

“ESPERANZA Y SATISFACCION CON LA VIDA EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGIA EN PARAGUAY”

“HOPE AND SATISFACTION WITH LIFE IN PSYCHOLOGY STUDENTS IN PARAGUAY”

Investigadora: María Alexandra Vuyk¹

CDID “Centro de Documentación, Investigación y Difusión de la Carrera de Psicología”²
Universidad Católica “Ntra. Sra. De la Asunción”

Resumen

En este estudio se describió y correlacionó la esperanza y la satisfacción con la vida de 121 estudiantes de psicología del Paraguay (65,3% Universidad Católica, 24,8% Universidad Nacional de Asunción, 10,7% otras). La edad promedio fue 24,17 con 85,1% de mujeres. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Esperanza de Adultos con sus subescalas de Agencia y Vías, y la Escala de Satisfacción con la Vida. Ambas escalas poseen propiedades psicométricas satisfactorias. Los resultados demostraron niveles normales a altos de esperanza y satisfacción con la vida en estudiantes de psicología de Paraguay, pero dichas variables no estaban correlacionadas. Al ser esto incongruente con la literatura, se necesitan investigaciones adicionales.

Palabras clave: Esperanza, Satisfacción con la Vida, Estudiantes de Psicología

Abstract

This study described and correlated hope and satisfaction with life in 121 undergraduate psychology students in Paraguay (65.3% Universidad Católica, 24.8% Universidad Nacional de Asunción, 10.7% others). Mean age was 24.17 with 85.1% females in the sample. Instruments used were the Adult Hope Scale with the Agency and Pathways subscales, and the Satisfaction with Life Scale. Both scales have satisfactory psychometric properties. Results showed that Paraguayan psychology students possess normal to high levels of hope and life satisfaction, yet those variables were not correlated. As this is incongruent with the literature, further research is needed.

Keywords: Hope, Satisfaction with Life, Psychology students.

¹Remitir correspondencia a alexvuyk@ku.edu o a M. Alexandra Vuyk, Departamento de Psicología e Investigación Educativa, Universidad de Kansas, 1122 W. Campus Road, JRP 621, Lawrence, Kansas 66045, EEUU. Teléfono +1-785-917-1041

²Correspondencia remitir a: revistacientificaureka@gmail.com “Centro de Documentación, Investigación y Difusión de la Carrera de Psicología”, FFCH-Universidad Católica de Asunción-Paraguay.

“La esperanza es lo último que se pierde” dice un refrán. La esperanza es también una de las tres virtudes teologales (“fe, esperanza y caridad”) de la religión católica. Estos son pequeños ejemplos en los que la cultura popular hace referencias a la esperanza como una característica deseable en las personas. Desde la psicología positiva, la esperanza es tanto una característica de personalidad como un estado temporal con ramificaciones favorables para las personas, como por ejemplo la satisfacción con la vida (Bailey y Snyder, 2007; Bailey, Eng, Frisch, y Snyder, 2007).

Estudiar las fortalezas de los seres humanos para saber “lo que está bien” y no solo “lo que está mal” es el principal pilar de la psicología positiva. Luego de tantos años de investigaciones en psicopatología que ignoraban fortalezas de los seres humanos, la psicología positiva apareció para balancear la mirada investigativa y brindar una imagen completa de los seres humanos. Por ejemplo, el Centro Virtual de Psicología Positiva de la Universidad de Pennsylvania dirigido por el Dr. Martin Seligman, notable investigador de psicología positiva, posee varios tests y artículos al respecto www.authentichappiness.sas.upenn.edu donde se puede seleccionar la opción de ver la página en español, enfocándose en temas como fortalezas del carácter, sentido de la vida, emociones positivas, felicidad, resiliencia, y satisfacción con la vida. La psicología positiva no busca ignorar los aspectos negativos de las personas u ocultar psicopatologías, sino que enfatiza la importancia de balancear la información positiva y negativa, de contrastar los recursos psicológicos y las dificultades (López y Magyar-Moe, 2006).

