UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA DE ORIENTACIÓN Y EDUCACIÓN ESPECIAL
SECCIÓN DE ORIENTACIÓN

DETERMINACIÓN DEL GRADO DE CONFIABILIDAD Y VALIDEZ DEL INVENTARIO DE EQUILIBRIO DE VIDA DE MATUSKA APLICADO A UN GRUPO DE PERSONAS ADULTAS TRABAJADORAS DE UNA ORGANIZACIÓN GREMIAL DE SAN JOSÉ, EN EL AÑO 2013

Memoria de Tesis de Graduación para optar por el grado de Licenciatura en Ciencias de la Educación con énfasis en Orientación

DAVID NICOLÁS GONZÁLEZ BARBOZA

CIUDAD UNIVERSITARIA RODRIGO FACIO
2014

Firmas del Tribunal Examinador y del sustentante.

M.Sc. Irma Arguedas Negrini
Directora de la Escuela de
Orientación y Educación Especial

Licda. María Luisa Naranjo Pereira
Representante de la Escuela de
Orientación y Educación Especial

Licda. Viria Ureña Salazar
Directora de la Tesis de Graduación

Dra. Alejandrina Mata Segreda
Lectora de la Tesis

M.Ed. Carmen Frías Quesada
Lectora de la Tesis

Lic. David Nicolás González Barboza
Sustentante

Agradecimientos

A Dios por mi vida y la de las personas que ha puesto en mi camino; por todo lo que me ha permitido vivir y por cada oportunidad como ésta, donde he podido crecer como persona y como profesional.

A mi padre y mi madre, por todo el apoyo, por haberme dado todo lo que necesitaba para llegar donde estoy el día de hoy. A mis hermanas también por su compañía y apoyo en mi vida. A toda mi familia porque son una gran parte de lo que soy.

A mis compañeras y compañeros de la Universidad, con quienes he compartido una gran cantidad de momentos y experiencias y con quienes he aprendido a amar esta carrera.

A todas mis amigas y amigos porque han sido también un gran apoyo y compañía en este proceso. Especialmente a la Br. Maureen Leiva por todo su esfuerzo y ayuda con los aspectos relacionados con el trabajo web.

A la Licda. Viria Ureña, por haber sido mi acompañante en este proceso y haberme guiado y apoyado con todo su esfuerzo.

A las lectoras Dra. Alejandrina Mata y M.Ed. Carmen Frías, por todas sus recomendaciones y observaciones que permitieron desarrollar de la mejor manera esta investigación.

A la M.Sc. Irma Arguedas, y a todas las profesoras y profesores de la Escuela de Orientación y Educación Especial porque han dado grandes aportes personales y profesionales a mi formación. Especialmente a la Prof. Sonia Parrales por su colaboración en el trabajo estadístico de esta investigación.

A las personas que participaron en la investigación por su colaboración e interés.

A la Dra. Kathleen Matuska por su apoyo para la realización de esta investigación.

TABLA DE CONTENIDOS

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN 1

1.1 JUSTIFICACIÓN 2

1.2 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN 6

1.3 OBJETIVOS 7

1.3.1 Objetivo General 7

1.3.2 Objetivos Específicos 7

1.4 ANTECEDENTES 8

1.5 ALCANCES Y LIMITACIONES 19

Alcances de la investigación 19

Limitaciones 21

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO 23

2.1 El Modelo de Equilibrio de Vida 24

2.2 La Orientación 30

2.2.1 Concepto de Orientación 30

2.2.2 Principios de la Orientación 33

2.2.3 Funciones de la Orientación 36

2.2.4 Áreas de Intervención 38

2.2.5 Contextos de la Orientación 39

2.2.6 Orientación y equilibrio de vida 40

2.3 Caracterización de la persona adulta 45

2.3.1 Características de la adultez 45

2.3.2 Orientación de la persona adulta trabajadora 55

2.4 Instrumentos de medición 57

2.4.1 Validación de instrumentos 59

2.4.2 El uso de Planes Piloto 62

2.5 Marco Contextual 63

2.5.1 Descripción general de organización 63

2.5.2 Servicios que brinda la organización 64

2.5.3 Estructura organizativa 65

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO 67
3.1 Enfoque y tipo de estudio. 68
3.2 Población y muestra 71
3.2.1 Tipo de muestreo 71
3.2.2 Descripción de la muestra 72
3.3 Instrumento utilizado 75
3.3.1 Variables del IEV 78
3.4 Etapas de la investigación 81
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS 95
4.1 Confiablidad del IEV 96
4.1.1 Para el total de la prueba 96
4.1.2 Subescala de Salud 98
4.1.3 Subescala de Relaciones 99
4.1.4 Subescala de Identidad 99
4.1.5 Subescala de Desafío 100
4.2 Análisis de la Validez de Constructo del IEV 102
4.3 Resultados de la aplicación del IEV 104
4.3.1 Resultados del componente de congruencia 104
4.3.2 Resultados de equivalencia 108
4.3.3 Tablas de frecuencias 110
4.3.4 Relación entre las variables 115
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 127
5.1 Conclusiones 128
Confiabilidad del IEV 128
Validez de constructo en el IEV 129
Resultados del plan piloto del IEV 130
5.2 Recomendaciones 131
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 134

ANEXOS 141
ANEXO 1: Inventario de Equilibrio de Vida 142
ANEXO 2: Autorización de Matuska 145
ANEXO 3: Certificación de la traducción 146
ANEXO 4: Consentimiento informado 147
Anexo 5: Datos obtenidos con el análisis de confiabilidad para las preguntas dicotómicas del IEV 151
Anexo 6: Datos obtenidos con el análisis de confiabilidad para las preguntas de escala del IEV 153
Anexo 7: Comunalidades para el Análisis Factorial del IEV 155
Anexo 8: Cuadro de varianza explicada para el Análisis Factorial el IEV 157
Anexo 9: Matriz de componentes principales extraídos por el Análisis Factorial Rotados por VARIMAX 159
Anexo 10: Tablas de contingencias para el IEV 161

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Estructura de la organización participante en la investigación ---------- 65

Figura 2: Etapas del proceso de investigación ---------- 81

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Gráfico de sedimentación obtenido por el análisis factorial del IEV ---------- 103

Gráfico 2: Congruencia entre el tiempo deseado y el tiempo real dedicado a las actividades, obtenido por la aplicación del IEV al grupo de personas adultas trabajadoras de Gremi (N=108). San José, 2013.---------- 105

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Características sociodemográficas y laborales de la muestra de personas adultas trabajadoras de Gremi por frecuencia relativa y absoluta ---------- 73

Tabla 2: Conceptualización, operacionalización e instrumentalización de las variables del Inventario de Equilibrio de Vida ---------- 79

Tabla 3: Promedios y rangos mínimos y máximos de los resultados de congruencia entre el tiempo deseado y el tiempo real dedicado a las actividades, obtenido por la aplicación del IEV al grupo de personas adultas trabajadoras de Gremi (N=108). San José, 2013.---------- 106

Tabla 4: Medición de la Distancia Euclidiana entre los promedios de las cuatro dimensiones del IEV, obtenido por su aplicación al grupo de personas adultas trabajadoras de Gremi (N=108) San José, 2013.---------- 109

Tabla 5: Actividades de salud que realizan o quisieran realizar las personas participantes -------- 110

Tabla 6: Actividades sociales que realizan o quisieran realizar las personas participantes --------- 111

Tabla 7: Actividades de identidad que realizan o quisieran realizar las personas participantes -- 113

Tabla 8: Actividades de desafío e interés por la vida que realizan o quisieran realizar las personas participantes ---------- 114

Tabla 9: Caracterización de la población de acuerdo a las etapas del desarrollo con base en los resultados de la aplicación del IEV a las personas participantes (N=108) San José, 2013---------- 124

Tabla 10: Caracterización de la población de acuerdo a los tipos de puesto con base en los resultados de la aplicación del IEV a las personas participantes (N=108) San José, 2013---------- 126

Resumen.

González Barboza, David Nicolás. (2014) *Determinación del grado de confiabilidad y validez del Inventario de Equilibrio de Vida de Matuska aplicado a un grupo de personas adultas trabajadoras de una organización gremial de San José, en el año 2013.* Tesis de graduación para optar por el grado de Licenciatura en Ciencias de la Educación con énfasis en Orientación. San José, Costa Rica. Universidad de Costa Rica.

Dirigido por: Licda. Viria Ureña Salazar. Profesora de la Escuela de Orientación y Educación Especial. Universidad de Costa Rica.

Palabras clave: Orientación, Equilibrio de Vida, Persona adulta trabajadora, Validación de instrumentos, confiabilidad, validez, prueba piloto.

La investigación trata de profundizar en la realidad de la persona adulta trabajadora, quienes en los últimos años han recibido una especial atención desde diversas disciplinas, principalmente desde un punto de vista de productividad o de una atención psicológica del estrés principalmente; sin embargo, diversos estudios han reflejado que la persona trabajadora se enfrenta a una amplitud de circunstancias y roles que debe cumplir que hacen necesario una evaluación constante de su realidad y una reorganización de su tiempo y de las diferentes áreas de su vida. Es por ello que la Orientación también debe jugar un papel importante en el acompañamiento de esta población, ya que es indispensable un punto de vista humano e integral, que le permita a la persona realizar un análisis completo de su vida y tomar decisiones para buscar siempre el mayor desarrollo y la potenciación de sus habilidades.

Ante esta necesidad, surgió el interés por profundizar en temáticas relacionadas con los estilos de vida y el equilibrio de vida. Entre los principales resultados, se encontró el trabajo de Christiansen y Matuska (2008), quienes desarrollaron el Modelo de Equilibrio de Vida, con base en diversos estudios realizados y tratando de concertar diferentes esfuerzo sobre este tema. Como parte de la propuesta planteada, la Dra. Matuska desarrolló además el Inventario de Equilibrio de Vida, un instrumento desarrollado con el objetivo de medir el Equilibrio de Vida, con base en el conjunto de actividades que las personas realizan cotidianamente, valorando tanto el tiempo que dedican a las mismas como el hecho de que exista un cierto balance entre las cuatro dimensiones que proponen, las cuales son salud, relaciones sociales, identidad y desafío e interés por la vida.

El instrumento fue desarrollado y validado por medio de distintos procedimientos (Matuska, 2010) con población estadounidense en su idioma original. Por ello se decidió realizar la traducción del instrumento al idioma español y conocer sus características estadísticas, con el objetivo de justificar su posible uso para la población costarricense, especialmente como una herramienta que se pudiera aprovechar en los procesos de Orientación de la población adulta trabajadora. Es así como surge el problema de investigación: ¿Cuál es el grado de confiabilidad y validez de constructo del Inventario de Equilibrio de Vida de Matuska (2010) en su aplicación como prueba piloto a un grupo de personas adultas trabajadoras de una organización gremial de San José en el año 2013?

De acuerdo a este problema, se presentan en la investigación los diversos procedimientos realizados para determinar evidencias de confiabilidad y validez de constructo del instrumento, así como los principales resultados obtenidos por su aplicación como un plan piloto con la muestra utilizada.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

En este primer capítulo se presentan los aspectos introductorios que guiaron el desarrollo de la investigación. Estos incluyen la justificación, los antecedentes encontrados sobre el tema, el problema y los objetivos que guiaron el trabajo; así como sus alcances y limitaciones.

1.1 JUSTIFICACIÓN

La manera en la que cada persona organiza su tiempo, distribuye sus tareas y prioriza las actividades que realiza cotidianamente, es una parte importante de lo que le permite alcanzar sus metas personales y cumplir con sus diversos roles. Sin embargo, esta organización y distribución del tiempo no depende solamente de aspectos personales, sino que se ve también afectada por el contexto en que la persona se desenvuelve.

Especialmente en la vida adulta, esa variedad de roles y tareas se ve fuertemente influida por la búsqueda y el mantenimiento de un trabajo, que le puede permitir a las personas desarrollarse personal y profesionalmente, además de brindarle una seguridad financiera a su familia. Esto se da en un contexto donde el mercado laboral se muestra cada vez más demandante, tanto con respecto a conocimientos o competencias específicas como a una mayor disponibilidad de tiempo no sólo para cumplir con trabajos en horas laborales, sino incluso para estar en la disposición de trabajar tiempo extra, ya sea en el mismo lugar de trabajo o desde el hogar si es necesario.

Debido a estas tendencias, principalmente en la última década, distintas disciplinas que se preocupan por el bienestar de la persona y su mejor desempeño en el mundo laboral, han realizado mayores esfuerzos por conocer y profundizar en el tema de la organización y distribución del tiempo, enfocándose principalmente en propuestas que permitan

incrementar la productividad empresarial o en realizar diagnósticos que permitan conocer el manejo que hacen las personas de su tiempo.

Nuestro país no es la excepción en esta tendencia. En un artículo publicado en el periódico nacional El Financiero, el día 16 de noviembre del año 2011,(consultado en su versión web) se afirma que: "Pese a que la jornada laboral en Costa Rica está estipulada en ocho horas diarias, casi el 60% de todos los costarricenses trabaja más de esa cifra, y además, un 30% se lleva pendientes a casa de forma regular." (Vindas, 2011, p.1)

Frente a esta realidad, y siempre en la búsqueda de un bienestar integral y un desarrollo óptimo del ser humano, la Orientación no se puede quedar atrás, ya que, como lo explica Álvarez (citado por Molina, 2004), la Orientación se entiende como:

> Proceso sistemático de ayuda, dirigida a todas las personas en período formativo, de desempeño profesional y de tiempo libre, con la finalidad de desarrollar en ellas aquellas conductas vocacionales que les preparen para la vida adulta, mediante una intervención continuada y técnica, basada en los principios de prevención, desarrollo e intervención social. (Molina, 2004, p.2)

Esta definición permite observar cómo la Orientación trata de acompañar a las personas en las distintas etapas del desarrollo y los procesos que cada una conlleva; siendo algunos de los principales procesos el autoconocimiento y el desarrollo de habilidades para la toma de decisiones en los distintos momentos y contextos de la vida. En el caso de la presente investigación, se considera especialmente importante el fortalecimiento de estos dos procesos en la persona adulta, tomando en cuenta no sólo aspectos relacionados con su desempeño laboral sino también con el tiempo libre y las demás áreas de su vida. Por lo

tanto se debe prestar una especial atención a la distribución que realiza de sus actividades, preocupándose la Orientación entre sus principales enfoques por potenciar en las personas el máximo desarrollo y aprovechamiento de sus habilidades y competencias.

De allí la importancia de que las y los profesionales en Orientación cuenten tanto con bases teóricas que sustenten su trabajo como con la posibilidad de utilizar herramientas que consideren prácticas y que les permitan fortalecer este proceso de autoconocimiento y de esta manera ofrecer a las personas que participan de los procesos una atención que le facilite la toma decisiones sobre su vida y el camino que desean seguir con la mayor cantidad de información y formación sobre sí mismas y sobre su realidad.

Al tomar en cuenta estas necesidades, se considera que la Orientación como disciplina en nuestro país no cuenta actualmente con procesos sistemáticos de ayuda para la población adulta trabajadora, haciendo referencia a servicios de atención en las organizaciones, o a proyectos específicos que busquen atender a esta población. Son relativamente pocos los esfuerzos que se pueden encontrar para estas personas y la mayoría de ellos se pueden ver en investigaciones universitarias o algunos programas de organizaciones que tratan de promover el bienestar de sus trabajadoras y trabajadores. Otros de esos esfuerzos se ven en instituciones educativas donde regularmente se trata de fortalecer las habilidades parentales y el apoyo en los procesos educativos de las hijas e hijos. A pesar de esto, se puede observar que una gran parte de la población adulta trabajadora no tiene un acceso a servicios de Orientación y probablemente tengan un conocimiento limitado de los beneficios que estos procesos le pueden brindar.

Es por ello que se decide profundizar en la atención de las personas adultas trabajadoras desde la Orientación, enfocándose en el tema del Equilibrio de Vida. Es así como se descubre que no solamente hay una falta de teoría desde la disciplina que estudie a profundidad la temática, sino que además no se cuenta con herramientas de exploración personal para poder apoyar los procesos de Orientación de esta población en nuestro país.

De esta manera, luego de una búsqueda a profundidad sobre la temática, no sólo a nivel nacional sino a nivel internacional, se encontró el Modelo de Equilibrio de Vida planteado por Christiansen y Matuska (2008), quienes, con base en una serie de estudios desde diversas disciplinas desarrollaron una base teórica que permitiera analizar esta temática más ampliamente y con mayores criterios de discusión sobre la misma.

Sin embargo, el tema realmente no ha sido desarrollado a profundidad en la literatura de las ciencias sociales y de la conducta; y por lo tanto no existen muchos recursos que se puedan aprovechar para trabajarlo con poblaciones que lo puedan requerir. Con base en esta necesidad, Matuska (2010) desarrolló el Inventario de Equilibrio de Vida, el cual es un cuestionario planteado para medir el Equilibrio de Vida de las personas, valorando tanto la distribución del tiempo entre las actividades que realizan como su satisfacción ante esta labor.

El cuestionario se validó con población estadounidense, concluyendo que posee un grado aceptable de confiabilidad y validez a nivel estadístico (Alfa de Cronbach en dos pruebas piloto de 0,89 y 0,97, Valor Cuadrático Medio entre 1,82 y 0,82, lo que significa que cada ítem contribuye positivamente al total de la prueba).

Es así como se presenta la oportunidad de profundizar en la utilidad del Inventario de Equilibrio de Vida como una herramienta que puede ser aprovechada por profesionales en Orientación para los procesos de atención de personas adultas trabajadoras. En el caso de la presente investigación, se decide realizar un plan piloto que permita conocer las propiedades estadísticas del instrumento, específicamente conocer su grado de confiabilidad y validez, por medio de su aplicación a un grupo de personas trabajadoras de una misma organización.

Esta investigación permitirá, por lo tanto, tener un primer acercamiento a las propiedades estadísticas del Inventario de Equilibrio de Vida en el contexto nacional y a su vez tener una perspectiva inicial sobre el equilibrio de vida de un grupo de personas adultas que laboran en una organización gremial de San José en el año 2013; dando pie a futuras investigaciones que puedan profundizar en la utilidad de este instrumento con diversas poblaciones y aprovechando a su vez la riqueza de los aportes de distintas disciplinas y bases teóricas provenientes de otros países y contextos.

Dado lo anterior, se plantea el siguiente problema de investigación:

1.2 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuál es el grado de confiabilidad y validez de constructo del Inventario de Equilibrio de Vida de Matuska (2010) en su aplicación a un grupo de personas adultas trabajadoras de una organización gremial de San José en el año 2013?

Para dar respuesta a esta interrogante, se plantean los siguientes objetivos:

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 Objetivo General

Analizar el grado de confiabilidad y validez de constructo del Inventario d Equilibrio de Vida de Matuska mediante su aplicación a un grupo de personas adulta trabajadoras de una organización gremial de San José, en el año 2013.

1.3.2 Objetivos Específicos

1. Calcular el grado de confiabilidad del Inventario de Equilibrio de Vida mediant su aplicación a un grupo de personas adultas trabajadoras de una organización gremial d San José, en el año 2013.

2. Establecer el grado de validez de constructo del Inventario de Equilibrio de Vid mediante su aplicación a un grupo de personas adultas trabajadoras de una organizació gremial de San José, en el año 2013.

3. Determinar el nivel de Equilibrio de Vida de un grupo de personas adulta trabajadoras de una organización gremial de San José, en el año 2013.

En el siguiente apartado se presentan los principales estudios e investigaciones qu fueron consultadas con respecto al tema de Equilibrio de Vida y a procesos de validació de instrumentos desde la Orientación.

1.4 ANTECEDENTES

El equilibrio de vida en las personas es un tema relativamente nuevo en el trabajo desde las ciencias sociales; sin embargo hay muchos términos y conceptos asociados a ello que han sido estudiados desde distintas perspectivas. Con el objetivo de analizar los antecedentes de la presente investigación, se retoman en un primer momento las investigaciones y referencias teóricas que siguen esta línea temática, para posteriormente enfocarse en las aproximaciones que se han dado desde la disciplina de la Orientación.

En primer lugar es importante señalar que sobre el equilibrio de vida en realidad es escasa la información que se puede encontrar. A nivel nacional no se ha encontrado teoría que se refiera a ello, sin embargo, a nivel internacional se ha podido hallar un poco más de producción teórica sobre este tema. Diversidad de profesionales de distintas áreas, principalmente estadounidenses, han escrito sobre la importancia de un equilibrio en la vida de las personas, dando especial atención al equilibrio entre el trabajo y los demás aspectos de la vida. Existen varios artículos que se refieren a esta temática, sin embargo es un tema que no ha sido muy estudiado. Los principales textos hallados se enfocan precisamente en el equilibrio con respecto al trabajo o a un equilibrio a nivel espiritual. De la literatura encontrada, se evidencia que la que ha desarrollado más a profundidad la temática, y que lo ha hecho desde un enfoque interdisciplinario, que se puede aprovechar para desarrollar el presente proyecto de investigación, ha sido aportada por profesionales estadounidenses: la Dra. Kathleen Matuska y el Dr. Charles Christiansen.

Ambos autores han compartido una serie de trabajos donde retoman la importancia del Equilibrio de Vida, los estilos de vida equilibrados y su influencia en el bienestar de las personas.

Estos profesionales, en conjunto con Helene Polatajko y Jane Davis (Editores Asociados), desarrollaron el libro: "Life Balance: Multidisciplinary theories and research" (2009) (Equilibrio de vida: teorías e investigaciones multidisciplinarias). En este texto retoman acercamientos que se han dado desde distintos puntos de vista e incluso desde distintas disciplinas, precisamente sobre ese equilibrio de vida que buscan las personas para alcanzar un nivel óptimo de bienestar tanto físico como mental.

Además de este texto, Matuska y Christiansen han escrito una serie de artículos científicos donde se evidencia como ha ido evolucionando el concepto de equilibrio de vida. En los últimos trabajos, desarrollados principalmente por la Dra. Matuska, se ha presentado el equilibrio de vida desde una perspectiva más profunda y explicativa, y se desarrolla la propuesta de un modelo de equilibrio de vida que busca brindar una base teórica más concreta, identificando los principales componentes de ésta, por medio de un inventario de equilibrio de vida y los resultados de la validación de su modelo.

Los artículos "Description and development of the Life Balance Inventory" (Matuska, 2011) (Descripción y desarrollo del Inventario de equilibrio de vida) y "Validity evidence of a model and measure of life balance" (Matuska, 2011) (Evidencia de la validez de un modelo y una medición de equilibrio de vida) se refieren precisamente a los procedimientos que se siguieron para plantear el modelo y desarrollar su validación y su puesta a prueba mediante dos planes piloto.

A partir de lo anterior, se considera que esta autora propone una opción muy concreta, desarrollada a profundidad, e interesada en el aporte que la temática puede dar a las ciencias sociales en general, siempre con miras al bienestar de las personas.

Para ampliar el estudio de antecedentes sobre temas relacionados al equilibrio de vida, se presentan a continuación estudios que se han realizado desde otras disciplinas en la línea de bienestar en la vida y estilos de vida saludables; donde se encuentran variados puntos de vista.

Sobre el tema de "Estilos de vida saludables", en encontraron diversos trabajos desarrollados desde la disciplina de la Enfermería.

En el trabajo final de graduación para optar por el grado de Licenciatura en Enfermería: "Caracterización de los estilos de vida de las y los profesionales en Enfermería del hospital Clínica Bíblica, Marzo del 2004" (Miranda y Sirias, 2004) se aborda la promoción de la salud desde la enfermería al analizar los estilos de vida de estas y estos profesionales, respondiendo al problema de investigación: "¿Cuál es la relación entre los factores que inciden en los estilos de vida de los profesionales en Enfermería del Hospital Clínica Bíblica y las costumbres saludables propuestas en la Promoción de la Salud?" (Miranda y Sirias, 2004, p. 12)

En esta investigación se tomaron en cuenta diversos aspectos como parte de los estilos de vida, a saber: la actividad recreativa, costumbres alimenticias, jornada laboral, la dimensión física de la persona, el sueño, descanso y hábitos nocivos. Todo ello relacionado a la prevención de enfermedades y la reducción del riesgo de obesidad. Se considera que esta investigación brinda un acercamiento importante a las costumbres de la población

trabajadora, sin embargo se centra mucho en el trabajo para y desde la disciplina de la Enfermería, dejando a un lado el aporte que podrían brindar otras disciplinas.

Es importante considerar que, entre las conclusiones a las que llegó la investigación, se encuentra que:

> Se identifica también que es una población en riesgo, por el sedentarismo que practican, jornadas laborales de más de ocho horas, y porque atiende múltiples responsabilidades. En la medida que las y los empleados manejen estilos de vida saludables en sus lugares de trabajo y se sientan tranquilos y motivados (...) obtendrán mayor productividad de los mismos, con servicios de mayor calidad. (Miranda y Sirias, 2004, p.78)

Se considera importante el hecho de que busca favorecer a la población adulta trabajadora en cuanto a sus hábitos y estilos de vida, promoviendo un mejor desarrollo a nivel laboral, frente a las dificultades que las personas puedan experimentar en estos ambientes.

Siempre desde la Enfermería, se encuentra el estudio "Programa con intervención de Enfermería para la promoción de los estilos de vida saludable, dirigido a los(as) trabajadores(as) de la sucursal del Banco Nacional de Heredia, 2007" (Alfaro, Carrillo y Espinoza, 2007).

Se trató de un trabajo final de graduación para optar por el grado de Licenciatura en Enfermería bajo la modalidad de práctica dirigida. Como parte de esta, se realizó un diagnóstico de la situación de salud y las necesidades educativas de la población trabajadora, a partir de una entrevista semi-estructurada, la cual incluía las dimensiones de

salud, económica, ecológica, conducta y la biológica. Con base a los resultados del diagnóstico las postulantes elaboraron un programa de intervención desde la Enfermería para la promoción de los estilos de vida saludable, cuyo propósito fue que las trabajadoras y los trabajadores del Banco Nacional de Costa Rica, por medio del empoderamiento, adquirieran estilos de vida saludable y así fortalecieran su calidad de vida.

Se considera que este aporte permite tener también un punto de vista distinto al de algunas investigaciones presentadas anteriormente, ya que no sólo presenta el trabajo de profesionales en Enfermería desde contextos de salud, sino que demuestra un ejemplo de cómo la disciplina de la Enfermería puede insertar en ámbitos laborales para atender a la población adulta trabajadora como parte de los planes y proyectos de la organización.

Por otro lado, desde el área de Gerontología, se han encontrado también algunos trabajos relacionados con la temática, entre ellos: "Condiciones psicolaborales y la calidad de vida del personal mayor de 50 años del I.C.E." (Araya, 2007). Como su título lo menciona, este trabajo realiza una aproximación a las condiciones laborales y su relación con la calidad de vida en población adulta mayor trabajadora. Es importante considerar que la investigación da un sentido de gran importancia al trabajo con población adulta desde la organización, como se indica:

> Se considera que en el nuevo milenio las organizaciones de éxito serán aquellas que valoran de manera indiscutible el recurso humano como capital necesario para la competitividad. (...)La empresa debe brindar condiciones psicolaborales saludables para el desarrollo de sus potencialidades individuales y relaciones de convivencia social. (Araya, 2007, p.2)

En este sentido, se considera que esta tesis para optar por el grado de Máster Scientiae en Gerontología da un punto de vista muy importante al valorar realmente el papel del bienestar de la persona trabajadora en una organización y la manera en la que las condiciones laborales se relacionan con su calidad de vida. Además, se refiere a la atención de personas adultas trabajadoras como un reto para las empresas y en las cuales las personas profesionales en Orientación pueden desempeñarse.

En este informe se incluyen distintos aspectos como: condiciones de seguridad y bienestar en el trabajo, percepción de las personas trabajadoras en relación con las acciones del Instituto Costarricense de Electricidad para promover su calidad de vida, percepción de las trabajadoras y los trabajadores sobre su satisfacción laboral y el proceso de comunicación. Se puede observar que se tomaron en cuenta distintos puntos importantes del desarrollo cotidiano de una empresa. Sin embargo, para efectos de la presente propuesta de investigación, se considera que se centra en la cotidianeidad del ámbito laboral, dejándose a un lado muchos otros aspectos relacionados con el bienestar de la persona.

Otra investigación desarrollada desde el área de Gerontología es "Bienestar general subjetivo y depresión en Ancianos enfermos crónicos: un estudio de casos" (Rojas, 1997)

El principal objetivo de esta tesis, también para optar por el grado de Máster Scientiae, era "Identificar la concepción que poseen los ancianos sobre bienestar general subjetivo al padecer una enfermedad crónica, Identificar la presencia de depresión en los adultos mayores por estudiar" (Rojas, 1997, p.15) Se retoma esta investigación por la afinidad del concepto de bienestar con una población específica. Sin embargo, la investigación se centra en una población con características muy específicas, como lo es el

padecer una enfermedad crónica; además de que parte de su enfoque se da en relación con la depresión.

Desde el área de la Salud Ocupacional, se encontró que los estudios desarrollados en ese ámbito se centran solamente en el bienestar ocupacional a nivel de seguridad física, de protección de la persona trabajadora y de adecuados ambientes de trabajo, en la prevención de enfermedades y accidentes, dejando de lado aspectos tales como el bienestar integral de la persona trabajadora, sus relaciones con otras personas y el equilibrio que hacen entre las distintas áreas de su vida; aspectos que interesan para la presente investigación.

Por otro lado, se encontró un artículo en la Revista Contribuciones del Instituto de Investigación en Ciencias Sociales de la Universidad de Costa Rica denominado: "Propuesta teórica para el estudio de los estilos de vida en la Costa Rica contemporánea" (Vega, 1997)

En este artículo, que nace como parte de los resultados de una investigación sociológica denominada: "Modificaciones en la estructura social costarricense a partir de la década de los ochenta: creación de un sistema de indicadores", se aborda el cambio en los estilos de vida a lo largo del tiempo, principalmente desde una perspectiva sociológica, relacionada con la concepción económica y los hábitos sociales. Se considera un punto de vista importante a tomar en cuenta, ya que hace un breve recorrido histórico por la situación del país y de los estilos de vida, sin embargo su carácter es meramente socio-económico, por lo que no se mantiene en la línea que interesa profundizar en cuanto al bienestar de la persona en sus distintos ámbitos.

Respecto a otras investigaciones relacionadas con la validación de modelos o programas, es importante reconocer que son verdaderamente escasas este tipo de investigaciones, al menos en el área de las Ciencias Sociales. Se encontraron principalmente estudios realizados en el área de Ingenierías o Ciencias Económicas; pero también algunos desarrollados en el área de Psicología y Educación. En estas últimas, las principales propuestas de validación se refirieron a algún tipo de escala para medir actitudes o percepciones. Sobre el término de validación como tal, se encontraron muy pocos trabajos; entre ellos:

"Adaptación y Validación del programa de Modificación Sistema de Parar para las conductas agresivas en niñ@s en edad escolar" (Porras y Salazar, 2001). Esta investigación desarrollada desde la Psicología buscó precisamente "Adaptar y validar empíricamente el programa de modificación "Sistema de Parar" para las conductas agresivas en diez niños de tercer grado de primaria" (Porras y Salazar, 2001, p. 26). En ella se implementó el programa con una población específica, para posteriormente determinar la eficacia del programa de acuerdo a la tipificación de conductas.

