



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA

CARRERA DE PSICOLOGÍA

“LA SATISFACCIÓN CON LA VIDA Y EL BIENESTAR SUBJETIVO COMO PREDICTORES DEL ÉXITO ACADÉMICO”

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A N:

JOSÉ ALBERTO AVALOS PINZÓN

RICARDO DAVID LÓPEZ MEZA

JURADO DEL EXAMEN

TUTORA: DRA. ALMA XOCHITL HERRERA MÁRQUEZ

COMITÉ: DR. RUBÉN LARA PIÑA

MTRA. ALEJANDRA LUNA GARCÍA

MTRA. JULIETA MONJARAZ CARRASCO

MTRO. FERNANDO GONZÁLEZ AGUILAR



MÉXICO, D.F.

SEPTIEMBRE 2014



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES

Al Programa de Apoyo a Proyectos de Investigación e Innovación
Tecnológica (PAPIIT)

De la DGAPA

Con Clave de Proyecto: IT400512

Titulo del Proyecto: Diseño de un modelo educativo que articule las modalidades presencial, a distancia y abierta de la UNAM, a partir de dos ejes transversales; responsabilidad social e innovación crítica.

Responsable: Dra. Alma Xochitl Herrera Márquez

Corresponsable: Dr. Marco Eduardo Murrieta Reyes

Por brindarnos la valiosa oportunidad de vivir la experiencia de hacer investigación en un proyecto tan importante e innovador para la educación en México e integrar la experiencia a nuestra formación académica.

Agradecimientos

Alberto Ávalos

A mis padres...

Por enseñarme el valor que tiene la vida, inculcarme la dedicación, disciplina y perseverancia para alcanzar mis metas, por su profundo amor sobre todo paciencia

A mi madre...

Por todo el apoyo, cariño, comprensión, desvelos, paciencia, amor, tolerancia, empatía, y sobre todo su valioso tiempo que siempre me ha brindado a lo largo de la vida

A mi padre...

Por los consejo, su guía y buena voluntad de ayudarme siempre

A mi hermana...

Por su compañía, apoyo y por centrar siempre mí camino

A mi tíos...

Por su cariño y apoyo incondicional

A mi tía Rosa María...

Por su cariño sincero y apoyo en todo mi proceso formativo, no solo como profesionista, sino como persona

A mi tío Manuel, A mi tío Rigoberto y a mi tía Gloria...

Por el cariño y apoyo que me han brindado a lo largo de mi vida

A mi primo Santiago y su esposa Olivia...

Por su grata compañía y consejo en mis viajes escolares

A mis amigos...

Por su apoyo y ser como las estrellas, las cuales están ahí aunque no las veas

A mi amigo Juan Díaz...

Por siempre impulsarme a nunca darme por vencido

A mi amiga Brenda Bretón...

Por su comprensión apoyo e inigualable charla que siempre sirve de brújula

A mi amiga María Fernanda...

Por hacer llevadero, ameno y ligero el proceso de construcción del conocimiento

A mi amigo David...

Por su sencillez, lealtad y solidaridad presente en todo momento

A mi amiga Daniela...

Por su incondicional compañía, gran corazón y excelente sentido del humor que ha hecho
mi vida amena

A mis compañeros...

Gracias por hacer grata mi vida escolar

A nuestro comité de titulación...

La Dra. Alma Herrera Márquez, La Mtra. Alejandra Luna, la Mtra. Julieta Mojarras, el Dr.
Rubén Piña Lara y el Mtro. Fernando González

Gracias por su valioso tiempo, apoyo, paciencia y consejos académicos

A José Manuel y Eduardo Contreras

Por su infinito apoyo y su importante tiempo invertido a lo largo de este proceso

Agradecimientos

David López

A mi Familia...

Por darme siempre lo mejor de sí mismos de manera incondicional y porque gracias a ellos soy lo que soy hoy día.

A mi madre...

