativas	Adulthood Temprana	,947	119	,000
	Adulthood Tardía			
Resignificación de Errores	Adulthood Temprana	,926	119	,000
	Adulthood Tardía			
Capacidad para Perdonar Total	Adulthood Temprana	,980	119	,069
	Adulthood Tardía			

A partir de los valores obtenidos se evidencia que las dimensiones no se distribuyen en forma normal, a excepción de Capacidad para perdonar Total, por lo tanto se utilizará el estadístico no paramétrico U Mann Whitney para efectuar comparaciones no paramétricas y T de Student para comparar ambas etapas vitales con Capacidad para Perdonar Total dado que se distribuye en forma normal en ambos grupos (ver Tabla 6).

Capacidad para Perdonar y Bienestar Psicológico según etapa del ciclo vital

Tabla 6

*Comparación Adultez Temprana y Adultez Tardía en función de la Capacidad para Perdonar y Bienestar Psicológico*

Bienestar Psicológico	Ciclo Vital	N	Rango promedio	U Mann-Whitney	Z	Sig
Vínculos	Adultez Temprana	115	118,56	6721,000	-,280	,780
	Adultez Tardía	119	116,48			
Proyectos	Adultez Temprana	115	139,15	4353,000	-5,078	,000
	Adultez Tardía	119	96,58			
Autonomía	Adultez Temprana	115	124,42	6046,500	-1,609	,108
	Adultez Tardía	119	110,81			
Aceptación	Adultez Temprana	115	112,89	6312,000	-1,033	,301
	Adultez Tardía	119	121,96			
Bienestar Psicológico Total	Adultez Temprana	115	130,83	5309,000	-2,984	,003
	Adultez Tardía	119	104,61			
<b>Capacidad para Perdonar</b>						
Creencias Determinantes para Perdonar	Adultez Temprana	115	108,36	5791,000	-2,059	,039
	Adultez Tardía	119	126,34			
Sentimientos hacia el Sí Mismo (Self)	Adultez Temprana	115	128,36	5593,500	-2,457	,014
	Adultez Tardía	119	107,00			
Aceptación de Situaciones o Hechos Negativos	Adultez Temprana	115	115,58	6621,500	-,433	,665
	Adultez Tardía	119	119,36			
Resignificación de Errores	Adultez Temprana	115	123,56	6145,500	-1,356	,175
	Adultez Tardía	119	111,54			
Actitudes hacia el Ofensor	Adultez Temprana	115	119,61	6599,500	-,473	,636
	Adultez Tardía	119	115,46			
Control de Situaciones	Adultez Temprana	115	115,52	6614,500	-,446	,656
	Adultez Tardía	119	119,42			

Para determinar la diferencia entre Adultez Temprana y Adultez Tardía en función de la escala Capacidad para Perdonar y Bienestar Psicológico se utilizó el análisis no paramétrico de Mann-Whitney para las subdimensiones que no se distribuyeron de manera normal. Los resultados obtenidos mostraron diferencia significativa a favor de los adultos tempranos en la subdimensión Proyectos (Media=139,15, sig=,000). Esto significa que las personas más jóvenes manifestaron tener más proyectos y metas en la vida que los adultos tardíos (Media=96,58 sig=,000).

En relación al Bienestar Psicológico Total se observaron diferencias significativas a favor de los adultos tempranos (Media=130,83, sig=,003) en comparación con los adultos tardíos (Media=104,61, sig= ,003).

La subdimensión Creencias Determinantes para Perdonar mostró diferencia a favor de las personas mayores (Media=126,34, sig=,039), es decir, los adultos tardíos manifestaron mayor creencia en un poder superior que determina que las cosas sucedan como suceden que las personas más jóvenes (Media=108,36 sig=,039). Por último la subescala Sentimientos hacia el Sí Mismo mostró diferencias significativas a favor de los adultos tempranos (Media=128,36, sig=,014). Esto indica que las personas del primer grupo etéreo se evalúan a sí mismas de manera más positiva al enfrentar situaciones negativas que los adultos tardíos (Media=107,00, sig=,014).

Tabla 7

*Comparación Adultez Temprana y Tardía en Capacidad para Perdonar Total.*

	Ciclo vital	N	Media	DE	t	Sig
Capacidad para Perdonar Total	Adultez Temprana	115	85,09	12,56	,293	,770
	Adultez Tardía	119	84,6	13,014		

Se efectuó un análisis estadístico con T de Student dado que ambos grupos se distribuyeron en forma normal en esta dimensión. Como se puede observar no hay diferencia significativa entre ambos grupos de adultos.

## Datos Sociodemográficos

### **Resultados Adultez Temprana**

Capacidad de Perdonar y Bienestar Psicológico según género en Adultez Temprana.

Tabla 8

*Prueba de normalidad de Capacidad para Perdonar y Bienestar Psicológico según género en adultos tempranos.*

	<b>Sexo</b>	Estadístico Kolmogorov- Smirnov	gl	Sig.
<b>Bienestar Psicológico</b>				
Proyectos	Varón	,617	55	,000
	Mujer	,765	60	,000
Autonomía	Varón	,798	55	,000
	Mujer	,819	60	,000
Aceptación	Varón	,949	55	,021
	Mujer	,947	60	,011
Vínculos	Varón	,491	55	,000
	Mujer	,726	60	,000
Bienestar Psicológico Total	Varón	,753	55	,000
	Mujer	,913	60	,000
<b>Capacidad para Perdonar</b>				
Resignificación de errores	Varón	,935	55	,005
	Mujer	,902	60	,000
Actitudes hacia el Ofensor	Varón	,968	55	,143
	Mujer	,969	60	,126
Control de situaciones	Varón	,967	55	,136
	Mujer	,948	60	,013
Creencias Determinantes para Perdonar	Varón	,928	55	,003
	Mujer	,931	60	,002
Sentimientos hacia el Sí Mismo	Varón	,948	55	,018
	Mujer	,964	60	,075
Aceptación de Situaciones	Varón	,956	55	,041
	Mujer	,940	60	,005
Capacidad para Perdonar Total	Varón	,953	55	,030
	Mujer	,990	60	,911

A partir de los valores obtenidos se evidencia que las dimensiones no se distribuyen en forma normal, a excepción de Actitudes hacia el Ofensor, por lo tanto se utilizará el estadístico no paramétrico U Mann Whitney para efectuar comparaciones no paramétricas y T de Student para comparar ambos géneros en la subdimensión Actitudes hacia el ofensor dado que esta se distribuye en forma normal en ambos grupos.



Tabla 9  
*Diferencia de género Bienestar Psicológico y Capacidad para Perdonar según Adulthood Temprana.*

<b>Bienestar Psicológico</b>	Sexo	N	Rango promedio	U Mann-Whitney	Z	Sig
Vínculos	Varón	55	64,36	1300,000	-2,354	,019
	Mujer	60	52,17			
Proyectos	Varón	55	62,46	1404,500	-1,554	,120
	Mujer	60	53,91			
Autonomía	Varón	55	58,25	1636,000	-,083	,934
	Mujer	60	57,77			
Aceptación	Varón	55	62,78	1387,000	-1,487	,137
	Mujer	60	53,62			
Bienestar Psicológico Total	Varón	55	65,16	1256,000	-2,234	,026
	Mujer	60	51,43			
<b>Capacidad para Perdonar</b>						
Creencias Determinantes para Perdonar	Varón	55	53,47	1401,000	-1,417	,156
	Mujer	60	62,15			
Sentimientos hacia el Sí Mismo (Self)	Varón	55	65,41	1242,500	-2,306	,021
	Mujer	60	51,21			
Aceptación de Situaciones o Hechos Negativos	Varón	55	62,06	1426,500	-1,267	,205
	Mujer	60	54,28			
Resignificación de Errores	Varón	55	54,93	1481,000	-,958	,338
	Mujer	60	60,82			
Control de Situaciones	Varón	55	63,66	1338,500	-1,772	,076
	Mujer	60	52,81			
Capacidad para Perdonar Total	Varón	55	61,74	1444,500	-1,152	,249
	Mujer	60	54,58			

Para determinar la diferencia entre varones y mujeres en la muestra de Adultos Tempranos correspondiente a las escala Capacidad para Perdonar y Bienestar Psicológico se utilizó el análisis no paramétrico U de Mann-Whitney. Los resultados obtenidos mostraron diferencia significativa a favor de los varones en la dimensión Vínculos de la escala Bienestar Psicológico. Es decir, los varones con una media (Media=64,36) superaron a las mujeres (Media=52,17, Sig=,019) en lo que respecta a establecer buenos vínculos con los demás, esto incluye tener calidez, empatía y confianza en las otras personas (ver Tabla 9).

En cuanto al Bienestar Psicológico Total los varones superaron (Media=65,16, sig=,026) a las mujeres (Media=51,43, sig=,026).

La dimensión Sentimientos hacia el Sí Mismo (Self) de la escala Capacidad para Perdonar también arrojó resultados a favor de los varones en promedio (Media=65,41, sig=,021). En tanto que en las mujeres el valor de la media fue menor (Media=51,21, Sig=21).

Se realizó T de Student para efectuar el análisis de diferencia de género ya que Actitudes hacia el Ofensor en ambos grupos se distribuye en forma normal. Como se puede ver no se observan diferencias significativas entre varones y mujeres con respecto a la subescala Actitudes hacia el Ofensor en el grupo de adultos tempranos.

Tabla 10

*Diferencia de género en Actitudes hacia el ofensor en adultos tempranos.*

	Sexo	N	Media	t	DE	Sig
Actitudes hacia el Ofensor	Varón	55	16,44	,564	5,666	,574
	Mujer	60	15,83			

Tabla 11  
*Prueba de normalidad de Capacidad para Perdonar y Bienestar Psicológico según Estado Civil en adultos tempranos.*

<b>Bienestar Psicológico</b>	<b>Estado civil</b>	Estadístico Kolmogorov- Smirnov	gl	Sig.
Proyectos	Sin pareja	,674	62	,000
	Con pareja	,729	53	,000
Autonomía	Sin pareja	,834	62	,000
	Con pareja	,776	53	,000
Aceptación	Sin pareja	,944	62	,007
	Con pareja	,937	53	,008
Vínculos	Sin pareja	,620	62	,000
	Con pareja	,662	53	,000
Bienestar Psicológico Total	Sin pareja	,861	62	,000
	Con pareja	,846	53	,000
<b>Capacidad para Perdonar</b>				
Resignificación de errores	Sin pareja	,931	62	,002
	Con pareja	,865	53	,000
Actitudes hacia el Ofensor	Sin pareja	,961	62	,048
	Con pareja	,959	53	,065
Control de situaciones	Sin pareja	,951	62	,016
	Con pareja	,940	53	,011
Creencias Determinantes para Perdonar	Sin pareja	,931	62	,002
	Con pareja	,929	53	,004
Sentimientos hacia el Sí Mismo	Sin pareja	,951	62	,014
	Con pareja	,948	53	,022
Aceptación de Situaciones	Sin pareja	,945	62	,007
	Con pareja	,962	53	,088
Capacidad para Perdonar Total	Sin pareja	,973	62	,194
	Con pareja	,980	53	,514

A partir de los valores obtenidos se evidencia que las dimensiones no se distribuyen en forma normal, a excepción de Capacidad para Perdonar Total. Por lo tanto se utilizará el estadístico no paramétrico U Mann Whitney para efectuar comparaciones no paramétricas y T de Student para comparar ambos grupos de estado civil en la subdimension Capacidad para perdonar Total, dado que esta se distribuye en forma normal en ambos grupos.