Dado lo anterior, se retoma que en la Orientación es común que se destaque la importancia de un "equilibrio en la vida", o un "equilibrio"; sin embargo cuando se hace una revisión de literatura existente, es escasa o prácticamente nulo el material que se refiera a profundidad a estos conceptos. En diversas fuentes consultadas no fue posible encontrar material que permitiera referirse al tema; por lo que se considera que es una temática que no se ha desarrollado teóricamente desde la disciplina, lo que brinda un sustento más relevante para el desarrollo de la presente investigación. Además de ello, con respecto al tema de validación de instrumentos también fueron muy escasos los trabajos encontrados.

Por otro lado, es importante indicar que se encontraron tres trabajos de investigación desde la Orientación que se relacionan más concretamente con la investigación que se pretende desarrollar; dos de ellos tienen que ver con la Orientación de personas adultas en los ambientes de trabajo y el tercero es un proceso de validación. Se retoman las primeras dos investigaciones, debido a que, a pesar de que no son recientes, son las únicas que se considera que mantienen esa relación con el tema que se busca abordar.

En primer lugar se encuentra "El Rol del Orientador como Educador en la Promoción de la Salud Ocupacional en Costa Rica" (Laínez, 1995). Este trabajo presenta un análisis de la realidad costarricense en cuanto a las concepciones que tienen los organismos encargados de la promoción de la Salud Ocupacional sobre el bienestar integral que buscan fortalecer en los ambientes de trabajo, y el cómo estos profesionales perciben la ayuda que otra profesión pueda brindar al área. Presenta una propuesta concreta de cuál sería el rol de un o una profesional en Orientación, tanto desde un marco educativo para la prevención de riesgos, accidentes y la promoción de la salud integral, como desde un marco de asesoría a comités y organizaciones a nivel general.

También se encuentra la investigación: "Orientación al adulto trabajador de los Ministerios de Hacienda, Seguridad Pública y Cultura, Juventud y Deportes del área Metropolitana de San José: Propuesta." (Arguedas, Campos, Lizano, Montero y Vargas, 1984) donde se hace otro acercamiento al papel de un o una profesional en Orientación en los lugares de trabajo, enfocándose en este caso a instituciones públicas. Este trabajo analizó las principales necesidades de Orientación que presentaba la población, con el objetivo de concluir con una propuesta concreta de las labores o las iniciativas que el o la profesional en Orientación puede desarrollar en ese tipo de organizaciones. Además se

caracteriza a la población adulta trabajadora desde la realidad en la que se desempeñan como trabajadoras y trabajadores y lo que experimentan día con día.

Por último, se encuentra el Trabajo Final de Graduación para optar por el grado de Licenciatura en Ciencias de la Educación con énfasis en Orientación denominado: "Determinación de evidencias de validez y confiabilidad de la Escala de Valores Ocupacionales del Centro de Orientación Vocacional-Ocupacional (COVO) de la Universidad de Costa Rica con estudiantes de tercer y cuarto año de las carreras de Ingeniería y Ciencias Sociales de la Sede Rodrigo Facio" (Arrieta, Camacho, Castillo, Dittel, Fernández, y Ovares, 2012). Esta investigación es precisamente la única investigación encontrada desde la Orientación en Costa Rica que profundiza en las características de validez y confiabilidad de un instrumento, en este caso de la Escala de Valores Ocupacionales.

Como lo mencionan las autoras: "(...) es fundamental que las y los profesionales en Orientación cuenten con herramientas que le faciliten su labor y que le garanticen a la persona orientada información objetiva." (Arrieta et al., 2012, p.20).

Esta investigación permite una aproximación de la disciplina al análisis de herramientas que son utilizadas actualmente en los procesos de Orientación, y que quizás muy pocas veces han sido sujetas a investigación desde un punto de vista estadístico. Esto permite reconocer que este tipo de análisis es algo hasta cierto punto innovador en la Orientación y que puede ser de mucha ayuda tanto en la elaboración como en la revisión de instrumentos que se utilizan o que se podrían utilizar para beneficiar a las personas que participan de un proceso de Orientación.

También dada la naturaleza del estudio "Caracterización de los ambientes educativos en seis de las carreras impartidas por la Facultad de Educación de la Universidad de Costa Rica, desde la teoría tipológica desarrollada por John Holland", desarrollado como trabajo final de graduación para optar por el grado de Licenciatura en Ciencias de la Educación con énfasis en Orientación por Brenes, Fallas, Fernández, Figueroa, Guzmán y Méndez (2012); conviene mencionarlo por cuanto constituye una aplicación de la propuesta de Holland al contexto nacional, específicamente en la Facultad de Educación de la Universidad de Costa Rica, como se indicó anteriormente. El objetivo general de la investigación fue:

> Caracterizar los ambientes educativos desde la Teoría Tipológica de John Holland, a partir de la aplicación de la Búsqueda Autodirigida, forma R, a un grupo de estudiantes matriculado en un curso de último año de bachillerato de las carreras de Bibliotecología, Educación Especial, Educación Física, Educación Preescolar, Educación Primaria y Orientación, de la Facultad de Educación de la Universidad de Costa Rica. (Brenes et al., 2012, p.4)

A partir de este objetivo, se logró identificar el código sumario del ambiente educativo con base en el código de personalidad del grupo de estudiantes consultado. Asimismo, se identificaron los ambientes educativos en cuanto a actividades, intereses, habilidades, valores, autopercepciones y rasgos de personalidad de las carreras incluidas en el estudio.

1.5 ALCANCES Y LIMITACIONES

Alcances de la investigación

1. El análisis de los datos recolectados en el plan piloto de esta investigación, ofrece un respaldo estadístico para el uso adecuado del Inventario de Equilibrio de Vida; pretendiendo a su vez ser una motivación para las y los profesionales en Orientación que quisieran profundizar en la temática y el uso del instrumento, para realizar estudios posteriores que permitan dar un mayor fundamento a su utilización en poblaciones específicas.

2. El desarrollo de la investigación brinda un aporte para la Escuela de Orientación y Educación Especial en cuanto a que abarca una temática que ha sido poco estudiada, permitiendo a las personas profesionales que trabajan en la institución, así como a estudiantes, la posibilidad de seguir profundizando en los aportes del Inventario de Equilibrio de Vida, llevando a cabo más estudios que valoren tanto el uso del instrumento con diversas poblaciones como los aportes que puede ofrecer su base teórica.

3. Al desarrollar los antecedentes de esta investigación se ha podido observar que son pocas las investigaciones desde la Orientación, que se proponen desarrollar procedimientos estadísticos y procesos de validación como tales, por lo que se considera también una motivación tanto para la carrera como las y los profesionales para profundizar más en este campo.

4. La información que genera este estudio, fundamentada científicamente, se constituye en una contribución a la autora del Modelo y el Inventario de Equilibrio de Vida, de manera que pueda considerarla para la revisión y realimentación de los mismos.

5. El uso de fuentes internacionales y que presentan incluso diferencias de idioma, pretende motivar tanto al estudiantado de la Escuela de Orientación y Educación Especial como a las y los profesionales en Orientación en general a incursionar en ambientes y referentes teóricos que muchas veces no se aprovechan por esas dificultades, considerando la gran riqueza que esos aportes pueden dar a la disciplina y al trabajo cotidiano

6. Los hallazgos de la presente investigación se encuentran disponibles para cualquier persona que quiera consultarles por medio de la Universidad de Costa Rica, a su vez, a la organización gremial que participó de la investigación se le hará una entrega de los resultados relevantes para su propio beneficio.

7. Por medio de su aplicación, los resultados del instrumento permiten a la organización que ha participado de la investigación, tener una perspectiva sobre el Equilibrio de Vida que poseen las personas que laboran en ella; esto dará la posibilidad de plantear acciones que permitan fortalecer ese equilibrio en la población, tomando en cuenta los objetivos y las limitaciones del instrumento como tal.

4. La información que genera este estudio, fundamentada científicamente, se constituye en una contribución a la autora del Modelo y el Inventario de Equilibrio de Vida, de manera que pueda considerarla para la revisión y realimentación de los mismos.

5. El uso de fuentes internacionales y que presentan incluso diferencias de idioma, pretende motivar tanto al estudiantado de la Escuela de Orientación y Educación Especial como a las y los profesionales en Orientación en general a incursionar en ambientes y referentes teóricos que muchas veces no se aprovechan por esas dificultades, considerando la gran riqueza que esos aportes pueden dar a la disciplina y al trabajo cotidiano.

6. Los hallazgos de la presente investigación se encuentran disponibles para cualquier persona que quiera consultarles por medio de la Universidad de Costa Rica, a su vez, a la organización gremial que participó de la investigación se le hará una entrega de los resultados relevantes para su propio beneficio.

7. Por medio de su aplicación, los resultados del instrumento permiten a la organización que ha participado de la investigación, tener una perspectiva sobre el Equilibrio de Vida que poseen las personas que laboran en ella; esto dará la posibilidad de plantear acciones que permitan fortalecer ese equilibrio en la población, tomando en cuenta los objetivos y las limitaciones del instrumento como tal.

Limitaciones

Entre las principales limitaciones encontradas se pueden señalar:

1. Existen muy pocas referencias teóricas sobre el Equilibrio de Vida, a nivel nacional y, especialmente, a nivel de la Orientación como disciplina, lo que provocó la necesidad de recurrir a fuentes internacionales y de otras disciplinas con el objetivo de tener una base sólida sobre el tema de estudio.

2. Al ser el Inventario de Equilibrio de Vida desarrollado en el idioma inglés por una profesional estadounidense, se deben considerar las posibles diferencias culturales y de traducción que pueden influenciar el uso del instrumento. Como parte de ello, algunos profesionales recomiendan realizar una traducción y retro-traducción de los instrumentos, lo que se refiere a volver a traducirlo al idioma original para comparar las traducciones (Costa y Guirardello, 2002); así como otros métodos para garantizar la efectividad de la traducción. Al tratarse de una prueba piloto, se determinó realizar una traducción personal que fuera posteriormente certificada por una profesional en el área. Por ello, se debe considerar la posibilidad de que al no haberse desarrollado más procedimientos de verificación de la traducción ésta no fuera lo suficientemente fiel a lo que el instrumento original incluía, lo que puede haber afectado los resultados de su aplicación.

3. Al ser la teoría de Equilibrio de Vida desarrollada por autores internacionales y no ser conocida a nivel nacional, se da la dificultad para las personas que quieran profundizar en ella de que no se encontrarán fuentes a nivel nacional ni en español, lo que provoca una dificultad tanto para las personas que apoyan la investigación de parte de la Escuela de Orientación y Educación Especial de la Universidad de Costa Rica como para cualquier persona que desee conocer un poco más del trabajo.

4. Al tratarse de un plan piloto, el objetivo principal de la investigación comprendió el determinar las características de validez y confiabilidad al aplicarse al grupo determinado, por lo tanto no se pretendió generalizar los resultados del instrumento a una población mayor que la muestra utilizada.

5. La temática de validación estadística no es muy desarrollada en la formación básica de estudiantes de Orientación en la Universidad de Costa Rica, por lo que se buscó asesoría con profesionales expertos en el área, tanto de la Escuela de Orientación y Educación Especial como de la Escuela de Estadística de la Universidad, así como personas externas a la Universidad que tuvieran conocimientos en el tema.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

El presente capítulo presenta el sustento teórico que guió el desarrollo de la investigación. En primer lugar se desarrolla el tema del Equilibrio de Vida, siendo el tema principal de la misma; luego se presenta la disciplina de la Orientación para profundizar en la relación que ésta posee con el tema de equilibrio de vida. A continuación se desarrolla un apartado sobre la persona adulta trabajadora, por ser la población elegida para el desarrollo de la investigación; y, por último, un apartado que introduce el valor de los instrumentos de medición en Orientación.

2.1 El Modelo de Equilibrio de Vida

El Modelo de Equilibrio de Vida (MEV), se basa en los aportes de la Dra. Kathleen Matuska, profesional estadounidense en Terapia Ocupacional, Salud Pública y Educación y Currículum. Ella, junto con el Dr. Charles Christiansen y un grupo de especialistas en diversas áreas, han desarrollado durante la última década, estudios relacionados con los estilos de vida, el bienestar, el equilibrio de vida y temas de salud en personas con alguna enfermedad crónica o discapacidades severas.

En los últimos años, ella se ha dedicado especialmente a profundizar en la temática de Equilibrio de Vida, con la propuesta de un modelo que permite evaluar la situación actual de una persona para conocer la manera en la que organiza su tiempo, de acuerdo con sus necesidades, y a su organización de tiempo ideal. Los autores mencionan que el concepto de un equilibrio en los estilos de vida ha sido reconocido en distintos ámbitos y ha tenido una aceptación bastante positiva. Como lo mencionan en uno de sus artículos:

> La noción de que ciertas configuraciones en el estilo de vida pueden promover una mejor salud, niveles más altos de satisfacción de la vida y un bienestar generalizado ha sido aprobada fácilmente. De cualquier manera, el concepto no ha recibido la suficiente atención en la literatura de las ciencias sociales y de la conducta, como resultado de esto, hace falta apoyo empírico y una definición común sobre el tema. (Christiansen y Matuska, 2008, p.11)

Esto permite introducir la necesidad de una teoría desarrollada a profundidad sobre esta temática, ya que, en muchos ambientes se habla del equilibrio o el balance en los estilos de vida, pero son pocas las investigaciones o los modelos que han permitido valorarlo desde una perspectiva más completa.

Al profundizar un poco más sobre el modelo, éste propone que el equilibrio de vida se puede definir como: "un patrón satisfactorio de actividades cotidianas que es saludable, significativo y sostenible para una persona en medio del contexto de sus circunstancias actuales." (Christiansen y Matuska, 2008, p.11). De acuerdo a este concepto, los autores proponen que cada persona organiza su tiempo de una manera particular, por lo que los patrones (también llamados configuraciones) de actividades son únicas para cada persona, un aspecto que se considera importante al no tratar de adaptar a las personas a un modelo ideal o estandarizado. Además de ello, se basa en el análisis de la realidad de la persona, de las actividades que realiza cotidianamente, procurando que ellas formen un conjunto que le permita a la persona garantizarse un cierto nivel de salud, que le den un cierto significado a su vida y que pueda ser sostenible a lo largo del tiempo.

Para que haya un adecuado Equilibrio de Vida, se considera que estos patrones de actividades deben permitir a las personas satisfacer cinco tipos de necesidades que se consideran vitales. Esto le da un enfoque basado en las necesidades como base de la motivación y el bienestar, teniendo una fuerte correlación con estudios de otros profesionales como lo son Maslow, Ryff y Singer (Christiansen y Matuska, 2008).

Con base en estos estudios y mayores análisis, los autores determinaron basar su Modelo de Equilibrio de Vida en cinco necesidades básicas:

1. "Satisfacer necesidades básicas instrumentales para una salud biológica sostenible y una seguridad física" (Matuska, 2010, p. 41). Los autores rescatan que estas necesidades han sido muy aceptadas y mencionadas al hablar de estilos de vida saludables, sin embargo, desde un punto de vista psicológico no han sido tan resaltadas; mientras que para ellos, es una necesidad indispensable para poder cumplir con las demás; ya que si la persona no tiene un cierto grado de salid y bienestar físicos no podrá mantener o satisfacer de la mejor manera las demás necesidades. En esta necesidad se considera importante la relación que tiene un alto nivel de salud frente a los efectos del estrés, el cual se presenta en distintos momentos y contextos a lo largo de la vida y puede tener importantes efectos en la persona. Ante esto, se rescatan estudios que han profundizado en actividades que permiten combatir el estrés, como lo son el ejercicio y una adecuada alimentación. Por tal relevancia e influencia en el bienestar general del ser humano se incluyó esta dimensión en el Modelo de Equilibrio de Vida.

2. "Tener relaciones sociales que sean compensatorias y auto afirmantes" (Matuska, 2010, p. 42). Los autores se refieren a la importancia de las relaciones sociales en el apoyo y acompañamiento a través de diversas situaciones de la vida, incluso como un apoyo para enfrentar de una mejor manera el estrés, lo cual ha sido apoyado por diversos enfoques y estudios. Incluso se mencionan estudios que afirman que aún las personas que sufren de alguna enfermedad tienen mayor facilidad para recuperarse al contar con redes sociales de apoyo. Se menciona la importancia tanto de dar a las demás persona como de recibir, el preocuparse por las demás personas y su bienestar como un componente importante de las relaciones saludables.

3. "Sentirse una persona comprometida, desafiada y competente" (Matuska, 2010, p. 44). El compromiso, desafío y la competencia que pueden desarrollar las personas se considera un elemento importante en una vida equilibrada, esto reforzado desde diversas propuestas de auto-determinación y de bienestar entre otras. Esto lleva a la persona a desarrollar un sentido de autoafirmación y a darle un significado a su vida, a través de actividades, contextos y relaciones que le hagan salir de su mundo cotidiano. Se menciona que estar personalmente comprometida hace que la persona también pueda enfrentar de una mejor manera el estrés. Actividades que comprometan a la persona ayudan a mantenerla interesada y motivada, a la vez que le permiten sentir un mayor grado de placer y satisfacción con la vida.

4. "Desarrollar significado y una identidad personal positiva" (Matuska, 2010, p. 46). Se retoma la importancia de darle un significado a la vida en el desarrollo de la propia identidad y como uno de los principales factores protectores que permiten

enfrentar de una mejor manera las diversas situaciones de la vida, esto de acuerdo a aportes de Frankl (1984), entre otros. Como parte de ello, se observa que las personas que tienen claras sus metas, sus creencias, y sus habilidades, entre otros aspectos, tienen estilos de vida más satisfactorios; incluso se menciona la perspectiva de Maslow (1970), de hacer una distinción entre las personas que son meramente saludables y aquellas que llegan a un nivel de autotrascendencia (Matuska, 2010).

5. "Organizar el tiempo y la energía de manera que le permita satisfacer metas personales importantes y renoverse" (Matuska, 2010, p. 49). Se considera una necesidad también básica, ya que es la que le puede permitir a las personas organizar su vida para satisfacer de la mejor manera las necesidades anteriores, cumplir con todos los roles que ha asumido en su vida y alcanzar las metas y los objetivos que se plantee para las diferentes áreas de su vida. Además debe también permitirle tener un espacio de auto-reflexión para una constante auto-renovación. Los autores se refieren a esta necesidad ante tendencias occidentales que critican la falta de tiempo que las personas sufren cotidianamente, de manera que se considera que muchas veces el tiempo no es suficiente para cumplir con todas estas demandas.

Es con el fin de responder a esas necesidades que las personas desarrollan sus propios patrones de actividades, lo cual también se ve fuertemente influenciado por el ambiente que le rodea.

Las primeras cuatro necesidades presentadas anteriormente comprenden las cuatro dimensiones que el MEV abarca; las cuales se sintetizan en Salud, Relaciones

Sociales, Desafío e Identidad; mientras que la quinta necesidad se considera subyacente a todo el Modelo, ya que se considera que es la necesidad de distribuir el tiempo para poder cumplir con todas las metas personales y poder satisfacer todas las necesidades de la persona. Considerando estos aspectos, el MEV incluye dos componentes principales, los cuáles son:

- Congruencia: Este componente trata de determinar la cantidad de tiempo que las personas dedican a las diversas actividades que realizan y de contrastarlo con la cantidad de tiempo que quisieran dedicar a ellas.
- Equivalencia: Se trata de la búsqueda del mayor equilibrio posible entre el tiempo que se dedica a las actividades cotidianas distribuidas en las cuatro dimensiones antes presentadas.

Se propone que un resultado positivo entre ambos componentes conlleva a un alto nivel de Equilibrio de Vida; lo que daría resultados positivos de salud tanto física como mental.

Por el contrario si uno o ambos componentes dan resultados negativos, se considera como un desequilibrio de vida, el cual es caracterizado por configuraciones de actividades cotidianas que son percibidas como insatisfactorias para el individuo y: (1) aumentan el riesgo de problemas de salud, (2) limitan la participación en relaciones sociales, (3) no permiten tener una identidad satisfactoria, (4) no representan ningún tipo de desafío ni generan especial interés en la persona, o (5) no se encuentran organizadas de manera que le permitan a la persona satisfacer sus necesidades ni alcanzar sus metas. (Matuska, 2010; Christiansen y Matuska, 2008).

Todos estos aspectos del equilibrio de vida son los que permiten abordar la presente investigación desde la disciplina de Orientación; la cual se desarrolla en el siguiente apartado.

2.2 La Orientación

En este segundo apartado se presentan los principales aspectos que definen y caracterizan la Orientación como disciplina, abarcando sus principios, funciones, áreas y contextos para presentar la teoría que sustenta la presente investigación.

2.2.1 Concepto de Orientación

El concepto de Orientación ha sufrido diversos cambios a lo largo del tiempo, de acuerdo a los cambios que han experimentado los distintos contextos en los que se enmarca. Grañeras, Madrigal, Navarro, Parras, Redondo y Vale (2008) afirman que parte de esas variaciones han influido en concepciones un poco imprecisas y poco generalizadas de la disciplina; es por ello que se pueden encontrar diversidad de autores o autoras que han definido la Orientación desde su propia perspectiva profesional y desde su experiencia. Sin embargo, es importante retomar algunas concepciones de Orientación que se podrían considerar "clásicas" y que permiten un punto de vista más claro de la disciplina.

Los aspectos básicos que comparten las distintas definiciones comprenden el hecho de ser un proceso de ayuda para las personas, siendo éste continuo y ordenado, lo que implica que la Orientación no se trata de acciones esporádicas o desestructuradas, sino que debe seguir una línea tanto en el orden de las actividades o tareas que realice como en el tiempo dispuesto para la atención.

Como lo menciona Bisquerra (citado por Grañeras et al., 2008, p.33), la Orientación se entiende como "Un proceso de ayuda continuo a todas las personas, en todos sus aspectos, con objeto de potenciar la prevención y el desarrollo humano a lo largo de toda la vida." Este autor cita varios aspectos que son indispensables de tomar en cuenta al tratar de conceptualizar esta disciplina; en primer lugar se menciona que es un proceso dirigido a todas las personas y que se da además en todos los aspectos.

Esto quiere decir que la Orientación no se puede encasillar a un grupo poblacional o a un contexto específico, por el contrario, la Orientación puede acompañar a las personas en cualquier momento de la vida, y en cualquier ambiente en el que se desenvuelvan; con el objetivo de brindarles una atención integral.

Además, esta definición de Bisquerra (citado por Grañeras, 2008) retoma dos aspectos considerados como principios de la Orientación; la prevención y el desarrollo humano. Los cuales se retomarán más adelante.

Por su parte, Boza, Salas, Ipland, Aguaded, Fondon, Monescillo y Méndez (2001), comparten los aspectos generales que incluye Bisquerra, pero agregan un aspecto importante de la Orientación; es una disciplina que procura dar una atención integral a la persona desde todos sus ambientes, y, por lo tanto, hace esfuerzos por realizar un trabajo conjunto con los diversos agentes educativos y sociales que cumplen o pueden cumplir funciones de acompañamiento. Éstos pueden ser la familia, docentes, u otros profesionales de ayuda que puedan participar favorecer el desarrollo de la persona desde los ambientes donde interactúan con ella. También Rodríguez (citado por Molina, 2004) refuerza la concepción de que la Orientación es para todos los ambientes, explicando que se debe

considerar en el desarrollo de las personas adultas tanto el ambiente laboral como el uso del tiempo libre.

Por su parte; Pereira profundiza en los principales aspectos que guían los procesos de Orientación; al explicar que:

> Es un proceso de desarrollo personal y vocacional a lo largo de la vida, cimentado en el autoconocimiento, en el conocimiento de las condiciones, oportunidades, características y perspectivas que ofrece el medio y en la adquisición de destrezas para tomar decisiones, aprendizajes que las personas necesitan para planificar su vida. (Pereira, 2006, p.7)

Estos aspectos que la autora presenta son básicos en la atención de las personas, ya que son los que permiten a la personas conocerse y conocer el medio en que se desenvuelven, para tener un criterio de realidad que les permita tomar las mejores decisiones en la vida.

El autoconocimiento es un primer paso en diversos procesos de Orientación, ya que se considera que se debe partir de la propia persona antes de analizar o enfrentar aspectos relacionados con el contexto. Este autoconocimiento comprende el profundizar en características, gustos, intereses y habilidades, entre otros aspectos que definen a la persona y su realidad.

El conocimiento de las condiciones, oportunidades, características y perspectivas del medio en que la persona se desenvuelve, trata de buscar la manera en que la persona pueda explotar al máximo sus características y habilidades personales en los distintos ambientes en los que vive. Es por ello que una adecuada atención debe tomar en consideración todos los recursos y ventajas que le puede ofrecer el contexto a la persona,

aprovechando a su vez, todos los agentes externos que pueden favorecer también su desarrollo.

Todo lo anterior permite a la persona tomar las decisiones más adecuadas sobre el proyecto de vida que quiere seguir, permitiéndole clarificar el camino a seguir en cada una de las áreas de su vida.

Es por lo anterior, que se considera que el equilibrio de vida es un tema indispensable para la Orientación, ya que de muchas maneras, ésta busca un estado de bienestar integral en la vida de las personas, lo cual se ve reforzado por los principios de la disciplina, los cuales se presentan a continuación.

2.2.2 Principios de la Orientación

Para tener una perspectiva más completa de la Orientación, es importante conocer también sus principios y funciones. Con respecto a los principios de la disciplina, se pueden encontrar tres principios básicos que han sido desarrollados y aceptados por la mayor parte de profesionales en el área: el principio de prevención, el de desarrollo y el de intervención social. (Grañeras, 2008).

Además de ello, diversos autores han propuesto otros principios como lo son el "empowerment" (Hervás Aviles citado por Grañeras et al., 2008), la atención a la diversidad (Molina, 2004), y el principio antropológico (Sánchez, 2009). Sin embargo, para efectos de la presente investigación se tomarán en cuenta solamente los tres principios considerados como la base de la Orientación.

- Principio de Prevención:

Trata principalmente de ofrecer a la persona todas las herramientas posibles, tanto a nivel personal como de recursos ambientales, que le permitan estar preparada para enfrentar las distintas etapas y situaciones que puedan encontrar en la vida. Sánchez (2009), explica que se busca una actuación antes de cualquier conflicto, en cualquier ámbito de la vida, siendo una atención proactiva que involucra además a todos los agentes que rodean a la persona.

Por su parte, Grañeras et al. (2008) mencionan que: "su objetivo es promocionar conductas saludables y competencias personales, (...) con el fin de evitar la aparición de problemas" (p. 35). Por ello este principio de prevención trata de fortalecer en las personas valores y habilidades que les ayuden a estar preparados tanto para las crisis esperables del desarrollo como para cualquier otra situación de crisis que se podría presentar. Para ello también es importante que los procesos de atención se desarrollar dar de acuerdo a la realidad de cada persona, considerando los posibles problemas que podría enfrentar en su vida de acuerdo a los diversos contextos en los que se desenvuelve.

- Principio de Desarrollo:

Se trata de desarrollar al máximo las potencialidades de las personas a lo largo de su vida, fortaleciendo así su personalidad y su capacidad de adaptarse y responder a las distintas situaciones y contextos. Grañeras et al. (2008) se refieren a este principio como un acompañamiento a la persona durante su desarrollo con dos objetivos; el primero darle a la persona las competencias necesarias para responder de la mejor manera a los requerimientos de cada etapa evolutiva, y, en segundo lugar, promover momentos de

aprendizaje que le permitan a la persona reconstruir conocimientos y evolucionar en los esquemas conceptuales. Se puede ver entonces, que se pretende buscar la mayor cantidad de situaciones de aprendizaje y crecimiento, que permitan a la persona conocerse mejor y explotar al máximo sus habilidades y conocimientos.

Sánchez (2009) se refiere también la importancia de considerar al ser humano como alguien integral que no tiene límites establecidos para su desarrollo, lo que debe motivar tanto a la persona como a sus acompañantes y docentes a dar el máximo esfuerzo en promover ambientes de crecimiento y aprendizaje.

- Principio de Intervención Social:

Este principio se basa en la idea de que, al considerar al ser humano como alguien integral, se debe valorar que una atención efectiva debería de involucrar no sólo a la persona, sino a los distintos ambientes en los que se desenvuelve, siendo necesaria una relación entre la persona, las instituciones, la comunidad y todos los ámbitos en que vive su cotidianeidad.

Tanto Sánchez (2009) como Grañeras et al. (2008) citan la importancia del contexto y su influencia en la toma de decisiones de las personas, ya sea favoreciendo esas decisiones o poniendo diversos obstáculos en el desarrollo de las personas. Además, hablando específicamente de los centros educativos, se menciona que se debe dar una mayor conexión y apertura entre el centro y la comunidad, considerando que ambas pueden brindar herramientas que favorezcan a la persona en sus procesos de aprendizaje.

Estos tres principios básicos guían la acción orientadora, siendo importante considerarlos siempre que se pretende atender una población, valorando la importancia de fortalecer a las personas promoviendo la potenciación de sus destrezas y habilidades, tomando siempre en cuenta la importancia del contexto en que se desenvuelven.

Al analizar estos principios, se considera que el Equilibrio de Vida es un tema indispensable para la Orientación, ya que se puede abarcar en cualquier momento de la vida, ayudando a las personas a estar conscientes de su realidad actual y tomar las acciones necesarias para tratar de tener una vida más equilibrada, con miras a las situaciones que puedan enfrentar en el futuro y tomando en cuenta todos los recursos con los que pueden contar, su familia, comunidad, institución u organización donde se desempeñen.

2.2.3 Funciones de la Orientación

De acuerdo con las definiciones planteadas anteriormente y a los principios de la Orientación se puede reconocer que la función principal de la Orientación es proveer herramientas a las personas por medio de un proceso de ayuda, que le permitan desarrollar al máximo sus capacidades y habilidades para enfrentar su vida de una manera más satisfactoria.

Con base en los aportes de Bisquerra y Álvarez (citados por Sánchez, 2009) se presentan a continuación las principales funciones de la Orientación:

- Organización y planificación: Comprende todo lo relacionado con la preparación y logística de las acciones a emprender para atender a la población, aprovechando todos los recursos disponibles.
- Diagnóstico: Se trata de utilizar todos los recursos disponibles para tener una perspectiva completa de la persona y su realidad.

- Información y formación: La Orientación permite a la persona obtener información valiosa, tanto sobre sí misma como del entorno donde se desenvuelve, considerando que también se debe enseñar a las personas a reconocer y aprovechar al máximo esa información.
- Ayuda para la toma de decisiones: Trata de dar herramientas que le permitan a la persona tomar decisiones de una mejor manera, con miras al planteamiento de un proyecto de vida.
- Consulta: Busca apoyar a los diferentes actores involucrados en la vida de la persona para darles herramientas que les permitan favorecer el desarrollo de la persona orientada.
- Evaluación: Es una función constante en todas las intervenciones orientadoras, desde la atención individual hasta programas del centro educativo, buscando siempre el mejoramiento de los procesos.
- Investigación: Consiste por un lado en la constante actualización que debe tener toda persona profesional en Orientación, con el fin de mantenerse al día en los avances y las técnicas que permitan favorecer a la población atendida; y, por otro lado, en desarrollar investigaciones propias por el crecimiento personal y profesional.

De esta manera, se puede observar que la Orientación involucra diversidad de procesos, ya que busca siempre una atención contextualizada e integral de la persona que recibe la atención; tomando en cuenta todas las variables y el contexto que le rodean. Para la presente investigación se retoma la importancia de las herramientas que se pueden

aprovechar en la labor orientadora como diagnósticos para la planificación de la intervención desde la Orientación.