En la teoría cognitiva de la esperanza de Snyder y Lopez (Snyder, Anderson, Holleran, Irving, Sigmon et al., 1991; Snyder, 1995, 2002; López, 2013) la esperanza se define como la capacidad percibida para fijarse metas, encontrar vías adecuadas para realizar las metas que uno se traza (vías), y motivarse a sí mismo para alcanzarlas pensando que uno es agente de cambio y capaz de lograr esas metas (agencia). Para poder pensar de esta manera, López indica que lo primero es tener una orientación hacia el futuro; debemos poder ser capaces de visualizar un futuro al que deseamos llegar. Luego, viene lo que Snyder llama “llegar hasta allá desde aquí” en su definición informal de esperanza; para hacer ese futuro realidad, tenemos que encontrar caminos factibles para ello, y además debemos motivarnos para llegar hasta ese futuro que imaginamos.

El ciclo de la esperanza, describe López (2013), es un ciclo de retroalimentación en el cual cada elemento continuamente ejerce influencia sobre los demás. Las metas que importan en la esperanza son esas metas duraderas a las que las personas vuelven una y otra vez, a las cuales dan un valor agregado, y que les hacen ser lo que son. La agencia permite que se vean como los agentes que están al volante de sus vidas, que saben lo que tienen que hacer para que algo suceda o no suceda, y que pueden motivarse para alcanzar lo que se proponen. Las vías son los caminos que llevan a las metas; en la esperanza, las personas identifican una variedad de vías que terminan en la misma meta, eligen las más convenientes en términos de obstáculos, y controlan su proceso periódicamente. Si una vía demuestra en algún momento no ser la más adecuada, la persona es capaz de modificar el rumbo y encontrar una vía alternativa.

Este ciclo hace que la persona cada vez sepa fijarse mejores metas, se encuentre cada vez más motivada, y se vuelva más creativa para hallar mejores caminos. Es importante notar la diferencia entre esperanza y optimismo; en el optimismo, las personas esperan que el futuro sea bueno. Sin embargo, la esperanza implica también autoeficacia, la creencia de que uno es capaz de hacer que ese buen futuro suceda (Bailey et al., 2007). La esperanza es realista, y contempla la existencia de obstáculos (López, 2013). Chang y Banks (2007) hallaron diferencias significativas en Agencia a favor de estudiantes latinos en comparación a estudiantes de los demás grupos raciales y étnicos, y diferencias significativas en Vías a favor de estudiantes latinos y africanos-americanos. Al ser estos grupos generalmente marginalizados en Estados Unidos, Chang y Banks abrieron la posibilidad de que la necesidad de superar obstáculos y generar mayor cantidad de vías hace que las personas en dichas culturas adquieran más esperanza. De hecho, la esperanza es un camino hacia la autorealización así como fue contemplada en la teoría de Maslow, según una investigación realizada por Sumerlin (1997); la agencia y las vías de la esperanza se relacionaban con la autorealización y parecían impulsar a la persona a llegar a realizarse completamente.

La satisfacción con la vida es una de tres partes que componen el bienestar subjetivo según Pavot y Diener (2008), junto con afectos positivos y afectos negativos. En la teoría del bienestar subjetivo, una persona posee mayor bienestar cuando se considera satisfecha con su vida en general, y posee un balance de afectos positivos y negativos con mayor cantidad de afectos positivos.

Estos afectos positivos incluyen desde simples emociones positivas como alegría y tranquilidad hasta constructos complejos como el sentido de la vida. El bienestar subjetivo no se trata necesariamente de las condiciones en sí de la vida de las personas, sino de la percepción que tienen las mismas al respecto y las evaluaciones que realizan según esas percepciones. La satisfacción con la vida es una evaluación global realizada de manera cognitiva; es un juicio que la persona realiza sobre su vida para ver si está conforme con su calidad y circunstancias de vida en general. Suele ser bastante resistente a cambios de humor, al reflejar una evaluación más consistente de la propia vida. Sí indica cambios notables de la persona, cuando estos cambios impactan en profundidad la manera en la que uno juzga y evalúa las circunstancias de su vida. De nuevo, refleja la calidad de vida en general a lo largo del tiempo, más que particulares estados de ánimo de cada momento (Pavot y Diener, 2008). Siguiendo las líneas de psicología positiva, la inclusión de instrumentos que evalúen calidad de vida o satisfacción con la vida en toda evaluación psicológica realizada a las personas podría balancear la información negativa y positiva.

La esperanza y la satisfacción con la vida aparentemente guardan relación entre ellas. Un estudio realizado por Bailey y Snyder (2007) encontró correlaciones positivas moderadas entre agencia, vías y satisfacción con la vida en adultos de la población general.