Tala 12

*Diferencia según Estado Civil en relación al Bienestar Psicológico y Capacidad para Perdonar en Adultez Temprana.*

<b>Bienestar Psicológico</b>	Estado Civil	N	Rango promedio	U Mann-Whitney	Z	Sig
Vínculos	Sin pareja	62	59,79	1532,000	-,748	,454
	Con pareja	53	55,91			
Proyectos	Sin pareja	62	58,70	1599,500	-,276	,783
	Con pareja	53	57,18			
Autonomía	Sin pareja	62	55,57	1492,500	-,893	,372
	Con pareja	53	60,84			
Aceptación	Sin pareja	62	55,02	1458,500	-1,045	,296
	Con pareja	53	61,48			
Bienestar Psicológico Total	Sin pareja	62	59,76	1534,000	-,619	,536
	Con pareja	53	55,94			
<b>Capacidad para Perdonar</b>						
Creencias Determinantes para Perdonar	Sin pareja	62	55,65	1497,000	-,893	,405
	Con pareja	53	60,75			
Sentimientos hacia el Sí Mismo (Self)	Sin pareja	62	53,39	1357,000	-1,622	,105
	Con pareja	53	63,40			
Aceptación de Situaciones o Hechos Negativos	Sin pareja	62	63,79	1284,000	-2,040	,041
	Con pareja	53	51,23			
Resignificación de Errores	Sin pareja	62	59,60	1543,500	-,565	,572
	Con pareja	53	56,12			
Actitudes hacia el Ofensor	Sin pareja	62	61,53	1424,000	-1,236	,216
	Con pareja	53	53,87			
Control de Situaciones Negativas	Sin pareja	62	55,10	1463,500	-1,023	,306
	Con pareja	53	61,39			

Para determinar la diferencia entre sujetos con pareja y sin pareja con respecto a la Capacidad para Perdonar y Bienestar Psicológico se utilizó el análisis no paramétrico U de Mann-Whitney dado que la muestra se distribuyó en forma normal. Los resultados obtenidos mostraron diferencia significativa a favor de los sujetos sin pareja en la dimensión Aceptación de Situaciones o Hechos Negativos correspondiente a Capacidad para Perdonar. Es decir, los sujetos sin pareja con una media (Media=63,79 sig=0,41)

superaron a los sujetos con pareja (Media=51,23, Sig=,041) en lo que respecta a la manera en que se enfrentan a las situaciones negativas.

Tabla 13

*Diferencia entre Estado civil con respecto a Capacidad para Perdonar Total en Adultos Tempranos.*

	Estado Civil	N	Media	DE	t	Sig
Capacidad para Perdonar	Sin pareja	62	85,58	11,851	,454	,654
Total	Con pareja	53	84,51	13,433		

Se realizó T de Student para efectuar el análisis de diferencia entre Estado civil con respecto a Capacidad para perdonar Total ya que la subdimensión se distribuye en forma normal en ambos grupos. Como se puede ver no se observan diferencias significativas entre personas sin pareja y con pareja con respecto a Capacidad para Perdonar Total en el grupo de adultos tempranos.

Tabla14

*Prueba de normalidad de Capacidad para Perdonar y Bienestar Psicológico según nivel de educación en adultos tempranos.*

<b>Bienestar Psicológico</b>	Nivel de Educación	Estadístico Kolmogorov-Smirnov	gl	Sig.
Proyectos	Primario Completo	,750	33	,000
	Secundario Completo	,665	38	,000
	Universitario Incompleto	,661	44	,000
Autonomía	Primario Completo	,758	33	,000
	Secundario Completo	,766	38	,000
	Universitario Incompleto	,550	44	,000
Aceptación	Primario Completo	,751	33	,000
	Secundario Completo	,845	38	,000
	Universitario Incompleto	,810	44	,000
Vínculos	Primario Completo	,907	33	,008
	Secundario Completo	,960	38	,185
	Universitario Incompleto	,947	44	,041
Bienestar Psicológico Total	Primario Completo	,846	33	,000
	Secundario Completo	,861	38	,000
	Universitario Incompleto	,827	44	,000
<b>Capacidad para Perdonar</b>				
Resignificación de errores	Primario Completo	,915	33	,013
	Secundario Completo	,906	38	,004
	Universitario Incompleto	,885	44	,000
Actitudes hacia el Ofensor	Primario Completo	,940	33	,066
	Secundario Completo	,964	38	,262
	Universitario Incompleto	,968	44	,265
Control de situaciones	Primario Completo	,968	33	,422
	Secundario Completo	,943	38	,051
	Universitario Incompleto	,912	44	,003
Creencias Determinantes para Perdonar	Primario Completo	,927	33	,029
	Secundario Completo	,878	38	,001
	Universitario Incompleto	,915	44	,003
Sentimientos hacia el Sí Mismo	Primario Completo	,981	33	,821
	Secundario Completo	,963	38	,244
	Universitario Incompleto	,965	44	,202
Aceptación de Situaciones	Primario Completo	,942	33	,077
	Secundario Completo	,960	38	,195
	Universitario Incompleto	,949	44	,052
Capacidad para Perdonar Total	Primario Completo	,944	33	,089
	Secundario Completo	,976	38	,560
	Universitario Incompleto	,968	44	,261

A partir de los valores obtenidos se evidencia que las dimensiones: Actitudes hacia el Ofensor, sentimientos hacia el Sí Mismo, Aceptación de Situaciones o Hechos Negativos, y Capacidad para Perdonar Total se distribuyen en forma normal, por lo tanto se utilizará Anova para realizar las comparaciones de grupos de nivel de educación ya que se trata de más de 2 niveles educativos. Para aquellas dimensiones que no se distribuyen en forma normal, se utilizará el estadístico no paramétrico Kruskas-Wallis para efectuar comparaciones no paramétricas por tratarse de más de 2 agrupaciones.

Tabla 15

*Diferencia según nivel de educación en relación al Bienestar Psicológico y Capacidad para Perdonar en Adulthood Temprana.*

<b>Bienestar Psicológico</b>	Nivel de Educación	N	Rango promedio	Kruskal-Wallis	Sig
Vínculos	Primario Completo	33	60,21	,553	,758
	Secundario Completo	38	58,79		
	Universitario Incompleto	44	55,66		
Proyectos	Primario Completo	33	50,06	9,479	,009
	Secundario Completo	38	52,53		
	Universitario Incompleto	44	68,68		
Autonomía	Primario Completo	33	63,17	2,354	,308
	Secundario Completo	38	51,97		
	Universitario Incompleto	44	59,33		
Aceptación	Primario Completo	33	58,52	,026	,987
	Secundario Completo	38	57,32		
	Universitario Incompleto	44	58,20		
Bienestar Psicológico Total	Primario Completo	33	60,59	1,229	,541
	Secundario Completo	38	53,16		
	Universitario Incompleto	44	60,24		
<b>Capacidad para Perdonar</b>					
Creencias Determinantes para Perdonar	Primario Completo	33	68,05	4,347	,114
	Secundario Completo	38	54,29		
	Universitario Incompleto	44	53,67		
Resignificación de Errores	Primario Completo	33	54,41	5,159	,076
	Secundario Completo	38	51,04		
	Universitario Incompleto	44	66,70		
Control de Situaciones Negativas	Primario Completo	33	53,27	1,843	,398
	Secundario Completo	38	56,24		
	Universitario Incompleto	44	63,07		

Para determinar la diferencia entre sujetos con estudios primarios completos, estudios secundarios completos y estudios universitario incompleto con respecto a la Capacidad para Perdonar y Bienestar Psicológico se utilizó el análisis no paramétrico Kruskal-Wallis dado que la muestra no se distribuyó en forma normal y se compararon mas de 2 grupos. Los resultados obtenidos mostraron diferencia significativa a favor de los sujetos con estudios universitarios incompletos en la dimensión Proyectos de Bienestar Psicológico. Es decir, los sujetos que cursaron universitario incompleto con



una media (Media=68,68 sig=,009) se proponen mas metas y proyectos en la vida y asumen que la vida tiene significado y vale la pena ser vivida.

Tabla 16  
*Diferencia según Nivel de Educación en relación a Capacidad para perdonar en Adulter Temprana.*

	NE	N	Media	DE	F	Sig.
Sentimientos hacia el sí Mismo	Primario Completo	33	13,78	4,181	0,539	0,584
	Secundario Completo	38	12,84	4,090		
	Universitario Incompleto	44	13,59	4,127		
Aceptación de Situaciones	Primario Completo	33	12,69	4,333	1,099	0,336
	Secundario Completo	38	12,10	3,278		
	Universitario Incompleto	44	13,40	4,260		
Actitudes hacia el Ofensor	Primario Completo	33	15,93	5,396	0,227	0,797
	Secundario Completo	38	16,63	6,046		
	Universitario Incompleto	44	15,81	5,751		
Capacidad para perdonar Total	Primario Completo	33	84,90	11,023	1,418	0,246
	Secundario Completo	38	82,65	11,971		
	Universitario Incompleto	44	87,31	13,933		

Se realizó el estadístico Anova para efectuar el análisis de diferencia entre nivel de educación en la muestra de adultos tempranos con respecto a las cuatro subdimensiones de Capacidad para Perdonar ya que estas se distribuyen en forma normal en todos los niveles de educación y además se trata de más de 2 grupos. Como se puede ver no se observan diferencias significativas entre las personas que cursaron los 3 niveles de educación en relación a las cuatro subdimensiones.

## Resultados Adultez Tardía

Tabla 17

*Prueba de normalidad de Capacidad para Perdonar y Bienestar Psicológico según género en Adultos Tardíos.*

	Sexo	Estadístico Kolmogorov- Smirnov	gl	Sig.
<b>Bienestar Psicológico</b>				
Proyectos	Varón	,865	60	,000
	Mujer	,832	59	,000
Autonomía	Varón	,846	60	,000
	Mujer	,832	59	,000
Aceptación	Varón	,947	60	,011
	Mujer	,966	59	,100
Vínculos	Varón	,696	60	,000
	Mujer	,553	59	,000
Bienestar Psicológico Total	Varón	,860	60	,860
	Mujer	,941	59	,941
<b>Capacidad para Perdonar</b>				
Resignificación de errores	Varón	,922	60	,001
	Mujer	,916	59	,001
Actitudes hacia el Ofensor	Varón	,946	60	,010
	Mujer	,960	59	,048
Control de situaciones	Varón	,965	60	,085
	Mujer	,951	59	,019
Creencias Determinantes para Perdonar	Varón	,872	60	,000
	Mujer	,858	59	,000
Sentimientos hacia el Sí Mismo	Varón	,902	60	,000
	Mujer	,939	59	,005
Aceptación de Situaciones	Varón	,899	60	,000
	Mujer	,951	59	,018
Capacidad para Perdonar Total	Varón	,938	60	,004
	Mujer	,979	59	,406

A partir de los valores obtenidos se evidencia que las dimensiones no se distribuyen en forma normal en ambos géneros, por lo tanto se utilizará el estadístico no paramétrico U Mann Whitney para efectuar comparaciones en ambos géneros en adultos Tardíos.

Tabla 18

*Diferencia de género en relación al Bienestar Psicológico y Capacidad para Perdonar en Adultez Tardía.*

Bienestar Psicológico	Sexo	N	Rango promedio	U Mann-Whitney	Z	Sig
Vínculos	Varón	55	54,48	1438,500	2,085	,037
	Mujer	60	65,62			
Proyectos	Varón	55	57,78	1636,500	-,729	,466
	Mujer	60	62,26			
Autonomía	Varón	55	59,68	1750,500	-,108	,914
	Mujer	60	60,33			
Aceptación	Varón	55	59,68	1750,500	-,105	,917
	Mujer	60	60,33			
Bienestar Psicológico Total	Varón	55	57,25	1605,000	-,882	,378
	Mujer	60	62,80			
Creencias Determinantes para Perdonar	Varón	55	56,50	1560,000	-1,036	,256
	Mujer	60	63,56			
Sentimientos hacia el Sí Mismo (Self)	Varón	55	66,72	1367,000	2,220	,026
	Mujer	60	53,17			
Aceptación de Situaciones o Hechos Negativos	Varón	55	55,76	1515,500	-1,375	,169
	Mujer	60	64,31			
Resignificación de Errores	Varón	55	57,78	1637,000	-,712	,477
	Mujer	60	62,25			
Actitudes Hacia el Ofensor	Varón	55	53,93	1406,000	1,958	,050
	Mujer	60	66,17			
Control de Situaciones	Varón	55	60,96	1712,500	-,309	,757
	Mujer	60	59,03			
Capacidad para Perdonar Total	Varón		56,83	1580,000	1,011	,312
	Mujer		63,22			

Para determinar la diferencia entre varones y mujeres en la muestra de Adultos Tardíos correspondiente a las escala Capacidad para Perdonar y Bienestar Psicológico se utilizó el análisis no paramétrico U de Mann-Whitney. Los resultados obtenidos mostraron diferencia significativa a favor de las mujeres en la dimensión Vínculos de la escala Bienestar Psicológico. Es decir, las mujeres con una media (Media=65,62, sig=0,37) superaron a los varones (Media=54,48, Sig=0,37) en lo que respecta a establecer buenos vínculos con los demás, esto incluye tener calidez, empatía y confianza en las otras personas. La dimensión Sentimientos hacia el Sí Mismo (Self) de la escala Capacidad para Perdonar arrojó resultados a favor de los varones en promedio (Media=66,72 sig=0,026). En tanto que en las mujeres el valor de la media fue menor (Media=53,17 Sig=21).