2.2.4 Áreas de Intervención

Al ser la Orientación una disciplina que busca el crecimiento integral del ser humano, se relaciona con todos los aspectos de la vida, considerando que siempre hay aspectos y destrezas que se pueden fortalecer para enfrentar los diferentes momentos y circunstancias de una mejor manera. Con base en los aportes de Grañeras et al. (2008), Molina (2004) y Sánchez (2009), se desarrollan a continuación las cuatro principales áreas de intervención de la Orientación:

- Orientación Educativa: Comprende todos los aspectos relacionados con los procesos de enseñanza y aprendizaje, desde contextos educativos formales y no formales; preocupándose principalmente por el fortalecimiento de habilidades relacionadas con el estudio.
- Orientación Vocacional: Se refiere a todo lo relacionado con el desarrollo vocacional de la persona, el autoconocimiento y conocimiento del medio con el objetivo de aprender a tomar decisiones, tener un plan de carrera que involucra tanto la inserción como el mantenimiento y el retiro del trabajo. También toma en cuenta el uso del tiempo libre.
- Orientación para el desarrollo Personal y Social: Abarca los temas relacionados con el autoconocimiento, el desarrollo de habilidades para la vida y las habilidades sociales.
- Orientación para la diversidad: Trata de ofrecer igualdad de oportunidades y de desarrollo para las poblaciones en riesgo, grupos minoritarios o marginados, al

promover el reconocimiento de la riqueza que se da en la diversidad personal, cultural y social. Comprende también todo lo relacionado con adecuaciones curriculares para las y los estudiantes que así lo requieran.

Es así como estas cuatro áreas pretenden explicar todos los procesos que viven las personas durante su vida, tratando siempre de ver al ser humano como un ser integral, que cumple una diversidad de roles en su vida y que está en constante cambio y maduración, enfrentado diversas situaciones en cada una de estas áreas.

2.2.5 Contextos de la Orientación

Es importante rescatar que la Orientación es una disciplina que busca acompañar a las personas a lo largo de toda su vida, por lo que se puede ver relacionada e involucrada en casi cualquier contexto en que las personas se encuentren. A partir de ello, se puede encontrar que los principales autores que se refieren a este tema han determinado tres contextos principales en los que se desenvuelve la Orientación, los cuales Filella (2004) clasifica en tres:

- Contexto Escolar: Abarca todo lo referido al sistema educativo, desde las funciones de asesoría y la organización de los departamentos de Orientación.
- Contexto Comunal: Comprende todo lo referido al contexto socio-comunitario, incluyendo la atención en centros, lo relacionado al tiempo libre, las poblaciones menores de edad en riesgo social, la diversidad cultural, entre otros.

- Contexto Laboral: Incluye tanto las organizaciones donde trabajan las personas como los centros o agencias que están al servicio de las personas tanto desempleadas como personas ya empleadas.

2.2.6 Orientación y equilibrio de vida

Como se ha visto en los apartados anteriores, la Orientación se propone acompañar a las personas como seres integrales en las distintas etapas del desarrollo. Ha quedado claro que es un proceso organizado que busca desarrollar al máximo las potencialidades de cada persona aprovechando al todos los recursos tanto internos como externos con los que cuenta.

De acuerdo con la explicación de Molina (2004) el objetivo de los procesos de autoconocimiento es que la persona pueda definir un plan de acción que le permita alcanzar "la felicidad interna y el equilibrio personal" (p. 4). Se puede ver como esta concepción comienza a retomar la importancia de un cierto balance o equilibrio en las personas, como uno de los principales fines de los procesos que desarrolla la Orientación. Es así como, a pesar de que no es un tema implícito en las diversas definiciones de la disciplina, es un concepto que va de la mano con la mayoría de propuestas conceptuales.

Por su parte, Bisquerra (2006), rescata un aspecto inseparable del concepto de la Orientación, el cual dice: "(...) la orientación puede atender preferentemente a algunos aspectos en particular: educativos, vocacionales, personales, etc. (áreas de intervención); pero lo que da identidad a la orientación es la integración de todos los aspectos en una unidad de acción coordinada" (Bisquerra, 2006, p.2). Es así, como, a diferencia de muchas otras disciplinas, para que la Orientación se refiera a un tema como lo es el equilibrio en la

vida, lo debe hacer desde un punto de vista completamente integral, siendo ésta la esencia del trabajo con las personas.

Por ello, el equilibrio personal que menciona Molina (2004), debe abarcar todas las áreas de la vida del ser humano, tratando de proporcionarle a éste una perspectiva completa sobre su realidad, para que pueda hacer un análisis completo que le permita plantearse un proyecto de vida.

Además, siguiendo los principios de la Orientación vistos anteriormente, la búsqueda de un equilibrio de vida tiene una relación importante con ellos; ya que, en primer lugar, esta búsqueda debe llevar a las personas a alcanzar un nivel más estable de salud física y mental, que les permita prevenir mayores problemas en un futuro; además promoverá en la persona el mayor desarrollo en cada una de sus áreas, tratando de que no deje atrás ninguna dimensión de su ser integral. Por último, es un tema que va de acuerdo a la realidad de la sociedad; donde se debe considerar la influencia del mercado laboral y las tendencias en los estilos de vida, para ofrecer una atención adecuada a las personas de acuerdo al contexto en que se desenvuelven.

Como lo explica Martínez (2008), "El equilibrio vital es el compromiso de energía, de inteligencia, de capacidades y de tiempo que se traducen en la sabiduría para vivir y proyectar la vida personal" (p. 68). Esta autora explica además que el equilibrio vital se encuentra limitado por el tiempo; por lo que, el interés y la dedicación que las personas destinen para aquello que consideren importante, resultará en su estilo de vida. Todo esto tiene además una fuerte influencia en lo que es el proyecto de vida.

La autora menciona la importancia del equilibrio en todos los niveles del ser humano; lo cual abarca un equilibrio en el uso de la energía tanto mental como física, un

equilibrio entre las distintas áreas que componen a la persona y un equilibrio en su desempeño que le permita enfrentar las situaciones de estrés y las presiones cotidianas.

Al realizar una búsqueda teórica sobre la promoción o el fortalecimiento del equilibrio de vida, el tema principal que surge es la promoción de estilos de vida saludables; ya que, según estos autores, son los estilos de vida saludables los que permiten a la persona alcanzar un nivel de equilibrio satisfactorio, entre ellos; Rivera (2005) explica el concepto de la promoción de los estilos de vida saludables en grupos de estudiantes:

> La promoción de estilos de vida saludables no es sino el énfasis en el desarrollo de aquellas capacidades, habilidades, actitudes y valores que contempladas en el currículo debe contribuir a empoderar a los estudiantes para una mejor toma de decisiones sobre su salud integral, personal, familiar y social y alcanzar cada vez mejores niveles de bienestar y desarrollo. (p.29)

A pesar de que esta definición está más dirigida a un contexto educativo, se debe considerar desde una realidad más amplia, tomando en cuenta todas las etapas del desarrollo humano y todos los ámbitos desde donde sea posible promover estos estilos de vida, tanto desde la Orientación como desde el trabajo interdisciplinario.

Todos los aspectos que presenta esta explicación son también considerados tanto en la definición como en los principios y funciones de la Orientación, por ello se considera que el tema es indispensable de abordar en los distintos ambientes donde se desempeñan las personas profesionales en esta disciplina.

Rivera (2005), considera la importancia del fortalecimiento de los recursos protectores, frente a los factores de riesgo que las personas enfrentan en distintos momentos

de su vida y que atentan contra su bienestar integral; es por ello que muchas campañas de promoción de estilos de vida saludables se dirigen a la prevención del uso de drogas, a la nutrición adecuada, prevención de la violencia y educación sexual, entre otros.

Desde esta perspectiva, la Orientación puede jugar un papel protagónico en la promoción del equilibrio de vida como parte de los estilos de vida saludables. Por ello para efectos de la presente investigación, se considera la importancia de la promoción del equilibrio de vida, especialmente en personas adultas trabajadoras, al considerar que es una población pocas veces atendida desde la disciplina en nuestro país, además de que se enfrenta a contextos cada vez más demandantes.

De acuerdo a los diferentes contextos de la Orientación, se presenta a continuación algunos posibles beneficios de abordar el tema del equilibrio de vida en cada uno de ellos.

- Escolar: La Orientación tiene la posibilidad de promover el equilibrio de vida tanto en la población estudiantil como en los distintos actores educativos; como la familia y las personas encargadas de la docencia. En nuestro país, las sesiones de Orientación son espacios que se pueden aprovechar para hacer conciencia en las y los estudiantes sobre la importancia del equilibrio de vida, además de utilizar diversas técnicas que les permitan evaluar la manera como están distribuyendo su tiempo, a la vez que se puedan hacer propuestas de mejora.

- Comunal: Los medios comunitarios pueden ser una herramienta muy útil para hacer conciencia en las personas sobre la importancia del equilibrio de

vida. Una herramienta útil puede ser el organizar actividades comunitarias que integren diversos temas como el deporte, la alimentación saludable, aspectos relacionados con la convivencia, artes y otros, que permitan hacer conciencia en la sociedad de la importancia de tener una vida equilibrada.

- Laboral: Las organizaciones pueden ser un ambiente de mucho provecho para la promoción del equilibrio de vida por dos aspectos principales: en primer lugar se debe considerar que se tiene a la población "cautiva" en un lugar, donde cumplen un horario y se sabe que podría existir la posibilidad de organizar espacios de formación y desarrollo personal y profesional. Por otro lado, es una población que regularmente no recibe tanta atención para su desarrollo integral, ya que generalmente los procesos de capacitación solamente se limitan a mejorar su productividad a nivel laboral, dejando a un lado las demás áreas de vida de la persona. Especialmente en nuestro país son pocas las empresas que tienen la atención de profesionales de ayuda para sus trabajadoras y trabajadores. Además de ello, es un ambiente donde las personas pueden estar más receptivas e interesadas incluso en recibir o profundizar temas que les permitan crecer como seres integrales.

Desde todos estos aspectos se puede observar como la Orientación posee muchas posibilidades de intervención desde el equilibrio de vida, en los distintos ambientes donde las personas se desenvuelven. Para la presente investigación se consideró profundizar en las posibilidades de atención desde el ambiente laboral, con personas adultas trabajadoras; por diversos motivos presentados anteriormente. Es por esto que se presenta a continuación un

apartado que profundiza en la realidad de las personas adultas trabajadoras y el aporte que la Orientación puede ofrecer a esta población.

2.3 Caracterización de la persona adulta

Con el objetivo de profundizar las características de la persona adulta, se presentan en primer lugar características generales de ésta, profundizando especialmente en el papel del trabajo en la vida de las personas, para concluir desde algunos aspectos importantes desde la Orientación para la atención de esta población.

2.3.1 Características de la adultez

Diversos autores, han realizado propuestas de clasificación de las distintas etapas del desarrollo desde distintos puntos de vista. Fernández (2006) retoma por ejemplo un primer momento de adultez temprana entre los 20 y los 40 años, seguido por la adultez intermedia entre los 40 y los 65 años de edad. De Mezerville (2009) retoma la propuesta de Kraft, quien distribuye la adultez según las etapas de: adulto joven (30-39 años), adulto medio (39-49 años), adulto maduro (50-59 años) y adulto mayor (60-70 años). La mayoría de las clasificaciones de la edad adulta se basan principalmente en las diferentes crisis que las personas van enfrentando a lo largo de su vida, siendo estos momentos decisivos que determinan muchos aspectos de la personalidad y el estilo de vida.

Con el objetivo de tener una perspectiva general del desarrollo de la persona adulta, se presentan a continuación los principales aspectos que caracterizan estas.

Desarrollo físico y salud

La edad adulta temprana es el mejor momento para el desarrollo físico y la fortaleza del cuerpo. Los mecanismos de homeostasis y el sistema inmunitario a nivel general se

encuentran en un momento de gran fortaleza (Berger, 2009). Esto debido a que, aún durante la adolescencia, el cuerpo se está terminando de desarrollar en muchos sentidos, pero para la adultez temprana ese desarrollo está en su máximo apogeo; lo que también influye en que sea una de las etapas con un mayor interés sexual.

Por este nivel de bienestar, como lo menciona Fernández (2006), la principal razón de fallecimiento o enfermedades graves son los accidentes. Esto también porque las personas muchas veces aprovechan este bienestar para realizar actividades o conductas de riesgo.

Conforme la persona se desarrolla y se adentra en una etapa más intermedia de la adultez, este desarrollo físico va poco a poco decayendo, se van presentando más enfermedades, principalmente por el desgaste normal del cuerpo, como lo pueden ser los problemas en la visión o audición entre otros.

En una etapa aún mayor, se presenta la menopausia y la andropausia, marcando un momento importante en el desarrollo, teniendo generalmente una serie de consecuencias en la salud, y principalmente marcando en las mujeres el fin de la etapa fértil.

Es importante considerar que el bienestar físico tiene una gran influencia en los diferentes aspectos de la persona; en la concepción de sí misma, su autoestima y como parte de ello su facilidad o dificultad para relacionarse con otras personas. A pesar de que la vanidad es más fuerte en la etapa de la adolescencia, conforme las personas van perdiendo algunas de sus capacidades físicas también pueden enfrentar períodos de depresión o aislamiento; por lo que siempre es importante el acompañamiento de profesionales para un desarrollo más saludable.

En este caso la Orientación puede jugar un papel muy importante al ayudar a las personas a ser conscientes de su realidad de acuerdo a la etapa en la que se encuentran, destacando siempre las potencialidades y destrezas que poseen, así como los recursos con los que cuentan para enfrentarse de una mejor manera a estas dificultades.

Con respecto al equilibrio de vida, conforme las personas alcanzan la edad de la adultez madura, van apareciendo más enfermedades, por lo que la salud adquiere un papel importante; sin embargo, es importante que desde la adultez joven se debe promover el cuidado del cuerpo, el ejercicio físico y la nutrición adecuada para evitar al máximo enfermedades que se puedan dar por descuido.

Desarrollo psicosocial

Como lo explica Berger (2009), aún en la adultez se está terminando de construir la identidad de la persona, tomando en cuenta que es una etapa donde los roles se van ampliando y la persona se va enfrentando a su vez a ambientes muy distintos. Estos ambientes incluyen muchas veces el ingreso a un contexto de estudios superiores, donde la elección de carrera supone un proceso de mucha importancia para la persona y su identidad; y también el ingreso a un mundo laboral, donde debe adaptarse a muchas condiciones y dar lo mejor de sí para lograr una mejor adecuación.

Ante ese mundo que se va ampliando, las personas van experimentando un cierto sentido de soledad, al verse solas frente a todos estos contextos, sin embargo, para poder enfrentarse de la mejor manera a su realidad, las personas van desarrollando relaciones más íntimas, tanto en la búsqueda de una pareja estable como en el apoyo de un grupo de personas que puedan considerar amistades. (De Mezerville, 2009)

Es por ello que en esta etapa juega un papel muy importante las relaciones sociales. De acuerdo a algunas tendencias modernas, se ha visto que las personas postergan cada vez más el compromiso con una pareja, y en algunos casos se busca un mayor apoyo en amistades cuando no hay una relación estable. (Berger, 2009)

Conforme las personas se van adentrando en la adultez intermedia, se vuelve más importante la búsqueda de una pareja y el establecimiento de compromisos, incluso comienza para muchas personas el rol de ser madres y padres. Esto implica un gran cambio en la dinámica de la pareja, así como en todos los demás aspectos de la persona, debido a los cambios de responsabilidades y de ritmos en la vida. Como parte de ello, las personas también buscan una estabilidad laboral que les permita garantizar un ingreso para mantener a la familia, así como un lugar que les permita realizarse profesionalmente.

Una vez que las hijas o los hijos van creciendo, De Mezerville (2009) considera que podrían darse dificultades maritales, conforme la persona se va cuestionando su existencia, los roles que cumple y los logros que ha adquirido en su vida. Esto provoca una crisis que hace que la persona se descubra productiva o estancada; y que tenga que tomar las medidas necesarias para no salirse del camino que ha recorrido, al tiempo que trata de mejorar su vida.

Cuando las personas van madurando y se encuentran en una etapa posterior, comienzan también a cuestionar el legado que están dejando al mundo, una vez que las hijas y los hijos salen de la casa, se van dando cuenta que sus capacidades van disminuyendo y muchas veces comienzan a pensar que les queda poco tiempo de vida. La relación de pareja en esta etapa puede tomar dos caminos principales; puede ser muy

indiferente, ya que muchas veces las parejas se entregan casi completamente a la crianza de las hijas e hijos y dejan de fortalecer su relación. O puede también ser una relación de apoyo, lo cual permitiría a las personas enfrentar de una mejor manera estos procesos.

Desde el equilibrio de vida, se puede observar como la importancia de las relaciones va cambiando de acuerdo a la etapa en que las personas se encuentran, donde cada vez adquiere mayor importancia la pareja y la familia; sin embargo otras personas como compañeras y compañeros de trabajo o amistades también tienen un papel importante en el apoyo a la persona, por lo que no se pueden dejar completamente a un lado.

Además, se puede ver que psicológicamente, la persona va adquiriendo también la capacidad de comprometerse y asumir mayores responsabilidades, siendo siempre importante el papel que cumple en los diversos ambientes para evaluar su vida como algo productivo.

La Orientación tiene también un papel muy importante en el fortalecimiento de las relaciones sociales, en el ayudar a las personas a aprender a convivir desde etapas iniciales, a ayudar a las madres y padres a desarrollar habilidades que les permitan cumplir con estos roles de una mejor manera, así como apoyar a las personas en sus ambientes de trabajo para tener mayores niveles de satisfacción y mejores relaciones con las personas con quienes trabajan; además del rol protagónico que puede tener en el desarrollo vocacional de éstas.

El trabajo y el tiempo libre

Conforme la persona adulta se va desarrollando, va cumpliendo una serie de papeles que requieren su atención y requieren que esta organice su tiempo y energías para cumplir con cada uno de ellos. Anteriormente se mencionó el papel de la pareja y la familia, además

de ello, el trabajo y el tiempo libre son otros ambientes en que la persona se desenvuelve que tienen una gran importancia en su desarrollo.

En primer lugar es importante reconoce el papel del trabajo en la vida de las personas; como lo afirma Cedeño (2009, p.114): "El ser humano no puede estar inactivo (...) El trabajo es un reto, es una ocasión de hacer algo en grupo, es una posibilidad de darnos cuenta de lo que podemos hacer, es una oportunidad de sentirnos útiles.".

Esto demuestra que la persona va a encontrar en el trabajo diversos retos y situaciones que enfrentar, donde, como lo afirma el autor, va a depender de ella el sentido que logre descubrir en él. El autor también da una gran importancia a la perspectiva que la persona tenga sobre el trabajo, ya que considera que de ello dependerá su desempeño y su satisfacción. Cedeño (2009) también deja claros dos puntos importantes: el sentido del trabajo va a depender de cómo la persona decida percibirlo; y también, el trabajo es una de las actividades de mayor importancia en la vida de la persona adulta, ya que a él se dedica la mayor parte del tiempo productivo de la persona.

Por las demandas tanto del trabajo como de la familia y la sociedad en general, muchas veces se habla de la complejidad de la vida adulta al enfrentarse a un mercado laboral cada vez más demandante, con más carga laboral; y al tratar de salir adelante con una familia y todo lo que ella requiere; y, por si fuera poco, también es un ser humano con necesidades propias que no están necesariamente relacionadas con el trabajo ni con la familia.

Todo esto se enmarca también en un contexto cada vez más globalizado, donde las demandas cambian constantemente como las tecnologías y los recursos con los que las

personas cuentan para vivir su cotidianeidad. Muchas veces se habla de una sociedad cada vez más estresante, y más demandante a la persona en todos sus ámbitos. Es por esto que se considera importante reconocer la importancia del equilibrio en la vida de las personas; ya que es sabido que grandes cargas de estrés y trabajo, y muchas otras presiones pueden tener resultados devastadores en el ser humano.

La persona trabajadora y la organización tienen una relación recíproca; en la cual, tanto la persona le otorga un valor importante a la organización, como la organización brinda una serie de beneficios a la persona.

Como lo cita Pereira (2006), a lo largo del tiempo la concepción de trabajo ha ido cambiando drásticamente, en épocas anteriores, el trabajo era observado ya fuera como un castigo o como una forma de supervivencia, para posteriormente convertirse en algo que solamente generaba una ganancia económica que permitiera mantener un estatus social o un determinado estilo de vida. En la sociedad contemporánea, el trabajo ha adquirido una serie de consideraciones que han permitido verlo de una manera más integral, siendo reconocido como una de las principales actividades que realiza el ser humano durante su vida adulta, abarcando a su vez una gran parte de su tiempo.

Por su parte, Blasco y Pérez (2003) citan diversas funciones del trabajo en la vida de las personas; entre ellas se encuentran:

- El trabajo le da un significado a la vida y un valor agregado.
- Permite tener una posición de poder frente a las demás personas.
- Fortalece o ayuda a clarificar la identidad de la persona.
- Cumple un importante papel en el bienestar económico.

- Permite compartir con diversas personas en nuevos ambientes.
- Ayuda a estructurar y organizar el tiempo y las actividades.

Esto permite descubrir que el trabajo no sólo brinda oportunidades económicas como muchas veces se asume, sino que hay una gran cantidad de aspectos que representan grandes beneficios para la persona adulta trabajadora, y que muchas veces no se toman en cuenta. Es así como el trabajo va a influir en la persona de muchas maneras, pero especialmente, esa percepción sobre lo que sucede a su alrededor va a tener efectos en la satisfacción y el bienestar de la persona; y de ahí que la persona tiene que estar consciente de su realidad para poder tomar las mejores decisiones en pro de su bienestar y salud mental y física.

Peiró y Prieto (2002), retoman algunos otros aspectos importantes del trabajo en la vida de las personas; entre ellos se mencionan:

- Con respecto a los horarios de trabajo, se menciona que el trabajo normalmente estructura la organización del tiempo de las personas, no solamente el tiempo que se dedica a las tareas laborales sino que permite organizar el tiempo que se dedica a la vida familiar y social, teniendo grandes consecuencias en ellas.
- Se presenta que el trabajo, en conjunto con la familia y el tiempo libre son los tres principales ámbitos donde las personas se desempeñan; cumpliendo una variedad de roles en cada uno de ellos.

De esta manera los autores se refieren ampliamente a distintos aportes sobre la temática del trabajo, sus características y su relación con las otras áreas de la vida del ser humano,

principalmente la familia y el tiempo libre. Se presentan posibles conflictos que se pueden dan entre el trabajo y la familia, ya sea por razones de tiempo, por tensión o por conductas que afecten estos contextos y la relación entre ellos. Además de esto, los autores hacen una aproximación a la actualidad del mundo del trabajo, considerando cambios como lo son las familias de doble ingreso, las cuales se menciona que pasaron de ser casos esporádicos a ser la norma en nuestra actualidad.

Es tan importante el rol que cumple el trabajo en la vida de las personas que llega a ser un determinante en muchos casos de las decisiones que la persona toma con respecto a otras áreas de su vida. Algunas personas valoran el tener una familia de acuerdo a las posibilidades laborales y económicas que poseen en el momento; otras toman decisiones de estudio o de actividades del tiempo libre siempre basadas en lo que el trabajo les permita.

El tiempo libre representa también un área muy importante en la vida de las personas. Al respecto, Pereira (2006, p.28) menciona:

> El buen aprovechamiento del tiempo libre es esencial para la realización personal, para sentirse bien consigo mismo y, por lo tanto, para gozar de buena salud mental, porque constituye una oportunidad para perfeccionar habilidades, expresar intereses, obtener resultados por esfuerzos que se realizan en forma voluntaria y significativa, y porque afirma el sentido de individualidad y valor personal.

Con esto se puede observar que el tiempo libre tiene un efecto directo en el bienestar de la persona trabajadora, ya que es un contexto en el que puede fortalecer y

desarrollar al máximo capacidades y necesidades que no necesariamente se cumplen en su ambiente de trabajo.

Por su parte, Kobanoff (citado por Peiró y Prieto, 2002), caracteriza el tiempo libre por algunos elementos importantes:

- Se da en un contexto no laboral
- Comprende actividades que no son de mantenimiento
- La persona las realiza por interés y preferencia propios
- Hay una motivación personal importante
- Hay una ausencia de recompensa monetaria como principal factor motivacional

Se puede observar que el concepto de tiempo libre debe comprender todas estas características para ser considerado como tal, y forma parte de todas aquellas actividades que la persona realiza fuera del tiempo del trabajo, donde ella misma va a disponer de su tiempo. Sin embargo, en esa disposición del tiempo tiene gran influencia el tiempo del trabajo y los distintos roles antes mencionados.

El tiempo libre es un aspecto muy importante también para las personas ya que les permite desarrollar actividades que les permitan recrearse, aprender cosas nuevas, compartir con personas distintas y liberarse de las muchas presiones que se viven cotidianamente; se podría decir que es algo indispensable para la salud mental. Por todo ello, es algo muy relevante para considerar como parte del equilibrio de vida, y debe ser también una prioridad de la Orientación en el acompañamiento a las personas y la promoción de estilos de vida saludables.

2.3.2 Orientación de la persona adulta trabajadora

Como se ha mencionado anteriormente, la Orientación es un proceso de ayuda, que busca acompañar a las personas en los distintos procesos que experimentan a lo largo de toda la vida. Evidentemente, las necesidades de las personas cambian con el paso de los años, de esta forma las necesidades, los intereses, las características en general y las circunstancias de vida van cambiando; lo que genera en la persona nuevas necesidades y nuevas tareas a cumplir de acuerdo al momento en el que se encuentra.

Las personas adultas se enfrentan a cambios en sus vidas que implican cada vez más responsabilidad; el asumir una profesión, el asumir una relación de pareja más estable y asumir incluso el establecimiento de una familia son algunas de las demandas que las personas adultas van enfrentando; además de todas las otras demandas que la sociedad espera de ellos.

La persona adulta joven empieza a experimentar una serie de cambios como lo es la inserción laboral, el establecimiento de una relación de pareja, la continuación o conclusión de estudios superiores; mientras que poco a poco cuando se acerca a la edad de los 30, se va dando un establecimiento y un estado de continuidad en sus actividades. Sin embargo, en ese momento, también se empiezan a dar cuestionamientos sobre los compromisos que la persona adquirió y sobre el grado de realización que ha alcanzado; por lo que en este momento se puede dar una crisis que desequilibre las relaciones estables a nivel laboral y de pareja.

Es en estas diversas crisis y etapas donde la Orientación tiene un papel importante, como se explicó en cada uno de los aspectos anteriores; un papel tanto de prevención como de intervención, que permita a las personas buscar un equilibrio entre los diversos roles y

las diversas responsabilidades que deben cumplir en su ambiente laboral, familiar y personal, acompañándole en cada etapa del camino para que pueda enfrentar todo ello de la mejor manera.

Como lo menciona Pereira: "la atención se dirige a la calidad de vida en general y a los papeles (roles) que desempeñan las personas, aún en el tiempo libre." (Pereira, 2006, p.27) En este sentido, se le ha dado mayor importancia al bienestar de la persona, siendo relevante incluso el uso del tiempo libre en el que la persona puede realizar gran variedad de actividades de acuerdo a sus intereses y habilidades. Para ese bienestar es importante que haya un constante análisis de la realidad, para que la persona esté siempre consciente de su situación actual y de las decisiones que está tomando o que puede tomar para mejorar su calidad de vida y su satisfacción con las tareas que debe cumplir.

Todo ello además, se debe trabajar desde un punto de vista integral, que permita atender las diversas realidades que vive la persona adulta trabajadora, además de los distintos ambientes en los que se desempeña. Como lo mencionan Álvarez et al. (1998), citados por Molina (2004): "la orientación constituye la suma total de experiencias dirigidas al máximo desarrollo del sujeto en las áreas personal-escolar, vocacional y /o profesional, las cuales se funden en una concepción holística de la personalidad" (Molina, 2004, 8).

Es por ello que la persona adulta trabajadora necesita de una atención que le permita evaluar y tomar acciones para las distintas áreas de su vida, y para el mejor cumplimiento de los diversos roles que desempeña, tanto en su ámbito laboral como familiar, educativo, social y personal; considerando especialmente en este caso, que el equilibrio de vida debe abarcar también todo esto si pretende brindar una atención verdaderamente holística.

2.4 Instrumentos de medición

En un primer lugar es importante destacar la importancia de los instrumentos de medición, los cuales no sólo se utilizan en las ciencias básicas o exactas sino que también son frecuentemente utilizados en las ciencias sociales con el objetivo de medir comportamientos, conductas o incluso en los procesos de evaluación de conocimientos, programas o proyectos. Como lo mencionan Martínez, Hernández y Hernández (2006):

> La meta de las ciencias es el establecimiento de principios generales que permitan la descripción, predicción y explicación de los fenómenos de su área de interés. Para lograr este objetivo, como señala Torgerson (1958), los científicos deben recoger y comparar datos que permitan fundamentar las teorías y la medida es un componente fundamental en este proceso. (p.15)

Los autores son además muy claros cuando reconocen que en los distintos ambientes de trabajo de las ciencias sociales y educativas se acostumbra medir gran cantidad de atributos, conocimientos, experiencias o perspectivas sobre distintas situaciones ya sea de sí mismos o de su contexto, y además, se menciona que los resultados de esas mediciones suelen tener un impacto en la vida de las personas o en los programas o proyectos que miden. Por lo tanto es importante que las y los profesionales de estas áreas conozcan las bases conceptuales y prácticas de los instrumentos de medición.

Comúnmente, los instrumentos que se utilizan en las ciencias sociales son conocidos como "tests", los cuales son definidos por Martínez et al. (2006), quienes citan las últimas SEPT (1999) explicando que: "Un test es un instrumento evaluativo o procedimiento en el que se obtiene una muestra de la conducta de los examinados en un

dominio especificado y posteriormente es evaluada y puntuada usando un procedimiento estandarizado" (Martínez et al., 2006, p.18)

Por su parte, Narender Kumar Chadha (2009), en su libro "Applied Psycometry" ("Psicometría Aplicada") se refiere a diversos aspectos importantes relacionados con la medición en la Psicología, tanto a nivel general como en los distintos escenarios en los que trabaja la disciplina. Como parte de estos aportes, el autor menciona las aplicaciones de los tests psicológicos en la Orientación, llamada en inglés "Counselling and Guidance".

En este apartado, el autor hace referencia a la importancia de la Orientación psicológica para la promoción de la salud, el ajuste y la integración de las personas en los escenarios actuales. Como parte de ello, menciona:

> Variables que amenazan la vida como el estrés, la ansiedad y otros similares, requieren frecuentemente una estrategia de tres fases para diagnosticarlas y tratarlas de una manera efectiva, y los test psicológicos tienen aplicaciones muy útiles en todas esas fases. (Chadha, 2009, p.209)

A partir de esto, el autor presenta una serie de tests que son utilizados en los procesos de Orientación, explicando su posible aprovechamiento y valorando tanto las medidas que realizan como los criterios de confiabilidad y validez. Además, menciona que todos estos tipos de pruebas se pueden utilizar en los distintos contextos y ambientes donde trabaja la persona profesional en Orientación.

2.4.1 Validación de instrumentos

Desde la Psicometría, la cuál es la disciplina encargada de teorizar y profundizar en todo lo relacionado a los test psicométricos, encontramos que una vez que éstos son construidos deben pasar por un proceso de validación. Este proceso no sólo comprende la revisión del instrumento final, sino que comprende una serie de análisis estadísticos que permiten dar una base científica que garantice hasta cierto grado su utilidad.