Por darme la vida y enseñarme el arte de la diplomacia y el sentido de la responsabilidad, por su amor infinito y entrañablemente noble, por incluirme en sus oraciones y demostrar día con día que la bondad no tiene límites.

A mi Padre...

Por enseñarme el carácter, la disciplina, la paciencia y la honorabilidad, por demostrarme la rectitud y a ser un hombre, por hacer lo correcto en esos momentos en que impera la incertidumbre y por esforzarse en todo momento por hacer de mí un mejor ser humano.

A mi hermano Jorge...

Por ser la persona con quien más cuento, por ser mi compañero de toda la vida, por sus logros, por la confianza, por ser mi mejor amigo todo el tiempo.

A mi hermana Susana...

Por enseñarme la lealtad, el coraje, la solidaridad, por ser un ejemplo exacto de que cuando se quiere todo es posible.

A mi hermana Claudia...

Por su valor, su entrega, su templanza, su entereza, por que hay en mundo muy pocas personas como ella.

A mis Sobrinas; Susy, Cammy & Frida...

Por llenar de orgullo y esperanza a nuestra familia, por sus travesuras y por su nobleza.

A mis Amigos...

Por darme la oportunidad de ser la familia que se escoge, por estar, realmente no importa el orden o si me faltó alguno, ustedes saben lo mucho que pienso en ustedes y el bien que le han hecho a mi vida.

A Isaac Castillo...

Por compartir un sueño de la mitad de nuestras vidas, por brindarme una mano y seis cuerdas cuando más se necesita, por dejarme ser parte de su familia y por tantos momentos infinitos de alegría.

A Alejandro Flores...

Por enseñarme que las enemistades más absurdas te permiten conocer amigos más reales, por mostrarme nuevos horizontes, por compartir juntos buenos y malos momentos, además de nuestra pasión por la música.

A Alex Perea...

Por motivarme a dar mi mejor esfuerzo, por hacerme saber que puedo contar con alguien en el momento que sea, a la hora que sea necesario, por confiar en mí.

A Alberto Ávalos...

Por regalarme una grata y sincera amistad basada en el arte de compartir, por las risas, por la filosofía de vida, por la objetividad, porque a pesar de las presiones que impone un trabajo en equipo, hemos entendido que hay tiempo y espacio para todo, por acompañarme a lo largo de la carrera y hacerla más interesante.

A Hugo Macías...

Por que juntos hemos compartido todo aquello que forja una amistad en la que no hacen falta las palabras para transmitir lo que le acontece al otro, por crear juntos una mancuerna increíble de cuerdas.

A Juan Díaz...

Por compartir tu sabiduría conmigo de una manera cálida y humilde, por ayudarme a mantener la calma en los momentos difíciles y por ser cómplices de tantos momentos divertidos.

A mis Compañeros...

Por compartir conmigo un sentimiento que nos une apasionadamente a la psicología. Por ser parte de mi formación profesional y como persona de manera extraoficial.

Especialmente a: Iván, Vale, Liz, Karla, Alma, Axel, Lalo, Eliza, Mafer, Brisa, Benjamín, Jen, Nohemí, entre otros muchos más.

A mis Profesores...

Por ser mi fuente de conocimientos, por enseñarme a cuestionar lo que sé, por llevar consigo unas trayectorias ejemplares.

En especial a:

Sergio Ochoa

Laura Álvarez

Clara Solís

Patricia Bañuelos

Julieta Monjaraz

Yolanda Aguirre

Alma Herrera

Alejandra Luna

José Sánchez

Dolores Cárdenas

Jesús Barroso

Entre otros más.

Al comité de titulación...

Por recibirnos cálida y cordialmente, con todo y contratiempos, por todo el apoyo teórico-metodológico y moral recibido, por toda la experiencia transmitida hacia nuestro trabajo.

Dra. Alma Herrera

Mtra. Julieta Monjaraz,

Mtra. Alejandra Luna,

Mtro. Fernando González

Dr. Rubén Lara

A la Secretaría Técnica...