Tabla 19

*Prueba de normalidad de Capacidad para Perdonar y Bienestar Psicológico según Estado Civil en Aduldez Tardía*

	<b>Estado civil</b>	Estadístico Kolmogorov- Smirnov	gl	Sig.
<b>Bienestar Psicológico</b>				
Proyectos	Sin pareja	,841	48	,000
	Con pareja	,855	71	,000
Autonomía	Sin pareja	,816	48	,000
	Con pareja	,852	71	,000
Aceptación	Sin pareja	,961	48	,112
	Con pareja	,953	71	,010
Vínculos	Sin pareja	,613	48	,000
	Con pareja	,650	71	,000
Bienestar Psicológico Total	Sin pareja	,878	48	,000
	Con pareja	,903	71	,000
<b>Capacidad para Perdonar</b>				
Resignificación de errores	Sin pareja	,891	48	,000
	Con pareja	,935	71	,001
Actitudes hacia el Ofensor	Sin pareja	,967	48	,198
	Con pareja	,933	71	,001
Control de situaciones	Sin pareja	,940	48	,016
	Con pareja	,962	71	,030
Creencias Determinantes para Perdonar	Sin pareja	,879	48	,000
	Con pareja	,842	71	,000
Sentimientos hacia el Sí Mismo	Sin pareja	,893	48	,000
	Con pareja	,908	71	,000
Aceptación de Situaciones	Sin pareja	,960	48	,097
	Con pareja	,915	71	,000
Capacidad para Perdonar Total	Sin pareja	,972	48	,293
	Con pareja	,967	71	,062

A partir de los valores obtenidos se evidencia que las dimensiones no se distribuyen en forma normal, a excepción de Capacidad para Perdonar Total. Por lo tanto se utilizará el estadístico no paramétrico U Mann Whitney para efectuar comparaciones no paramétricas y T de Student para comparar ambos grupos de estado civil en la subdimensión Capacidad para perdonar Total, dado que esta se distribuye en forma normal en ambos grupos.

Tabla 20

*Diferencia según Estado Civil en relación al Bienestar Psicológico y Capacidad para Perdonar en Adultez Tardía.*

<b>Bienestar Psicológico</b>	Estado Civil	N	Rango promedio	U Mann-Whitney	Z	Sig
Vínculos	Sin pareja	49	61,37	1648,000	-,428	,669
	Con pareja	70	59,04			
Proyectos	Sin pareja	49	57,71	1603,000	-,622	,534
	Con pareja	70	61,60			
Autonomía	Sin pareja	49	61,15	1658,500	-,317	,752
	Con pareja	70	59,19			
Aceptación	Sin pareja	49	65,59	1441,000	-1,494	,135
	Con pareja	70	56,09			
Bienestar Psicológico Total	Sin pareja	49	57,44	1589,500	-,618	,496
	Con pareja	70	61,79			
<b>Capacidad para Perdonar</b>						
Creencias Determinantes para Perdonar	Sin pareja	49	52,60	1352,500	-1,991	,046
	Con pareja	70	65,18			
Sentimientos hacia el Sí Mismo (Self)	Sin pareja	49	54,13	1427,500	-1,609	,108
	Con pareja	70	64,11			
Aceptación de Situaciones o Hechos Negativos	Sin pareja	49	63,14	1561,000	-,846	,398
	Con pareja	70	57,80			
Resignificación de Errores	Sin pareja	49	58,52	1642,500	-,394	,693
	Con pareja	70	61,04			
Actitudes hacia el Ofensor	Sin pareja	49	62,02	1616,000	-,541	,588
	Con pareja	70	58,59			
Control de Situaciones Negativas	Sin pareja	49	62,03	1615,000	-,543	,587
	Con pareja	70	58,58			

Para determinar la diferencia entre sujetos con pareja y sin pareja con respecto a la Capacidad para Perdonar y Bienestar Psicológico se utilizó el análisis no paramétrico U de Mann-Whitney dado que la muestra no se distribuyó en forma normal a excepción de la dimensión Capacidad para Perdonar Total en cuyo caso se realizó el análisis para comparar grupos con T de Student por tratarse de dos grupos de estado Civil. Los resultados obtenidos mostraron diferencia significativa a favor de los sujetos con pareja en la dimensión Creencias Determinantes para Perdonar correspondiente a Capacidad para Perdonar. Es decir, los sujetos con pareja con una media (Media=65,18, sig=,046) superaron a los sujetos sin pareja (Media=52,60, Sig=,046,) en lo referente a la convicción que existe un poder superior que determina que las cosas sucedan como

sucedan, que las cosas por algo ocurren, que tarde o temprano se podrá entender lo que en el presente no tiene explicación.

Tabla 21

*Diferencia entre Estado civil con respecto a Capacidad para perdonar Total en adultos Tardíos.*

	Estado Civil	N	Media	DE	t	Sig
Capacidad para Perdonar Total	Sin pareja	49	82,67	14,228	-1,354	,192
	Con pareja	70	85,94	12,014		

Se realizó T de Student para efectuar el análisis de diferencia entre Estado civil con respecto a Capacidad para perdonar Total ya que la subdimension se distribuye en forma normal en ambos grupos. Como se puede ver no se observan diferencias significativas entre personas sin pareja y con pareja con respecto a Capacidad para Perdonar Total en el grupo de adultos tardíos.

Tabla 22  
*Prueba de Normalidad para Bienestar Psicológico y Capacidad para Perdonar según Nivel de Educación en adultos tardíos.*

	Nivel de Educación	Estadístico Kolmogorov-Smirnov	gl	Sig.
<b>Bienestar Psicológico</b>				
Proyectos	Primario Incompleto	,773	24	,000
	Primario Completo	,878	37	,001
	Secundario Completo	,855	34	,000
	Terciario Incompleto	,882	24	,009
Autonomía	Primario Incompleto	,628	24	,000
	Primario Completo	,881	37	,001
	Secundario Completo	,865	34	,001
	Terciario Incompleto	,869	24	,005
Aceptación	Primario Incompleto	,942	24	,185
	Primario Completo	,937	37	,038
	Secundario Completo	,915	34	,012
	Terciario Incompleto	,868	24	,005
Vínculos	Primario Incompleto	,674	24	,000
	Primario Completo	,622	37	,000
	Secundario Completo	,682	34	,000
	Terciario Incompleto	,573	24	,000
Bienestar Psicológico Total	Primario Incompleto	,874	24	,006
	Primario Completo	,926	37	,017
	Secundario Completo	,911	34	,009
	Terciario Incompleto	,846	24	,002
<b>Capacidad para Perdonar</b>				
Resignificación de errores	Primario Incompleto	,851	24	,002
	Primario Completo	,938	37	,039
	Secundario Completo	,895	34	,003
	Terciario Incompleto	,884	24	,010
Actitudes hacia el Ofensor	Primario Incompleto	,940	24	,165
	Primario Completo	,945	37	,067
	Secundario Completo	,907	34	,007
	Terciario Incompleto	,895	24	,017
Control de situaciones	Primario Incompleto	,915	24	,046
	Primario Completo	,961	37	,221
	Secundario Completo	,923	34	,020
	Terciario Incompleto	,910	24	,036
Creencias Determinantes para Perdonar	Primario Incompleto	,808	24	,000
	Primario Completo	,886	37	,001
	Secundario Completo	,848	34	,000
	Terciario Incompleto	,840	24	,001
Sentimientos hacia el Sí Mismo	Primario Incompleto	,941	24	,171
	Primario Completo	,911	37	,006
	Secundario Completo	,857	34	,000
	Terciario Incompleto	,855	24	,003
Aceptación de Situaciones	Primario Incompleto	,947	24	,228
	Primario Completo	,925	37	,016

	Secundario Completo	,908	34	,007
	Terciario Incompleto	,883	24	,009
Capacidad para Perdonar Total	Primario Incompleto	,892	24	,015
	Primario Completo	,928	37	,020
	Secundario Completo	,910	34	,009
	Terciario Incompleto	,952	24	,306

A partir de los valores obtenidos se evidencia que las dimensiones correspondientes a Capacidad para Perdonar y Bienestar Psicológico no se distribuyen en forma normal, por lo tanto se efectuará el análisis con el estadístico no paramétrico Kruskal- Wallis para efectuar comparaciones no paramétricas por tratarse de más de 2 agrupaciones.



Tabla 23

*Diferencia según nivel de educación Bienestar Psicológico y Capacidad para Perdonar según Adulthood Tardía.*

<b>Bienestar Psicológico</b>	Nivel de Educación	N	Rango promedio	Kruskal-Wallis	Sig
Vínculos	Primario Incompleto	24	57,25	2,474	,480
	Primario Completo	37	64,20		
	Secundario Completo	34	54,75		
	Terciario Incompleto	24	63,71		
Proyectos	Primario Incompleto	24	65,33	2,544	,467
	Primario Completo	37	54,51		
	Secundario Completo	34	57,85		
	Terciario Incompleto	24	66,17		
Autonomía	Primario Incompleto	24	79,79	11,348	,010
	Primario Completo	37	52,09		
	Secundario Completo	34	55,12		
	Terciario Incompleto	24	59,31		
Aceptación	Primario Incompleto	24	76,25	13,685	,003
	Primario Completo	37	62,86		
	Secundario Completo	34	43,57		
	Terciario Incompleto	24	62,60		
Bienestar Psicológico Total	Primario Incompleto	24	69,50	3,225	,358
	Primario Completo	37	56,78		
	Secundario Completo	34	54,56		
	Terciario Incompleto	24	63,17		
<b>Capacidad para Perdonar</b>					
Creencias Determinantes para Perdonar	Primario Incompleto	24	56,38	,921	,820
	Primario Completo	37	57,81		
	Secundario Completo	34	63,88		
	Terciario Incompleto	24	61,50		
Sentimientos hacia el Sí Mismo	Primario Incompleto	24	55,63	6,560	,087
	Primario Completo	37	50,65		
	Secundario Completo	34	66,87		
	Terciario Incompleto	24	69,06		
Aceptación de Situaciones Negativas	Primario Incompleto	24	65,10	9,666	,022
	Primario Completo	37	67,93		
	Secundario Completo	34	44,88		
	Terciario Incompleto	24	64,08		
Resignificación de Errores	Primario Incompleto	24	60,79	16,859	,001
	Primario Completo	37	41,77		
	Secundario Completo	34	70,44		
	Terciario Incompleto	24	72,52		
Actitudes hacia el Ofensor	Primario Incompleto	24	78,96	15,495	,001
	Primario Completo	37	53,49		
	Secundario Completo	34	47,07		
	Terciario Incompleto	24	69,40		
Control de Situaciones	Primario Incompleto	24	71,79	7,227	,065

	Primario Completo	37	56,05		
	Secundario Completo	34	50,50		
	Terciario Incompleto	24	67,75		
Capacidad para Perdonar	Primario Incompleto	24	61,83	15,427	,001
Total	Primario Completo	37	46,15		
	Secundario Completo	34	58,62		
	Terciario Incompleto	24	81,48		