La esperanza y el optimismo demostraron tener relación con satisfacción con la vida y calidad de vida en otros estudios realizados por Bailey et al. (2007).

La subescala de Agencia en la Escala de Esperanza para Adultos fue el mejor predictor de satisfacción con la vida en los dos estudios que realizaron, por encima de características optimistas; por lo tanto, la capacidad de creerse agente de cambio en la propia vida predice la satisfacción y la calidad de la vida de las personas.

Objetivos

1. Describir la esperanza de estudiantes de psicología en Paraguay en términos de agencia y vías.
2. Describir la satisfacción con la vida de estudiantes de psicología en Paraguay.

3. Establecer la relación entre la esperanza, conceptualizada como agencia y vías, con la satisfacción con la vida de estudiantes de psicología en Paraguay.

Método

Participantes

En este estudio participaron 121 estudiantes de psicología de universidades del Paraguay.

Tabla 1. *Características Demográficas de los Participantes (N = 121)*

| Característica | n | % |
|--|-----|-------|
| Universidad a la que asiste | | |
| Universidad Americana | 1 | 0.83 |
| Universidad Católica "Nuestra Señora de la Asunción" | 78 | 64.46 |
| Universidad Columbia | 1 | 0.83 |
| Universidad del Cono Sur de las Américas | 1 | 0.83 |
| Universidad del Norte | 7 | 5.79 |
| Universidad Nacional de Asunción | 30 | 24.79 |
| Universidad Politécnica y Artística del Paraguay | 2 | 1.65 |
| Edad | | |
| 19-22 | 31 | 25.62 |
| 23-26 | 63 | 52.07 |
| 27-30 | 11 | 9.09 |
| >30 | 10 | 8.26 |
| Género | | |
| Mujer | 103 | 85.12 |
| Hombre | 17 | 14.05 |

Nota: En ciertas características la suma de participantes no alcanza 121 ya que algunos participantes dejaron los ítems en blanco.

La muestra fue autoseleccionada; los participantes completaron los cuestionarios en papel en las universidades, o vía Internet mediante un vínculo publicado en los grupos de Facebook de Psicólogos Paraguay, Psicomentarios, y la Asociación Paraguaya de Psicología y Psicoterapia Sistémica del Paraguay (APPSIPA) debido a su alto tráfico con participación de psicólogos y estudiantes de psicología.

Análisis de poder realizados en G*Power 3 (Faul, Erdfelder, Lang, y Buchner, 2007) indicaron que para obtener una correlación de $r = .3$ (nivel mínimo hallado en correlaciones previas de las variables en cuestión) a un nivel $\alpha = .05$ (5% de posibilidad de hallar un falso positivo) y poder de $.80$ (20% de posibilidad de hallar un falso negativo) la muestra debería tener como mínimo 67 participantes, por lo que el tamaño de la muestra actual se considera adecuado para los análisis a ser realizados.

Instrumentos

- Escala de Esperanza para Adultos: La Escala de Esperanza para Adultos (Snyder, Anderson, Holleran, Irving, Sigmon et al., 1991) mide el constructo cognitivo de esperanza, un conjunto de creencias de que las metas personales pueden ser logradas en el futuro, y que uno tiene parte del poder necesario para hacer que eso suceda. Está dividida en dos subescalas, Agencia y Vías, cada una con cuatro ítems. Cuando se presenta este instrumento a los participantes, lleva el título de Escala del Futuro y contiene 12 ítems; cuatro de estos ítems sirven como distractores en este caso.

Los participantes evalúan los ítems según la manera en la que las afirmaciones los representan, en una escala Likert de ocho puntos de 1 que representa la opción “definitivamente falso” al 8 que representa la opción “definitivamente verdadero”. En los estudios de validación, la consistencia interna de la Escala de Esperanza alcanzó un nivel entre bueno y aceptable ya que el alfa de Cronbach se mantuvo entre $.74$ y $.84$; la confiabilidad test-retest en intervalos de ocho a 10 semanas estuvo entre $r = .73$ y $r = .82$ (Snyder et al., 1991). La escala demostró poseer validez convergente y discriminante al correlacionar positivamente con instrumentos de autoestima y afectos positivos, y demostrar correlaciones negativas con medidas de afectos negativos y ansiedad (Snyder et al., 1991; López, Snyder, y Teramoto-Pedrotti, 2003).