Cuando se habla de validación, en realidad se habla de dos componentes principales, los cuáles pueden ser desarrollados desde diversas teorías y modelos estadísticos. Para desarrollar estos dos conceptos se toma como base lo expuesto por Martínez et al. (2006):

- Fiabilidad:

  Es un concepto que pretende valorar los posibles errores que se hayan cometido en el proceso de medición, considerando tanto la estructura del instrumento como la manera de estructurar la puntuación de los ítems. "Responde el problema de hasta qué punto las cantidades observadas reflejan con precisión la puntuación verdadera (puntuación del universo o aptitud) de la persona." (Martínez et al., 2006, p.23)

- Validez:

  Es el concepto más importante y abarca una serie de características asociadas al instrumento. Por ello existen una serie de pruebas que se pueden realizar, de acuerdo al tipo de validez que se quiera analizar. Como lo mencionan Martínez et al. (2006): "Es el más importante de los principios y nos habla del grado en que el uso que pretendemos hacer de las puntuaciones de los test está justificado. Supone examinar la

red de creencias y teorías sobre las que se asientan los datos y probar su fuerza y credibilidad por medio de diversas fuerzas de evidencia. (p.24)

Estos dos conceptos integran entonces una amplia gama de procedimientos y conceptos estadísticos en los cuales no se profundizara debido a su extensión, solamente se retoman algunos de los puntos más importantes.

Con respecto a la validez, es importante mencionar algunos puntos que menciona Popham (citado por Martínez et al., 2006) sobre lo que es y no es validez:

- La validez no se refiere al test como tal, sino al uso de las puntuaciones que de él se derivan.
- La validez es una cuestión de grado, y no se plantea sobre la base de todo o nada, por lo que debe evitarse hablar de los resultados como válidos o inválidos.
- La validez es siempre específica a algún uso particular o interpretación de las puntuaciones.
- La validez es un concepto unitario basado en diferentes tipos de evidencia.
- La validez implica un juicio evaluativo global en términos del soporte o apoyo que garantizan sus interpretaciones.

Por su parte Muñiz (2003) se refiere también a la validez como: "el conjunto de pruebas y datos que han de recogerse para garantizar la pertinencia de las inferencias recolectadas por la aplicación del test" (p.151).

De esta manera el autor desarrolla ampliamente el concepto y los diferentes aspectos teóricos relacionados con la validez. De ella menciona que los métodos y procedimientos

habituales suelen agruparse en tres grandes bloques; los cuales se explican brevemente a continuación:

- Validez de contenido: Alude a la necesidad de garantizar que el test constituye una muestra adecuada y representativa de los contenidos que se pretende evaluar con él. (p151).
- Validez predictiva: Se refiere al grado de eficacia con el que puede predecir o pronosticar una variable de interés a partir de las puntuaciones de ese test. Se operacionaliza mediante el coeficiente de validez que es la correlación entre el test y el criterio. (p153)
- Validez de constructo: Se refiere a la recogida de evidencia empírica que garantice la existencia de un constructo psicológico en las condiciones exigibles a cualquier otro modelo o teoría científica. (p.154)

Se puede observar de esta manera que la psicometría involucra una gran cantidad de aproximaciones teóricas, métodos y procedimientos que permiten realizar la validación de instrumentos de medición.

Además de esto, es importante considerar que existen diversos modelos estadísticos de análisis de tests, de los cuales, como lo mencionan Martínez et al. (2006), la más antigua y tradicional es la Teoría Clásica de los Test a pesar de que en los últimos años han surgido otros modelos como los de Respuesta al Ítem y la Teoría de la Generalizabilidad. Para efectos de la presente investigación se retomará el primero de ellos, ya que es el que permitirá realizar los correspondientes análisis de la manera más adecuada para la metodología propuesta.

2.4.2 El uso de Planes Piloto

Una de las herramientas más importantes en el desarrollo de métodos de validación es la realización de una prueba o un plan piloto, el cual consiste en realizar la aplicación de un instrumento con una pequeña muestra de la población que sea representativa de la población meta del mismo. Esto se desarrolla generalmente con el objetivo de conocer el comportamiento del instrumento con la población, entre otros aspectos.

Como lo mencionan Hernández et al. (2010b): "Consiste en administrar el instrumento a personas con características semejantes a las de la muestra objetivo de la investigación. Se pone a prueba no sólo el instrumento de medición, sino también las condiciones de aplicación y los procedimientos involucrados" (Hernández et al., 2010b, p.7).

Este tipo de pruebas permite entonces valorar distintos aspectos de los instrumentos de acuerdo a los objetivos planteados por la investigación; los cuales pueden incluir los grados de confiabilidad y validez, la redacción o claridad de indicaciones, entre otros.

En algunos casos, las pruebas piloto se utilizan con una muestra mínima antes de aplicar el instrumento a una muestra mayor como parte de una misma investigación, en otros casos, se utiliza para hacer un análisis exploratorio de las características del instrumento.

De acuerdo a lo anterior, se determinó realizar por la presente investigación una prueba piloto que permitiera identificar las características estadísticas del instrumento, específicamente la confiabilidad y la validez del instrumento.

2.5 Marco Contextual

Por solicitud de la organización en la cual se desarrolló la aplicación del IEV, se mantendrá el anonimato de la misma, denominada para efectos de la investigación como "Gremi"; a pesar de ello, se presentan a continuación los aspectos generales que la caracterizan.

2.5.1 Descripción general de organización

Se trata de una organización gremial de carácter público, siguiendo todos los lineamientos establecidos por la ley.

Su misión se centra en garantizar un ejercicio profesional brindado con excelencia y en ofrecer a las personas agremiadas la posibilidad de mantenerse en formación constante, promoviendo en ellas un desarrollo integral.

Los valores que guían el trabajo dentro de la organización son: Una actitud positiva, el compromiso con las labores que se deben cumplir, el respeto por las demás personas, así como por la organización como tal; el trabajo en equipo y la comunicación como medios indispensables para un cumplimiento eficaz y eficiente de las responsabilidades.

Entre los principales fines que determinan el trabajo de la organización, se encuentran:

- Regular y supervisar el desempeño profesional, de acuerdo a las leyes propias de la organización, así como las leyes del estado.
- Garantizar el cumplimiento de los derechos de las personas agremiadas en las instituciones donde laboran.

- Promover el desarrollo y crecimiento tanto de la profesión a nivel global como de cada una de las personas agremiadas, ofreciendo diversas posibilidades de formación e intercambio de experiencias y actualizaciones profesionales.
- Promover el intercambio y la unión tanto entre las personas inscritas en la organización gremial como entre diversas organizaciones que tengan intereses comunes.

2.5.2 Servicios que brinda la organización

Los principales servicios que brinda la organización a las personas agremiadas son:

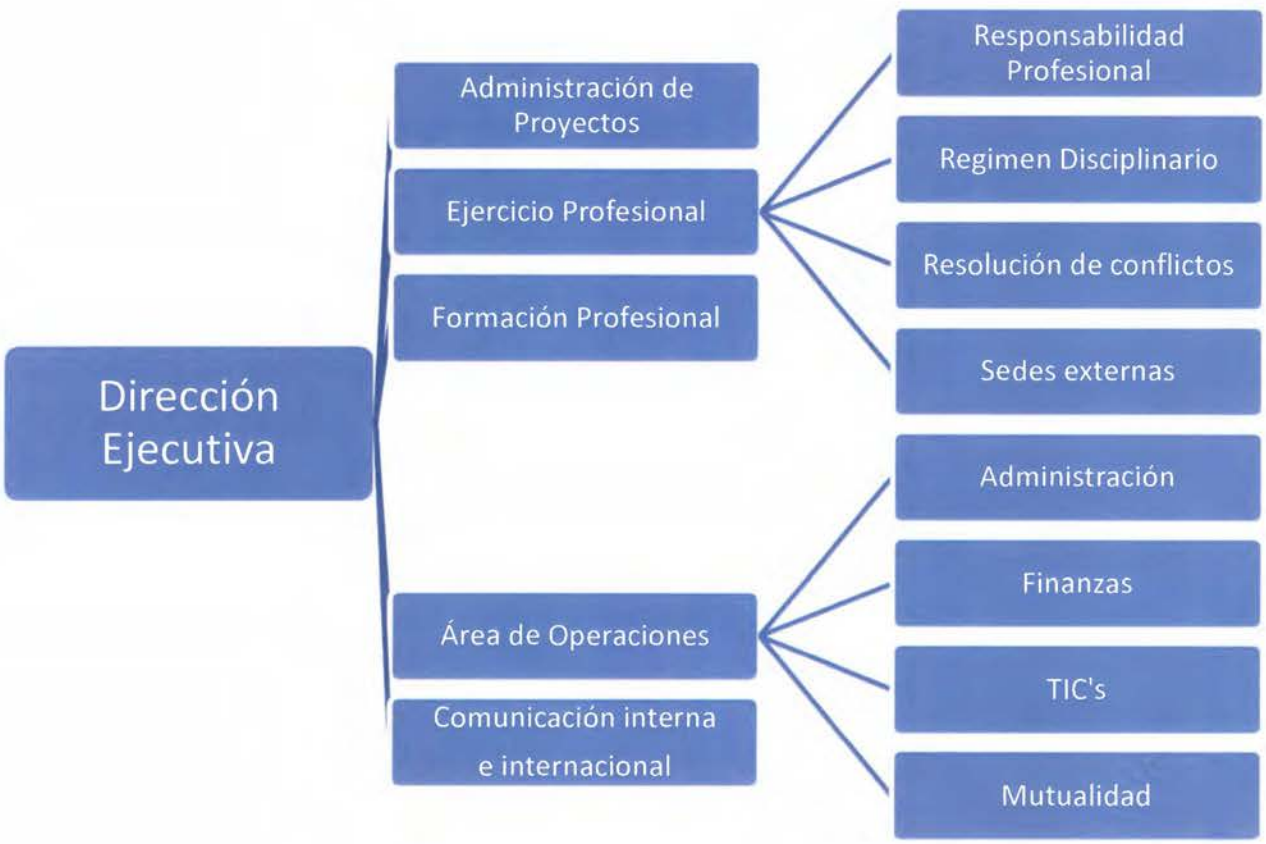
- Registro y atención de personas agremiadas: involucra todos los aspectos relacionados con la inscripción, membrecías y retiro de personas e instituciones asociadas a la organización.
- Criterios y trámites de responsabilidad profesional: tomando en cuenta los criterios éticos y los procedimientos establecidos que deben cumplir las y los profesionales.
- Formación profesional: busca una constante actualización y educación para las personas agremiadas.
- Leyes y reglamentos: velando por el cumplimiento y la adaptación de ellas a las necesidades del contexto actual.
- Centro de resolución de conflictos: para personas agremiadas e instituciones asociadas.
- Control financiero: relacionado con todos los asuntos económicos de la organización.

- Régimen de mutualidad: ofreciendo servicios y beneficios para todas las personas interesadas.
- Bolsa de empleo: para todas las y los profesionales que se encuentran en situación de desempleo.

2.5.3 Estructura organizativa

Con el objetivo de cumplir con todas esas funciones las oficinas centrales de la organización se encuentran conformadas por un total de 309 personas, las cuales se organizan y distribuyen de acuerdo al siguiente organigrama:

Figura 1: Estructura de la organización participante en la investigación



Fuente: Adaptación propia de la información suministrada por la organización.

La población total que integra la organización se encuentra distribuida a nivel general en los siguientes tipos de puestos:

- Operativos: Comprende los puestos relacionados con la seguridad del edificio, la manutención y limpieza del mismo.
- Oficinistas: Se refiere a todas las labores auxiliares a las y los profesionales, que se encargan de todos los procesos generales de las oficinas como las secretarías y recepción.
- Profesionales: Comprende los puestos de personal con un grado educativo de Bachillerato Universitario en adelante, que asume responsabilidades en proyectos o funciones concretos.
- Jefaturas: Incluye a todas las personas en puestos superiores jerárquicamente, que tienen a su cargo un grupo de personas o un departamento y asumen toda la responsabilidad que esto conlleva.

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

En este apartado se desarrolla la estrategia metodológica que guió el proceso de investigación, presentando el enfoque, el tipo de estudio, la población y las etapas del proceso que se siguió para alcanzar los objetivos propuestos.

3.1 Enfoque y tipo de estudio.

Para efectos del desarrollo de esta investigación se utilizó el enfoque cuantitativo, descriptivo y transversal. A continuación se desarrolla lo que implican cada una de estas características.

Sobre el enfoque cuantitativo, Hernández, Fernández y Baptista (2010a) mencionan:

> El enfoque cuantitativo es secuencial y probatorio. Cada etapa precede a la siguiente y no podemos "brincar o eludir" pasos. (...) Parte de una idea que va acotándose y, una vez delimitada, se derivan objetos y preguntas de investigación, se revisa la literatura y se construye un marco o una perspectiva teórica. (p.4)

De lo anterior se puede observar que es un enfoque que conlleva un cierto orden, de donde van surgiendo los pasos necesarios para desarrollar y responder a los objetivos planteados. Además de esto, el enfoque cuantitativo comprende las investigaciones que se basan en procedimientos estadísticos y que a nivel general pretender realizar una medición de un fenómeno o evento.

Entre las principales características que mencionan Hernández et al. (2010a) sobre el enfoque cuantitativo, se mencionan las siguientes:

- Una vez planteado el problema de investigación se realiza la revisión de la literatura y se construye un marco teórico; de éste se pueden derivar hipótesis, que se someten a pruebas según el diseño de investigación elegido.
- La recolección de datos se fundamenta en la medición.
- Los datos se deben analizar mediante métodos estadísticos.
- Los análisis cuantitativos se interpretan a la luz de las predicciones iniciales y de los estudios previos.
- La investigación cuantitativa es objetiva.
- Los estudios cuantitativos siguen un patrón estructurado.

De acuerdo a ello, se determinó desarrollar la presente investigación desde un enfoque cuantitativo, partiendo del interés por realizar una validación estadística del instrumento elegido. Para este proceso se realizó a su vez la selección de procedimientos estadísticos por utilizar para un adecuado cumplimiento de los objetivos propuestos. Esto conlleva a la posibilidad de obtener resultados cuantificables a través de los métodos utilizados.

Todos estos aspectos son importantes de tomar en cuenta para plantear una investigación cuantitativa, ya que determinan tanto la base de la investigación como el procedimiento a seguir.

Con respecto a la investigación de tipo descriptiva, Méndez (citado por Rojas, 2005), plantea que:

> El estudio descriptivo viene a superar el exploratorio, no solo por la complejidad en su planeamiento metodológico, sino por los recursos y las técnicas, de las que se apropia para el cumplimiento de los objetivos. (...) establece comportamientos concretos y comprueba la asociación entre variables de investigación, de acuerdo con los objetivos planteados el investigador señala el tipo de descripción que se propone realizar. (p. 96)

En la referencia anterior se puede ver cómo este tipo de investigación comprende un poco más de profundidad que una investigación exploratoria, al buscar resultados de relaciones entre diversas variables procurando exponer a cabalidad los resultados obtenidos. De la misma manera, como lo mencionan Hernández et al. (2010a), este tipo de investigación: "Busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis" (p. 80)

De acuerdo a lo anterior, la investigación pretende conocer una realidad concreta sin pretender intervenir en ella, en el caso de la presente investigación, identificando las principales características estadísticas del instrumento, por medio de los procedimientos elegidos; sin pretender influir sobre ellos o realizar explicaciones más allá de la realidad encontrada.

El presente estudio también es una investigación de tipo transversal, ya que no se trata de un análisis a lo largo de un período de tiempo, sino que presenta la realidad encontrada en un momento determinado, por medio de la aplicación del instrumento a la muestra elegida y su posterior análisis.

Todo esto permitió desarrollar la investigación, siendo la prioridad el análisis estadístico con base en una prueba piloto dada en un momento específico; con el fin de analizar la validez y la confiabilidad del instrumento.

3.2 Población y muestra

Para Hernández et al. (2010a), la población o universo se define como: "Conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas características" (p. 174).

Para la presente investigación se determinó la población como el total de las personas trabajadoras de las oficinas centrales de una organización gremial de San José; para una población total de 309 personas.

Por solicitud de la Dirección Ejecutiva el nombre de la organización se mantendrá anónimo, sin embargo, para efectos de referencia en el análisis de la investigación, se le llamará Gremi.

3.2.1 Tipo de muestreo

Con el fin de cumplir los objetivos planteados para la presente investigación, se utilizó un muestreo de tipo no probabilístico, específicamente un muestreo de participantes voluntarios. Hernández et al. (citados por Rojas, 2005) se refieren a este tipo de muestra como: "muestra de sujetos voluntarios, que la refiere cuando la gente se contacta o invita casualmente a participar y accede a ello" (Rojas, 2005, p.221).

Es importante rescatar que este tipo de muestreo no pretende generalizar resultados, sino elegir una muestra que se adapte a las necesidades y los planteamientos de la persona o las personas investigadoras.

Para alcanzar los objetivos de la presente investigación, se decidió elegir una población con características similares que fuese tanto viable como accesible para poder aplicar el instrumento, por lo que se determinó aplicarlo a un grupo de personas adultas trabajadoras, considerando que el principal fin de la investigación era conocer las características y el comportamiento del instrumento a nivel estadístico, sin pretender generalizar los resultados; lo que llevó a limitar su aplicación a un grupo de personas que trabajaran en una misma organización. De acuerdo a ello, de la población total de la organización se realizaron los procedimientos que se presentan a continuación.

3.2.2 Descripción de la muestra

Para esta muestra de participación voluntaria se invitó en un primer momento a toda la población trabajadora de la organización elegida, a una reunión donde se explicó el instrumento y el procedimiento para completarlo; así como los aspectos éticos relacionados con su aplicación. Una vez explicado lo anterior y aclarado las dudas surgidas, a las personas que accedieron a dar su consentimiento para la realización de la investigación, se les envió por correo electrónico el enlace para completar el Inventario de Equilibrio de Vida, por medio de la plataforma web donde fue construido.

De las 309 personas que formaron la población total invitada a participar, 108 personas respondieron el cuestionario, de manera que éstas constituyeron la muestra total (N=108). En la tabla N° 1, se presentan por frecuencia relativa y absoluta, las principales características de las personas que conforman la muestra.

Tabla 1: Características sociodemográficas y laborales de la muestra de personas adultas trabajadoras de Gremi por frecuencia relativa y absoluta (N=108) 2013

Características	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa
Sexo		
Hombres	32	29,6
Mujeres	76	70,4
Total	108	100
Edad		
20-29	30	27,8
30-39	42	38,9
40-49	18	16,7
50-63	18	16,7
Total	108	100
Estado Civil		
Soltera o soltero	43	40,0
Casada, casado o en unión libre	53	49,3
Divorciada o divorciado	10	9,3
Separada o separado	1	0,9
Viuda o viudo	1	0,9
Total	108	100

Características	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa
Cantidad de hijas e hijos		
0	50	46,3
1	34	31,5
2	14	12,9
3	9	8,3
4	1	0,9
Total	108	100
Cantidad de hijas e hijos que viven en el hogar		
0	53	49,2
1	38	35,2
2	14	13,0
3	3	2,7
Total	108	100

Características	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa
Nivel educativo		
Estudios técnicos/ Diplomado	35	32,4
Bachillerato Universitario	29	26,9
Licenciatura Universitaria	25	23,1
Maestría	16	14,9
Otra especialización	3	2,8
Total	108	100
Tipo de jornada laboral		
Tiempo parcial	6	5,6
Tiempo completo	102	94,4
Total	108	100

Características	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa
Tipo de puesto		
Operativo	12	11,1
Oficinista	28	25,9
Profesional	52	48,2
Jefatura	9	8,3
N/A	7	6,5
Total	108	100
Provincia de residencia		
San José	56	51,9
Cartago	39	36,1
Heredia	13	12,0
Total	108	100

Fuente: Elaboración propia con base en la aplicación del Inventario de Equilibrio de Vida a un grupo de personas adultas trabajadoras de Gremi durante los meses de noviembre y diciembre del 2013.

3.3 Instrumento utilizado

El Inventario de Equilibrio de Vida (IEV) es un instrumento fundamentado teóricamente por el Modelo de Equilibrio de Vida (Matuska, 2010).

El instrumento fue desarrollado por la autora considerando el conjunto de actividades que las personas realizan cotidianamente; para lo cual, luego de una primera etapa de investigación tanto con profesionales como con grupos piloto, se determinaron 53 actividades, las cuales se trataron de organizar en cuatro subescalas, de acuerdo a las dimensiones de necesidades presentadas en el modelo; la dimensión de Salud, Relaciones Sociales, Desafío e Interés por la vida, y la dimensión de Identidad.

El instrumento pretende medir dos variables que determinan el Equilibrio de Vida; la congruencia y la equivalencia.

La primera variable mide la precepción de las personas sobre la congruencia entre la manera en que quisieran distribuir su tiempo entre las diversas actividades que realizan y la manera en la que realmente distribuyen el tiempo en la actualidad.

Por su parte, la equivalencia valora que las actividades que se realizan entre las cuatro subescalas, sean relativamente equivalentes entre sí; tratando de haber un equilibrio entre las cuatro dimensiones de necesidades.

Con el objetivo de medir estas dos variables, el IEV comprende dos tipos de preguntas para cada una de las 53 actividades presentadas. En primer lugar una pregunta dicotómica de sí/no, donde las personas participantes responden afirmativa o negativamente si "realizan o quisieran realizar cada actividad".

En segundo lugar, para cada uno de los ítems que respondan afirmativamente, deben calificar la satisfacción que perciben con la cantidad de tiempo que utilizaron para realizar esa actividad durante el último mes comparado con la cantidad de tiempo que quisieran realizar la actividad; esto se califica con "siempre menos de lo que quisiera", "algunas veces menos de lo que quisiera", "lo suficiente para mí", "algunas veces más de lo que quisiera" o "siempre más de lo que quisiera".

El hecho de que las personas puedan elegir cuáles actividades sí realizan o quisieran realizar y cuáles no, permite el reconocer a cada persona como un ser único, sin pretender que todas las personas tengan que realizar una u otra actividad.

La manera como las personas respondan a las preguntas de escala, cumple con la quinta dimensión de necesidades del Modelo, la cual trata de la organización del tiempo para cumplir con las metas personales.

La calificación que se da a estas preguntas se organiza en tres puntuaciones. Si las personas responden "lo suficiente para mí" se considera que hay un alto nivel de congruencia en la actividad, por lo que se puntúa con un 3; si las personas califican con "más de lo que quisiera" o "menos de lo que quisiera" en cualquier actividad se presenta un desbalance, al responder con "algunas veces", se considera un nivel intermedio de congruencia, lo que se califica con un 2; y, en el caso de responder "siempre" se considera el nivel mínimo de congruencia, por lo que se puntúa con 1.

Tres principios importantes guiaron el desarrollo de los métodos de valoración del Inventario de Balance de Vida: 1) el conjunto de actividades cotidianas son únicas para cada persona, 2) el desequilibrio puede resultar al dedicar ya sea mucho o muy poco tiempo

a una actividad, y 3) las actividades presentadas en la escala deben verse reflejadas en las cuatro subescalas del IEV. (Matuska, 2010)

En el anexo 1, se puede encontrar el Inventario de Equilibrio de Vida traducido con toda la información original. Para efectos de la presente investigación, se decidió eliminar algunos aspectos relacionados con características sociodemográficas que no se consideraron necesarias para el contexto y el análisis; como son la raza y el ingreso anual promedio del hogar.

3.3.1 Variables del IEV

Para Hernández et al. (2010a): "Una variable es una propiedad que puede fluctuar y cuya variación es susceptible de medirse u observarse." (p. 93)

De acuerdo con esta definición, se presentan en la tabla N° 2, las variables que se miden en el IEV, con su correspondiente operacionalización e instrumentalización.

Tabla 2: Conceptualización, operacionalización e instrumentalización de las variables del Inventario de Equilibrio de Vida (Adaptado de Matuska 2012).

Conceptualización	Operacionalización	Subescalas	Indicadores	N° de Ítem
Variable 1: Congruencia. Se refiere a que el tiempo que se quisiera dedicar a las actividades cotidianas es igual al tiempo que realmente se dedica a las mismas en la actualidad.	Es el promedio total de las puntuaciones de todas las actividades que la persona calificó como "Si realiza o quisiera realizar" (Suma de puntuaciones de las escalas de todas las actividades, dividida entre la cantidad de actividades que se calificaron como "Si")	Salud: Comprende actividades que ayudan a las personas a satisfacer sus necesidades básicas para una salud física y seguridad (6 ítema)	Cuidar la higiene personal y bañarse	1
			Cuidar su salud	7
			Alimentarse nutritivamente	6
			Relajarse	4
			Ejercitarse regularmente	5
			Dormir adecuadamente	3
		Relaciones: Abarca actividades que permiten a las personas tener relaciones interpersonales valiosas y auto-afirmantes (10 ítema)	Socializar en el trabajo	20
			Conocer personas nuevas	17
			Asesorar (enseñar) a otros	51
			Realizar actividades con miembros de la familia	11
			Participar en grupos	16
			Tener una relación sexual	15
			Realizar actividades con sus amigas o amigos	13
			Cuidar mascotas	35
			Cuidar de otras personas	14
			Realizar actividades con la pareja	12
Variable 2: Equivalencia. Trata de que exista un equilibrio entre las cuatro dimensiones de actividades cotidianas que las personas realizan o quisieran realizar.	Se refiere al nivel de cercanía relativa entre los promedios de puntuaciones de las cuatro dimensiones (Distancia Euclidea de los promedios obtenidos por las puntuaciones en cada una de las dimensiones)	Identidad: Incluye actividades que ayudan a la persona a dar un significado a su vida, así como a tener una identidad personal positiva (16 ítems)	Cuidar la apariencia personal	2
			Ganar competencia en su trabajo	19
			Escribir un diario	46
			Participar en organizaciones profesionales	24
			Componer, escribir	47
			Participar en oportunidades educativas	23
			Asistir al teatro, cine, o eventos deportivos	37
			Realizar tareas domésticas	33
			Realizar compras	34
			Hacer voluntariado en la comunidad	25
			Participar en deportes organizados	26
			Cocinar	32
			Reflexionar o meditar	45
			Participar en rituales tradicionales	22
			Participar en actividades religiosas formales	21
			Ir a restaurantes/bares	36

Fuente: Elaboración propia con base en los aportes de Matuska (2010)

Tabla 2: Conceptualización, operacionalización e instrumentalización de las variables del Inventario de Equilibrio de Vida (Adaptado de Matuska 2012).

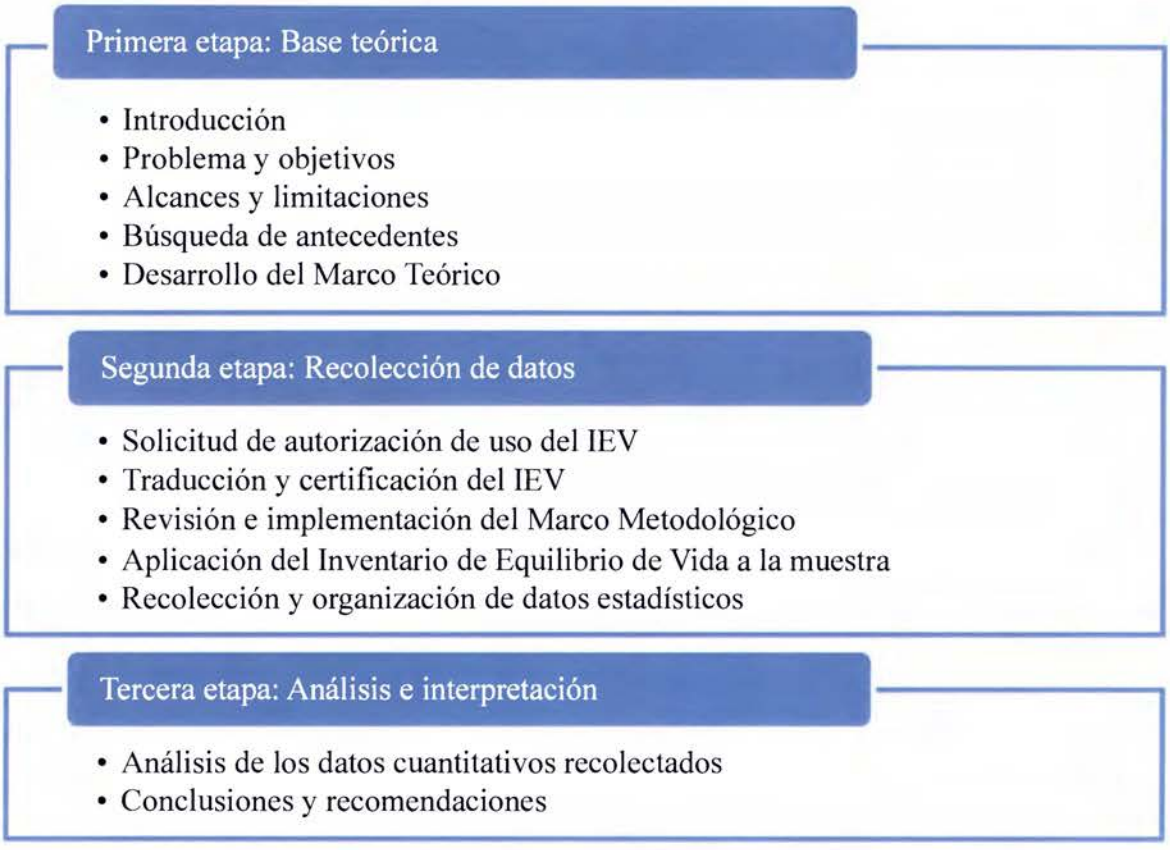
Conceptualización	Operacionalización	Subescalas	Indicadores	N° de Ítem
		Desafío/interés por la vida: Comprende actividades que hacen sentir a la persona comprometida, desafiada y competente. (19 ítems)	Crear arte	40
			Hacer música	39
			Bailar, Yoga, Tai Chi	48
			Decorar y organizar espacios	31
			Leer	43
			Viajar	52
			Planear y coordinar eventos	30
			Narrar historias o cuentos	53
			Hacer manualidades, pasatiempos	38
			Disfrutar de la naturaleza	29
			Coser / Tejer	42
			Hacer jardinería	28
			Navegar en Internet	44
			Realizar actividades al aire libre	27
			Trabajar por un pago	18
			Practicar juegos de habilidad	49
			Mantener o reparar equipos	41
			Ver televisión	50
			Administrar dinero	8
		Transporte: Comprende dos ítems que no forman parte de ninguna dimensión, pero se consideran importantes de tomar en cuenta para valorar el uso del tiempo.	Viajar en bus	10
			Conducir un vehículo	9
Variable 3: Caracterización Sociodemográfica. Comprende los aspectos generales que permiten caracterizar a la muestra estudiada.	Características sociales, demográficas y laborales que identifican a la muestra.		Sexo	1
			Edad	2
			Estado Civil	3
			Cantidad de hijas(os)	4
			Cantidad de hijas(os) que viven en el hogar	5
			Nivel educativo	6
			Tipo de jornada	7
			Tipo de puesto	8
			Provincia de residencia	9

Fuente: Elaboración propia con base en los aportes de Matuska (2010)

3.4 Etapas de la investigación

Para el desarrollo de la investigación se plantearon las etapas que se incluyen en la figura 2, las cuales se explican posteriormente:

Figura 2: Etapas del proceso de investigación



Fuente: Elaboración propia.