Para determinar la diferencia entre sujetos con estudios primarios Incompletos, estudios Primarios Completos y estudios Secundarios Completos y Terciario Incompleto con respecto a la Capacidad para Perdonar y Bienestar Psicológico se utilizó el análisis no paramétrico Kruskal-Wallis dado que la muestra no se distribuyó en forma normal y se compararon más de 2 grupos. Los resultados obtenidos mostraron diferencia significativa a favor de los sujetos con estudios Primarios Incompletos en la dimensión Autonomía (Media=79,79, sig=,010), Aceptación de Sí Mismos (Media=76,25, sig=,003) y Actitudes hacia el Ofensor (Media= 78,96, sig= ,001) En el caso de la subdimension Autonomía se puede decir que en esta muestra de adultos tardíos, aquellas personas que tienen estudios primarios incompletos tienen mas facilidad para tomar decisiones de manera independiente confiando en su propio juicio en lo que respecta al Bienestar Psicológico. Con respecto a la subdimension Aceptación de Sí Mismos ocurre lo mismo, aquellas personas que solo cursaron estudios primarios incompletos logran tener mayor aceptación de sí mismos incluyendo los buenos y los malos y pueden sentirse bien acerca de cómo les ha ido en la vida. Con respecto a la subdimension Actitudes hacia el Ofensor también obtuvo los valores mas elevados en aquellas personas que solo realizaron estudios primarios incompletos. Esto significa que quienes no terminaron de cursar estudios primarios son aquellas que tienen una valoración mas positiva de aquellas personas con las que se involucraron en algún hecho negativo. Aquellos que culminaron sus estudios primarios logran aceptar mejor los hechos negativos de la vida que aquellos que cursaron otros niveles de estudios. Por ultimo las personas que tienen estudios terciarios incompletos obtuvieron mayores promedios en la subdimension Resignificación de Errores y Experiencias Negativas (Media=72,52 sig=,001) y en Capacidad para Perdonar Total (Media= 81,48 sig=001). Es decir, las personas con estudios terciarios incompletos tienen mayor capacidad para otorgar un significado mas positivo a un hecho negativo a medida que pasa el tiempo y además tienen mayor capacidad para perdonar que aquellas con otros niveles de estudios.

Tabla 24

*Prueba de normalidad Prácticas de Actividades Placenteras según Aduldez Temprana.*

	¿Practica actividad placentera?	Estadístico Kolmogorov-Smirnov	gl	Sig.
<b>Bienestar Psicológico</b>				
Proyectos	Si	,650	79	,000
	No	,795	36	,000
Autonomía	Si	,824	79	,000
	No	,741	36	,000
Aceptación	Si	,956	79	,008
	No	,901	36	,004
Vínculos	Si	,619	79	,000
	No	,683	36	,000
Bienestar Psicológico Total	Si	,831	79	,000
	No	,856	36	,000
<b>Capacidad para Perdonar</b>				
Resignificación de errores	Si	,922	79	,000
	No	,904	36	,004
Actitudes hacia el Ofensor	Si	,961	79	,017
	No	,962	36	,254
Control de situaciones	Si	,945	79	,002
	No	,960	36	,222
Creencias Determinantes para Perdonar	Si	,932	79	,000
	No	,918	36	,011
Sentimientos hacia el Sí Mismo	Si	,959	79	,012
	No	,914	36	,009
Aceptación de Situaciones	Si	,941	79	,001
	No	,958	36	,181
Capacidad para Perdonar Total	Si	,972	79	,084
	No	,967	36	,342

A partir de los valores obtenidos se evidencia que las dimensiones no se distribuyen en forma normal, por lo tanto se efectuará el análisis para comparar grupos con el estadístico no paramétrico U de Mann-Whitney por tratarse de 2 agrupaciones. En cuanto a la dimensión Capacidad para perdonar total se distribuye en forma normal por lo que se utilizara T de Student para comparar grupos ya que se trata de dos agrupaciones.

Tabla 25

*Comparación entre personas que Practican Actividades Placenteras con aquellas que no practican en relación a la Capacidad para perdonar y el Bienestar Psicológico según Adulthood Temprana.*

<b>Bienestar Psicológico</b>	¿Practica actividad placentera?	N	Rango promedio	U Mann-Whitney	Z	Sig
Vínculos	Si	79	58,82	1357,000	-,471	,638
	No	36	56,19			
Proyectos	Si	79	61,04	1181,500	-1,640	,101
	No	36	51,32			
Autonomía	Si	79	55,91	1256,500	-1,056	,291
	No	36	62,60			
Aceptación	Si	79	61,51	1144,500	-1,690	,091
	No	36	50,29			
Bienestar Psicológico Total	Si	79	58,10	1414,000	-,049	,961
	No	36	57,78			
<b>Capacidad para Perdonar</b>						
Creencias Determinantes para Perdonar	Si	79	53,06	1031,500	-2,394	,017
	No	36	68,85			
Sentimientos hacia el Sí Mismo (Self)	Si	79	58,46	1385,500	-,223	,824
	No	36	56,99			
Aceptación de Situaciones o Hechos Negativos	Si	79	62,40	1074,500	-2,123	,034
	No	36	48,35			
Resignificación de Errores	Si	79	57,08	1349,000	-,446	,656
	No	36	60,03			
Actitudes hacia el Ofensor	Si	79	61,99	1106,500	-1,915	,056
	No	36	49,24			
Control de Situaciones Negativas	Si	79	60,86	1196,000	-1,915	,056
	No	36	51,72			

Se realizó la prueba U de Mann Whitney para comparar las personas que realizan actividades placenteras con las que no realizan y se evidenció diferencia significativa a favor de las personas que no realizan actividades placenteras (Media=68,85 sig=0,17) en comparación con aquellas que si realizan actividades placenteras (Media=53,06 sig=0,17) en la subdimensión Creencias Determinantes para Perdonar, esto quiere decir que, las personas que no realizan actividades placenteras son las que más creen que existe un poder superior que determina que las cosas sucedan como suceden.

En cuanto a Aceptación de Situaciones y Hechos Negativos existió una diferencia significativa a favor de aquellos que realizan actividades placenteras (Media=62,40 sig=,034) en comparación con aquellos que no realizan (Media=48,35 sig=,034). Esto indica que las personas que realizan actividades placenteras tiene una manera más positiva de enfrentara hechos, situaciones o momentos negativos en la vida.

Tabla 26

*Comparación entre personas que Practican Actividades Placenteras con aquellas que no practican en relación a la Capacidad para Perdonar Total según Adulthood Temprana.*

	¿Practica Actividad Placentera?	N	Media	DE	t	Sig
Capacidad para Perdonar Total	Si	79	85,41	12,797	2,219	,684
	No	36	84,39	12,171		

Luego de efectuar el análisis paramétricos T de Student por tratarse de dos agrupaciones de respuesta y de dos muestras distribuidas en forma normal se evidencia que no existe diferencia significativa entre aquellas personas que realizan actividades placenteras con aquellas que no realizan en la dimensión Capacidad para perdonar Total.

Tabla 27  
*Diferencia según tipo de actividad placentera realizada con respecto a Bienestar Psicológico y Capacidad para Perdonar según Aduldez Temprana*

<b>Bienestar Psicológico</b>	Actividad realizada	N	Rango promedio	Kruskal-Wallis	Sig
Vínculos	Actividades Intelectuales	18	36,31	4,535	,209
	Actividades Físicas	52	39,97		
	Actividades Recreativas	4	50,50		
	Hobbies	3	23		
Proyectos	Actividades Intelectuales	18	42,00	3,325	,344
	Actividades Físicas	52	36,86		
	Actividades Recreativas	4	53,50		
	Hobbies	3	38,83		
Autonomía	Actividades Intelectuales	18	37,19	2,227	,527
	Actividades Físicas	52	40,92		
	Actividades Recreativas	4	26,00		
	Hobbies	3	33,83		
Aceptación de Sí Mismo	Actividades Intelectuales	18	36,36	,524	,914
	Actividades Físicas	52	39,38		
	Actividades Recreativas	4	41,88		
	Hobbies	3	44,50		
Bienestar Psicológico Total	Actividades Intelectuales	18	35,64	,900	,825
	Actividades Físicas	52	40,58		
	Actividades Recreativas	4	38,00		
	Hobbies	3	33,17		
<b>Capacidad para Perdonar</b>					
Creencias Determinantes para Perdonar	Actividades Intelectuales	18	43,89	1,706	,636
	Actividades Físicas	52	38,24		
	Actividades Recreativas	4	33,63		
	Hobbies	3	30,00		
Sentimientos hacia el Sí Mismo	Actividades Intelectuales	18	31,86	2,908	,406
	Actividades Físicas	52	41,07		
	Actividades Recreativas	4	46,88		
	Hobbies	3	35,50		

	Actividades Intelectuales	18	48,75		
Aceptación de Situaciones Negativas	Actividades Físicas	52	36,78	7,962	,047
	Actividades Recreativas	4	18,25		
	Hobbies	3	46,67		
Resignificación de Errores	Actividades Intelectuales	18	43,22		
	Actividades Físicas	52	37,82	1,408	,704
	Actividades Recreativas	4	42,25		
	Hobbies	3	29,83		
Actitudes hacia el Ofensor	Actividades Intelectuales	18	47,28		
	Actividades Físicas	52	36,84	3,935	,269
	Actividades Recreativas	4	28,38		
	Hobbies	3	41,00		
Control de Situaciones	Actividades Intelectuales	18	40,58		
	Actividades Físicas	52	38,25	,190	,979
	Actividades recreativas	4	40,88		
	Hobbies	3	40,00		
Capacidad para Perdonar Total	Actividades Intelectuales	18	43,78		
	Actividades Físicas	52	37,83	1,280	,734
	Actividades Recreativas	4	32,75		
	Hobbies	3	39,00		

Se realizó el estadístico para comparar grupos Kruskal-Wallis, a fin de establecer si existían diferencias en los distintos grupos de actividades placenteras con respecto a las subdimensiones de Capacidad para Perdonar y Bienestar Psicológico. Como se puede observar en la tabla 27 el grupo de los más jóvenes que practica actividades intelectuales tales como: leer, arreglar computadoras, estudiar, etc. son los que obtuvieron las medias mas elevadas en la subdimensión Aceptación de Situaciones Negativas. Esto indica que quienes sienten placer llevando a cabo tareas que involucran el intelecto pueden aceptar de una mejor manera las situaciones negativas de la vida.

## Resultados Adultez Tardía para prácticas de Actividades placenteras

Tabla 28

*Prueba de normalidad para prácticas de Actividades placenteras según Adultez Tardía.*

	¿Practica actividad placentera?	Estadístico Kolmogorov-Smirnov	gl	Sig.
<b>Bienestar Psicológico</b>				
Proyectos	Si	,848	72	,000
	No	,864	45	,000
Autonomía	Si	,852	72	,000
	No	,786	45	,000
Aceptación	Si	,942	72	,002
	No	,916	45	,003
Vínculos	Si	,657	72	,000
	No	,650	45	,000
Bienestar Psicológico Total	Si	,906	72	,000
	No	,858	47	,000
<b>Capacidad para Perdonar</b>				
Resignificación de errores	Si	,931	72	,001
	No	,897	45	,001
Actitudes hacia el Ofensor	Si	,907	72	,000
	No	,967	45	,232
Control de situaciones	Si	,954	72	,011
	No	,932	45	,011
Creencias Determinantes para Perdonar	Si	,852	72	,000
	No	,871	45	,000
Sentimientos hacia el Sí Mismo	Si	,907	72	,000
	No	,946	45	,036
Aceptación de Situaciones	Si	,953	72	,010
	No	,955	45	,077
Capacidad para Perdonar Total	Si	,966	72	,051
	No	,902	45	,001

A partir de los valores obtenidos se evidencia que las dimensiones no se distribuyen en forma normal, por lo tanto se efectuará el análisis para comparar grupos con el estadístico no paramétrico U de Mann-Whitney por tratarse de 2 agrupaciones.