Al no hallarse traducciones previas al castellano de la Escala de Esperanza para Adultos, se utilizó el método de traducción y retraducción. Una persona bilingüe inglés-castellano, experta en psicología, tradujo el instrumento al castellano, y luego otro experto en psicología, bilingüe, tradujo esta versión de nuevo al inglés. Un tercer experto en ambos idiomas comparó ambas versiones para asegurarse de que los ítems fueran análogos y mantuvieran el significado original.

- Escala de Satisfacción con la Vida: La Escala de Satisfacción con la Vida (Diener, Emmons, Larsen, y Griffin, 1985) mide el grado general de satisfacción con sus vidas que poseen las personas. Es una escala breve de cinco ítems en formato Likert de siete puntos, de 1, “muy de acuerdo” a 7, “muy en desacuerdo”.

Evidencia de validez convergente se encuentra en las correlaciones positivas entre la Escala de Satisfacción con la Vida e instrumentos midiendo emociones y sentimientos positivos, mientras que evidencia de validez discriminante se encuentra en las correlaciones negativas de esta escala y medidas de afectos negativos y síntomas de trastornos mentales (Pavot y Diener, 1993).

La consistencia interna de esta escala se mantuvo entre aceptable y buena, con valores entre .79 y .89 (Pavot y Diener, 1993).

Análisis factoriales indicaron una estructura unifactorial explicando 66% de la varianza total (Diener Emmons, Larsen, y Griffin, 1985). Hasta el día de hoy sigue siendo una de las escalas preferidas por los investigadores para medir este constructo, ya que es rápida y fácil de contestar, y su robustez psicométrica se mantiene a lo largo del tiempo y en varios idiomas y culturas (Pavot y Diener, 2008).

La Escala de Satisfacción con la Vida ya poseía una traducción al castellano con propiedades psicométricas adecuadas, validadas por Atienza, Pons, Balaguer, y García-Merita (2000).

La evidencia de validez convergente demostró ser aceptable, con correlaciones positivas entre esta escala y otras medidas de satisfacción escolar y sentimientos de felicidad. La evidencia de validez discriminante también fue aceptable al demostrar correlaciones negativas con sentimientos de soledad. La consistencia interna fue buena con un alfa de Cronbach de .84.

Análisis factoriales indicaron que la estructura de la traducción al castellano era unifactorial, al igual que la escala original en inglés; esta solución unifactorial explicó 54% de la varianza (Atienza, Pons, Balaguer, y García-Merita, 2000; Atienza, Balaguer, y García-Merita, 2003).

Diseño

Para esta investigación se utilizó un diseño de tipo descriptivo-correlacional, de corte transversal.

Procedimiento

La autora solicitó y recibió autorización del Comité de Sujetos Humanos del Campus de Lawrence para realizar la investigación. Luego, recibió autorización de determinados profesores y alumnos para recoger datos en las aulas. Se preparó el cuestionario en Internet mediante la plataforma Qualtrics auspiciada por la Universidad de Kansas y se difundió la investigación en Internet mediante redes sociales, especialmente en los grupos de Facebook de Psicólogos Paraguay, Psicomentarios, y la Asociación Paraguaya de Psicología y Psicoterapia Sistémica del Paraguay (APPSIPA). El cuestionario estuvo abierto al público por dos meses. Los cuestionarios recogidos en lápiz y papel fueron introducidos a la base de datos y destruidos luego de seis meses.

Resultados

Los análisis descriptivos de esperanza y satisfacción con la vida, referentes a los objetivos 1 y 2, se presentan en la tabla 2 y en las figuras a continuación, para facilitar la interpretación.

Tabla 2. *Análisis Descriptivos de Esperanza-Agencia, Esperanza-Vías, y Satisfacción con la Vida*

| Variable | Media | DE | IC 95% | Mínimo Obtenido | Mínimo Posible | Máximo Obtenido | Máximo Posible |
|--------------------------|-------|------|----------------|-----------------|----------------|-----------------|----------------|
| Esperanza-Agencia | 25,46 | 4,06 | [24,70; 26,23] | 9 | 4 | 32 | 32 |
| Esperanza-Vías | 26,32 | 3,33 | [25,69; 26,95] | 16 | 4 | 32 | 32 |
| Satisfacción con la Vida | 4,77 | 1,55 | [4,48; 5,07] | 1 | 1 | 7 | 7 |

Nota: DE = Desviación Estándar; IC = Intervalo de Confianza.