3.4.1 PRIMERA ETAPA: Base Teórica

En esta primera etapa se realizó el planteamiento de la investigación. En un primer momento se desarrolló la justificación, para posteriormente plantear tanto el problema como los objetivos que guiaron el proceso investigativo.

A continuación se determinaron los alcances y las limitaciones de la investigación. Luego, se realizó una profunda búsqueda de antecedentes con el fin de conocer la situación actual de la temática en la literatura existente.

Por último en esta etapa se realizó una revisión de todas las temáticas relacionadas con la investigación tanto en medios de investigación como en otros textos existentes. Esto permitió rescatar los aspectos más importantes encontrados en este proceso y así contar con bases teóricas suficientes para sustentar el desarrollo del presente trabajo.

3.4.2 SEGUNDA ETAPA: Recolección de datos

En la segunda etapa de la investigación se contactó a la Dra. Kathleen Matuska por medio de su correo electrónico, con quien se tuvieron diversas comunicaciones solicitando su autorización para el uso del Modelo y el inventario de Equilibrio de Vida. (Ver anexo 2)

Una vez aprobado el uso de los instrumentos se realizó la correspondiente certificación por parte de una experta en el idioma, la Licda. Ana Patricia Quirós, quien es traductora, docente e investigadora de la Escuela de Lenguas Modernas de la Universidad de Costa Rica (Ver anexo 3)

A continuación, se revisó e implementó la propuesta metodológica planteada. Con este fin, se siguieron los lineamientos establecidos en los objetivos.

En primer lugar se coordinó con la institución por medio de tres reuniones previas con una profesional del área de Desarrollo Humano de la organización. En estas reuniones se realizó la presentación del IEV y los requerimientos logísticos para su aplicación. Posteriormente la profesional solicitó la autorización al director de la organización, quien dio su aprobación para la aplicación del Inventario.

Para aplicar el IEV de manera eficiente y práctica se diseñó una página web, donde cada persona podía accesar por medio de un enlace (iev.net16.net) para completar el inventario. Se desarrolló la página web con la asesoría y colaboración de una profesional en informática, la Br. Maureen Leiva Chaves. La página consistió en una primera parte introductoria explicando a nivel general el concepto de Equilibrio de Vida y su relación con el Inventario, posteriormente se colocó en otra página el cuestionario incluyendo en la parte superior las característica sociodemográficas y laborales; y luego el Inventario completo con sus 53 itemes en una sola tabla.

Por último, cuando las personas completaron el Inventario, como resultado se les otorgó un código para que pudieran consultar posteriormente los resultados. Como parte de la programación web, cuando cada persona completaba el Inventario, el sistema automáticamente construyó una matriz de datos en formato Excel con todas las respuestas de las personas participantes.

Con el visto bueno de la Dirección Ejecutiva, se coordinó una reunión para la primera semana de diciembre del año 2013, donde se convocó a la población total (309 personas), con una asistencia de 190 personas.

En esta reunión se explicó en qué consistía la investigación a nivel general, la manera de completar el inventario por medio de internet y se presentó el consentimiento informado para que las personas lo firmaran al terminar la reunión, en caso de estar de acuerdo en participar. (Ver anexo 4)

Posteriormente se les envió por medio electrónico el enlace para completar el inventario así como una copia del consentimiento informado en versión digital. Las personas contaron con un plazo de dos semanas naturales para completar el Inventario.

En síntesis, la cantidad de personas que participaron en la investigación fueron:

- Población total de la organización: 309
- Población que participó en la reunión y a quienes se les envió el IEV: 138
- Muestra total de personas que respondieron el IEV: 108

3.4.3 TERCERA ETAPA: Análisis e interpretación de los datos

Para el análisis de los datos obtenidos, se desarrollan a continuación los procedimientos utilizados, a partir de los objetivos de la investigación.

1. El primer objetivo planteado para la investigación fue calcular el grado de confiabilidad del Inventario de Equilibrio de Vida. Para este fin, se tomó como referencia el concepto de Fiabilidad que dan Oviedo y Campo-Arias (2005), quienes explican que:

> La confiabilidad tipo consistencia interna se refiere al grado en que los ítems, puntos o reactivos que hacen parte de una escala se correlacionan entre ellos, la magnitud en que miden el mismo constructo. Si los puntos que componen una escala teóricamente

miden el mismo constructo deben mostrar una alta correlación, es decir, la escala debe mostrar un alto grado de homogeneidad. (p.832)

Esto quiere decir que la confiabilidad mide la consistencia o coherencia entre las preguntas del cuestionario y la puntuación que pretende medir.

De esta manera, existen diversas técnicas que pueden ayudar a determinar el grado de confiabilidad de un instrumento de medición. En el caso de la presente investigación, se utilizó el Alfa de Cronbach, siendo una de las pruebas más utilizadas en análisis estadístico. A continuación se explica, con base en los aportes de Martínez et al. (2006, p. 55):

El Alfa de Cronbach se puede presentar estadísticamente de dos formas distintas, en este caso se utilizó el cálculo del coeficiente en la varianza de los ítems y la varianza de la puntuación total, siendo la fórmula:

$$\propto = \frac{n}{n-1}\ 1 - \frac{\sum_{j=1}^{n} \sigma_j^2}{\sigma_x^2}$$

Donde: n= número de ítems, σ_x^2= es la varianza de las puntuaciones totales, y σ_j^2=es la varianza del ítem (j=1,2,…, n).

Para interpretar el resultado de esta técnica, se utilizó la referencia dada por los mismos autores, quienes especifican que la consistencia interna generalmente se ubica en un grado entre 0 y 1, a pesar de que teóricamente podría incluso oscilar entre -1 y 1. Donde un valor de 1 indicaría una correlación ideal entre los ítems, mientras que valores de 0 indicarían que no existe ninguna correlación; y, por otro lado, valores menores a 0

indicarían que existe una correlación negativa entre los ítems. De acuerdo a ello, se considera que un grado de 0,7 o superior sería aceptable.

Por otro lado, como parte del análisis de confiabilidad, se obtiene también una tabla con las correlaciones entre cada ítem y el total de la prueba, esto permite determinar el nivel en que cada ítem contribuye a medir el constructo de la prueba. Para interpretar estos cálculos se considera como positivo cuando sea mayor a 0,25; mientras que un grado menor puede implicar que el ítem no contribuye o incluso tiene una influencia negativa en el resto de la prueba.

De acuerdo a estos criterios, este primer objetivo permitirá conocer el Alfa de Cronbach en un primer momento, para la prueba a nivel general, y luego para cada una de las subescalas; haciendo la diferencia entre las preguntas dicotómicas y las preguntas de escala.

2. El segundo objetivo específico de la investigación se refiere a la validez del instrumento, la cual es definida por Martínez et al. (2006) como:

> Es el más importante de los principios y nos habla del grado en que el uso que pretendemos hacer de las puntuaciones de los test está justificado. Supone examinar la red de creencias y teorías sobre las que se asientan los datos y probar su fuerza y credibilidad por medio de diversas fuerzas de evidencia. (Martínez et al., 2006, p.24)

Por su parte, Muñiz (2003), explica los distintos tipos de validez, como lo son la validez de contenido, predictiva y de constructo. Para efectos de la presente investigación, se profundizó en la validez de constructo, la cual, según el mismo autor, se refiere a: "la recogida de evidencia empírica que garantice la existencia de un constructo psicológico en las condiciones exigibles a cualquier otro modelo o teoría científica". (p. 154)

Para determinar la validez de constructo se realizó el Análisis Factorial Exploratorio, como lo explican Méndez y Rondón (2012): "Su propósito principal es tratar de establecer una estructura subyacente entre las variables de análisis, a partir de estructuras de correlación entre ellas; o, en otras palabras: busca definir grupos de variables que estén altamente correlacionadas entre sí." (p. 198)

Esto quiere decir que el procedimiento analiza los valores estadísticos de la prueba y trata de identificar de qué manera se pueden agrupar los ítems en factores comunes.

Esta técnica comprende una serie de actividades que Martínez et al. (2006) organizan en cuatro fases principales:

a. Preparación inicial de los datos: Comprende la organización y depuración de los datos, seleccionando las variables que se desean analizar y revisar los errores que puedan tener los datos. Esta etapa da como resultado una matriz de correlaciones, donde grados menores de correlación implican menores posibilidades de agrupamiento de ítems.
b. Extracción de los factores: Se elige la cantidad de factores a extraer, lo que normalmente se determina por las variables con autovalores (grados de varianza) mayores a 1. Además se elige el método de extracción, el que suele ser Análisis de Componentes Principales. Esta etapa da como resultado diversos elementos del análisis factorial que se explican más adelante.
c. Rotación de factores: La rotación de factores se realiza tratando de determinar los factores que describen de una forma más simple las posibles relaciones que se dan entre las variables. La rotación recomendada es llamada VARIMAX, esta intenta maximizar la varianza de los factores o las columnas de la matriz. Se diseñó para eliminar factores generales.
d. Interpretación de factores: Se trata de analizar e interpretar los resultados considerando los lados de saturación y los factores resultantes. La interpretación se hace sobre las saturaciones que muestran las variables para los factores. Se sugiere interpretar solamente las saturaciones superiores a 0,14, y se mencione además que la variable debe mostrar al menos un 15% de varianza común con el factor.

Este análisis da como resultado los siguientes elementos (Gardner, 2003):

- Estadísticos descriptivos: Estos resultados incluyen las frecuencias, medias, desviaciones estándar y tamaños muestrales para las variables analizadas. Las frecuencias permiten reconocer la cantidad de veces que se calificó una puntuación y el porcentaje que esto representa. La media indica el lugar dentro del rango de puntuación donde se ubica el promedio de las puntuaciones. La desviación estándar indica el grado en el que las personas difieren en la puntuación; una desviación estándar pequeña indica una variabilidad relativamente baja, mientras una grande indica una considerable variación
- Matriz de correlaciones: Explica el nivel de relación que tienen todas las variables entre sí. Esto permite identificar cuáles variables podrían agruparse por tener un alto nivel de correlación. (Máximo = 1). A partir de estas posibilidades es que empiezan a identificarse los posibles factores comunes.
- Comunalidades: Las comunalidades indican el grado en la varianza de cada variable se encuentra verdaderamente explicada por el factor en el que fue agrupada. De esta manera, para un máximo de 1, se considera aceptable un valor de 0,5 en adelante, lo que indicaría que esa variable se ve lo suficientemente explicada en el factor en que se clasificó. Si la comunalidad para una variable es menor que 0,50 el análisis factorial no explica gran parte de la varianza asociada a ella; por lo que la variable no tendría mucho en común con las otras variables incluidas en el factor.
- Autovalores y varianza: Esta tabla presenta cada uno de los itemes con su autovalor, con base en el cual se determina la cantidad de factores que extraen en el

análisis. Regularmente en análisis estadísticos se suele utilizar los itemes que tienen autovalores mayores a 1 como factores comunes; lo que se puede ver en esta tabla de resultados. Además la tabla también presenta el grado en que esos factores extraídos explican la varianza de todos los demás itemes. Esto permite conocer realmente la utilidad o veracidad de la agrupación en los factores propuestos.

- Gráfico de sedimentación: Se trata de una representación gráfica de los resultados de autovalores de los factores extraídos. Permite ver de una manera distinta la explicación de los factores principales.
- Matriz de factores iniciales: Presenta una primera muestra de los resultados del análisis factorial, mostrando la relación entre cada ítem y el factor donde se ha agrupado. Entre más cercano a 1, representaría una mayor explicación del ítem por medio del factor donde fue incluido.
- Matriz de factores rotados: Se trata de una reorganización de los ejes y los itemes analizados para simplificar la explicación de cada ítem con los factores extraídos. Regularmente se utiliza la rotación de tipo Varimax; una vez que los factores han sido rotados, esta matriz presenta el grado de saturación de cada ítem (nivel en que el ítem es explicado por el factor). En muestras mayores a 100 personas, se considera 0,30 como el punto de corte entre saturaciones altas y bajas.

Con estos aportes, este análisis permitirá explorar la estructura subyacente del IEV, tratando de reconocer las relaciones que se dan entre los itemes y las posibilidades de agruparlos en subescalas.

3. Con respecto al último objetivo específico planteado en la investigación, se realizó la medición del Equilibrio de Vida del grupo de personas participantes del estudio, de acuerdo a los componentes de congruencia y equivalencia.

El Inventario de Equilibrio de Vida presenta los resultados de acuerdo a los promedios obtenidos de cada subescala (salud, relaciones, identidad y desafío), así como de los resultados totales.

La puntuación del IEV genera un promedio total de todas las actividades que las personas "realizan o quisieran realizar" (suma de las puntuaciones dividida por el número de ítems calificados) y refleja el componente de congruencia del modelo de equilibrio de vida.

El instrumento se encuentra estructurado en tres partes principales de acuerdo al tipo de pregunta (Matuska, 2010):

- En primer lugar se encuentra una parte de datos demográficos de la muestra
- Las 53 actividades cuentan con una primera pregunta dicotómica, en la cual deben responder afirmativa o negativamente si realizan o quisieran realizar la actividad.
- Para las preguntas que se responden afirmativamente, la persona debe además calificar una escala, donde indica su satisfacción con el tiempo que dedica a esa actividad. Los criterios de respuesta son: "Lo suficiente para mi", "algunas veces más/menos de lo que quisiera" y "siempre más/menos de lo que quisiera".

Para obtener los resultados de cada subescala, el sistema cuenta la cantidad de preguntas que se respondieron como "Si realizo o quisiera realizar", para poder sacar el promedio de puntuación de la escala y no tomar en cuenta las preguntas que se respondieron como "No realizo y no quisiera realizar esta actividad".

Para estos resultados, cada actividad realizada se puede calificar de 1 a 3, el promedio total de cada subescala, así como el promedio total se interpreta de acuerdo a los siguientes criterios (Matuska, 2010):

- 0 - 1,4: Muy poco equilibrado
- 1,5 – 1,9: Poco equilibrado
- 2,0 – 2,4: Moderadamente equilibrado
- 2,5 – 3,0: Muy equilibrado

De esta manera, como se mencionó anteriormente, el IEV ofrece una calificación para cada una de las cuatro dimensiones de acuerdo a estos criterios, así como una calificación total.

De acuerdo con estos criterios, el componente de congruencia correspondería al promedio total de todas las actividades realizadas, valorado de acuerdo a lo explicado anteriormente.

Por su parte, el componente de equivalencia se calcula valorando la cercanía que poseen los promedios de las cuatro subescalas. Para este fin se utiliza el cálculo de la Distancia Euclidiana, la cual determina la diferencia entre los promedios de cada una de ellas. Esto representa la suma del promedio de cada una de las cuatro subescalas menos el promedio

total entre las cuatro, elevadas al cuadrado. Lo cual Matuska (2010) representa de la siguiente manera:

$$(X_1 - \ddot{X})^2 + (X_2 - \ddot{X})^2 + (X_3 - \ddot{X})^2 + (X_4 - \ddot{X})^2 = DE$$

Donde: X= promedio de cada subescala y $\ddot{X}$ = promedio total

En esta medición, un valor de 0 implica que no hay diferencia entre las calificaciones de cada subescala, y valores más altos implican una mayor diferencia. Por lo tanto, valores menores de DE representan un mayor nivel de equivalencia y viceversa.

Además de los resultados del Inventario de Equilibrio de Vida, se utilizó el cálculo de Chi Cuadrado, el cual permite analizar las relaciones entre dos o más variables para identificar la influencia que pueden tener entre si. Este análisis se utilizó con el fin de analizar si las características sociodemográficas y laborales influyeron en las respuestas de las variables dicotómicas del IEV.

El Chi cuadrado permite determinar si existe una asociación (contingencia o correlación) entre dos o más factores de interés. La fórmula del estadístico explicada por Gardner (2003) es:

$$X^2 = \frac{O - E^{\,2}}{E}$$

Donde O= frecuencia obtenida u observada y E= frecuencia esperada.

Con el fin de interpretar el resultado del Chi Cuadrado, se tomarán en cuenta las contingencias que resulten en menos de 0,05, con un grado de confianza del 95%. Lo que

quiere decir que habrá una relación significativa entre las variables que tengan un Chi cuadrado menor al 0,05.

Consideraciones éticas

Con el objetivo de seguir los procedimientos requeridos por toda investigación, y además con el fin de atender las necesidades y requerimientos de la organización, se tomaron en cuenta los siguientes aspectos éticos:

- Se realizó una reunión donde se convocó a toda la población participante, en la cual se dio una explicación sobre el proceso de investigación, los objetivos, alcances y limitaciones de la misma, las condiciones de confidencialidad para la muestra; y se aclararon las dudas que las personas tuvieran.
- Se realizó un "consentimiento informado" para la población, el cual se explicó en la reunión antes mencionada y se entregó una copia física con el objetivo de que las personas que aceptaban participar la firmaran y entregaran.
- A las 138 personas que entregaron el consentimiento informado se les envió una copia en digital a sus correos electrónicos, junto con las indicaciones para la participación en la investigación. (Ver anexo 4)

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

En este apartado se presenta la descripción y análisis de los resultados de la investigación, por lo que, de acuerdo a los objetivos planteados se organiza en tres apartados: el Análisis de Confiabilidad, de Validez de Constructo y de los resultados del Equilibrio de Vida.

4.1 Confiablidad del IEV

Como se indicó anteriormente, para el análisis de la Confiabilidad se utilizó el cálculo del Alfa de Cronbach. En primer lugar se calculó el coeficiente para el total de preguntas dicotómicas y para el total de preguntas de escala, para posteriormente valorar la confiabilidad de cada subescala.

4.1.1 Para el total de la prueba

- El análisis de confiabilidad para todas las preguntas dicotómicas del IEV dio como resultado un Alfa de Cronbach de 0,866, para un total de 51 itemes.

Con este coeficiente se puede afirmar que las preguntas dicotómicas tienen un nivel de confiabilidad bastante aceptable (mayor a 0,70). Sin embargo, es importante, además de analizar el coeficiente general, valorar también la correlación del ítem con la prueba total, lo cual también se da como resultado del análisis de fiabilidad. (Ver anexo 5 para más detalles)

En este sentido se tiene que hay algunos ítems que son importantes de observar, debido a que presentan una correlación mínima o nula con el resto de la prueba. Lo que quiere decir que no representan un discriminante en la prueba. Esto quiere decir que son

itemes que el total o casi el total de la población respondieron de manera similar, por lo que no es necesario o no ofrece ningún aporte a la prueba.

Tal es el caso de los ítems "Cuidar la higiene personal y bañarse"(N°1) y "Cuidar la apariencia personal"(N°2). Ambos ítems tienen una correlación de 0,00, lo que quiere decir que no contribuyen a la discriminación de la prueba. En el caso de éstas dos, se debe a que el total de la muestra (N=108) respondió que Si realiza o quisiera realizar la actividad, por lo que no hay ningún tipo de varianza en las respuestas. Debido a esto, ambos itemes tuvieron que ser omitidos de este análisis, ya que si se incluían, el sistema no podía realizar las pruebas correspondientes. Por ello solamente se muestran 51 itemes.

Por otro lado, los ítems "Trabajar por un pago"(N°18) y "Ver televisión"(N°50) fueron itemes donde casi el total de la muestra respondió también afirmativamente; por lo que ambos ítems tampoco contribuyen a la prueba por su grado de varianza. Esto quiere decir que estos cuatro itemes deberían ser eliminados del IEV, ya que demuestran tendencias generales que no aportan datos útiles para diferenciar a las personas.

- Con respecto a las preguntas de escala, el resultado del Alfa de Cronbach fue de 0,934 (para 51 itemes). Sin embargo, por las características de los itemes, el sistema excluye la mayoría de respuestas (102 casos), debido a que no generan ningún tipo de varianza para el total de la prueba. Por lo que el resultado se obtuvo solamente con seis casos válidos.

En este caso, es aún más relevante analizar la correlación entre los ítems y el total de la prueba. Con base en ello, los ítems "Cuidar su salud", "Administrar dinero", "Conducir un vehículo", "Tener una relación sexual", "Decorar y organizar espacios", "Cocinar", "Realizar compras" y "Hacer manualidades, pasatiempos", tiene un grado muy

bajo de correlación e incluso valores negativos, lo que implica que hay diferencias importantes en la consistencia interna de la prueba. (Ver anexo 6 para más detalles)

Esto quiere decir que estos itemes no parecen tener una relación coherente con el IEV a nivel general, al menos estadísticamente.

4.1.2 Subescala de Salud

Para la subescala de Salud se realizaron de igual manera los análisis tanto de los ítems dicotómicos como de las preguntas de escala, con los siguientes resultados:

- Para el cálculo del Alfa de Cronbach de las preguntas dicotómicas, el sistema eliminó el primer ítem ("Cuidar la higiene personal y bañarse") por su bajo nivel de varianza, para un coeficiente de 0,604.

El grado del coeficiente es más bajo que lo que se considera aceptable (mayor a 0,70), por lo que se considera que no es suficiente confiable. Por su parte, los índices de correlación entre los ítems y el total fueron todos positivos y mayores que el mínimo considerado aceptable.

- El cálculo de las preguntas de escala no eliminó ninguno de los ítems, sin embargo el coeficiente es bastante inferior al esperado, para un Alfa de Cronbach de 0,586.

A pesar de ello, los itemes si poseen una correlación con el total de la prueba tendiendo resultados positivos para cada uno de ellos.

4.1.3 Subescala de Relaciones

A continuación se presentan los resultados de la escala de Relaciones:

- Para las preguntas dicotómicas, se incluyeron todas las preguntas y todos los casos fueron válidos, sin embargo, el resultado dio un coeficiente bastante por debajo del considerado aceptable, para un 0,451.

Además de ello, el ítem "Realizar actividades con los miembros de la familia" tuvo una correlación negativa, lo que indica que no da un aporte significativo a la prueba.

- Para las preguntas de escala también se incluyeron todos los casos de la muestra, con resultados también menores; para un Alfa de Cronbach de 0,536, lo que refleja una inconsistencia interna en el instrumento.

El ítem "Cuidar de niñas, niños o de miembros de la familia" presentó una correlación negativa con el total de la prueba, por lo que contribuye poco a la discriminación de la prueba

4.1.4 Subescala de Identidad

La escala de Identidad también incluyó tanto el análisis de las preguntas dicotómicas como de las preguntas de escala:

- Para las preguntas dicotómicas, el sistema eliminó el ítem "Cuidar la apariencias personal y bañarse", y con base en ello se obtuvo un Alfa de Cronbach de 0,725.

En este caso, todos los ítems tienen una correlación positiva, por lo que todos (excepto el ítem excluido) tienen un aporte significativo para la prueba.

- En el caso de las preguntas de escala, el sistema excluyó un total de 83 casos, quedando solamente 25 válidos. Con ellos obtuvo el resultado de 0,771.

Además, todos los ítems tuvieron una correlación positiva con el total de la prueba.

4.1.5 Subescala de Desafío

Por último, se presentan los resultados del análisis de confiabilidad de la subescala de desafío:

- Para las preguntas dicotómicas, se consideraron todos los casos y el Alfa de Cronbach dio un resultado de 0,769.

A pesar de ello, los ítems "Ver televisión", "Navegar en internet", y "Trabajar por un pago", presentaron una correlación negativa con el total de la prueba, por lo que no ayudan a la discriminación de la prueba.

- Con respecto a las preguntas de escala, se excluyeron un total de 101 casos, para un grupo de 7 casos válidos. Para un coeficiente con un resultado teóricamente positivo de 0,832.

En este caso, los ítems "Decorar y organizar espacios", "Practicar juegos de habilidad" y "Administrar dinero" presentaron una correlación negativa con el resto de la prueba.

A nivel general, se puede observar que el IEV tiene algunos resultados positivos sobre el Coeficiente de Cronbach, sin embargo, hay varios itemes que tienen un grado de

correlación menor a cero, representando una influencia negativa o neutra con el resto del instrumento, por lo que, para una aplicación más sólida estadísticamente, sería necesario valorar la eliminación de estos itemes y realizar más pruebas estadísticas que permitan conocer la utilidad de tomar estas medidas.

Además, hay que considerar teóricamente, las razones que pueden llevar a que estas actividades deban ser excluidas, como se mencionó anteriormente, algunas de éstas se pueden considerar como actividades que todas las personas realizan, pero también se debe considerar la posibilidad de que la traducción realizada no fuera la más adecuada; o también que sea necesario revisar todas las actividades por las diferencias entre el contexto estadounidense y el nacional.

4.2 Análisis de la Validez de Constructo del IEV

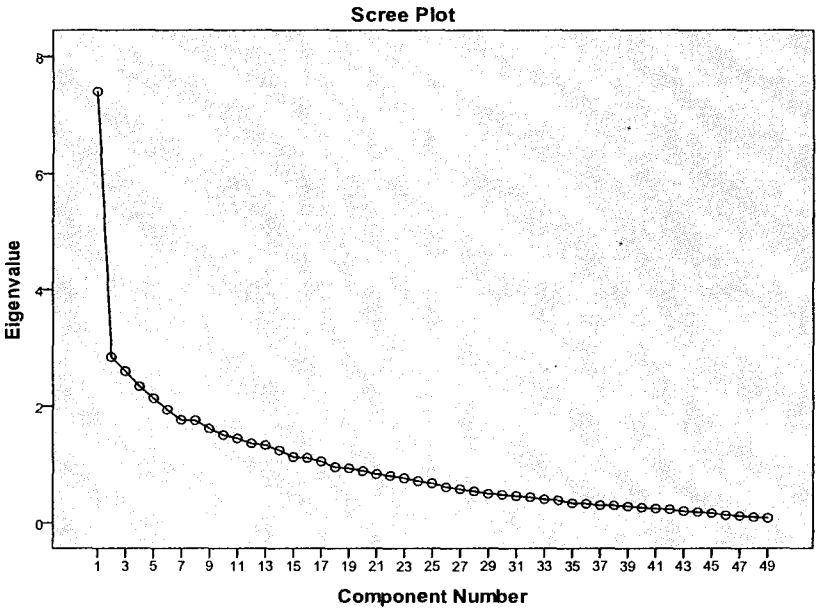
Con base en los resultados del análisis de confiabilidad, el instrumento tiene un grado muy bajo de consistencia interna, por lo que para realizar un análisis de validez de constructo debería en primer lugar de tomarse acciones correctivas en los itemes del instrumento, que le den una mayor consistencia y que excluya aquellos que no tienen un nivel de correlación positiva.

A pesar de ello, se decidió realizar un Análisis Factorial Exploratorio, para tener una aproximación a la estructura subyacente del instrumento. Para poder utilizar este método, fue necesario excluir cuatro ítems, ya que, al tener un grado de varianza cercano o igual a cero, no permitían que el sistema pudiera realizar el análisis necesario. Éstos ítems fueros: "Cuidar la higiene personal personal y bañarse", "Cuidar la apariencia personal", "Realizar actividades con los miembros de la familia" y "Navegar en internet".

Posteriormente se eligió la extracción de componentes principales, extrayendo aquellos con autovalores mayores a 1. Como resultado, en primer lugar se obtuvo la tabla de comunalidades (Anexo 7), la cual presenta el grado de cada ítem que se explica con la agrupación de los factores, en este caso los valores fueron bastante positivos, ubicados en un mínimo de 0,598 y un máximo de 0,785; lo que implica que la mayor parte de cada ítem se podría explicar por los factores en los que fueron agrupados.

En la extracción de factores, el sistema agrupó los ítems en un total de 17 factores para un total de 17% de varianza acumulada (anexo 8). A continuación se presenta el gráfico de sedimentación obtenido.

Gráfico 1: Gráfico de sedimentación obtenido por el análisis factorial del IEV.



Fuente: Resultados obtenidos por medio del sistema SPSS.

También se anexa la matriz rotada por el método VARIMAX, lo que permite conocer la agrupación que el sistema realizó de los ítems para cada uno de los 17 factores. (Anexo 9)

Con base en estos resultados se puede observar que la estructura propuesta por el IEV no tiene suficiente sustento estadístico para probar la validez de su constructo; al menos en la aplicación de esta prueba piloto. Algunos de los estudios realizados por la autora (Matuska 2010), presentaron resultados aceptables (Error de aproximación cuadrático medio = 0,08), para la estructura del IEV, sin embargo, se propuso que hacen falta más estudios a profundidad. Esto se refuerza con los resultados de este plan piloto, lo que propone la necesidad de hacer una revisión de la estructura del instrumento.

4.3 Resultados de la aplicación del IEV

Con el objetivo de analizar los resultados obtenidos por el IEV, se presentan en primer lugar los resultados de las variables de congruencia y equivalencia, posteriormente se presentan las tablas de frecuencias de cada subescala; para concluir un análisis de las relaciones de los resultados con las variables sociodemográficas y laborales.

4.3.1 Resultados del componente de congruencia

Como se indicó en el referente teórico, para Matuska (2010):

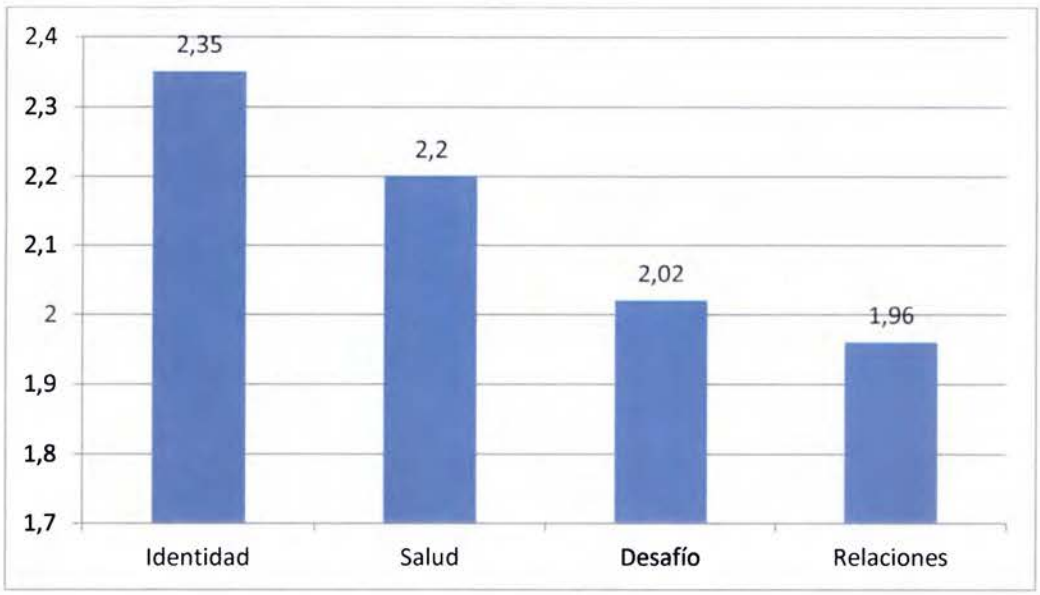
"La congruencia en patrones de actividades significa que la configuración de actividades cotidianas reales es similar a la configuración de actividades cotidianas deseadas" (p.8)

De esta manera, este primer componente se mide en el Inventario de Equilibrio de Vida cuando las personas califican qué tan satisfechas se encuentran con el tiempo que dedican a cada actividad frente al tiempo que desearían dedicar. A partir de estos resultados, el IEV genera un promedio de equilibrio para cada dimensión, así como un promedio total de equilibrio.

Como se explicó en el marco metodológico, la calificación de la congruencia se mide de 1 a 3, indicando el nivel más alto un Equilibrio de Vida, mientras que, entre más bajo representa un menor Equilibrio.