Tabla 29

*Comparación entre personas que practican Actividades Placenteras con aquellas que no practican en relación a la Capacidad para Perdonar y el Bienestar Psicológico según Adulterez Tardía.*

<b>Bienestar Psicológico</b>	¿Practica actividad placentera?	N	Rango promedio	U Mann-Whitney	Z	Sig
Vínculos	Si	72	58,10	1555,000	-,881	,378
	No	47	62,91			
Proyectos	Si	72	61,65	1573,000	-,665	,506
	No	47	57,47			
Autonomía	Si	72	57,29	1497,000	-1,100	,271
	No	47	64,15			
Aceptación de Sí Mismo	Si	72	51,97	1114,000	-3,172	,002
	No	47	72,30			
Bienestar Psicológico Total	Si	72	58,40	1577,000	-,629	,530
	No	47	62,45			
<b>Capacidad para Perdonar</b>						
Creencias Determinantes para Perdonar	Si	72	67,43	1157,000	-2,959	,003
	No	47	48,62			
Sentimientos hacia el Sí Mismo (Self)	Si	72	65,53	1294,000	2,242	,025
	No	47	51,53			
Aceptación de Situaciones o Hechos Negativos	Si	72	64,90	1339,000	-1,951	,051
	No	47	52,49			
Actitudes hacia el Ofensor	Si	72	55,20	1346,500	-1,901	,057
	No	47	67,35			
Control de Situaciones Negativas	Si	72	51,93	1111,000	-3,191	,001
	No	47	72,36			
Capacidad para Perdonar Total	Si	72	65,37	1161,500	2,572	,010
	No	45	48,81			

Se realizó la prueba U de Mann Whitney para comparar las personas que realizan actividades placenteras con las que no realizan y se evidenció diferencia significativa a favor de las personas que no realizan actividades placenteras (Media=72,30 sig=,002) en comparación con aquellas que sí realizan actividades placenteras (Media=51,97 sig=,002) en la subdimensión Aceptación de Sí Mismo de Bienestar Psicológico, esto quiere decir que, las personas que no realizan actividades placenteras son las que más se aceptan a tal cual son tanto en las virtudes como en los defectos y se encuentran conformes con su vida. También se observaron valores más elevados en quienes no realizan actividades placenteras en la subdimensión Control de Situaciones negativas (Media=72,36 sig=51,93) en comparación con aquellas que sí realizan actividades placenteras (Media=51,93 sig=,001) esto significa que las personas que no realizan prácticas placenteras son las que menos se preocupan por aquello que escapa a su control en las situaciones negativas de la vida. También se observaron diferencias significativas a favor de las personas que sí practican actividades placenteras en la

dimensión Creencias Determinantes para Perdonar (Media=67,43 sig=003) en comparación con las que no realizan (media=48,62 sig=003) este tipo de actividades en la subdimensión Creencias Determinantes para Perdonar. Es decir las personas que si realizan actividades placenteras tienen más creencias en la existencia de un poder superior que determina que las cosas pasen tal como ocurren. Luego, las personas que realizan este tipo de actividades puntuaron más alto en Sentimientos hacia el Sí Mismo (Media=65,53 sig=,025) en comparación con quienes no realizan actividades placenteras (Media=51,53 sig=,025) Esto quiere decir que quienes practican actividades placenteras se perciben a sí mismos mas positivamente al enfrentar situaciones negativas que quienes no realizan actividades de este tipo. Por último las personas de esta muestra de adultos tardíos que practican actividades placenteras (Media=65,37, sig=,010) superaron a quienes no las practican (Media=48,81 sig=,010) en Capacidad para Perdonar Total.

Tabla 30  
*Diferencia según tipo de actividad placentera con respecto a Bienestar Psicológico y Capacidad para Perdonar según Adultez Tardía*

<b>Bienestar Psicológico</b>	Actividad realizada	N	Rango promedio	Kruskal-Wallis	Sig
Vínculos	Actividades intelectuales	10	37,20	2,291	,514
	Actividades Físicas	41	34,78		
	Actividades recreativas	8	33,75		
	Hobbies	13	43,08		
Proyectos	Actividades intelectuales	10	44,05	2,272	,518
	Actividades Físicas	41	34,59		
	Actividades recreativas	8	40,75		
	Hobbies	13	34,12		
Autonomía	Actividades intelectuales	10	33,55	2,697	,441
	Actividades Físicas	41	36,83		
	Actividades recreativas	8	46,06		
	Hobbies	13	31,85		
Aceptación de Sí Mismo	Actividades Intelectuales	10	40,85	7,629	,054
	Actividades Físicas	41	38,45		
	Actividades recreativas	8	17,63		
	Hobbies	13	38,62		
Bienestar Psicológico Total	Actividades intelectuales	10	40,35	2,368	,500
	Actividades Físicas	41	34,85		
	Actividades recreativas	8	45,38		
	Hobbies	13	33,27		
<b>Capacidad para Perdonar</b>					
Creencias Determinantes para Perdonar	Actividades intelectuales	10	43,89		
	Actividades Físicas	41	38,24		

	Actividades recreativas	8	33,63	6,629	,085
	Hobbies	13	30,00		
	Actividades intelectuales	10	31,86		
Sentimientos hacia el Sí Mismo	Actividades Físicas	41	41,07		
	Actividades recreativas	8	46,88	3,052	,384
	Hobbies	13	35,50		
	Actividades intelectuales	10	48,75		
Aceptación de Situaciones Negativas	Actividades Físicas	41	36,78		
	Actividades recreativas	8	18,25	12,499	,006
	Hobbies	13	46,67		
	Actividades intelectuales	10	43,22		
Resignificación de Errores	Actividades Físicas	41	37,82	12,457	,006
	Actividades recreativas	8	42,25		
	Hobbies	13	29,83		
	Actividades intelectuales	10	47,28		
Actitudes hacia el Ofensor	Actividades Físicas	41	36,84	10,470	,015
	Actividades Recreativas	8	28,38		
	Hobbies	13	41,00		
Control de Situaciones Negativas	Actividades intelectuales	10	40,58		
	Actividades Físicas	41	38,25	3,987	,263
	Actividades recreativas	8	40,88		
	Hobbies	13	40,00		
Capacidad para Perdonar Total	Actividades intelectuales	10	43,78		
	Actividades Físicas	41	37,83		
	Actividades recreativas	8	32,75	2,368	,606
	Hobbies	13	39,00		

Se realizó el estadístico para comparar grupos Kruskal-Wallis, a fin de establecer si existían diferencias en los distintos grupos de actividades placenteras con respecto a las subdimensiones de Capacidad para Perdonar y Bienestar Psicológico en el grupo de

adultos tardíos. Como se puede observar en la tabla 30 el grupo de los mayores que practican actividades intelectuales tales como: leer, estudiar, etc. obtuvieron las medias mas elevadas en la subdimensión Aceptación de Situaciones Negativas, en la subdimensión Resignificación de Errores y Experiencias Negativas y finalmente en la subdimensión Actitudes Hacia el Ofensor. Esto indica que quienes sienten placer llevando a cabo tareas que involucran el intelecto pueden aceptar de una mejor manera las situaciones negativas de la vida, otorgar un nuevo y más positivo significado a los hechos y finalmente tienen una manera mas positiva de percibir a los demás ante situaciones negativas.

## Resultados Adulter Temprana para Prácticas de Religión.

Tabla 31

*Prueba de normalidad según practican o no religión en adulter Temprana*

	¿Practica la religión?	Estadístico Kolmogorov-Smirnov	gl	Sig.
<b>Bienestar Psicológico</b>				
Proyectos	Si	,679	30	,000
	No	,708	85	,000
Autonomía	Si	,839	30	,000
	No	,776	85	,000
Aceptación	Si	,929	30	,047
	No	,940	85	,001
Vínculos	Si	,606	30	,000
	No	,645	85	,000
Bienestar Psicológico Total	Si	,849	30	,001
	No	,843	85	,000
<b>Capacidad para Perdonar</b>				
Resignificación de errores	Si	,919	30	,025
	No	,920	85	,000
Actitudes hacia el Ofensor	Si	,962	30	,353
	No	,973	85	,068
Control de situaciones	Si	,904	30	,011
	No	,955	85	,005
Creencias Determinantes para Perdonar	Si	,922	30	,030
	No	,935	85	,000
Sentimientos hacia el Sí Mismo	Si	,938	30	,079
	No	,965	85	,019
Aceptación de Situaciones	Si	,964	30	,380
	No	,952	85	,003
Capacidad para Perdonar Total	Si	,966	30	,427
	No	,985	85	,403

A partir de los valores obtenidos se evidencia que las dimensiones Actitudes hacia el Ofensor y Capacidad para Perdonar Total se distribuyen en forma normal por lo tanto se utilizará T de Student para realizar comparaciones en ambos grupos. Las dimensiones que no se distribuyen en serán analizadas con U de Mann Whitney por tratarse de 2 agrupaciones.

Tabla 32

*Diferencia según practican o no religión en Capacidad para Perdonar y Bienestar Psicológico en adultos tempranos.*

<b>Bienestar Psicológico</b>	¿Practica religión?	N	Rango promedio	U Mann-Whitney	Z	Sig
Vínculos	Si	30	57,63	1264,000	-,084	,933
	No	85	58,13			
Proyectos	Si	30	59,48	1230,500	-,321	,749
	No	85	57,48			
Autonomía	Si	30	49,20	1011,000	-1,779	,075
	No	85	61,11			
Aceptación de Sí Mismo	Si	30	68,25	967,500	-1,997	,048
	No	85	54,38			
Bienestar Psicológico Total	Si	30	56,03	1216,000	-,380	,704
	No	85	58,69			
<b>Capacidad para Perdonar</b>						
Creencias Determinantes para Perdonar	Si	30	67,58	987,500	-1,861	,063
	No	85	54,62			
Sentimientos hacia el Sí Mismo (Self)	Si	30	68,55	958,500	-2,038	,042
	No	85	54,28			
Aceptación de Situaciones o Hechos Negativos	Si	30	61,60	1167,000	-,697	,486
	No	85	56,73			
Resignificación de Errores	Si	30	60,78	1191,500	-,538	,590
	No	85	57,02			
Control de Situaciones Negativas	Si	30	63,87	1099,000	-1,139	,255
	No	85	55,93			

Se realizó la prueba U de Mann Whitney para comparar las personas que practican la religión con las que no la practican y se evidencio diferencia significativa a favor de las personas que practican la religión (Media=68,25 sig=,048) en comparación con aquellas que no la practican (Media=54,38 sig=,048) en la subdimensión Aceptación de Sí mismo, lo que indica que las personas que practican una religión logran aceptar los múltiples aspectos de sí mismos tanto los positivos como los negativos y la manera como les ha ido en la vida. Con la subdimension Sentimientos hacia el sí Mismo ocurrió algo similar. Las personas que practican la religión en la cual creen puntuaron mas alto en esta subdimension (Media=68,55 sig=,042) en comparación con las que no la practican (Media=54,2 sig=,042) en el grupo de adultos tempranos.

Tabla 33

*Diferencia según practican o no religión en Capacidad para Perdonar Total Actitudes hacia el Ofensor.*

	¿Practica la religión?	N	Media	DE	t	Sig
Capacidad para Perdonar Total	Si	30	16,80	6,338	,953	,484
	No	85	15,88	5,498		
Actitudes hacia el Ofensor	Si	30	86,97	14,209	,755	,385
	No	85	84,42	11,945		

Luego de efectuar el análisis paramétrico T de Student por tratarse de dos agrupaciones de respuesta y de dos muestras distribuidas en forma normal se evidencia que no existe diferencia significativa entre aquellas personas que practican la religión con aquellas que no la practican en la dimensión Capacidad para perdonar Total y Actitudes hacia el Ofensor.