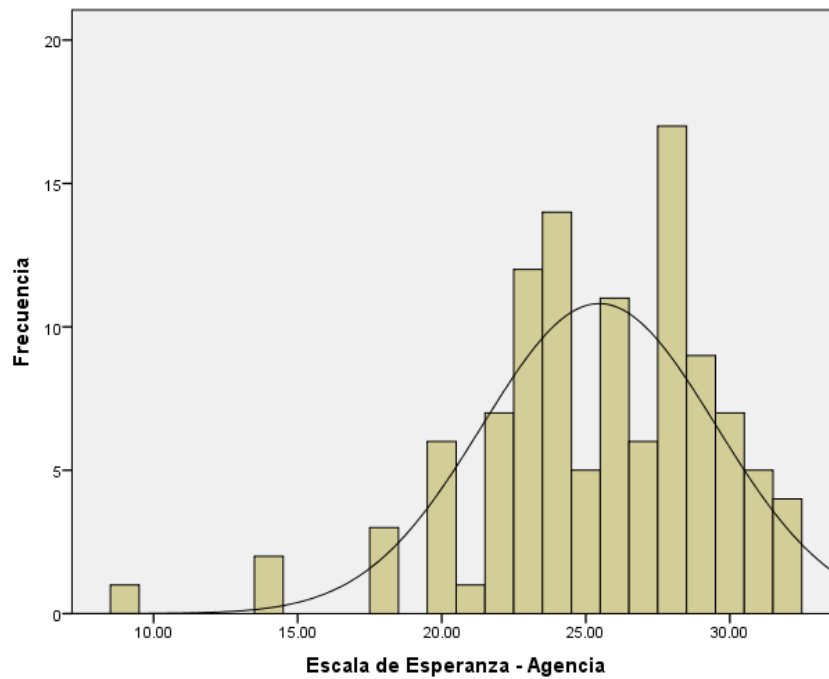


Figura 1. Histograma de puntajes en la subescala de Agencia de la Escala de Esperanza.

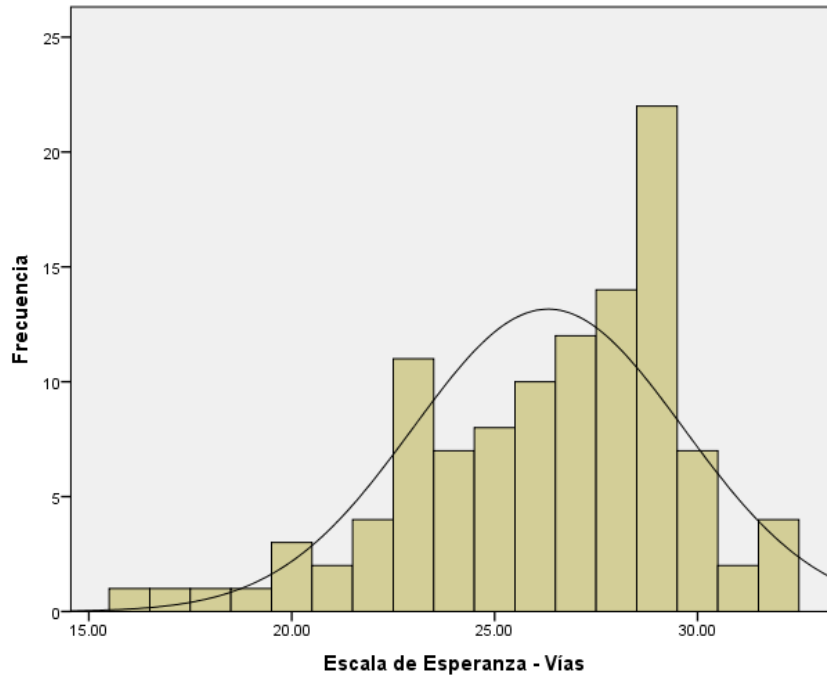


Figura 2. Histograma de puntajes en la subescala de Vías de la Escala de Esperanza.