En el siguiente gráfico se pueden observar los resultados de congruencia de la muestra estudiada:

Gráfico 2: Congruencia entre el tiempo deseado y el tiempo real dedicado a las actividades, obtenido por la aplicación del IEV al grupo de personas adultas trabajadoras de Gremi (N=108). San José, 2013.



Fuente: Elaboración propia con base en la aplicación del IEV, 2013

Las subescalas de Identidad, Salud y Desafío son las que presentan un equilibrio moderado, mientras que la escala de Relaciones se presenta poco equilibrada.

Es importante analizar también los rangos mínimos y máximos, ya que es una muestra de 108 personas, por lo que no se puede generalizar completamente sin considerar la realidad de cada persona participante.

Tabla 3: Promedios y rangos mínimos y máximos de los resultados de congruencia entre el tiempo deseado y el tiempo real dedicado a las actividades, obtenido por la aplicación del IEV al grupo de personas adultas trabajadoras de Gremi (N=108). San José, 2013.

	Identidad	Salud	Desafío	Relaciones	Total
Mínimo	1,5	1,33	1,1	1	1,49
Promedio	2,35	2,20	2,02	1,96	2,15
Máximo	3	3	3	3	3

Fuente: Elaboración propia con base en la aplicación del IEV, 2013.

Esta tabla permite observar que los rangos son bastante variables, donde las subescalas de Salud, Desafío y Relaciones tienen rangos dentro de lo que se considera "Muy poco equilibrado"(0-1,4), mientras que la de Identidad comienza a partir de "Poco equilibrado"(1,5-1,9). Esto demuestra que la subescala de Identidad es la que obtuvo a nivel general mayores niveles de congruencia y cuyo rango no llegó en ningún caso al rango de "Muy poco equilibrado", mientras que de las otras tres, la subescala de relaciones es la que se calificó como más baja en la mayoría de casos y cuyo rango también fue el mínimo.

De acuerdo a la teoría propuesta por Erikson, (citado por Fernández, 2006), para que las personas puedan pasar satisfactoriamente a las etapas de intimidad vrs. Aislamiento y la siguiente de generatividad vrs. Estancamiento, la persona adulta debe haber resuelto satisfactoriamente las etapas anteriores, las cuales se relacionan con el desarrollo y fortalecimiento de la identidad; por ello sería esperable que las personas adultas tengan un equilibrio bastante positivo en esta dimensión.

Con respecto a la subcategoría de Salud, se puede observar que la mayor parte de la población se encuentran aún en la etapa de la adultez temprana, y una menor parte ya en la

adultez intermedia; por lo cual también es esperable que la mayor parte de la población tenga un buen estado de salud y una buena condición física, ya que, como lo menciona Berger (2009), en estas etapas las personas se encuentran en el máximo desarrollo físico y es conforme su edad va avanzando que empiezan a presentar más dificultades de salud y distintas enfermedades y afecciones que aumentan con la edad.

Sobre el Desafío e interés en la vida, es importante que tanto De Mézerville (2009) como Fernández (2006), se refieren a la adultez temprana como una etapa donde las personas pueden asumir conductas de riesgo, ya que se enfrentan a nuevos espacios, ambientes y experiencias, lo que puede llevar a consecuencias positivas de desarrollo pero también a conductas negativas para su bienestar. Conforme aumenta la edad, las personas se acercan a etapas de cuestionamiento sobre lo que han hecho de su vida hasta el momento, y en el caso de las personas aún mayores, comienzan a buscar nuevas actividades que realizar en su tiempo libre. De acuerdo a los resultados a pesar de que esta subcategoría se encuentra en un nivel aceptable no es tan positiva como las otras dos, lo que puede deberse a que las personas centran su interés más en actividades relacionadas con su identidad o incluso en el trabajo que en actividades que les hagan sentir más desafiadas.

Es interesante observar también que en estos resultados las relaciones sociales son las menos congruentes; a pesar de que según la misma teoría la búsqueda de intimidad con una pareja o personas significativas, así como la crianza de hijas e hijos o el cuido de otras personas, son aspectos importantes para mantenerse saludable psicológicamente, por lo que aparentemente es un área que sería importante trabajar con la muestra para fortalecer la congruencia. Como lo menciona Berger (2009), es un momento en el que se busca una

estabilidad social y familiar, aunque muchas veces se deja a un lado la búsqueda de amistades o nuevas relaciones por el cumplimiento de deberes laborales y familiares.

4.3.2 Resultados de equivalencia

El modelo de equilibrio de vida (Matuska, 2010) propone que la equivalencia incluye configuraciones de actividades que le permiten a las personas satisfacer las cuatro dimensiones de necesidades identificadas en el modelo en un nivel tan cercano como sea posible. Como lo menciona la autora: "Una alta equivalencia significa que hay una proporción casi igual de la satisfacción con el uso del tiempo entre las actividades que satisfacen las cuatro dimensiones del modelo de equilibrio de vida." (Matuska, 2010, p.10)

Se puede observar que la dimensión de relaciones sociales así como la dimensión de desafío fueron las que tuvieron calificaciones más bajas y que además sus promedios son inferiores que las demás dimensiones.

Luego de estas dos se encuentra la dimensión de salud, de la cual el rango mínimo fue de 1,33 y el promedio de 2,20. La dimensión con un rango más alto (tanto el mínimo como el promedio) fue la de identidad.

Desde esta perspectiva se podría decir que la mayoría de la muestra tiene un nivel bajo de equivalencia, ya que hay una diferencia marcada entre las cuatro dimensiones, las cuales se ordenan del nivel de equilibrio más bajo al nivel más alto de la siguiente manera: Relaciones Sociales, Desafío e Interés por la vida, Salud e Identidad.

Además de esta información, con el objetivo de obtener un coeficiente estadístico que determine la variable de equivalencia, se utiliza la Distancia Euclidiana, la cual se explicó en el marco metodológico.

A continuación se pueden observar los resultados del análisis de equivalencia con base en la medición de la Distancia Euclidiana:

Tabla 4: Medición de la Distancia Euclidiana entre los promedios de las cuatro dimensiones del IEV, obtenido por su aplicación al grupo de personas adultas trabajadoras de Gremi (N=108) San José, 2013.

Distancia Euclidiana entre las cuatro dimensiones del IEV	
Rango inferior	0
Promedio	0,10
Rango superior	2,19

Como se puede observar en esta tabla, el promedio de la Distancia Euclidiana (diferencia entre los resultados de cada subescala) es de 0,10, lo que representa en realidad un nivel bastante bajo de distancia; traduciéndose esto en un nivel alto de equivalencia, considerando que el cero es el mayor punto de equivalencia. Sin embargo, se puede ver que el rango superior puede llegar hasta 2,19 en algunos casos, por lo que se puede observar que una parte de la muestra presenta un nivel más alto de equivalencia, sin ser la mayor parte.

4.3.3 Tablas de frecuencias

A continuación se presentan los resultados de cada subescala explicando la frecuencia con que las personas respondieron si realizan o quisieran realizar cada actividad. Es importante considerar los resultados tanto de confiabilidad como de validez de constructo del instrumento, por lo cual se debe valorar que los resultados de la aplicación no son completamente confiables; a pesar de ello, se presentan los siguientes análisis como resultados del plan piloto realizado.

Tabla 5: Actividades de salud que realizan o quisieran realizar las personas participantes. (N=108) San José, 2013.

Ítems	Frecuencia Absoluta "SI"	Frecuencia Relativa	Frecuencia Absoluta "NO"	Frecuencia Relativa
Cuidar la higiene personal y bañarse	108	100	0	0
Dormir adecuadamente	106	98,1	2	1,9
Cuidar su salud	**104**	96,3	4	3,7
Alimentarse nutritivamente	**98**	90,7	10	9,3
Relajarse	97	**89,8**	11	10,2
Ejercitarse regularmente	87	80,6	21	19,4

Fuente: Resultados obtenidos de la aplicación de IEV.

En esta primera tabla se puede observar a nivel general, que la primera actividad fue respondida como afirmativa por el total de la muestra, por lo que no representó ningún discriminante en el instrumento.

Se puede observar también que las demás actividades fueron respondidas en un alto porcentaje afirmativamente, lo que demuestra que la mayoría de personas realizan o quisieran realizar casi todas las actividades de la subescala de Salud.

Tabla 6: Actividades sociales que realizan o quisieran realizar las personas participantes (N=108) San José, 2013.

Ítems	Frecuencia Absoluta "SI"	Frecuencia Relativa	Frecuencia Absoluta "NO"	Frecuencia Relativa
Socializar en el trabajo	103	95,4	5	4,6
Realizar actividades con miembros de la familia	103	95,4	5	4,6
Realizar actividades con sus amigas o amigos	99	91,7	9	8,3
Realizar actividades con la pareja	92	85,2	16	14,8
Tener una relación sexual	88	81,5	20	18,5
Conocer personas nuevas	81	75	27	25
Cuidar de otras personas	71	65,7	37	34,3
Asesorar (enseñar) a otros	70	64,8	38	35,2
Participar en grupos	63	58,3	45	41,7
Cuidar mascotas	57	52,8	51	47,2

Fuente: Resultados obtenidos de la aplicación de IEV.

En esta segunda subescala de Relaciones, se puede observar que "Socializar en el trabajo" y "Realizar actividades con miembros de la familia" son las actividades que más se calificaron como "Si realizo o quisiera realizar"; y por el contrario, "Participar en grupos" y "Cuidar mascotas" fueron las actividades que menos personas realizan o quisieran realizar.

Se puede observar que para la mayoría de la población son más importantes las actividades con la pareja, amistades y con la familia que participar en grupos o cuidar de otras personas o mascotas.

En la siguiente tabla se presentan las frecuencias para la subescala de identidad, en la cual se puede observar un comportamiento similar a la actividad "Cuidar la higiene personal y bañarse" en este caso con "Cuidar la apariencia personal", la cual el cien por ciento de la muestra calificó como que la realiza o la quisiera realizar. Seguidamente de ésta, "Ir a restaurantes/bares" y "Realizar compras", fueron las que obtuvieron la mayoría de respuestas positivas. Mientras que "Escribir un diario" y "Componer y escribir música o poesía" fueron las que tuvieron menos respuestas afirmativas.

Tabla 7: Actividades de identidad que realizan o quisieran realizar las personas participantes (N=108) San José, 2013.

Ítems	Frecuencia Absoluta "SI"	Frecuencia Relativa	Frecuencia Absoluta "NO"	Frecuencia Relativa
Cuidar la apariencia personal	108	100	0	0
Ir a restaurantes/bares	99	91.7	9	8.3
Realizar compras	98	90,7	10	9,3
Realizar tareas domésticas	93	86,1	15	13,9
Asistir al teatro, cine, o eventos deportivos	91	84,3	17	15,7
Ganar competencia en su trabajo	90	83,3	18	16,7
Cocinar	86	79,6	22	20,4
Reflexionar o meditar	84	77,8	24	22,2
Participar en oportunidades educativas	81	75	27	25
Participar en rituales tradicionales	67	62	41	38
Participar en actividades religiosas formales	66	61,1	42	38,9
Hacer voluntariado en la comunidad	63	58,3	45	41,7
Participar en deportes organizados	51	47,2	57	52,8
Participar en organizaciones profesionales	50	46,3	58	53,7
Componer, escribir	25	23,1	83	76,9
Escribir un diario	21	19,4	87	80,6

Fuente: Resultados obtenidos de la aplicación de IEV.

En el caso de esta subescala, se puede observar que a diferencia de la subescala de Salud donde la mayoría de personas realizaban todas las actividades, aquí se encuentran actividades que la mayoría de personas no realizan o no quisieran realizar, las cuales se mencionaron anteriormente. A continuación se presenta la subescala de desafío e interés por la vida.

Tabla 8: Actividades de desafío e interés por la vida que realizan o quisieran realizar las personas participantes (N=108) San José, 2013.

Ítems	Frecuencia Absoluta "SI"	Frecuencia Relativa	Frecuencia Absoluta "NO"	Frecuencia Relativa
Ver televisión	102	94,4	6	5,6
Trabajar por un pago	101	93,5	7	6,5
Administrar dinero	100	92,6	8	7,4
Disfrutar de la naturaleza	97	89,8	11	10,2
Navegar en Internet	95	88	13	12
Viajar	89	82,4	19	17,6
Leer	86	79,6	22	20,4
Decorar y organizar espacios	67	62	41	38
Planear y coordinar eventos	64	59,3	44	40,7
Bailar, Yoga, Tai Chi	60	55,6	48	44,4
Hacer manualidades, pasatiempos	56	51,9	52	48,1
Realizar actividades al aire libre	53	49,1	55	50,9
Hacer jardinería	43	39,8	65	60,2
Narrar historias o cuentos	32	29,6	76	70,4
Crear arte	35	32,4	73	67,6
Coser / Tejer	20	18,5	88	81,5

Fuente: Resultados obtenidos de la aplicación de IEV.

En esta tabla se presentan las últimas tres actividades como las que las personas realizan más: "Trabajar por un pago", "Ver televisión" y "Administrar dinero", para la primera y la última de éstas es muy deducible puesto que se trata de una población adulta trabajadora, quienes cuentan con ingresos propios. Sin embargo, es interesante que "Ver

televisión" y "Disfrutar de la naturaleza", y "Navegar en internet" fueron las siguientes actividades más altas, siendo comprensible considerando que el internet y la televisión son medios masivos que se mantienen siempre entre las principales actividades que las personas realizan en su tiempo libre, sin embargo, es interesante que también el contacto con la naturaleza es algo que la mayoría de las personas realizan o quisieran realizar, lo que se podría ver como una contradicción, aunque es posible que represente más un deseo que una realidad, considerando que muchas veces las personas trabajadoras suelen dedicar poco tiempo a la naturaleza.

4.3.4 Relación entre las variables

Es importante aclarar que la muestra no presenta una igualdad en cuanto al género, ya que la mayoría está compuesta por mujeres (70%), a pesar de ello, se consideran para este análisis los datos que presentan una diferencia significativa entre ambos sexos con el objetivo de tener una perspectiva general de los resultados, sin ser considerados determinantes. Además, por los mismos resultados tanto de confiabilidad como de validez de constructo, los resultados no se pueden considerar como una representación totalmente veraz de la realidad; sin embargo, se considera importante rescatar estos aspectos como parte de los resultados de la aplicación del plan piloto con la muestra determinada.

Las contingencias que se presentan son las que resultaron con un Chi-Cuadrado de Pearson menor a 0,050. Se presentarán las tablas de contingencia más relevantes, pero para su mayor referencia se incluirán las demás en el anexo 10)

Con el objetivo de organizar la información recolectada, se presentan las principales características sociodemográficas y laborales que demostraron influencia en las actividades.

1. Influencia del sexo en las actividades que realiza la muestra.
    - Relajarse: Se observa en los resultados que el total de la población masculina dice relajarse o quisiera realizarlo, mientras que una parte de la población femenina no la realiza y no la quisiera realizar.
    - Ejercitarse: También se presenta que casi el total de la población masculina se ejercita o quisiera ejercitarse, mientras que hay una proporción de mujeres que no lo realizan ni lo quisieran realizar.
    - Conducir un vehículo: Se presenta como una actividad que realizan casi el total de los hombres, mientras que en el caso de las mujeres hay una parte significativa que no lo realiza ni lo quisiera realizar.
    - Realizar actividades con la pareja: De acuerdo a los resultados el total de la población masculina realiza o quisiera realizar actividades con la pareja o persona significativa, mientras que hay una pequeña parte de las mujeres que respondieron negativamente.
    - Tener una relación sexual: De la misma manera, se presenta que casi el total de la población masculina realiza la actividad o quisiera realizarla, mientras que una proporción de mujeres no quisiera realizarla.
    - Hacer música: un 59% de los hombres no realizan y no quisieran realizar la actividad, mientras que en las mujeres es un 81% el que no realiza y no quisiera realizarla.

- Crear arte: En la población masculina un 53% no realiza ni quisiera realizar la actividad, mientras que en las mujeres un 73% no la realiza o quisiera realizar.
- Mantener y reparar equipos: La proporción entre la población masculina es de un 50% entre los que realizan y quisieran realizar y los que no; mientras que la mayor parte de las mujeres no realizan ni quisieran realizar esta actividad.
- Componer, escribir (música, poesía, etc.): En las mujeres es mayor la proporción de aquellas que no realizan o no quisieran realizar la actividad, frente a los hombres, quienes están similares entre ambas partes.

Se puede observar, que, a nivel general para la mayoría de estas actividades es mayor la proporción de hombres que si las realiza o quisiera realizar frente a los que no la realizan o quisieran realizar, mientras que las mujeres tienden a no realizarlas ni querer realizarlas. Es interesante esta tendencia, donde se pueden encontrar por ejemplo que pueden existir estereotipos de género en lo que respecta a la reparación y mantenimiento de equipos, donde la mayoría de hombres si la realiza o quisiera realizar mientras que la mayoría de mujeres respondió negativamente. Por otro lado, podría considerarse que muchas veces las mujeres asumen el cuido de las hijas y los hijos, por lo que esto podría influir en el que las mujeres dedican menor tiempo y tienen menor interés en relajarse y ejercitarse, ya que puede ser para ellas más importante el cuido, a pesar de que esa actividad no se ve reflejada en ninguna contingencia.

2. Influencia de la cantidad de hijos en las actividades:
    - Ejercitarse: Se presenta como la mayoría de personas que se ejercitan son las que no tienen hijos, lo que demuestra la influencia de éstos en la organización del tiempo.
    - Cuidar de niñas, niños y otras personas: se observa que las personas sin hijos y las que tienen dos hijos están proporcionalmente similares entre positivo y negativo, mientras que las personas que tienen 1 y 3 hijos cerca del total realiza o quisiera realizar la actividad.
    - Participar en actividades religiosas formales: Se puede observar que la mayoría de la muestra que no participa ni quisiera participar en estas actividades es la población que no tiene hijos, mientras que las personas con dos o tres hijos son las que más participan en estas actividades.

Es importante considerar la influencia que tiene la cantidad de hijos en la distribución del tiempo de las personas, como se puede observar son las personas que no tienen hijos las que consideran más el ejercicio, mientras que por evidentes razones son las personas con hijos las que más cuidan de otras personas. Otro aspecto importante es la participación en actividades religiosas formales, que se podría considerar como una tradición familiar el hecho de fortalecer los valores y las creencias para la crianza de las hijas e hijos. Como se presentó en la caracterización de la persona adulta, como lo menciona De Mezerville (2009) conforme las personas avanzan por la edad adulta intermedia empiezan a valorar todo lo que han hecho y a considerar la importancia del legado que dejan a otras personas, se podría pensar por lo tanto, que las creencias son parte de ese legado que las personas tratan de fortalecer en esas etapas.

3. Rangos de edad y su influencia en las actividades:

    - Viajar en bus: Se puede observar que la mayoría de personas jóvenes son las que más viajan en autobús, mientras que conforme avanza la edad hay menos personas que lo realizan, a pesar de ello se puede ver en el último rango de edades (50-63 años) que la proporción de personas que si lo realizan frente a las que no es igual para ambas partes.
    - Realizar actividades con amistades: Se presenta que en el caso de las personas más jóvenes, al igual que las mayores, el total de la muestra realiza o quisiera realizar esta actividad, mientras que los rangos intermedios (30-49 años) hay una proporción de personas que no lo realizan y no lo quisieran realizar.
    - Participar en actividades religiosas formales: Se observa que la mayor parte de las personas que no realizan la actividad se encuentran entre los 30 y los 39 años, mientras que en los demás rangos la mayoría si la realiza o quisiera realizar.
    - Participar en grupos: Se puede observar que las personas entre los 30 y 49 años son quienes menos realizan o se interesan en realizar esta actividad, mientras que las personas más jóvenes y las mayores presentaron una mayor actividad o interés en realizarla.
    - Conocer otras personas: El resultado menciona que la población entre los 30 y 39 años de edad, son quienes menos buscan o se interesan por conocer otras personas.

- Hacer voluntariado en la comunidad: Se puede observar que entre los 20 y 39 años las proporciones son similares entre la cantidad de personas que respondieron afirmativamente, sin embargo, entre los 40 y 49 años es mayor la cantidad de personas que no realizan la actividad, mientras que entre los 50 y 63 años la mayoría de las personas si lo realizan o lo quisieran realizar.
- Hacer jardinería: Es importante valorar que de las personas jóvenes (entre 20 y 39 años) la mayoría no realiza o no quisiera realizar la actividad, mientras que en los rangos mayores a 40 años la mayoría de personas si realizan o quisieran realizarla.
- Viajar: Se puede observar que la mayoría de personas que no realizan o no quisieran realizar la actividad son las que se encuentran entre los 30 y los 39 años de edad.

En el caso de los rangos de edad es interesante observar las distintas tendencias que se relacionan tanto con el nivel físico de la persona como con los roles que puede cumplir en determinados momentos de la vida; así en un primer momento se observa que las personas jóvenes son las que más viajan en bus. Probablemente esto está relacionado con el nivel económico y poder adquisitivo que tengan, ya que se observa que la población en una edad intermedia no lo utiliza tanto como las personas menores y mayores. El hecho de que las personas mayores también lo utilicen podría deberse a que muchas personas adultas van perdiendo algunas ventajas de salud que poco a poco les van desgastando, por lo que prefieren utilizar transporte público.

Se puede observar que las personas entre los 30 y 39 años son las que menos se interesan en las amistades, en participar en actividades religiosas formales, en participar en

grupos, conocer personas o viajar; esto se podría deber a la responsabilidad de tener y criar a las hijas e hijos en este momento de le vida, lo que quita prioridad a muchas otras actividades y hacen que el tiempo se distribuya mayormente entre el trabajo y la familia.

Por otro lado, las actividades como el voluntariado y la jardinería se vuelven más comunes entre las personas más adultas, esto probablemente debido a que la crianza de las hijas y los hijos ya va concluyendo para muchas personas en esas etapas y pueden disponer más de tiempo para ese tipo de actividades. Además, el voluntariado suele ser una actividad que las personas consideran al cuestionarse sobre el legado que están dejando y la obra que han hecho en el mundo.

4. Influencia del nivel educativo en las actividades:
    - Conducir un vehículo: Se puede ver una clara influencia en que, conforme mayor es el grado académico es mayor la proporción de personas que conducen vehículos.
    - Viajar en bus: Frente a lo anterior, se observa que conforme mayor es el grado académico es menor la cantidad de personas que viajan en autobús.
    - Ir a restaurantes/bares: Se puede observar que todas las personas con bachillerato y licenciatura universitarias realizan o quisieran realizar esta actividad, mientras que las personas con menores o mayores grados tienen una porción que no lo realiza o no lo quisiera realizar.
    - Viajar: Se puede ver que entre menor es el grado académico menor es la proporción de personas que realizan o quisieran realizar la actividad.

Generalmente un nivel educativo más alto está asociado a un mayor nivel socioeconómico y por lo tanto a un mayor poder adquisitivo. Esto se puede observar en el hecho de que conforme mayor es el grado es más la proporción de personas que conducen un vehículo y que tienen la posibilidad de viajar. Por otro lado, las personas en una etapa universitaria son quienes más suelen ir a restaurantes y bares, probablemente como parte importante de la socialización en esas etapas de la vida, al tiempo que pueden no tener tantas responsabilidades en el hogar.

5. Influencia del tipo de puesto en las actividades:
    - Conducir un vehículo: entre más alto jerárquicamente es el puesto, mayor es la proporción de personas que conducen vehículos.
    - Viajar en bus: como era de esperar, conforme mayor es el puesto, es menor la cantidad de personas que viajan en este medio.
    - Practicar deportes organizados: Entre mayor es el puesto que la persona desempeña, hay una mayor disposición e interés en practicar este tipo de actividades.
    - Realizar actividades domésticas: Se puede observar que entre la mayoría de puestos las proporciones de personas que realizan las actividades es mayor a las que no las realizan, mientras que en el puesto de jefatura la proporción es casi igual entre las que si la realizan y las que no.
    - Hacer música: Se observa que en puestos operativos la mayoría de las personas si realizan esta actividad, contrario al resto de puestos.

- Viajar: Se puede ver que a pesar de que la mayoría de puestos presentaron una mayor proporción afirmativa, el total de las personas en puestos de jefatura afirmó realizar o querer realizar esta actividad.

El tipo de puesto también se asocia con una mayor ganancia económica además de un cierto prestigio social, esto se puede observar en las capacidades de viajar en vehículos así como de realizar viajes, que son más comunes entre personas de puestos más altos; además, a esta población corresponde la mayor parte de personas que no realizan o no quieren realizar tareas domésticas, probablemente porque cuentan con personal que se encarga de los asuntos del hogar. Por otro lado, los deportes organizados pueden ser un tipo de actividades quedan cierto estatus a las personas con puestos superiores y que les permiten socializar con personas de su mismo nivel. Por su parte, al parecer, las personas con puestos más básicos, tienen una afinidad mayor por la música como actividad de recreación.

6. Influencia del estado civil en las actividades:
    - Participar en actividades religiosas formales: la mayoría de personas solteras no realizan o quisieran realizar esta actividad, mientras que para los demás grupos las proporciones son mayormente afirmativas.
    - Tener una relación sexual: como es de esperar, las personas separadas y viudas son quienes más contestaron esta pregunta negativamente.

Se puede considerar que las personas solteras no tienen tanto interés en los aspectos relacionados con la religión como las personas que están pasando por la crianza de las hijas o los hijos; ya que para muchas parejas la religión es parte importante de la formación

básica que les deben proveer. Por su parte se puede observar que las personas que se han separado o han perdido a su pareja, suelen mantenerse pasivas sexualmente, sin poder hacer generalizaciones debido a que cada caso puede ser muy distinto y a estar influenciado por muchos aspectos.

A nivel general, se puede observar que hay diversas variables sociodemográficas que influencias los resultados de algunas actividades. Con base en ello se considera que las más relevantes son: los rangos de edad, la cantidad de hijas e hijos, el sexo, el tipo de puesto, estado civil y el nivel educativo.

Realizando un análisis más a profundidad de las principales variables, se pueden identificar algunos grupos de población que comparten algunas características en común, lo cual se puede observar en las siguientes tablas:

Tabla 9: Caracterización de la población de acuerdo a las etapas del desarrollo con base en los resultados de la aplicación del IEV a las personas participantes (N=108) San José, 2013.

Adultez temprana	Adultez media	Adultez tardía
Bus	Conducir	Bus
Amistades		Amistades
Religión		Religión
Grupos		Grupos
Conocer personas		Conocer personas
Voluntariado		Voluntariado
		Jardinería

Fuente: Elaboración propia

Con base en esta tabla, se puede observar que hay muchas actividades que las personas realizan al iniciar la etapa adulta, posteriormente las abandonan o cambian por otras y al llegar a la adultez tardía retoman. De acuerdo con De Mézerville (2009) en el desarrollo psicosocial de la adultez media juega un papel muy importante la estabilidad de la familia, por lo que, se puede considerar que tanto el trabajo como la familia se convierten en las dos prioridades de las personas en esta etapa del desarrollo, dejando a un lado muchas actividades como el compartir con amistades, participar en grupos, hacer voluntariados, mientras que conforme la familia crece y ya no requiere tanta atención, la persona debe retomar estas actividades y comenzar a plantearse más proyectos para su tiempo libre como lo puede ser la jardinería en este caso. Pereira (2006) también se refiere al aprovechamiento del tiempo libre, el cual puede ser mayor cuando las personas son más jóvenes, están comenzando a trabajar y no tienen tantas responsabilidades. Lo mismo sucede al crecer la familia e ir liberándose un poco de algunas responsabilidades y tener más tiempo para dedicar a otras actividades. Por otro lado se puede observar que el viaje en vehículo se realiza principalmente durante la etapa de adultez media, lo cual puede deberse tanto a necesidades familiares de transporte como al poder adquisitivo que se obtiene al tener cierta estabilidad laboral.

Tabla 10: Caracterización de la población de acuerdo a los tipos de puesto con base en los resultados de la aplicación del IEV a las personas participantes (N=108) San José, 2013.

Puestos operativos	Puestos oficinistas y profesionales	Puestos jefatura
Bus	Bus	Conducir
Labores domésticas		Actividades deportivas
Música		Viajar

Fuente: Elaboración propia.

En esta tabla, se pueden observar algunas distinciones que se hacen de acuerdo al tipo de puesto; a nivel general se considera que esto puede deberse tanto al nivel de responsabilidad como a la función económica que da el trabajo a la vida de las personas. En este caso se puede ver que los puestos de jefatura tienden a viajar más en vehículo que los demás puestos, además sólo los puestos operativos dedican más tiempo a realizar actividades domésticas, mientras que los de jefatura dedican más tiempo a actividades deportivas; esto se puede deber precisamente a que los puestos de jefatura van a tener una mayor recompensa económica de acuerdo a las responsabilidades que tiene la persona, lo que le permitiría tener algunas posesiones más lujosas, en este caso un vehículo, además de que probablemente tienen la posibilidad de contratar a terceras personas que se encarguen de realizar sus labores domésticas mientras que ellas se dedican a otras actividades en el tiempo libre como lo son las actividades deportivas y los viajes, lo cual requiere de algunas inversiones económicas. Por su parte las personas de puestos operativos no poseen tanta capacidad de inversión por lo que regularmente viajan en autobús, se dedican ellas mismas a las actividades domésticas y practican actividades más económicas como lo son el crear música.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

A continuación se presentan las principales conclusiones del trabajo, organizadas de acuerdo a los objetivos que guiaron la investigación:

Confiabilidad del IEV

1. A pesar de que los coeficientes de confiabilidad extraídos a nivel general de la prueba y para la mayoría de subcategorías fueron positivos, demostrando una consistencia interna básica en el instrumento; el análisis de correlaciones entre cada ítem y el total de la prueba, permitió discriminar una serie de ítems que no contribuyen al total de la prueba; esto puede deberse a que los itemes no son comprendidos por la población como es esperado, también puede deberse a que los itemes no son claros o si traducción no es la más adecuada; porque no tienen ninguna relación con las variables que la prueba pretende medir, o porque son actividades consideradas como básicas debido a que cualquier muestra de la población las va a responder afirmativamente. El análisis de confiabilidad de cada subescala permitió a su vez observar que las escalas de Salud y Relaciones dieron niveles más bajos de confiabilidad (por debajo del rango aceptable) mientras que las escalas de Identidad y Desafío dieron resultados bastante aceptables. Por lo tanto, con base en los resultados de estos análisis se determinó que la prueba no cuenta con una suficiente consistencia interna como para afirmar que los ítems están midiendo el equilibrio de vida, ni que todos tienen una correlación positiva con el total de la prueba.

Validez de constructo en el IEV

2. A partir de los resultados de confiabilidad, se determinó que la prueba no posee suficiente consistencia interna para avalar su utilización, lo que previamente determina un bajo nivel de validez de constructo, sin embargo, se decidió realizar el análisis factorial para conocer la estructura subyacente que resultara para el instrumento. El método de extracción de factores encontró un total de 17 factores, de los cuales el primero de ellos podía explicar la mayor parte de la varianza; como se pudo observar en el gráfico de sedimentación y el cuadro de varianzas explicadas, mientras que la autora propone una estructura de 4 subcategorías. Esto quiere decir que la prueba, estadísticamente hablando, se encuentra organizada en diecisiete factores, lo que indica que la propuesta de organización de subescalas realizada teóricamente para el IEV no tiene sustento suficiente con base en los resultados, por lo que debería de ser reevaluada para agrupar los ítems de una manera más satisfactoria estadísticamente.