## Resultados Adultez Tardía según practican o no religión

Tabla 34

*Prueba de normalidad según practican o no religión en adultos tardíos*

	¿Practica la religión?	Estadístico Kolmogorov-Smirnov	gl	Sig.
<b>Bienestar Psicológico</b>				
Proyectos	Si	,904	44	,001
	No	,838	75	,000
Autonomía	Si	,821	44	,000
	No	,861	75	,000
Aceptación	Si	,929	44	,010
	No	,959	75	,017
Vínculos	Si	,694	44	,000
	No	,596	75	,000
Capacidad para Perdonar Total	Si	,925	44	,007
	No	,850	75	,000
<b>Capacidad para Perdonar</b>				
Resignificación de errores	Si	,914	44	,003
	No	,926	75	,000
Actitudes hacia el Ofensor	Si	,947	44	,044
	No	,920	75	,000
Control de situaciones	Si	,941	44	,025
	No	,967	75	,046
Creencias Determinantes para Perdonar	Si	,834	44	,000
	No	,881	75	,000
Sentimientos hacia el Sí Mismo	Si	,870	44	,000
	No	,939	75	,001
Aceptación de Situaciones	Si	,931	44	,012
	No	,935	75	,001
Capacidad para Perdonar Total	Si	,950	44	,055
	No	,958	75	,014

A partir de los valores obtenidos se evidencia que las dimensiones no se distribuyen en forma normal, por lo tanto se efectuará el análisis para comparar grupos con el estadístico no paramétrico U de Mann-Whitney por tratarse de 2 agrupaciones.

Tabla 35  
*Diferencia según practican o no religión en Capacidad para Perdonar y Bienestar Psicológico en adultos tardíos.*

<b>Bienestar Psicológico</b>	<b>¿Practica religión?</b>	<b>N</b>	<b>Rango promedio</b>	<b>U Mann-Whitney</b>	<b>Z</b>	<b>Sig</b>
Vínculos	Si	44	53,83	1378,500	-1,769	,077
	No	75	63,62			
Proyectos	Si	44	57,70	1549,000	-,571	,568
	No	75	61,35			
Autonomía	Si	44	64,19	1465,500	-1,054	,292
	No	75	57,54			
Aceptación de Sí Mismo	Si	44	63,26	1506,500	-,797	,425
	No	75	58,09			
Bienestar Psicológico Total	Si	44	57,32	1532,000	-,653	,514
	No	75	61,57			
<b>Capacidad para Perdonar</b>						
Creencias Determinantes para Perdonar	Si	44	62,17	1554,500	-,535	,593
	No	75	58,73			
Sentimientos hacia el Sí Mismo (Self)	Si	44	61,56	1581,500	-,391	,696
	No	75	59,09			
Aceptación de Situaciones o Hechos Negativos	Si	44	57,75	1551,000	-,554	,579
	No	75	61,32			
Resignificación de Errores	Si	44	55,48	1451,000	-1,103	,270
	No	75	62,65			
Actitudes hacia el Ofensor	Si	44	53,88	1380,500	-1,502	,133
	No	75	63,59			
Control de Situaciones Negativas	Si	44	60,85	1612,500	-,209	,835
	No	75	59,50			
Capacidad para Perdonar Total	Si	44	54,57	1411,000	-1,317	,188
	No	75	63,19			

Se realizó la prueba U de Mann Whitney para comparar las personas que practican la religión con las que no la practican en función de la Capacidad para Perdonar y el Bienestar Psicológico. Tal como se observa no existen diferencias significativas entre aquellas personas que practican y no practican la religión en esta muestra de adultos tardíos.

### 4.3 Prueba de Contrastación de Hipótesis

#### Hipótesis

**H 1:** La capacidad para Perdonar y el Bienestar Psicológico están asociados de manera positiva en ambas etapas del ciclo vital: Adultez Temprana y Tardía.

**H 1:** Esta hipótesis se comprobó en ambas etapas vitales. En Adultez Temprana se observaron asociaciones positivas en algunas de las subdimensiones de Capacidad para Perdonar con algunas subescalas de Bienestar Psicológico. La subdimension Proyectos del Bienestar Psicológico y la dimensión Control de Situaciones y Sentimientos Negativos de la Capacidad para Perdonar y con Autonomía. Por otra parte se vinculó positivamente con Aceptación de Sí mismo. Además, se encontró asociación positiva entre la dimensión Aceptación de Situaciones o Hechos Negativos con la subdimension Aceptación de Sí Mismo de Bienestar Psicológico. A su vez esta última subdimension correlacionó de manera directa con Sentimientos hacia el Sí Mismo de Capacidad para Perdonar. También se observó correlación directa entre Capacidad para Perdonar Total y Aceptación de Sí Mismo. Por último, el Bienestar Psicológico Total se asoció de manera positiva con Sentimientos hacia el Sí Mismo y con Control de Situaciones Negativas.

Con respecto al ciclo vital de Adultez Tardía se encontraron asociaciones positivas entre el Bienestar Psicológico Total con Capacidad para Perdonar Total. Específicamente se asoció Control de Situaciones o hechos Negativos con tres dimensiones de Bienestar Psicológico: Vínculos, Autonomía y Aceptación de Sí Mismo. También se observó asociación directa entre Control de situaciones, de Capacidad para Perdonar, y Vínculos. La subescala Resignificación de Errores y Experiencias Negativas se asoció de manera directa con dos subescalas de Bienestar Psicológico: Vínculos Psicosociales y Proyectos. En cambio se asoció de manera inversa con Aceptación de Sí Mismo. Además Autonomía es otra de las subescalas que se asoció de manera directa con Resignificación de Errores. Por fin, la subescala Resignificación de Errores se asoció negativamente con Aceptación de Sí Mismos.

**H 2:** La Capacidad para Perdonar y el Bienestar Psicológico es mayor en el ciclo vital de la Adultez Tardía en comparación con el de la Adultez Temprana.

**H 2:** La Capacidad para Perdonar Total no se diferencia en ambos grupos etáreos. El Bienestar Psicológico Total fue mayor en los adultos tempranos que en los tardíos. Específicamente en la subdimension proyectos se encontraron diferencias significativas a favor de los adultos tempranos. La dimensión Creencias determinantes para Perdonar

si fue mayor en los adultos tardíos. Por lo tanto esta Hipótesis solo se pudo comprobar en esta última subescala.

**H 3:** La Capacidad para Perdonar y el Bienestar Psicológico es mayor en las personas que realizan actividades placenteras y/o religiosas.

**H 3:** En relación a la práctica de actividades placenteras, en cuanto a los adultos tempranos, esta hipótesis se comprobó solo en Aceptación de Situaciones Negativas correspondiente a Capacidad para Perdonar, específicamente actividades que tienen que ver con la capacidad intelectual. Lo mismo ocurrió en el caso de adultos tardíos. Esto indica que esta hipótesis se comprobó en dos subdimensiones de capacidad para perdonar (Creencias Determinantes para Perdonar y Sentimientos hacia el Sí Mismo) y en Capacidad para Perdonar Total. En su mayoría las medias más elevadas las mostraron aquellos que practicaban actividades intelectuales. En cambio no se mostraron diferencias significativas en las personas más jóvenes a favor de aquellos que realizan actividades placenteras en ninguna de las subdimensiones de Bienestar Psicológico.

Cabe aclarar que quienes no practican actividades placenteras tuvieron mayor aceptación de Sí Mismos y Control de Situaciones Negativas.

Por otra parte, en lo que respecta a los adultos tempranos, aquellas personas que practican actividades religiosas tienen mayor Aceptación de Sí Mismos y en Sentimientos hacia el Sí Mismo de Capacidad para Perdonar. En referencia a los adultos tardíos no se observaron diferencia entre quienes practican y no practican una religión.

## DISCUSIÓN

Según se ha evidenciado en este estudio, tal como se ha señalado en otras investigaciones (Lopez Pell, Kasanzew & Fernandez, 2008) la Capacidad para Perdonar esta asociada de manera positiva al Bienestar Psicológico, especialmente en los adultos tardíos que fue donde se encontraron más asociaciones positivas entre estos dos constructos, se observó que resignificar, es decir otorgar un nuevo significado a un hecho o experiencia negativa se asocia al bienestar psicológico.

También se evidenció que en la medida que una persona del grupo de adultos tardíos deja de preocuparse por la imposibilidad de controlar una situación negativa aumenta su capacidad para establecer vínculos con las otras personas y aumenta la empatía y el afecto. Esto podría explicarse a la luz de lo que explica (Fierro, 2011). Según él los adultos mayores atraviesan una etapa vital donde es común que sucedan una serie de eventos importantes como la muerte de familiares cercanos, la conciencia de cercanía de la muerte y otros sucesos como el fin del trabajo remunerado, que lo hacen vulnerable y conciente de la necesidad de ser protegido y cuidado, razón por la cual podrían buscar razones para acercarse a los demás, tal vez dejando de lado aquello que no puede ser cambiado aceptando las cosas tal como son. Además plantea que es una etapa donde se dejen de lado cuestiones menores y se valorará la paz y la tranquilidad.

Por otra parte se evidenció que cuanto menos aceptación de sí mismos tienen las personas de esta franja etárea, aumenta su capacidad para resignificar un suceso negativo, esto podría ser una forma de compensar esa falencia y poder enfrentar estímulos estresantes del ambiente, otorgando significados más favorables a los sucesos de estas características. También disminuye la aceptación de sí mismos cuando comienzan a creer en un poder superior que determina que las cosas sucedan como suceden. Al parecer las personas mayores menos se aceptan a sí mismas cuando creen en un poder superior el cual determina que las cosas sean como son.

La Capacidad para Perdonar Total se asoció de manera positiva a todas las dimensiones de Bienestar Psicológico, a excepción de Aceptación de Sí mismos que lo hizo de forma inversa. Lo que significa que a mayor capacidad para perdonar menor aceptación de Sí mismos en Adulter Tardía. Esto se podría vincular con la connotación negativa que para algunas personas tiene el otorgar perdón. Como lo plantea Casarjian (2005) en ocasiones se suele perdonar pero en realidad lo que se siente es lo contrario, se siente ira y enojo reprimiendo la emoción negativa. Otro de los motivos que pueden llevar a las personas que perdonan a no aceptarse a si mismas es lo que plantea Prieto-Ursua (2012) explica que se suele creer que perdonar es sinónimo de debilidad, dado

que generalmente quien es ofendido y perdona puede sentir que se encuentra en una posición de inferioridad.

En lo que refiere a los datos sociodemográficos se evidenció que la Capacidad para perdonar no aumenta con la edad. En otras líneas de investigación (Maganto & Garaigordobil, 2010) se observó que los padres tienen mayor capacidad para perdonar que los hijos, por lo que en ese estudio, la edad parecería ser una variable asociada a la capacidad de otorgar perdón. En este sentido este trabajo ha mostrado resultados diferentes dado que en la dimensión Capacidad para Perdonar Total no se observaron diferencias entre ambos grupos etáreos.

Considerando el Bienestar Psicológico Total las personas más jóvenes superaron a las mayores. Tal vez esto pueda explicarse por las características del propio ciclo vital que atraviesan. Para (Ryff, 1989 en Casullo, 2002) el desarrollo humano óptimo, el funcionamiento vital positivo, las teorías del ciclo vital, el sexo y la cultura son determinantes a la hora de definir el bienestar de las personas.

Siguiendo lo expuesto por Cañoto (2006) en la adultez temprana las personas se encuentran en su mejor momento debido a la gran cantidad de experiencia de vida acumulada, los juicios morales se acomodan a los principios universales y entre otras cosas es esperable que se encuentre una pareja y se forme una familia. Como se comprobó en este trabajo los jóvenes son los que más proyectos tienen y como menciona este autor es el mejor momento a nivel salud.

En lo que respecta al sexo de los sujetos se mostraron diferencias en lo que respecta a tener una percepción más positiva y favorable de sí mismos a la hora de enfrentar situaciones negativas en el grupo de los varones más jóvenes. Lo mismo ocurrió con los varones del grupo etáreo de los mayores. Es decir, que los varones tanto jóvenes como mayores superaron a las mujeres en lo que se refiere a verse más positivamente a sí mismos a la hora de enfrentar situaciones negativas. Luego, a la hora de establecer vínculos el grupo de los más jóvenes favoreció a las mujeres mientras que el de los mayores lo hizo con los hombres. En cuanto al Bienestar Psicológico Total las mujeres más jóvenes superaron a los hombres, también lo hicieron las mujeres mayores en cuanto a la manera de enfrentarse a hechos negativos relacionados con otras personas.