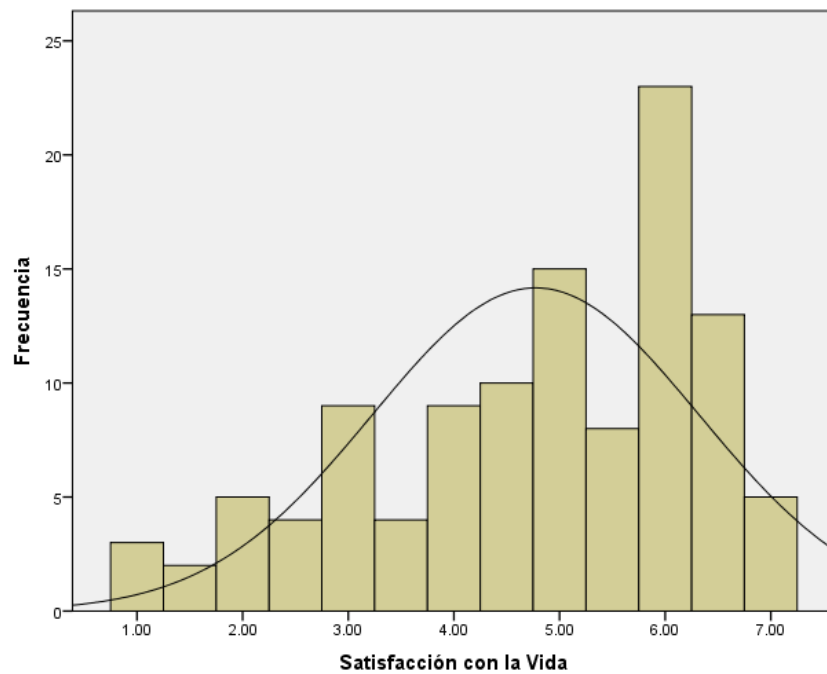


Figura 3. Histograma de puntajes en la escala de Satisfacción con la Vida.

En los histogramas se puede observar que todas las distribuciones son asimétricas negativas, con desviación hacia la derecha. Esta asimetría se observa en la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk; los puntajes de Esperanza-Agencia con asimetría $-0,977$, $W(110) = .939$, $p < .001$, de Esperanza-Vías con asimetría $-0,751$, $W(110) = .946$, $p < .001$, y de

Satisfacción con la Vida con asimetría $-0,705$, $W(110) = .928$, $p < .001$, poseen distribuciones que se desvían significativamente de la distribución normal que concentra la mayoría de los puntajes hacia el medio. Los participantes demostraron prevalencia de puntajes altos en esperanza y satisfacción con la vida.

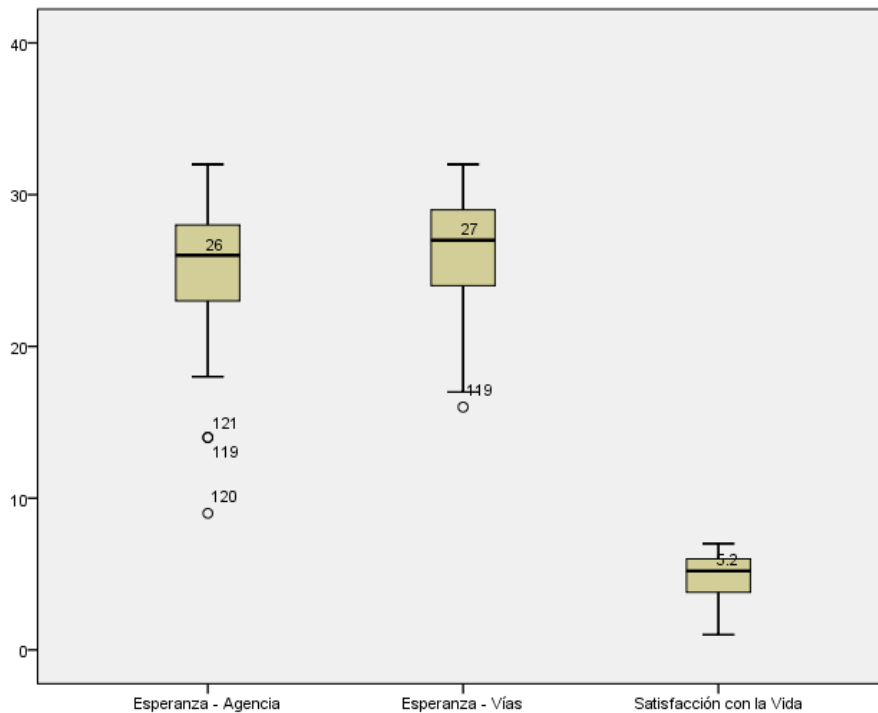


Figura 4. Diagrama de caja de las dos subescalas de Esperanza, Agencia y Vías, y de la escala de Satisfacción con la Vida.