3. En primer lugar es importante considerar que la presente investigación representa sólo una primera aproximación a la validación del Inventario de Equilibrio de Vida, por lo que se considera importante desarrollar más estudios que permitan dar más apoyo al uso de este instrumento.

- En los resultados del plan piloto, se observa que la mayoría de personas se encuentran en un nivel bastante aceptable de Equilibrio (moderadamente equilibrado) con respecto a la medición de congruencia, sin embargo hay bastante inequidad entre las cuatro dimensiones principales, siendo las de menor Equilibrio las relaciones sociales, seguidas del desafío, la salud y la identidad. Esto permite tener una perspectiva general de la población, sin embargo habría que hacer estudios más amplios para poder generalizar estos resultados.

- Con respecto a la medición de Equivalencia, se encontró que el promedio presenta un nivel bastante aceptable de la misma, a pesar de que algunos casos específicos presentaron rangos bastante bajos de equivalencia.

- Con el análisis de contingencias se pudo observar como algunas características como la cantidad de hijos, el sexo, la edad, el nivel académico y el tipo de puesto, juegan un papel importante en la configuración de actividades que las personas realizan, las cuales van de acuerdo a las distintas etapas de la vidas a las que se enfrentan.

5.2 Recomendaciones

- Para la autora del Inventario de Equilibrio de Vida y profesionales que se interesen por profundizar en el uso del instrumento.

    - Es importante realizar más estudios y correcciones al instrumento, ya que, como se pudo observar, tanto a nivel de confiabilidad como de validez, hay varios aspectos que se deben valorar para que la prueba pueda ser verdaderamente confiable como un instrumento de medición. Esto implicaría la eliminación de ítems que no contribuyen a la puntuación total de la prueba, el análisis de las actividades estudiadas con el objetivo de determinar la claridad con la que están redactadas y los posibles significados que las personas les podrían dar, la traducción realizada, así como el análisis de la estructura de la prueba para dar más validez a la forma como se agrupan los ítems con base en la propuesta teórica.
    - Se considera que de parte de la profesional que desarrolló el Inventario hay una voluntad e interés en que esta teoría se pueda difundir y fortalecer, por lo que queda abierta la posibilidad de contactarla para discutir otras posibles investigaciones.

- Para las y los profesionales en Orientación:

    - Se recomienda realizar más estudios a profundidad desde la profesión sobre el Equilibrio de Vida, ya que, es un tema, y especialmente en este caso una propuesta teórica e instrumental, que ha sido muy poco abordada y estudiada desde la disciplina y que puede dar un gran aporte para la atención de las personas adultas trabajadoras.
    - Las y los profesionales en Orientación deben preocuparse por estar en una constante actualización y formación, como parte de ello se considera importante buscar temáticas nuevas y actuales que permitan fortalecer la disciplina y el ejercicio profesional. Especialmente se recomienda profundizar en el aprovechamiento de conocimientos estadísticos en la creación, el desarrollo y la validación de instrumentos y herramientas que puedan ayudar en los diversos procesos que se realizan.
    - Fortalecer el contacto y el intercambio con profesionales de otros países para así poder aprovechar al máximo los esfuerzos que hacen las y los profesionales de distintas áreas, como en este caso que se ha logrado un contacto con una profesional estadounidense con una base teórica de mucho provecho para la Orientación.
    - Promover el trabajo interdisciplinario, como lo demuestra la teoría del Equilibrio de Vida, donde la autora no sólo compartió con distintos profesionales de su área sino también de otras áreas distintas.

- Para las escuelas formadoras de profesionales en Orientación y organizaciones que les agremian:

    - Fortalecer en la formación tanto básica como las oportunidades de formación permanente temáticas relacionadas con la creación y la validación de instrumentos, ya que esta es muy limitada, al menos desde la perspectiva del investigador. Se considera que hay muchas herramientas tanto en otros países como en otras disciplinas que pueden ser aprovechadas por las y los profesionales en Orientación, además de la posibilidad de estar siempre creando nuevos instrumentos que puedan ser de provecho.
    - Tener distintas bases de datos para aprovechar todos los recursos disponibles, considerando tanto recursos y materiales de estudio como contactos de profesionales u organizaciones, a nivel nacional e internacional, con los cuales estudiantes y profesionales de Orientación puedan entrar en contacto o incluso formar redes de apoyo e intercambio de información y experiencias para poder enriquecer su formación y su labor cotidiana.

- Para la población consultada:

    - A pesar de que el IEV no demostró resultados suficientemente aceptables de confiabilidad y validez, se recomienda aprovechar los resultados de la aplicación para hacer un análisis personal, preferiblemente con el acompañamiento de una persona profesional para analizar su realidad y plantearse acciones que le permitan buscar un mayor equilibrio de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alfaro, M., Carrillo, A. y Espinoza, M. (2007). *Programa con intervención de Enfermería para la promoción de los Estilos de Vida Saludable, dirigido a los(as) trabajadores (as) de la sucursal del Banco Nacional de Heredia, 2007.* Modalidad Práctica Dirigida para optar por el grado de Licenciatura en Enfermería. San José, Costa Rica: Universidad de Costa Rica.

- Araya, P. (2007). *Condiciones Psicolaborales y la Calidad de Vida del personal mayor de 50 años del Instituto Costarricense de Electricidad.* Tesis sometida a la consideración de la Comisión del Programa de Estudios de Posgrado en Gerontología para optar el grado de Magister Scientiae en Gerontología. San José, Costa Rica: Universidad de Costa Rica.

- Arguedas, M. del C., Campos, A., Lizano, G., Montero, C. A. y Vargas, Z. (1984). *Orientación al Adulto Trabajador de los Ministerios de Hacienda, Seguridad Pública y Cultura, Juventud y Deportes del área Metropolitana de San José: Propuesta.* Informe de Proyecto de Graduación. San José, Costa Rica: Universidad de Costa Rica.

- Arrieta, A., Camacho, M., Castillo, P., Dittel, M.J., Fernández, L. y Ovares, M. (2012). *Determinación de evidencias de validez y confiabilidad de la Escala de Valores Ocupacionales del Centro de Orientación Vocacional Ocupacional (COVO) de la Universidad de Costa Rica con estudiantes de tercer y cuarto año de*

carreras de Ingeniería y Ciencias Sociales de la Sede Rodrigo Facio. Memoria del Seminario de Graduación para optar por el grado de Licenciatura en Ciencias de la Educación con énfasis en Orientación. San José, Costa Rica: Universidad de Costa Rica.

- Berger, K. (2009). *Psicología del Desarrollo: Adultez y Vejez.* Madrid, España: Editorial Médica Panamericana.

- Bisquerra, R. (2006). *Orientación psicopedagógica y educación emocional.* En: Estudios sobre educación (11), pp. 9-25. España: Universidad de Navarra.

- Blasco, P. y Pérez, A. (2003). *Orientación e inserción profesional: competencias y entrenamiento para su práctica.* Valencia, España: Nau Llibres.

- Boza, A., Salas, M., Ipland, J., Aguaded, C., Fondón, M.A., Monescillo, M. y Méndez, J.M. (2001). *Ser profesor, ser tutor. Orientación Educativa para docentes.* España: Editorial Hergué.

- Brenes, J., Fallas, V., Fernández, P., Figueroa, J., Guzmán, E. y Méndez, K. (2012) *Caracterización de los ambientes educativos en seis de las carreras impartidas por la Facultad de Educación de la Universidad de Costa Rica, desde la teoría tipológica desarrollada por John Holland.* Memoria de Seminario de Graduación para optar por el grado de Licenciatura en Ciencias de la Educación con énfasis en Orientación. San José, Costa Rica: Universidad de Costa Rica.

- Cedeño, A. (2009). *El ser humano en la empresa.* San José, Costa Rica: Academia de Centroamérica.

- Chadha, N.K. (2009). *Applied Psychometry.* Los Ángeles: SAGE.

- Christiansen, C. and Matuska, K. (2008). A proposed model of lifestyle balance. In: *Journal of Occupational Science.* 15(1), pp. 9-19.

- Christiansen, C. and Matuska, K. (Editors) Polatajko, H. and Davis, J. (Associated Editors) (2009). *Life Balance: Multidisciplinary Theories and Research.* USA: AOTA Press.

- Costa, N.M. y Guirardello, E. de B. (2002) *Adaptación cultural de instrumentos utilizados en salud ocupacional.* En: Revista Panamericana de Salud Pública. 11 (2). Tomado de: http://www.scielosp.org/pdf/rpsp/v11n2/8381.pdf.

- De Mezerville, G. (2009). *Ejes de Salud Mental.* México: Editorial Trillas.

- Fernández, N. (2006). Características del desarrollo psicológico del adulto. *Apuntes de la Universidad Nacional Autónoma de México.* Recuperado de: http://e-continua.com/books/shared/biblio_view.php?bibid=5&tab=opac.

- Filella, G. (2004). La Orientación psicopedagógica en el contexto no formal. En: *Innovación Educativa.* (14): pp. 91-109, ISSN 1130-8656.

- Gardner, R. (2003). *Estadística para psicología usando SPSS.* México: Pearson Education.

- Grañeras, M., Madrigal, A. M., Navarro, E., Parras, A., Redondo, S. y Vale, P. (2008). *Orientación educativa: fundamentos teóricos, modelos institucionales y nuevas perspectivas*. España: Centro de Investigación y Documentación Educativa (CIDE), Ministerio de educación, política social y deporte.

- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010a). *Metodología de la Investigación.* Quinta Edición. Perú: Mc Graw Hill Interamericana Editores S.A. de C.V.

- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010b). *Metodología de la Investigación.* Quinta Edición. Material complementario en versión digital. Perú: Mc Graw Hill Interamericana Editores S.A. de C.V.

- Laínez, A. M. (1995). *El Rol del Orientador como Educador en la Promoción de la Salud Ocupacional en Costa Rica*. Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Ciencias de la Educación con énfasis en Orientación. San José, Costa Rica: Universidad de Costa Rica.

- Martínez, M.R., Hernández, M.J. y Hernández, M.V. (2006). *Psicometría*. Madrid, España: Alianza Editorial.

- Martínez, M.J. (2008). *Taller breve de actualización: Orientación Vocacional, Proyecto de Vida y Toma de Decisiones en educación secundaria.* México: Secretaría de Educación de Jalisco. Recuperado de: http://portalsej.jalisco.gob.mx/psicopedagogia/sites/portalsej.jalisco.gob.mx.psicopedagogia/files/pdf/orientacion_vocacional_proyecto_vida.pdf.

- Matuska, K. (2010). *Validity Evidence for a Model and Measure of Life Balance.* Dissertation submitted to the faculty of the Graduate School of the University of Minnesota for the degree of Doctor of Philosophy. USA: University of Minnesota.

- Matuska, K. (2011a). Description and Development of the Life Balance Inventory. In: *Occupational Therapy Journal of Research: Occupation, Participation and Health.* (32) pp. 220-228.

- Matuska, K. (2011b). Validity Evidence of a Model and Measure of Life Balance. In: *Occupational Therapy Journal of Research: Occupation, Participation and Health.* (32) pp. 229-237

- Méndez, C., Rondón, M.A. (2012). Introducción al Análisis Factorial Exploratorio. En: *Revista Colombiana de Psiquiatría*, vol. 41 (1) enero-abril. Recuperado de: http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80624093014.

- Miranda, P. y Sirias, L. (2004). *Caracterización de los estilos de vida de las y los profesionales en enfermería del Hospital Clínica Bíblica, Marzo del 2004*. Informe de Tesis de Graduación. San José, Costa Rica: Universidad de Costa Rica.

- Molina, D.L. (2004). Concepto de Orientación Educativa: Diversidad y Aproximación. En: *Revista Iberoamericana de Educación*. Recuperado de: http://www.rieoei.org/deloslectores/736Molina108.PDF

- Muñiz, J. (2003). *Teoría Clásica de los Test*. Madrid, España: Psicología Pirámide.

- Oviedo, H.C. y Campo-Arias, A. (2005). Aproximación al uso del coeficiente Alfa de Cronbach. En: *Revista Colombiana de Psiquiatría*, vol. 34, (4). Tomado de: http://www.redalyc.org/pdf/806/80634409.pdf.

- Pereira, M. T. (2006). *Orientación Educativa*. San José, Costa Rica: EUNED.

- Peiró, J. M. y Prieto, F. (Editores) (2002). *Tratado de Psicología del Trabajo*. Madrid, España: Editorial Síntesis S.A.

- Porras, J. y Salazar, K. (2001). *Adaptación y Validación del Programa de Modificación Sistema de Parar para las conductas agresivas en niñ@s de edad escolar*. Trabajo Final de Graduación para optar por el grado de Licenciatura en Psicología. San José, Costa Rica: Universidad de Costa Rica.

- Rivera, P.A. (Coord.) (2005). *Guía para la Promoción de Estilos de Vida Saludables en Educación Secundaria.* Lima, Perú: Ministerio de Educación.

- Rojas, J. N. (2005). *Metodología de la Investigación.* San José, Costa Rica: Universidad Latina de Costa Rica.

- Rojas, M. (1997). *Bienestar General Subjetivo y Depresión en Ancianos Enfermos Crónicos: Un estudio de Casos.* Tesis sometida a consideración del Programa de Estudios de Posgrado en Gerontología para optar al grado de Magíster Scientiae. San José, Costa Rica: Universidad de Costa Rica.

- Sánchez, M.L. (2009). *Modelos de Orientación e Intervención Psicopedagógica.* España: Universitat Jaume I.

- Vega, M. (1997) Propuesta Teórica para el estudio de los estilos de vida en la Costa Rica contemporánea. En: *Revista Contribuciones.* (31). Universidad de Costa Rica, Instituto de Investigaciones Sociales. ISSN – 1409 -0686.

- Vindas, L. (16 de Noviembre del 2011). Un tercio de ticos lleva trabajo a casa luego de laborar ocho horas en su oficina. En: *Periódico El Financiero.* Recuperado de: www.elfinancierocr.com.

ANEXOS

ANEXO 1: Inventario de Equilibrio de Vida

Paso 1: YO REALIZO esta actividad o QUISIERA realizar esta actividad.				Paso 2: Para las actividades que califique como SI, la cantidad de tiempo que utiliza para realizar esta actividad es:				
#	Si	No	Actividad	SIEMPRE MENOS de lo que quisiera	ALGUNAS VECES MENOS de lo que quisiera	LO SUFICIENTE para mí	ALGUNAS VECES MÁS de lo que quisiera	SIEMPRE MÁS de lo que quisiera
1	o Si	o No	Cuidar la higiene personal y bañarse					
2	o Si	o No	Cuidar la apariencia personal					
3	o Si	o No	Dormir adecuadamente					
4	o Si	o No	Relajarse					
5	o Si	o No	Ejercitarse regularmente					
6	o Si	o No	Alimentarse nutritivamente					
7	o Si	o No	Cuidar su salud					
8	o Si	o No	Administrar dinero (cuentas, presupuestos, inversiones)					
9	o Si	o No	Conducir un vehículo					
10	o Si	o No	Tomar el bus					
11	o Si	o No	Realizar actividades con los miembros de la familia					
12	o Si	o No	Realizar actividades con la pareja u otra persona importante					
13	o Si	o No	Realizar actividades con sus amigas o amigos					
14	o Si	o No	Cuidar niñas, niños, o de miembros de la familia					
15	o Si	o No	Tener una relación sexual					
16	o Si	o No	Participar en grupos (clubes, clases, etc.)					
17	o Si	o No	Conocer personas nuevas					
18	o Si	o No	Trabajar por un pago					
19	o Si	o No	Ganar competencia (habilidades) en su trabajo					
20	o Si	o No	Socializar en el trabajo					
21	o Si	o No	Participar en actividades religiosas formales					
22	o Si	o No	Participar en rituales tradicionales y festividades					
23	o Si	o No	Participar en oportunidades					

			educativas					
24	o Si	o No	Participar en organizaciones profesionales					
25	o Si	o No	Hacer voluntariado en la comunidad					
26	o Si	o No	Participar en deportes organizados					
27	o Si	o No	Realizar actividades al aire libre (caza, pesca)					
28	o Si	o No	Hacer jardinería					
29	o Si	o No	Disfrutar de la naturaleza					
30	o Si	o No	Planear y coordinar eventos					
31	o Si	o No	Decorar y organizar espacios					
32	o Si	o No	Cocinar					
33	o Si	o No	Realizar tareas domésticas					
34	o Si	o No	Realizar compras					
35	o Si	o No	Cuidar mascotas					
36	o Si	o No	Ir a restaurantes/bares					
37	o Si	o No	Asistir al teatro, al cine o a eventos deportivos					
38	o Si	o No	Hacer manualidades, pasatiempos					
39	o Si	o No	Hacer música					
40	o Si	o No	Crear arte					
41	o Si	o No	Mantener o reparar equipos					
42	o Si	o No	Coser/tejer					
43	o Si	o No	Leer					
44	o Si	o No	Navegar en internet					
45	o Si	o No	Reflexionar o meditar					
46	o Si	o No	Escribir un diario					
47	o Si	o No	Componer, escribir (música, poesía, etc.)					
48	o Si	o No	Bailar, yoga, Tai Chi, etc.					
49	o Si	o No	Practicar juegos de habilidad (cartas, electrónicos, etc.)					
50	o Si	o No	Ver televisión					
51	o Si	o No	Asesorar (enseñar) a otros					
52	o Si	o No	Viajar (cualquier medio, local o global)					
53	o Si	o No	Narrar historias o cuentos					

Acerca de usted

Por favor índice la opción que mejor le describa, colocando una X en el cuadro a la par de la respuesta o complete en el espacio en blanco. (Elija sólo una opción)

¿Cuál es su edad? _____(Complete)

¿Cuál es su sexo?

- □ Hombre
- □ Mujer

¿Cuál es su raza?

- □Indio Americano o Nativo de Alaska
- □Asiático
- □Negro
- □Hispano o Latino
- □Hawaiano Nativo o habitante de una Isla del Pacífico
- □Blanco

¿Cuál es su estado civil?

- □Soltero
- □Casado (unión libre)
- □Divorciado
- □Separado
- □Viudo

Número de hijas o hijos _____(Complete)

Si tiene hijas o hijos, ¿cuántas o cuantos viven con usted? _____ (Complete)

¿Cuál es su situación laboral? (Marque todas las que correspondan)

- □Tiempo completo
- □Tiempo parcial
- □Temporalmente fuera del trabajo
- □Desempleado y en búsqueda de trabajo
- □Retirado
- □En escuela
- □Desempleado fuera de la casa

¿Cuál es el nivel educativo más alto que usted ha completado?

- □Menos del colegio
- □Diploma de bachillerato
- □Grado asociado
- □Bachillerato
- □Licenciatura
- □Maestría
- □Doctorado

¿Cuáles son sus ingresos anuales al hogar?

- □ Menos de ₡5.000.000
- □₡5.000.000 - ₡12.999.999
- □₡13.000.000 - ₡26.999.999
- □₡27.000.000 - ₡69.999.999
- □₡70.000.000 o más

ANEXO 2: Autorización de Matuska

Se anexa a continuación la autorización brindada por la Dra. Matuska para el desarrollo de la investigación tomando como fuente primaria los estudios realizados por ella en la materia de Equilibrio de Vida. La misma fue enviada por la Dra. Por medio de correo electrónico.

November 27, 2011

To Whom it May Concern,

David Gonzalez has my permission to use my Model of Life Balance and the Life Balance Inventory for his research project. He will give credit to my work as appropriate.

Kathleen Matuska

Kathleen Matuska, PhD, OTR/L

Professor and Program Director
Occupational Science and Occupational Therapy Department #4141
St. Catherine University
2004 Randolph Ave
St. Paul, MN, 55105

ANEXO 3: Certificación de la traducción

San José, 8 de noviembre del 2012

Srs. Sección de Orientación
Escuela de Orientación y Educación Especial
Universidad de Costa Rica

Reciban un cordial saludo. Sirva la presente para informarles que el estudiante de la Licenciatura en Orientación, David González Barboza, carnet A62498, me ha solicitado revisar y sugerir las debidas correcciones de la traducción del texto "Inventario de Equilibrio de Vida" como parte de su trabajo final de graduación.

Les informo que he revisado el documento "Life Balance Inventory" y la traducción de ese texto presentada por el estudiante. A nivel general considero que la traducción es muy acertada y fiel con respecto al instrumento original. Sin embargo, he hecho al estudiante algunas sugerencias para que el instrumento pueda ser más adecuado y contextualizado en idioma español, sin perder la idea original del texto. Con las correcciones hechas a la traducción, me parece el instrumento puede ser utilizado con confianza y certeza de que es una traducción fiel y contextualizada de las ideas de la autora. Adjunto la revisión digital del documento.

Agradeciendo la atención prestada, se despide,

Licda. Ana Patricia Quirós
Traductora –Docente-Investigadora UCR
Profesora de Cursos de Traducción de Bachillerato en Inglés
Correo: annitha88@gmail.com
Of.344 LE
Tel: 2511-8417

ANEXO 4: Consentimiento informado

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN
COMITÉ ÉTICO CIENTIFICO
Teléfonos:(506) 2511-4201 Telefax: (506) 2224-9367

Facultad de Educación
Escuela de Orientación y Educación Especial
Sección de Orientación

FÓRMULA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

(Para ser sujeto de investigación)

Validación del Inventario de Equilibrio de Vida de Matuska como una herramienta teórico-práctica para la Orientación de personas adultas trabajadoras.

Nombre del Investigador Principal: David González Barboza

A. **PROPÓSITO DEL PROYECTO:** El investigador Bach. David González Barboza, egresado de la Licenciatura en Cs. de la Educación con énfasis en Orientación de la Universidad de Costa Rica, realizará el presente estudio como parte de su Trabajo Final de Graduación. El objetivo de la investigación es realizar la validación del Inventario de Equilibrio de Vida por medio de su aplicación a un grupo de profesionales para poder realizar su posterior análisis estadístico. Esto permitirá conocer la validez del instrumento y profundizar en su utilidad para procesos de Orientación con personas adultas trabajadoras, bajo la premisa de que pueda ser una herramienta útil e innovadora para estos procesos.

La investigación se realiza considerando que en la actualidad se habla en muchos medios sobre una vida cada vez más "agitada", sobre un mercado laboral que es cada vez más demandante y sobre el poco tiempo que las personas tienen disponible para descansar o realizar actividades distintas al trabajo. Frente a esto se considera que la Orientación puede ser un apoyo que brinde a la persona herramientas y técnicas para organizar mejor su tiempo, planificar sus actividades, priorizar y ante todo buscar un equilibrio que le ayude a sentir mayor satisfacción y bienestar en su vida a nivel general. Como parte de este acompañamiento el uso de herramientas es muy útil para conocer contextos y realidades más concretas que permitan aclarar el estado actual de la persona para poder establecer metas y pasos más específicos. La participación de los sujetos se limita a responder el Inventario, lo cual no toma regularmente más de 15 minutos, con esta aplicación el investigador podrá realizar los consecuentes análisis sin requerir ninguna otra participación del sujeto.

B. **¿QUÉ SE HARÁ?**: La persona participante en la investigación recibirá por correo electrónico un hipervínculo (link) a una página web en el que la persona podrá ingresar para completar el inventario, el cual se encuentra compuesto por algunas preguntas demográficas y 53 categorías sobre las cuales deberá responder en primer lugar si realiza o quisiera realizar esa actividad o no, y en caso de que responda positivo, deberá indicar la frecuencia con la que realiza la actividad en la actualidad. La persona podrá completarlo en cualquier momento durante un plazo de 8 días naturales. La persona se compromete a completar el Inventario con la mayor sinceridad posible, considerando que no se archivará ningún tipo de información confidencial como nombre, identificación, dirección electrónica, dirección IP, ni ningún dato que permita identificar a la persona que completó el instrumento. Con la información recolectada se realizará el análisis estadístico y se realizarán gráficos y presentación que permitan conocer el comportamiento general del grupo que respondió el instrumento, manteniendo en todo momento el anonimato individual.

C. **RIESGOS**:

1. Al ser una investigación anónima, el sujeto no se expone a ningún riesgo de asociar sus respuestas con su persona, sin embargo sus resultados si se verían expuestos a publicación en conjunto con los resultados de las otras personas, manteniendo siempre el anonimato.
2. La persona podría sentir alguna incomodidad al completar el instrumento ya que se le está cuestionando sobre la distribución que hace de su tiempo personal, sin embargo, la persona podrá completar el instrumento en el momento y bajos las condiciones que considere mejores y que le hagan sentir más cómoda, tomando en cuenta que nadie asociará sus resultados con su identidad.
3. El instrumento que se completa en línea le permite a la persona ver los resultados en pantalla, lo que puede generar expectativas o preocupaciones sobre su situación actual. Ante ello se le indica a la persona que el instrumento solamente se está validando, pero que para tener una interpretación real y una debida atención, sería necesario el acompañamiento de un profesional. Al ser un instrumento en proceso de validación y por sus características específicas, no se pueden asumir los resultados como un determinante completo de la realidad de la persona. Además de ello, se le facilitará a la persona una pequeña reseña sobre la base teórica del Inventario para que pueda tener un poco más de conocimiento sobre el tema que se está tratando.

D. **BENEFICIOS**: Completar el Inventario de Equilibrio de Vida, le permitirá a la persona participante de la investigación, tener una perspectiva aproximada a su nivel de Equilibrio de Vida, de acuerdo a las categorías incluidas y a las dimensiones presentadas. El sólo tener este conocimiento le permitirá hacer consciencia tanto sobre su nivel de autonocimiento como sobre la importancia que le da a las distintas

áreas de su vida, y si lo considera necesario o importante podría buscar un acompañamiento para analizar de una manera más integral los resultados del Inventario. Sin embargo es importante tener en cuenta lo mencionado anteriormente, donde se recuerda que el instrumento no es un determinante ni puede ser tomado al pie de la letra si un debido acompañamiento e interpretación.

Además de ello, la participación en la investigación beneficiará tanto el proyecto personal del investigador como la disciplina de Orientación y afines, permitiendo desarrollar el proceso tan importante de validar este instrumento para su mayor aprovechamiento en la atención de personas adultas trabajadoras, ofreciendo más herramientas para la atención y el seguimiento de esta población.

E. Antes de dar su autorización para este estudio usted debe haber hablado con David González Barboza, él debe haber contestado satisfactoriamente todas sus preguntas. Si quisiera más información más adelante, puedo obtenerla contactando a David González Barboza al teléfono 8705-0531 o al correo electrónico davidngb@gmail.com. Además, esta investigación es avalada por la Escuela de Orientación y Educación Especial de la Universidad de Costa Rica. Para mayor información puede contactar a la Directora de Tesis, la Lic. Viria Ureña Salazar, teléfono 2511-5010.

F. Recibirá una copia de esta fórmula firmada para su uso personal.

G. Su participación en este estudio es completamente voluntaria. Tiene el derecho de negarse a participar o a discontinuar su participación en cualquier momento, sin que esta decisión afecte la calidad de la atención médica (o de otra índole) que requiere.

H. Su participación en este estudio es confidencial, los resultados podrían aparecer en una publicación científica o ser divulgados en una reunión científica pero de una manera completamente anónima.