A diferencia del estudio realizado por Moyano (2007) no se encontraron diferencias en relación al estado civil de las personas en lo que respecta al Bienestar Psicológico en ninguno de los dos ciclos vitales, es decir, el tener o no pareja no parece elevar o disminuir el nivel de Bienestar Psicológico. En cambio en lo que respecta a Capacidad para Perdonar las personas pertenecientes al primer grupo etáreo que no tienen pareja,

tienen mayor aceptación de situaciones negativas que aquellas que tienen pareja. La personas mayores con pareja tienen mayor creencia en un poder superior que determina que las cosas sucedan como suceden, hecho que favorece la capacidad para perdonar.

Finalmente en referencia al nivel de educación los adultos más jóvenes que realizaron estudios universitarios incompletos fueron quienes puntuaron más alto en Proyectos. Esto era esperable considerando que aquellos que deciden ampliar sus niveles de estudio establezcan proyectos y metas a futuro. Por su parte en esta etapa vital no se observaron diferencias en la capacidad para otorgar perdón y el nivel de educación. En cambio en los adultos mayores se observaron diferencias en cuanto al nivel de educación con respecto a la capacidad para Perdonar y el Bienestar Psicológico. Se evidenció que las personas mayores que solo cursaron estudios primarios incompletos son más autónomos y tienen mayor aceptación de sí mismos. Esta diferencia tal vez se deba a que al carecer del aprendizaje otorgado a lo largo de toda una carrera educativa hayan tenido que compensar esa falencia siendo más autónomos, es decir enfrentando las situaciones de la vida sin intervención externa, aceptándose a sí mismos tal cual son, en los aspectos positivos y aun aquellos que no lo son tanto. También los mayores con estudios primarios completos fueron los que mostraron los valores más elevados en Aceptación de Situaciones Negativas, hecho que podría reforzar esta hipótesis, es decir, que cuanto menos estudios se tienen han de desarrollarse otras capacidades como la autonomía, la aceptación de Sí mismos y la capacidad para aceptar lo negativo de la vida. Para finalizar con los datos arrojados en función del nivel de educación las personas mayores que llegaron a cursar estudios terciarios incompletos fueron los que obtuvieron los puntajes más altos en Capacidad para Perdonar Total especialmente en resignificar experiencias negativas de una manera más positiva.

En el estudio llevado a cabo por Zubieta, Fernández & Sosa (2012) en cuanto a prácticas de actividades placenteras se verificó un aumento del Bienestar Psicológico en aquellos que las practican. Sin embargo, en este trabajo se observó que en el grupo de adultos tempranos no existió diferencia significativa en el Bienestar Psicológico entre aquellos que practican y no practican este tipo de actividades. Lo que sí se pudo constatar es una mayor aceptación de situaciones negativas, en los adultos tempranos, en aquellos que practican actividades placenteras que es una subdimensión de Capacidad para Perdonar. Particularmente el grupo de actividades más significativo fue el de actividades intelectuales. Curiosamente, en el grupo de los adultos mayores quienes no realizan alguna actividad placentera tienen mayor aceptación de sí mismos

que los que si realizan este tipo de prácticas. Tal vez porque se aceptan más a sí mismos y por este motivo no tienen necesidad de realizar una actividad que los haga sentir mejor. Lo mismo ocurrió en la subdimension Control de Situaciones Negativas ya que quienes no practican actividades placenteras aceptan mejor que existen situaciones que escapan a su control. Por su parte el realizar prácticas placenteras en las personas mayores favoreció a la Capacidad para Perdonar Total, lo que indica que quienes toman la decisión de practicar alguna actividad que les causa placer tienen más capacidad para otorgar perdón que quienes no realizan estas prácticas. Tal vez esto tenga que ver con el tipo de actividad realizada que en este caso obtuvo las medias más altas en la práctica de actividades intelectuales. Esto podría deberse a que aquellos que optan por realizar actividades intelectuales percibidas como placenteras, tengan mas facilidad para pensar, racionalizar y reflexionar, motivo por el cual les seria mas fácil realizar una acción como otorgar perdón, que involucra estas acciones. Específicamente, se perciben más positivamente al enfrentar situaciones negativas y tienen mayores creencias en un poder superior quienes si realizan alguna actividad que les causa placer. Particularmente el grupo de actividades mas significativo, al igual que en los adultos tempranos, fueron las actividades intelectuales tales como leer, estudiar, aprender música, arreglar computadoras, etc.

Para prácticas de religión se comprobó que las personas más jóvenes que practican una religión se aceptan más a sí mismas, hecho que favorece al Bienestar Psicológico. En este mismo grupo de adultos las personas que sí practican religión, puntuaron más alto en Sentimientos hacia el SíMismo, lo que indica que los más jóvenes que practican religión tienen una manera más positiva de evaluarse a si mismos ante hechos negativos de la vida. En cambio, en el grupo etéreo de las personas mayores no se observó diferencia entre aquellos que practican religión y las que no practican con respecto al Bienestar Psicológico y la Capacidad para perdonar. Tal vez esto se puede explicar a la luz de los aportes de Hanna Arendt, según ella la capacidad de otorgar perdón no es solo un atributo otorgado por Dios sino una virtud inherente al ser humano para favorecer la vinculación con sus semejantes. Desde esta óptica no seria necesario profesar una religión para otorgar perdón (Arendt, 1999 en Gomez Tagle et al., 2008).

Los resultados hallados en el presente trabajo permiten inferir que la Capacidad para Perdonar se encuentra asociada al Bienestar Psicológico, fundamentalmente teniendo presente que los sentimientos negativos como la rabia, el rencor y la ira se acumulan en la persona que no puede perdonar (Hope, 1987 en Casullo et al., 2008). Por lo tanto la opción del perdón debería ser tomada en cuenta como una sanadora herramienta



terapéutica. A este fin, es esencial profundizar el concepto del perdón de manera de evitar posibles interpretaciones personales que puedan alejarse del significado correcto del término. Como lo mencionó Casarjian (2005) el hecho de perdonar no implica justificar comportamientos negativos o hirientes a otras personas, más aun, es necesario en ciertas ocasiones cortar un vínculo negativo, sobre todo cuando este se torna peligroso, lo cual no implica ausencia de un perdón genuino. Perdón no implica reconciliación.

Tampoco perdonar quiere decir olvidar, perdonar es recordar dice Monbourquet (1995) para sanar la memoria de aquello que es recordado con dolor.

No obstante, cabe mencionar algunas de las limitaciones a las que se enfrentó este estudio. Tales fueron el tamaño de la muestra de estudio, la cual fue relativamente pequeña y, por ende, no puede establecerse como un estándar de control. Sin embargo, la significatividad de los resultados obtenidos, así como la ratificación de varios estudios que emplearon una muestra mucho más amplia, puede permitir la conjetura de que la información adquirida es bastante confiable para iniciar, más adelante, el establecimiento de estándares que orienten la práctica terapéutica.

### Cronograma

Actividad	Juli	Agost	Sept.	Oct.	Nov.	Dic.	Abr	May.	Jun.	Jul
Revisión de la bibliografía										
Confección del Marco Teórico										
Definir objetivos										
Muestra										
Selección de instrumentos										
Bibliografía										
Administración de encuestas										
Ingreso de datos al SPSS										
Análisis estadístico										
Descripción de variables										
Discusión										
Conclusiones										

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ausejo, S. (1978). *Diccionario de la Biblia*. Barcelona. Editorial Herder.
- Birren, J. & Renner, V. (1977). In Birren J. and Schaie (Eds). *Handbook of psychology of aging*. New York: Van Nostrand Reinhold.
- Bradburn, N. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine.
- Campbell, A. Converse, P.& Rodgers, G. (1976): *The quality of American life: Perception, evaluation and satisfactions*, New York, Russel sage foundation.
- Cañoto, R. (2006). Etapas del ciclo vital. En T., Peña; R., Cañoto & Z., Santalla de Banderali (Ed), (pp 75-82). *Una Introducción a la Psicología*: Universidad Católica Andrés Bello.
- Cañoto, Y., Peña, G & Santalla de Banderali, Z. (2006) *Una introducción a la psicología*. Caracas: Universidad Católica Andrea Bello.
- Carsajian, R. (2005). *Perdonar, una decisión valiente que nos traerá paz interior*. Barcelona. Ediciones Urano. 36-38.
- Castro Solano, A. (2010). Concepciones teóricas acerca de la Psicología Positiva. En A. Castro Solano. (Ed), *Fundamentos de la psicología Positiva* (17-32). Buenos Aires: Paidós.
- Castro Solano, A. (2010). El estudio del bienestar psicológico. En A. Castro Solano. (Ed), *Fundamentos de la psicología Positiva* (43-68). Buenos Aires: Paidós.
- Casullo, M. (2005). La capacidad para perdonar desde una perspectiva psicológica. *Revista de psicología de la PUCP*. (23).
- Casullo, M. (2006). El capital psíquico. Aportes de la Psicología Positiva. *Psicodebate*, 6, 60-67.
- Casullo, M. (2008). La capacidad para perdonar. Casullo, M *Prácticas en psicología positiva* (40-41). Buenos Aires. Lugar Editorial.
- Casullo, M., & Fernández-Liporace, M. (2005). Evaluación de la capacidad para perdonar. Desarrollo y validación de una escala. *Acta psiquiátrica y psicológica de América Latina*, 51 (1), 14-20 Extraído de: <http://www.acta.org.ar/contact.php> El 20 de julio del 2012.
- Casullo, M., Brenlla, M., Castro Solano A., Cruz, M., Gonzáles, R., Maganto, C., Martín, M., Martínez, P., Montoya, I. & Morote, R. (2002). *Evaluación de Bienestar Psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires: Paidós.

- Casullo, M., Morandi, P., & Donati, F., (2006). Síntomas Psicopatológicos, predisposición a perdonar y religiosidad en estudiantes universitarios. *Anuario Investigación*. Vol 13
- Coan, R. W. (1977). *Hero, artist, sage, or saint?* Nueva York: Columbia University Press.
- Costa, P. & McCrae, R. (1980). Influence of extraversión and neuroticismo on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of personality and social pshycology*, 38 (4): 668-678.
- Craig, G. (2001). *Desarrollo psicológico*. México: Pearson Educación.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I. Valle, C. & van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Diener, E. Sandvick, E. & Pavot, W. (1989). Happiness is the frequency not the intencity of positive versus negative affect. En fStrack, M. Argyle y Schwartz (Eds.) *Subjective well being and interdisciplinary perspective* (119-140. Oxford Pergamond.
- Diener, E. & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Enright, R. (2001). *Forgiveness is a Choice*. Washington: American Psychological Association.
- Esquivel, L. (2001). El libro de las emociones. Recuperado de [http://cdn.preterhuman.net/texts/literature/in\\_spanish/Laura%20Esquivel%20-%20El%20Libro%20de%20las%20Emociones.pdf](http://cdn.preterhuman.net/texts/literature/in_spanish/Laura%20Esquivel%20-%20El%20Libro%20de%20las%20Emociones.pdf).
- Fierro, A. (2011). Desarrollo de la personalidad en la adultez y en la vejez. En J., Palacios, J; A., Marchesi & C., Coll (Ed), (pp, 567-590). *Desarrollo psicológico y educación*. 1. Psicología evolutiva. Madrid: Alianza Editorial.
- Frederick, S. & Loewestein, G. (1999). Hedonic adaptation. En D. Kanheman, E. Diener y N. Schwartz (Eds), *Scientific perspectives on enjoyment, suffering and well-being*. New York: Rusell Sage Foundation.
- Hope, D. (1987). The Ealing paradox of forgiveness. En *Pshycoterapy*, 24, 240-244.
- García M. A. (2002). Desde el concepto de felicidad al abordaje de las variables implicadas en el Bienestar subjetivo: un análisis conceptual. *EF y Deportes*. *Revista Digital*, 48, 4. Disponible en [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)