El diagrama de caja es otra manera de visualizar los puntajes y su distribución en la muestra. La línea gruesa dentro de la caja representa la mediana o el percentil 50; la mitad de los participantes puntuaron por encima de dicha línea, y la otra mitad por debajo.

Los límites superior e inferior de la caja representan los percentiles 75 y 25, respectivamente, y las líneas que se extienden de la caja por encima y por debajo representan los límites superiores e inferiores. Valores que no entran dentro de dichos límites son considerados puntajes atípicos.

Los puntajes atípicos están señalados en círculo fuera de la caja, correspondientes a los casos 119, 120 y 121. Debido a la asimetría de las distribuciones y a la existencia de puntajes atípicos se procedió a transformar las variables para mayor exactitud de las correlaciones paramétricas a ser realizadas, utilizando una transformación para asimetría negativa moderada consistente en $\text{VariableNueva} = (\text{Max}+1) - \sqrt{x}$; esto es,

el puntaje máximo de cada variable más uno, menos la raíz cuadrada de cada puntaje (Tabachnick y Fidell, 2007).

Las correlaciones de los puntajes transformados, referentes al objetivo 3, se observan en la tabla 3. Para mantener un nivel alfa familiar de .05 se utilizó la corrección de Bonferroni, quedando el alfa de cada correlación en $.05/3 = .017$.

Tabla 3. *Intercorrelaciones de Pearson entre Esperanza-Agencia, Esperanza-Vías, y Satisfacción con la Vida*

| | 1 | 2 |
|-----------------------------|----------------|---------------|
| 1. Esperanza-Agencia | - | |
| 2. Esperanza-Vías | .622** (n=110) | - |
| 3. Satisfacción con la Vida | .177 (n=112) | -.007 (n=111) |

*Nota:*** La correlación es significativa al nivel de .0017. La diferencia en *n* se debe a la eliminación de participantes por no contar con puntajes para ambas variables en cada correlación.

Discusión

Los niveles de esperanza en esta muestra de estudiantes de psicología de Paraguay se encuentran dentro de los valores esperados y se distribuyen de manera asimétrica hacia puntajes más altos.

Estos resultados son auspiciosos para los estudiantes paraguayos. Comparativamente con puntajes obtenidos en otras poblaciones de estudiantes universitarios (Snyder et al., 1991), los estudiantes de psicología de Paraguay parecen estar al mismo nivel en Agencia y en una posición ventajosa en Vías.

Por lo tanto, se puede inferir que estos estudiantes de psicología están motivados para lograr sus metas al considerar que son capaces de lograrlas, y son capaces de encontrar más caminos para lograr sus metas y superar obstáculos que estudiantes universitarios en Estados Unidos (Snyder et al., 1991, estudio 1). Por supuesto, esta comparación debe ser considerada preliminar al haber sido realizada únicamente en base a medidas de tendencia central y dispersión disponibles en la literatura, en lugar de utilizar puntajes de toda la muestra para realizar una prueba de significación. Futuras investigaciones podrían comparar muestras multinacionales para encontrar posibles diferencias culturales.

En satisfacción con la vida, los estudiantes paraguayos puntuaron de manera similar a estudiantes universitarios de otros países. Según estudios internacionales recopilados por Pavot y Diener (2008), la muestra paraguaya obtuvo puntajes equivalentes a adultos jóvenes de Australia y estudiantes universitarios de España, menores que estudiantes universitarios de Canadá francesa y mujeres universitarias de Estados, y a la vez mayores que estudiantes universitarios de Taiwán, Japón, Corea, Bielorrusia, y estudiantes universitarios de minorías raciales de Estados Unidos. Nuevamente, esta comparación fue realizada solamente con medidas de tendencia central y dispersión publicados en artículos, en lugar de utilizar los puntajes de las muestras completas en contrastes de hipótesis.

El hecho de no haber encontrado correlación entre las subescalas de esperanza y satisfacción con la vida no es congruente con otras investigaciones en donde las correlaciones entre esperanza y satisfacción con la vida fueron estadísticamente y prácticamente significativas (Bailey y Snyder, 2007; Bailey et al., 2007). Tal vez el poder para detectar una correlación significativa no haya sido suficiente ya que el análisis de poder se realizó en base a correlaciones del mínimo valor encontrado previamente en la literatura. Este resultado inesperado lleva a la necesidad de realizar pruebas psicométricas en profundidad para descartar posibles varianzas propias de la escala al ser aplicada en una población distinta a la población en la que fue desarrollada. Análisis de teoría de respuesta al ítem o teoría de respuesta al reactivo, funcionamiento diferencial de ítems, o invarianza estructural podrían especificar posibles diferencias en estilos de respuesta.