I. No perderá ningún derecho legal por firmar este documento.

Datos del investigador:

David Nicolás González Barboza	1-1371-0429		12-dic-2013
Nombre	Cédula	Firma	Fecha

CONSENTIMIENTO

He leído o se me ha leído, toda la información descrita en esta fórmula, antes de firmarla. Se me ha brindado la oportunidad de hacer preguntas y éstas han sido contestadas en forma adecuada. Por lo tanto, accedo a participar como sujeto de investigación en este estudio

Datos de la persona participante de la investigación:

Nombre	Cédula	Firma	Fecha

NUEVA VERSIÓN FCI – APROBADO EN SESION DEL COMITÉ ÉTICO CIENTÍFICO (CEC) NO. 149 REALIZADA EL 4 DE JUNIO DE 2008.
CELM-Form.Consent-Inform 06-08

Anexo 5: Datos obtenidos con el análisis de confiabilidad para las preguntas dicotómicas del IEV

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Dormir SN	33.59	55.776	.140	.866
Relajarse SN	33.68	55.361	.138	.866
Ejercitarse SN	33.77	54.123	.307	.864
Alimentarse SN	33.67	54.822	.272	.864
Salud SN	33.61	55.417	.221	.865
Dinero SN	33.65	55.875	.034	.867
Conducir SN	33.86	55.111	.113	.867
Bus SN	34.02	54.392	.195	.866
Familia SN	33.62	55.677	.113	.866
Pareja SN	33.72	54.333	.307	.864
Amistades SN	33.66	55.087	.222	.865
Cuidar SN	33.92	54.470	.196	.866
Sexual SN	33.76	55.026	.156	.866
Grupos SN	33.99	52.308	.492	.860
Conocer SN	33.82	54.670	.190	.866
Trabajar SN	33.64	56.121	-.028	.867
Habilidades SN	33.74	54.904	.186	.865
Socializar SN	33.62	55.920	.036	.866
Religiosas SN	33.96	53.157	.375	.862
Rituales SN	33.95	52.830	.425	.861
Educativas SN	33.82	52.707	.504	.860
Profesionales SN	34.11	52.081	.518	.859
Voluntariado SN	33.99	52.103	.522	.859
Deportes SN	34.10	52.821	.412	.861
Aire SN	34.08	52.133	.509	.859
Jardinería SN	34.18	53.268	.358	.863
Naturaleza SN	33.68	54.464	.339	.863
Eventos SN	33.98	52.430	.476	.860
Espacios SN	33.95	52.119	.529	.859
Cocinar SN	33.78	54.380	.257	.864
Domésticas SN	33.71	55.141	.158	.866
Compras SN	33.67	55.383	.141	.866
Mascotas SN	34.05	54.344	.201	.866

Restaurantes SN	33.66	55.592	.099	.866
Teatro SN	33.73	54.479	.271	.864
Manualidades SN	34.06	51.960	.534	.859
Música SN	34.32	53.212	.422	.861
Arte SN	34.25	51.946	.577	.858
Equipos SN	34.30	53.500	.361	.863
Coser SN	34.39	54.520	.244	.865
Leer SN	33.78	54.417	.251	.864
Internet SN	33.69	55.747	.046	.867
Meditar SN	33.80	53.640	.370	.862
Diario SN	34.38	53.658	.388	.862
Componer SN	34.34	53.068	.458	.861
Bailar SN	34.02	52.336	.484	.860
Juegos SN	34.06	52.632	.439	.861
Televisión SN	33.63	56.142	-.034	.867
Asesorar SN	33.93	53.396	.350	.863
Viajar SN	33.75	54.152	.316	.863
Narrar SN	34.28	53.174	.403	.862

Anexo 6: Datos obtenidos con el análisis de confiabilidad para las preguntas de escala del IEV

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Higiene S	105.00	463.200	.520	.932
Apariencia S	105.00	463.200	.520	.932
Dormir S	105.33	472.667	.395	.933
Relajarse S	105.33	447.467	.907	.929
Ejercitarse S	105.50	457.900	.790	.931
Alimentarse S	105.17	470.167	.569	.933
Salud S	105.00	486.400	-.022	.935
Dinero S	104.83	495.767	-.282	.938
Conducir S	105.67	532.667	-.761	.946
Bus S	105.00	439.200	.811	.930
Familia S	105.17	464.967	.763	.932
Pareja S	105.33	485.067	.016	.936
Amistades S	105.50	472.300	.606	.933
Cuidar S	104.67	456.267	.817	.931
Sexual S	105.67	506.267	-.355	.942
Grupos S	105.50	468.300	.787	.932
Conocer S	105.67	456.267	.817	.931
Trabajar S	104.50	483.500	.056	.935
Habilidades S	105.00	465.200	.628	.932
Socializar S	105.33	465.867	.375	.934
Religiosas S	105.33	453.067	.768	.930
Rituales S	105.17	465.367	.518	.932
Educativas S	104.83	470.967	.410	.933
Profesionales S	104.67	472.267	.571	.933
Voluntariado S	105.00	450.800	.824	.930
Deportes S	105.50	435.500	.973	.928
Aire S	105.67	455.067	.670	.931
Jardinería S	105.67	455.067	.670	.931
Naturaleza S	105.50	463.500	.626	.932
Eventos S	104.83	465.367	.572	.932
Espacios S	104.67	489.867	-.165	.936
Cocinar S	104.67	494.267	-.237	.937

Domésticas S	104.50	472.300	.606	.933
Compras S	105.00	491.200	-.138	.937
Mascotas S	105.50	443.100	.716	.931
Restaurantes S	105.33	468.667	.520	.933
Teatro S	105.17	463.367	.823	.931
Manualidades S	104.83	488.167	-.099	.935
Música S	105.17	458.167	.710	.931
Arte S	104.83	462.967	.641	.932
Equipos S	104.83	450.967	.778	.930
Coser S	105.17	459.767	.667	.931
Leer S	104.83	460.167	.723	.931
Internet S	104.50	461.900	.672	.932
Meditar S	104.83	465.367	.572	.932
Diario S	105.67	459.867	.560	.932
Componer S	104.67	473.867	.318	.934
Bailar S	105.83	475.767	.450	.933
Juegos S	105.67	470.667	.316	.934
Televisión S	104.83	465.367	.572	.932
Asesorar S	105.17	475.767	.362	.934
Viajar S	105.83	466.567	.867	.932
Narrar S	104.83	477.367	.378	.934

Anexo 7: Comunalidades para el Análisis Factorial del IEV

Communalities

	Initial	Extraction
Dormir SN	1.000	.693
Relajarse SN	1.000	.662
Ejercitarse SN	1.000	.739
Alimentarse SN	1.000	.728
Salud SN	1.000	.680
Dinero SN	1.000	.743
Conducir SN	1.000	.767
Bus SN	1.000	.749
Pareja SN	1.000	.761
Amistades SN	1.000	.736
Cuidar SN	1.000	.759
Sexual SN	1.000	.760
Grupos SN	1.000	.613
Conocer SN	1.000	.657
Trabajar SN	1.000	.735
Habilidades SN	1.000	.813
Socializar SN	1.000	.699
Religiosas SN	1.000	.599
Rituales SN	1.000	.718
Educativas SN	1.000	.681
Profesionales SN	1.000	.617
Voluntariado SN	1.000	.713
Deportes SN	1.000	.720
Aire SN	1.000	.728
Jardinería SN	1.000	.740
Naturaleza SN	1.000	.702
Eventos SN	1.000	.766
Espacios SN	1.000	.746
Cocinar SN	1.000	.694
Domésticas SN	1.000	.784
Compras SN	1.000	.598
Mascotas SN	1.000	.767
Restaurantes SN	1.000	.739
Teatro SN	1.000	.691
Manualidades SN	1.000	.629
Música SN	1.000	.708

Arte SN	1.000	.718
Equipos SN	1.000	.633
Coser SN	1.000	.655
Leer SN	1.000	.738
Meditar SN	1.000	.670
Diario SN	1.000	.707
Componer SN	1.000	.724
Bailar SN	1.000	.627
Juegos SN	1.000	.715
Televisión SN	1.000	.613
Asesorar SN	1.000	.785
Viajar SN	1.000	.626
Narrar SN	1.000	.734

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Anexo 8: Cuadro de varianza explicada para el Análisis Factorial el IEV

Total Variance Explained

Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings			Rotation Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	7.405	15.112	15.112	7.405	15.112	15.112	3.665	7.479	7.479
2	2.844	5.803	20.915	2.844	5.803	20.915	2.862	5.841	13.320
3	2.602	5.310	26.225	2.602	5.310	26.225	2.712	5.535	18.854
4	2.342	4.780	31.005	2.342	4.780	31.005	2.641	5.390	24.245
5	2.140	4.368	35.373	2.140	4.368	35.373	2.144	4.376	28.620
6	1.939	3.957	39.330	1.939	3.957	39.330	2.132	4.351	32.972
7	1.764	3.599	42.929	1.764	3.599	42.929	2.104	4.295	37.266
8	1.756	3.584	46.514	1.756	3.584	46.514	1.815	3.703	40.970
9	1.614	3.294	49.808	1.614	3.294	49.808	1.767	3.606	44.576
10	1.506	3.074	52.882	1.506	3.074	52.882	1.754	3.579	48.155
11	1.445	2.949	55.830	1.445	2.949	55.830	1.737	3.545	51.700
12	1.361	2.778	58.608	1.361	2.778	58.608	1.630	3.327	55.027
13	1.330	2.714	61.322	1.330	2.714	61.322	1.615	3.296	58.323
14	1.242	2.535	63.857	1.242	2.535	63.857	1.580	3.224	61.547
15	1.128	2.302	66.158	1.128	2.302	66.158	1.545	3.153	64.701
16	1.112	2.270	68.429	1.112	2.270	68.429	1.521	3.103	67.804
17	1.051	2.144	70.573	1.051	2.144	70.573	1.357	2.769	70.573
18	.958	1.955	72.528						
19	.937	1.913	74.441						
20	.890	1.815	76.257						
21	.836	1.707	77.963						
22	.812	1.657	79.620						
23	.770	1.572	81.192						
24	.721	1.471	82.662						
25	.682	1.392	84.055						
26	.620	1.265	85.319						
27	.585	1.193	86.512						
28	.548	1.118	87.631						
29	.504	1.029	88.660						
30	.493	1.006	89.666						
31	.468	.955	90.621						
32	.447	.913	91.534						
33	.409	.836	92.369						
34	.396	.809	93.178						

35	.343	.701	93.879						
36	.334	.682	94.561						
37	.309	.630	95.191						
38	.305	.623	95.814						
39	.290	.592	96.406						
40	.266	.544	96.950						
41	.249	.509	97.458						
42	.235	.480	97.938						
43	.209	.426	98.364						
44	.189	.386	98.750						
45	.169	.345	99.095						
46	.130	.266	99.361						
47	.124	.253	99.614						
48	.102	.208	99.821						
49	.087	.179	100.000						

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Anexo 9: Matriz de componentes principales extraídos por el Análisis Factorial Rotados por VARIMAX.

Rotated Component Matrix[a]

	Component																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Dormir SN	-.091	.133	.144	.086	-.009	.753	-.068	.048	-.017	-.004	-.131	.147	-.018	.079	-.100	-.055	.075
Relajarse SN	-.031	-.031	.196	.035	.055	.197	.077	.018	.143	.022	-.055	.019	-.067	.728	-.100	-.026	.058
Ejercitarse SN	.026	.292	.398	.048	-.086	-.036	.109	.117	.090	.108	.044	.074	-.077	.090	-.128	-.055	.631
Alimentarse SN	.127	.026	.789	.035	-.119	.073	.037	-.028	.103	-.035	-.068	.003	-.049	.076	-.112	-.089	.145
Salud SN	-.151	.162	.675	.130	.101	.252	-.063	-.001	-.119	-.093	-.037	-.025	-.001	.162	.084	.011	.150
Dinero SN	.095	-.125	.037	.050	-.016	.774	-.034	-.081	.040	.112	-.051	-.117	-.127	.054	.001	.227	-.082
Conducir SN	-.021	.100	.053	.131	.128	-.076	.016	.051	.047	.123	.820	.054	-.064	-.013	-.061	-.103	-.026
Bus SN	.038	.082	.121	.051	.158	.068	.171	.216	-.119	.188	-.739	.069	-.111	.037	.022	-.021	-.049
Pareja SN	.015	.175	.135	.087	.025	.141	.028	.086	.809	-.011	.040	.034	.083	-.071	.004	.010	.076
Amistades SN	.081	.063	-.055	.054	-.127	-.091	-.018	.689	.074	.370	.041	-.061	.156	.139	-.058	-.030	.157
Cuidar SN	.095	.018	-.043	.040	.111	.011	.200	.788	-.056	-.179	-.138	-.048	-.080	-.043	-.039	-.077	-.012
Sexual SN	.050	-.048	-.099	.044	.005	-.134	.104	-.106	.712	-.007	.117	.229	.059	.280	.190	.089	-.063
Grupos SN	.333	.459	.099	.042	.083	-.161	.091	.066	.000	.436	-.003	.016	.148	.092	-.101	-.016	.061
Conocer SN	.063	.115	.000	.069	-.001	.114	.015	.009	-.008	.774	-.028	-.099	.086	-.006	.029	-.023	.049
Trabajar SN	-.077	-.015	-.105	.093	.158	.104	-.019	-.112	.030	.004	-.089	-.034	.094	.047	-.054	.796	-.046
Habilidades SN	.033	-.044	.021	.048	.067	.050	.053	-.065	.182	-.160	.028	.848	-.002	.027	.092	.017	.065
Socializar SN	-.031	.008	-.055	.020	.005	-.063	-.040	-.043	.098	.017	-.061	.102	.042	-.040	.806	-.069	-.072
Religiosas SN	.183	.059	-.034	.237	.264	-.001	.585	.053	.050	-.068	-.089	.114	-.168	-.090	-.018	-.158	.020
Rituales SN	.128	.203	.000	.164	-.170	-.052	.677	.195	.067	.144	-.074	.012	.062	.191	-.045	.179	.029
Educativas SN	.280	.233	.354	.022	-.159	.240	.286	.176	-.052	.126	-.097	.317	.088	.116	-.009	.269	-.065
Profesionales SN	.298	.346	.245	.177	.053	-.113	.030	-.021	-.014	.097	-.033	.477	.134	.001	.093	-.169	-.081
Voluntariado SN	.085	.481	.154	.147	.318	-.056	.421	.106	.024	-.018	.052	-.154	.245	.128	-.159	-.080	.031
Deportes SN	.038	.766	.120	.021	-.032	.022	.066	.101	.074	.184	.037	.111	-.091	-.129	.010	.109	.106

Aire SN	.399	.532	.069	.141	-.024	.141	.152	-.176	.056	.023	.117	.021	-.041	.189	.222	-.237	-.164
Jardinería SN	.537	.139	-.019	.162	.161	-.168	-.062	.104	.245	.079	-.058	-.212	-.314	-.045	.224	-.059	.261
Naturaleza SN	.194	.037	.583	.087	-.140	-.134	.331	-.212	.090	.200	.029	-.097	-.006	.043	.242	.045	.045
Eventos SN	.521	-.019	.245	.140	-.077	.227	-.018	.396	.076	.110	-.006	.156	.131	-.234	.081	.071	-.275
Espacios SN	.776	.082	.022	-.030	.066	.101	.105	.082	.119	.056	.028	.082	.257	-.051	.001	-.091	-.040
Cocinar SN	.096	-.057	-.001	.095	.761	.111	.120	.005	-.039	.078	.099	.139	.106	-.078	-.079	.071	.024
Domésticas SN	.037	.016	.005	.109	.789	-.149	-.063	.023	.044	-.032	-.123	-.068	-.153	.140	.081	.184	-.124
Compras SN	.196	.155	-.181	-.085	.403	.071	-.092	-.091	.117	-.276	.020	.019	.194	-.144	.313	.028	.252
Mascotas SN	.326	.110	.139	-.084	-.025	-.185	-.031	.080	-.179	-.089	.393	.126	.015	.448	.275	.306	.012
Restaurantes SN	-.258	.277	.186	.078	.289	.199	-.426	.307	.169	-.067	.166	.012	.175	-.078	.170	.013	-.172
Teatro SN	.092	.405	-.106	-.053	.151	.407	.152	.029	.197	-.133	.178	-.065	.069	.095	.190	-.170	-.349
Manualidades SN	.705	.145	.048	.168	.046	-.039	.200	.049	-.085	-.042	-.013	.080	.013	.129	-.012	.017	.045
Música SN	.109	.064	-.015	.773	-.029	.096	.140	.058	.146	.014	.150	.029	-.046	.072	.048	.015	.084
Arte SN	.373	.053	.047	.439	.232	.138	.100	.172	.109	.072	.139	.048	.237	.227	.019	-.214	.276
Equipos SN	.427	.147	.072	.355	-.037	-.245	.039	.015	.135	-.314	-.177	.006	.023	.139	-.254	-.041	.041
Coser SN	.554	-.070	.077	.248	.120	-.110	-.005	-.118	-.103	.279	.016	-.147	-.142	-.172	-.252	.071	-.080
Leer SN	.086	.043	.701	-.113	.164	-.020	-.113	.065	.006	.051	.083	.216	.207	-.010	-.166	-.110	-.203
Meditar SN	.333	-.116	.227	-.051	.143	.286	.384	-.054	.102	.105	.021	.179	.058	-.257	.226	-.152	.202
Diario SN	.154	.117	.054	.629	.102	.113	.176	-.009	-.154	-.029	-.060	-.097	.121	-.278	.239	.174	-.001
Componer SN	.097	.131	.058	.751	.159	-.017	.057	.023	.014	.171	-.036	.149	.076	.090	-.151	-.043	-.099
Bailar SN	.436	.418	-.019	.075	.003	.144	.128	.094	-.257	.027	-.090	.211	.137	-.015	.106	.038	.244
Juegos SN	.365	.405	.066	.080	.008	-.039	.134	-.028	.065	.312	-.220	.207	-.321	.018	.054	-.113	-.273
Televisión SN	-.011	.017	-.080	-.183	.256	.038	.089	.069	.157	-.116	.092	.031	-.236	-.374	-.066	.486	.093
Asesorar SN	.190	.124	.070	.150	.012	-.148	.002	.050	.137	.160	.008	.057	.787	-.050	.096	.036	-.043
Viajar SN	.041	.594	.030	.348	-.082	-.008	-.110	-.047	.105	-.096	-.019	-.178	.232	.000	-.046	.019	.142
Narrar SN	.002	.032	.168	.366	.130	-.134	.465	.273	.172	-.223	-.027	.092	.273	-.122	.013	.041	-.258

Anexo 10: Tablas de contingencias para el IEV

Relajarse - Sexo

			Sexo		
			Hombre	Mujer	Total
Relajarse SN	NO	Count	0	11	11
		% within Relajarse SN	.0%	100.0%	100.0%
	SI	Count	32	65	97
		% within Relajarse SN	33.0%	67.0%	100.0%
Total		Count	32	76	108
		% within Relajarse SN	29.6%	70.4%	100.0%

Ejercitarse - Sexo

			Sexo		
			Hombre	Mujer	Total
Ejercitarse SN	NO	Count	2	19	21
		% within Ejercitarse SN	9.5%	90.5%	100.0%
	SI	Count	30	57	87
		% within Ejercitarse SN	34.5%	65.5%	100.0%
Total		Count	32	76	108
		% within Ejercitarse SN	29.6%	70.4%	100.0%

Ejercitarse - Cantidad de hijos

			Cantidad hijos					
			0	1	2	3	4	Total
Ejercitarse SN	NO	Count	6	7	7	1	0	21
		% within Ejercitarse SN	28.6%	33.3%	33.3%	4.8%	.0%	100.0%
	SI	Count	44	27	7	8	1	87
		% within Ejercitarse SN	50.6%	31.0%	8.0%	9.2%	1.1%	100.0%
Total		Count	50	34	14	9	1	108
		% within Ejercitarse SN	46.3%	31.5%	13.0%	8.3%	.9%	100.0%

Conducir un vehículo - Sexo

			Sexo		
			Hombre	Mujer	Total
Conducir SN	NO	Count	2	29	31
		% within Conducir SN	6.5%	93.5%	100.0%
	SI	Count	30	47	77
		% within Conducir SN	39.0%	61.0%	100.0%
Total		Count	32	76	108
		% within Conducir SN	29.6%	70.4%	100.0%

Conducir un vehículo – Nivel Educativo

			Nivel Educativo					
			Estudios técnicos/diplomado	Bachillerato Universitario	Licenciatura Universitaria	Maestría	Otra especialización	Total
Conducir SN	NO	Count	15	7	5	1	3	31
		% within Conducir SN	48.4%	22.6%	16.1%	3.2%	9.7%	100.0%
	SI	Count	20	22	20	15	0	77
		% within Conducir SN	26.0%	28.6%	26.0%	19.5%	.0%	100.0%
Total		Count	35	29	25	16	3	108
		% within Conducir SN	32.4%	26.9%	23.1%	14.8%	2.8%	100.0%

Conducir un vehículo – Tipo de puesto

			Tipo de puesto					
			0	Operativo	Oficinista	Profesional	Jefatura	Total
Conducir SN	NO	Count	2	4	14	10	1	31
		% within Conducir SN	6.5%	12.9%	45.2%	32.3%	3.2%	100.0%
	SI	Count	5	8	14	42	8	77
		% within Conducir SN	6.5%	10.4%	18.2%	54.5%	10.4%	100.0%
Total		Count	7	12	28	52	9	108
		% within Conducir SN	6.5%	11.1%	25.9%	48.1%	8.3%	100.0%

Viajar en bus – Grupo de edad

			Grupo Edad				Total
			20-29 años	30-39 años	40-49 años	50-63 años	
Bus SN	NO	Count	6	21	12	9	48
		% within Bus SN	12.5%	43.8%	25.0%	18.8%	100.0%
	SI	Count	24	21	6	9	60
		% within Bus SN	40.0%	35.0%	10.0%	15.0%	100.0%
Total		Count	30	42	18	18	108
		% within Bus SN	27.8%	38.9%	16.7%	16.7%	100.0%

Viajar en bus – Estado Civil

			Estado Civil					Total
			Soltera(o)	Casada(o)/ En unión libre	Divorciada(o)	Separada(o)	Viuda(o)	
Bus SN	NO	Count	13	27	8	0	0	48
		% within Bus SN	27.1%	56.3%	16.7%	.0%	.0%	100.0%
	SI	Count	30	26	2	1	1	60
		% within Bus SN	50.0%	43.3%	3.3%	1.7%	1.7%	100.0%
Total		Count	43	53	10	1	1	108
		% within Bus SN	39.8%	49.1%	9.3%	.9%	.9%	100.0%

Viajar en bus – Nivel Educativo

			Nivel Educativo					Total
			Estudios técnicos/diplomado	Bachillerato Universitario	Licenciatura Universitaria	Maestría	Otra especialización	
Bus SN	NO	Count	8	12	16	11	1	48
		% within Bus SN	16.7%	25.0%	33.3%	22.9%	2.1%	100.0%
	SI	Count	27	17	9	5	2	60
		% within Bus SN	45.0%	28.3%	15.0%	8.3%	3.3%	100.0%
Total		Count	35	29	25	16	3	108
		% within Bus SN	32.4%	26.9%	23.1%	14.8%	2.8%	100.0%

Viajar en bus – Tipo de puesto

			Tipo de puesto					
			0	Operativo	Oficinista	Profesional	Jefatura	Total
Bus SN	NO	Count	3	4	5	30	6	48
		% within Bus SN	6.3%	8.3%	10.4%	62.5%	12.5%	100.0%
	SI	Count	4	8	23	22	3	60
		% within Bus SN	6.7%	13.3%	38.3%	36.7%	5.0%	100.0%
Total		Count	7	12	28	52	9	108
		% within Bus SN	6.5%	11.1%	25.9%	48.1%	8.3%	100.0%

Realizar actividades con la pareja - Sexo

			Sexo		
			Hombre	Mujer	Total
Pareja SN	NO	Count	0	16	16
		% within Pareja SN	.0%	100.0%	100.0%
	SI	Count	32	60	92
		% within Pareja SN	34.8%	65.2%	100.0%
Total		Count	32	76	108
		% within Pareja SN	29.6%	70.4%	100.0%

Realizar actividades con amistades – Grupo Edad

			Grupo Edad				
			20-29 años	30-39 años	40-49 años	50-63 años	Total
Amistades SN	NO	Count	0	7	2	0	9
		% within Amistades SN	.0%	77.8%	22.2%	.0%	100.0%
	SI	Count	30	35	16	18	99
		% within Amistades SN	30.3%	35.4%	16.2%	18.2%	100.0%
Total		Count	30	42	18	18	108
		% within Amistades SN	27.8%	38.9%	16.7%	16.7%	100.0%

Cuidar de niñas, niños u otros miembros de la familia

			Cantidad hijos					
			0	1	2	3	4	Total
Cuidar SN	NO	Count	22	6	7	1	1	37
		% within Cuidar SN	59.5%	16.2%	18.9%	2.7%	2.7%	100.0%
	SI	Count	28	28	7	8	0	71
		% within Cuidar SN	39.4%	39.4%	9.9%	11.3%	.0%	100.0%
Total		Count	50	34	14	9	1	108
		% within Cuidar SN	46.3%	31.5%	13.0%	8.3%	.9%	100.0%

Tener una relación sexual - Sexo

			Sexo		
			Hombre	Mujer	Total
Sexual SN	NO	Count	2	18	20
		% within Sexual SN	10.0%	90.0%	100.0%
	SI	Count	30	58	88
		% within Sexual SN	34.1%	65.9%	100.0%
Total		Count	32	76	108
		% within Sexual SN	29.6%	70.4%	100.0%

Tener una relación sexual – Estado Civil

			Estado Civil					
			Soltera(o)	Casada(o)/ En unión libre	Divorciada(o)	Separada(o)	Viuda(o)	Total
Sexual SN	NO	Count	14	2	2	1	1	20
		% within Sexual SN	70.0%	10.0%	10.0%	5.0%	5.0%	100.0%
	SI	Count	29	51	8	0	0	88
		% within Sexual SN	33.0%	58.0%	9.1%	.0%	.0%	100.0%
Total		Count	43	53	10	1	1	108
		% within Sexual SN	39.8%	49.1%	9.3%	.9%	.9%	100.0%

Participar en grupos – Grupo Edad

			Grupo Edad				
			20-29 años	30-39 años	40-49 años	50-63 años	Total
Grupos SN	NO	Count	10	22	10	3	45
		% within Grupos SN	22.2%	48.9%	22.2%	6.7%	100.0%
	SI	Count	20	20	8	15	63
		% within Grupos SN	31.7%	31.7%	12.7%	23.8%	100.0%
Total		Count	30	42	18	18	108
		% within Grupos SN	27.8%	38.9%	16.7%	16.7%	100.0%

Conocer nuevas personas – Grupo de Edad

			Grupo Edad				
			20-29 años	30-39 años	40-49 años	50-63 años	Total
Conocer SN	NO	Count	4	17	3	3	27
		% within Conocer SN	14.8%	63.0%	11.1%	11.1%	100.0%
	SI	Count	26	25	15	15	81
		% within Conocer SN	32.1%	30.9%	18.5%	18.5%	100.0%
Total		Count	30	42	18	18	108
		% within Conocer SN	27.8%	38.9%	16.7%	16.7%	100.0%

Participar en actividades religiosas formales – Grupo de Edad

			Grupo Edad				
			20-29 años	30-39 años	40-49 años	50-63 años	Total
Religiosas SN	NO	Count	11	23	4	4	42
		% within Religiosas SN	26.2%	54.8%	9.5%	9.5%	100.0%
	SI	Count	19	19	14	14	66
		% within Religiosas SN	28.8%	28.8%	21.2%	21.2%	100.0%
Total		Count	30	42	18	18	108
		% within Religiosas SN	27.8%	38.9%	16.7%	16.7%	100.0%

Participar en actividades religiosas formales – Estado Civil

			Estado Civil					
			Soltera(o)	Casada(o)/ En unión libre	Divorciada(o)	Separada(o)	Viuda(o)	Total
Religiosas SN	NO	Count	23	14	4	0	1	42
		% within Religiosas SN	54.8%	33.3%	9.5%	.0%	2.4%	100.0%
	SI	Count	20	39	6	1	0	66
		% within Religiosas SN	30.3%	59.1%	9.1%	1.5%	.0%	100.0%
Total		Count	43	53	10	1	1	108
		% within Religiosas SN	39.8%	49.1%	9.3%	.9%	.9%	100.0%

Participar en actividades religiosas formales – Cantidad de hijos

			Cantidad hijos					
			0	1	2	3	4	Total
Religiosas SN	NO	Count	24	14	3	0	1	42
		% within Religiosas SN	57.1%	33.3%	7.1%	.0%	2.4%	100.0%
	SI	Count	26	20	11	9	0	66
		% within Religiosas SN	39.4%	30.3%	16.7%	13.6%	.0%	100.0%
Total		Count	50	34	14	9	1	108
		% within Religiosas SN	46.3%	31.5%	13.0%	8.3%	.9%	100.0%

Participar en oportunidades educativas – Residencia

			ResidenciaR			
			San José	Cartago	Heredia	Total
Educativas SN	NO	Count	20	5	2	27
		% within Educativas SN	74.1%	18.5%	7.4%	100.0%
	SI	Count	36	34	11	81
		% within Educativas SN	44.4%	42.0%	13.6%	100.0%
Total		Count	56	39	13	108
		% within Educativas SN	51.9%	36.1%	12.0%	100.0%

Hacer voluntariado en la comunidad – Grupo edad

			Grupo Edad				
			20-29 años	30-39 años	40-49 años	50-63 años	Total
Voluntariado SN	NO	Count	14	18	11	2	45
		% within Voluntariado SN	31.1%	40.0%	24.4%	4.4%	100.0%
	SI	Count	16	24	7	16	63
		% within Voluntariado SN	25.4%	38.1%	11.1%	25.4%	100.0%
Total		Count	30	42	18	18	108
		% within Voluntariado SN	27.8%	38.9%	16.7%	16.7%	100.0%

Participar en deportes organizados – Tipo de puesto

			Tipo de puesto					
			0	Operativo	Oficinista	Profesional	Jefatura	Total
Deportes SN	NO	Count	6	9	17	22	3	57
		% within Deportes SN	10.5%	15.8%	29.8%	38.6%	5.3%	100.0%
	SI	Count	1	3	11	30	6	51
		% within Deportes SN	2.0%	5.9%	21.6%	58.8%	11.8%	100.0%
Total		Count	7	12	28	52	9	108
		% within Deportes SN	6.5%	11.1%	25.9%	48.1%	8.3%	100.0%

Hacer jardinería – Grupo Edad

			Grupo Edad				
			20-29 años	30-39 años	40-49 años	50-63 años	Total
Jardinería SN	NO	Count	19	33	8	5	65
		% within Jardinería SN	29.2%	50.8%	12.3%	7.7%	100.0%
	SI	Count	11	9	10	13	43
		% within Jardinería SN	25.6%	20.9%	23.3%	30.2%	100.0%
Total		Count	30	42	18	18	108
		% within Jardinería SN	27.8%	38.9%	16.7%	16.7%	100.0%

Realizar actividades domésticas – Tipo de puesto

			Tipo de puesto					Total
			0	Operativo	Oficinista	Profesional	Jefatura	
Domésticas SN	NO	Count	0	0	4	7	4	15
		% within Domésticas SN	.0%	.0%	26.7%	46.7%	26.7%	100.0%
	SI	Count	7	12	24	45	5	93
		% within Domésticas SN	7.5%	12.9%	25.8%	48.4%	5.4%	100.0%
Total		Count	7	12	28	52	9	108
		% within Domésticas SN	6.5%	11.1%	25.9%	48.1%	8.3%	100.0%

Ir a restaurantes/bares – Nivel Educativo

			Nivel Educativo					Total
			Estudios técnicos/diplomado	Bachillerato Universitario	Licenciatura Universitaria	Maestría	Otra especialización	
Restaurantes SN	NO	Count	7	0	0	2	0	9
		% within Restaurantes SN	77.8%	.0%	.0%	22.2%	.0%	100.0%
	SI	Count	28	29	25	14	3	99
		% within Restaurantes SN	28.3%	29.3%	25.3%	14.1%	3.0%	100.0%
Total		Count	35	29	25	16	3	108
		% within Restaurantes SN	32.4%	26.9%	23.1%	14.8%	2.8%	100.0%

Hacer música - Sexo

			Sexo		Total
			Hombre	Mujer	
Música SN	NO	Count	19	62	81
		% within Música SN	23.5%	76.5%	100.0%
	SI	Count	13	14	27
		% within Música SN	48.1%	51.9%	100.0%
Total		Count	32	76	108
		% within Música SN	29.6%	70.4%	100.0%

Hacer música – Tipo de puesto

			Tipo de puesto					Total
			0	Operativo	Oficinista	Profesional	Jefatura	
Música SN	NO	Count	7	5	24	39	6	81
		% within Música SN	8.6%	6.2%	29.6%	48.1%	7.4%	100.0%
	SI	Count	0	7	4	13	3	27
		% within Música SN	.0%	25.9%	14.8%	48.1%	11.1%	100.0%
Total		Count	7	12	28	52	9	108
		% within Música SN	6.5%	11.1%	25.9%	48.1%	8.3%	100.0%

Crear arte - Sexo

			Sexo		Total
			Hombre	Mujer	
Arte SN	NO	Count	17	56	73
		% within Arte SN	23.3%	76.7%	100.0%
	SI	Count	15	20	35
		% within Arte SN	42.9%	57.1%	100.0%
Total		Count	32	76	108
		% within Arte SN	29.6%	70.4%	100.0%

Crear arte – Grupo de edad

			Grupo Edad				Total
			20-29 años	30-39 años	40-49 años	50-63 años	
Arte SN	NO	Count	18	32	15	8	73
		% within Arte SN	24.7%	43.8%	20.5%	11.0%	100.0%
	SI	Count	12	10	3	10	35
		% within Arte SN	34.3%	28.6%	8.6%	28.6%	100.0%
Total		Count	30	42	18	18	108
		% within Arte SN	27.8%	38.9%	16.7%	16.7%	100.0%

Mantener o reparar equipos - Sexo

			Sexo		
			Hombre	Mujer	Total
Equipos SN	NO	Count	16	62	78
		% within Equipos SN	20.5%	79.5%	100.0%
	SI	Count	16	14	30
		% within Equipos SN	53.3%	46.7%	100.0%
Total		Count	32	76	108
		% within Equipos SN	29.6%	70.4%	100.0%

Viajar - Nivel educativo

			Nivel Educativo					
			Estudios técnicos/diplomado	Bachillerato Universitario	Licenciatura Universitaria	Maestría	Otra especialización	Total
Viajar SN	NO	Count	12	3	2	1	1	19
		% within Viajar SN	63.2%	15.8%	10.5%	5.3%	5.3%	100.0%
	SI	Count	23	26	23	15	2	89
		% within Viajar SN	25.8%	29.2%	25.8%	16.9%	2.2%	100.0%
Total		Count	35	29	25	16	3	108
		% within Viajar SN	32.4%	26.9%	23.1%	14.8%	2.8%	100.0%

Viajar – Tipo de puesto

			Tipo de puesto					
			0	Operativo	Oficinista	Profesional	Jefatura	Total
Viajar SN	NO	Count	3	2	10	4	0	19
		% within Viajar SN	15.8%	10.5%	52.6%	21.1%	.0%	100.0%
	SI	Count	4	10	18	48	9	89
		% within Viajar SN	4.5%	11.2%	20.2%	53.9%	10.1%	100.0%
Total		Count	7	12	28	52	9	108
		% within Viajar SN	6.5%	11.1%	25.9%	48.1%	8.3%	100.0%