- Jenkins, T. (2012). Forgiveness as a Healing Agent in Cases of Traumatic Violence. Scholl of Criminology Simon Fraser University Burnaby. British, Columbia. Recuperado de: <http://es.scribd.com/doc/132122957/Forgiveness-as-a-Healing-Agent-Jenkins>
- Jiménez, I. (2010). La Teoría homeostática del bienestar. Bienestar psicológico y satisfacción por la vida en adultos mayores. *Revista mexicana de Investigación en Psicología*, 2 (1), 43-53.
- Karremans, J. Lange, P. Kluwer, E. & Ouwerkerk, J. (2003). Cuando perdonar mejora el bienestar psicologico: el papael del copromiso interpersonal. *Journal of personality and socialpsychology*, Vol 84 (5), 1011-1026.
- Keyes, C. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61, 121-140.
- Lawler, K. Younger, J. Piferi, R. Billington, E. Jobe, R., Edmondson, K. y Jones, W. (2003). A Change of Heart: Cardiovascular Correlates of Forgiveness in Response to Interpersonal Conflict. *Journal of Behavioral Medicine*, 26(5), 373-393.
- López Pell, A., Kazanzew, A., & Fernandez, M. (2008). Los efectos psicoterapéuticos de estimular la connotación positiva en el incremento del perdón. *Av Psicologol Latinoamericana*, 26 (2), 212-226.
- McMurtry, T. Pinner, A. & Young, S. (2007). Perdón y bienestar: una visión positive de la salud mental. Universidad Unión.
- Madrid Gómez Tagle, M. (2008). Sobre el concepto del perdón en el pensamiento de Hanna Arendt. *Praxis Filosófica*, (26) 131-149. Recuperado de: <http://es.scribd.com/doc/114272146/Sobre-El-Concepto-de-Perdon>
- Maganto, C. & Garaigordobil, M. (2010). Evaluación del perdón: Diferencias generacionales y diferencias de sexo. *Rev.latinoam.psicol.* 42 (3). 391-403.
- Marchesi, A & Coll, C. (Ed), (pp, 433-440). *Desarrollo psicológico y educación*. 1. Psicología evolutiva. Madrid: Alianza Editorial.
- Mauger, P. Peny, J. Freeman, T. Grove, D. McBride, A. & McKinney K. (1992). The measurement of forgiveness: preliminary research. *Journal of Psychology and Christianity*, 11, 170-180.
- Monbourquette, J. (1995). Como perdonar. Perdonar para sanar, sanar para perdonar. Recuperado de <http://es.scribd.com/doc/129498434/Monbourquette-Jean>
- Moyano Díaz, E. & Ramos Alvarado, N. (2007). Bienestar subjetivo: midiendo satisfacción vital, felicidad y salud en población chilena de la región de Maule. *Revista universitaria*, 2 (22), 177- 193.

- Palacios, J. (2011). Desarrollo psicológico en la adultez y la vejez. En J., Palacios; A., Marchesi & C., Coll (Ed), (pp, 522-526). *Desarrollo psicológico y educación. 1. Psicología evolutiva*. Madrid: Alianza Editorial.
- Palmer, H. (2004). La opción del perdón. Recuperado de: <http://es.scribd.com/doc/120338350/la-opcion-del-perdon>
- Pinet, M. & Marina, N. (Eds). (1997). *Diccionario enciclopédico Santillana*. Madrid. Ediciones Santillana.
- Prieto-Ursúa, M. Carrasco, M. Cagigal de Gregorio, V. Gonzalez, E. Martinez Diaz, M. & San Roque, I. (2012). El perdón como herramienta clínica en terapia individual y de pareja. *Clínica contemporánea*, (3), 2, 121-134.  
Recuperado de:<http://es.scribd.com/doc/75469051/Bienestar-Psicologico-Tercera-Edad>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). To be happy or to be self-fulfilled. En A review Smith, C. A. & Ellsworth, P. C. (1985). Pattern of cognitive appraisal: Testing theoretical predictions across cultures. *Cognition and Emotion*, 11(2), 813-150.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Scheinson, M & Casullo, M. (2007). Capacidad de perdonar en pacientes en tratamiento psiquiátrico y psicológico ambulatorio. *Psicodebate*, Psicología, cultura y sociedad, 8, 129-131.
- Seligman, M. (2002). *La autentica felicidad*. Barcelona: Vergara.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyim M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55:5-14.
- Veenhoven, R. (1984). *Conditions of Happiness*. Dordrecht: Reidel.
- Vieytes, R. (2004). *Metodología de la investigación en organizaciones, mercados y sociedad*. España: Editorial de las ciencias.
- Vivaldi, F & Barra, E. (2012). Bienestar Psicológico, Apoyo Social Percibido y Percepción de Salud en Adultos Mayores. *Terapia Psicológica*, 30 (2), 23-29.  
Recuperado de: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-48082012000200002&lng=es&nrm=iso](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082012000200002&lng=es&nrm=iso). ISSN 0718-4808. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082012000200002>.
- Wohl, M., Deshea, L. & Wahkinney, R. (2008). Looking within: measuring state self-forgiveness and its relationship to psychological well-being. *Canadian Journal of behavioural science*, 40 (1) 1-10. Recuperado de: <http://es.scribd.com/doc/130901632/Self-Forgiveness>

Zubieta, E. Fernández, O. & Sosa, F (2012). Bienestar, valores y variables asociadas.  
*Boletín de Psicología*, 106, 7-27.

Perdonar no es olvidar, es recordar sin dolor, sin amargura, sin la herida abierta; perdonar es recordar sin andar cargando eso, sin respirar por la herida, entonces te darás cuenta que has perdonado.

Autor desconocido

Me imagino que una de las razones por las cuales las personas se aferran a sus odios tan tercamente es porque sienten que una vez que se vaya el odio, tendrán que lidiar con el dolor.

James Baldwin



## ANEXO

### 6.1 Instrumento de recolección de datos.

Lo invitamos a colaborar en una Investigación en la que se estudia la capacidad para perdonar y su influencia en el Bienestar Psicológico. Por este motivo su colaboración en este estudio es de suma importancia. Su participación es voluntaria. La información brindada por usted es anónima y sus datos no serán difundidos. Los resultados de la misma serán utilizados sólo para fines académicos-científicos.  
Recuerde que no hay respuestas correctas o incorrectas, por favor intente no omitir ninguna pregunta y responder todo el cuestionario.

Le pedimos que leas con atención las siguientes frases. Marca tu respuesta en cada una de ellas en relación a lo que pensaste y sentiste durante el último mes. No hay respuestas buenas o malas todas sirven. No dejes frases sin responder. Encierra con un círculo el número de la respuesta que creas es más parecida a lo que piensas.

Durante nuestras vidas nos suceden hechos negativos que pueden ser consecuencias de nuestras acciones, las acciones de otras personas o de situaciones que no podemos controlar. Con el paso del tiempo, podemos tener sentimientos negativos hacia nosotros mismos, otras personas o la situación pasada. Te solicitamos que consideres de qué manera reaccionas vos habitualmente frente a ese tipo de situaciones negativas y pensando en ello respondas a los siguientes ítems. Tenés cuatro opciones de respuesta (1, 3, 5, 7) para cada uno:

**1: Casi siempre falso para mí. 3: A veces falso para mí. 5: A veces verdadero para mí. 7: Casi siempre verdadero para mí.**

1-Al principio me siento mal, pero me recupero a medida que pasa el tiempo	1	3	5	7
2-Siento bronca, enojo conmigo mismo porque creo que hice mal las cosas.	1	3	5	7
3-Aprendo de los errores, me ayudan a entender como soy.	1	3	5	7
4-Me cuesta admitir que algo malo me ha sucedido a mí.	1	3	5	7
5-Con el paso del tiempo puedo llegar a entender lo que me ha pasado	1	3	5	7
6-Me critico de forma permanente, no puedo dejar de hacerlo.	1	3	5	7

7- Siento rencor, casi permanentemente por quienes creo que me han lastimado.	1	3	5	7
8-Puedo llegar a comprender los errores de otras personas con el correr del tiempo.	1	3	5	7
9-Si alguien me lastima puedo llegar a ser muy duro con esa persona en forma constante.	1	3	5	7
10-Puedo llegar a querer y comprender a gente que se ha comportado mal conmigo.	1	3	5	7
11-Si siento que me han hecho daño solo puedo pensar mal de quienes lo hicieron.	1	3	5	7
12-Si alguien o algo me desagrada, me cuesta poco dejarlo a un lado, ser indiferente.	1	3	5	7
13-Si las cosas salen mal por hechos que yo no puedo controlar me pongo a pensar constantemente en lo sucedido.	1	3	5	7
14-A medida que el tiempo transcurre llego a comprender experiencias negativas que me ha tocado vivir.	1	3	5	7
15-Si me siento mal por cosas incontrolables que me han sucedido, pienso mal de ellas casi en forma permanente.	1	3	5	7
16-De vez en cuando hago las paces con los malos momentos vividos.	1	3	5	7
17-Me cuesta aceptar que nadie es responsable de los hechos negativos que pasan.	1	3	5	7
18-Finalmente puedo abandonar mis pensamientos negativos sobre aquellos que escapan a mi control.	1	3	5	7
19-Creo en un poder superior que debemos aceptar, que determina que las cosas pasen, aunque no sepa porque.	1	3	5	7
20-Uno siempre se merece lo que ha pasado, aunque no sepa porque, es importante saber resignarse y aceptar lo sucedido.	1	3	5	7

Te pedimos que leas con atención las siguientes frases. Marca tu respuesta en cada una de ellas en relación a lo que pensaste y sentiste durante el último mes. No hay respuestas buenas o malas todas sirven. No dejes frases sin responder. Encierra con un circulo el numero de la respuesta que creas es mas parecida a lo que piensas.

**3: de acuerdo 2: Ni de acuerdo ni en desacuerdo 1:En desacuerdo**

1. -Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.	1	2	3
2-Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.	1	2	3

3-Me importa pensar qué haré en el futuro.	1	2	3
4-Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas.	1	2	3
5-Generalmente le caigo bien a la gente.	1	2	3
6-Siento que podré lograr las metas que me proponga.	1	2	3
7-Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.	1	2	3
8-Creo que en general me llevo bien con la gente.	1	2	3
9-En general hago lo que quiero, soy poco influenciable.	1	2	3
10-Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.	1	2	3
11-Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.	1	2	3
12- Puedo tomar decisiones sin dudar mucho.	1	2	3
13- Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias	1	2	3

**1- Datos Socio- Demográficos:**

**1- Edad:** \_\_\_\_\_ años.

**2- Sexo:**  1. Hombre -  2. Mujer

**3- Estado civil:**

- 1. Soltero/a
- 2. Convive/Pareja de hecho
- 3. Casado/a
- 4. Separado/a
- 5. Divorciado/a
- 6. Viudo/a
- 7. En pareja (sin convivencia)

**8- ¿Cuál es su Máximo Nivel de Educación Alcanzado? (Indique con una cruz)**

- 1. No asistió**
- 2. Primario incompleto**
- 3. Primario completo**

- 4. Secundario Incompleto
- 5. Secundario Completo
- 6. Terciario Incompleto
- 7. Terciario Completo
- 8. Universitario Incompleto
- 9. Universitario Completo

8.1) En caso de tener estudios terciarios o universitarios completos indique el título que le fue otorgado:

\_\_\_\_\_

9- ¿Cree Usted en alguna Religión? (Indique con una cruz la opción que corresponda):

- 1. Católica
- 2. Judía
- 3. Protestante
- 4. Evangelista
- 5. Agnóstico/a (desconoce lo divino)
- 6). Ateo/a (no cree en la existencia de Dios)
- 7. Ninguna
- 8. Otra  Indique cuál:

\_\_\_\_\_

9.1) ¿Es practicante de la religión?

SI  NO

\_\_\_\_\_

10. ¿Cree usted en Dios?

\_SI \_ \_\_\_\_\_ No \_ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

11. Practica alguna actividad que le resulte placentera?

SI  NO

Cual?-----

\_\_\_\_\_

!!! GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!!