Si resulta que las versiones en inglés y en castellano no varían en la medición, estudios multiculturales con varias poblaciones podrían demostrar si esta diferencia es típica de ciertas culturas y podrían generar explicaciones alternativas.

Conclusiones

La emergencia de investigaciones sobre esperanza y satisfacción en la vida en Paraguay abre las puertas para más investigaciones que profundicen dichos temas.

Una cultura que valora una vida satisfactoria y la esperanza como una fortaleza del carácter debería estudiar dichas características de manera sistemática y consistente, usando metodología científica, para poder describir a la población tal cual es en lugar de generalizar investigaciones de otras culturas sin saber si son aplicables. Esta investigación indica que la teoría cognitiva de la esperanza, así como fue articulada por Snyder y Lopez (Snyder et al., 1991; Snyder, 1995, 2002; Lopez, 2013), tanto como la teoría del bienestar subjetivo y su importancia para una vida satisfactoria (Pavot y Diener, 2008) tienen potencial para ser aplicadas en el contexto cultural del Paraguay. Los estudiantes de psicología parecen tener la capacidad de trazarse metas para lograr un futuro mejor que el presente, creyendo que es posible. También son capaces de motivarse para superar obstáculos y alcanzar las metas propuestas. Sobre todo, poseen la capacidad de encontrar varias maneras de llegar a tales metas; encuentran varias salidas para lograr sus objetivos cuando los obstáculos parecen salir de cada rincón, sintiéndose satisfechos con sus vidas mientras tanto. Parafraseando a López, “¡la esperanza importa!”

Referencias

- Atienza, F. L., Balaguer, I., y García-Merita, M. L. (2003). Satisfaction with Life Scale: analysis of factorial invariance across sexes. *Personality and Individual Differences*, 35, 1255-1260. doi:10.1016/S0191-8869(02)00332-X
- Atienza, F. L., Pons, D., Balaguer, I., y García-Merita, M. L. (2000). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en adolescentes. *Psicothema*, 12, 331-336.
- Bailey, T. C., y Snyder, C. R. (2007). Satisfaction with life and hope: A look at age and marital status. *The Psychological Record*, 57, 233-240.
- Bailey, T. C., Eng, W., Frisch, M. B., y Snyder, C. R. (2007). Hope and optimism as related to life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2, 168-175. doi: 10.1080/17439760701409546
- Chang, E. C. y Banks, K. H. (2007). The color and texture of hope: Some preliminary findings and implications for hope theory and counseling among diverse racial/ethnic groups. *Scholarship*. Trabajo 2. Recuperado de http://digitalcommons.iwu.edu/psych_scholarship/2
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., y Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. doi: 10.1207/s15327752jpa4901_13
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.-G., y Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39, 175-191. doi: 10.3758/BF03193146
- Lopez, S. J. (2013). *Making hope happen: Create the future you want for yourself and others*. New York: Atria Books.
- Lopez, S. J., & Magyar-Moe, J. L. (2006). A positive psychology that matters. *The Counseling Psychologist*, 34, 323-330. doi: 10.1177/0011000005284392
- Lopez, S. J., Snyder, C. R., y Teramoto-Pedrotti, J. (2003). Hope: Many definitions, many measures. En S. J. Lopez y C. R. Snyder (Eds.). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Pavot, W., y Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5, 164-172. doi: 10.1037/1040-3590.5.2.164
- Pavot, W., y Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3, 137-152. doi: 10.1080/17439760701756946
- Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, nurturing, and measuring hope. *Journal of Counseling and Development*, 73, 355-360. doi: 10.1002/j.1556-6676.1995.tb01764.x
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13, 249-275. doi: 10.1207/S15327965PLI1304_01
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., et al. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 570-585. doi: 10.1037/0022-3514.60.4.570
- Sumerlin, J. R. (1997). Self-actualization and hope. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12, 1101-1110.
- Tabachnick, B. G., y Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics*. (5ta ed.). Boston: Pearson/Allyn y Bacon.