Por auxiliarnos en todo momento, por brindarnos la información más útil y pertinente y acompañarnos a lo largo del proceso.

Profesores;

Eduardo y José Manuel.

A Dios...

Por brindarme la oportunidad de pasar de ser proyecto de célula hasta llegar a ser profesionalista que soy hoy en día y de ocuparse de lo que a mi vida le hace bien.

Gracias Infinitas

Ricardo David

Índice

Introducción.....	3
Capítulo I.....	6
La felicidad desde el concepto filosófico hasta la categoría científica en construcción.....	6
I.I Antecedentes generales de la felicidad, de la filosofía al estudio riguroso de la categoría. ...	6
I.II Dificultades en la medición de la felicidad	13
Capítulo II	20
Determinantes de la felicidad y su relación con la satisfacción de vida y el bienestar personal: Hacia una ciencia de la felicidad	20
II.I Antecedentes Teórico-Filosóficos hacia el estudio de la felicidad.....	20
II.II Surgimiento de la Psicología como disciplina científica.	21
II.III La Psicología Positiva, un movimiento que adquiere autoridad en el viejo estudio de la felicidad.....	23
II.IV Las medidas de la felicidad	24
II.V A modo de articulación	35
Capítulo III	36
Vinculación de la satisfacción, el bienestar psicológico y el éxito académico	36
III.I El contexto Educativo en el Siglo XXI	36
III.II El rendimiento académico	38
III.III Las determinantes en el rendimiento académico	40
III.IV Determinantes y factores asociados a la felicidad y educación.....	43
Capítulo IV	46
Metodología.....	46
Planteamiento del problema.....	46
Preguntas de investigación.....	48
Objetivo General	49
Objetivos Específicos	49
Definición de Variables.....	49
Método.....	51
Capítulo V	53
Resultados	53
Discusión.....	57

Conclusión.....	64
Referencias.....	68
Anexos	76

Resumen

El objetivo de la presente investigación fue Identificar el nivel de satisfacción y bienestar en los estudiantes de la UAM, UNAM y en los aspirantes a nivel superior del CONAMAT, así mismo priorizó en determinar la existencia de diferencias entre el nivel de satisfacción y bienestar en los estudiantes de la UAM, UNAM y los aspirantes a nivel superior del CONAMAT. Para lograr el objetivo se llevó a cabo un muestreo no aleatorio por conveniencia de tipo no probabilístico; se aplicaron los instrumentos a 192 participantes de los cuales fueron 39 alumnos pertenecientes a la UNAM campus ENEP-Morelia, 46 pertenecientes a la UAM campus Xochimilco y 107 pertenecientes al CONAMAT, en un rango de edad de 17 a 26 años, de los cuales, el 62.6 % fueron mujeres y el 37.4 % hombres. El criterio de inclusión fue el siguiente: Ser alumno de primer ingreso a la licenciatura y en el caso de los aspirantes, estar cursando en el CONAMAT para ingresar a educación superior.

El presente estudio fue diseñado originalmente para ser efectuado en dos momentos distintos: El primero de ellos consistió en realizar una medición con la finalidad de comparar los niveles de bienestar psicológico y de satisfacción con la vida en estudiantes ya incorporados a la institución de educación superior y con aspirantes a nivel superior, previo al momento de la aplicación del examen de admisión. Para el segundo momento, se planteó una segunda medición de los niveles de satisfacción con la vida y bienestar subjetivo con los aspirantes, a partir de la publicación de resultados del examen de admisión, a fin de evaluar diferencias de acuerdo a su situación escolar resultante para así determinar la aplicación de la Teoría de la felicidad en aras de la educación.

Los resultados encontrados muestran que no existen diferencias entre los aspirantes a nivel superior y los estudiantes de nivel superior, sin embargo, los niveles de satisfacción y bienestar de los participantes mostraron diferencias relevantes, registrándose el nivel más bajo en la subescala de satisfacción nacional.

De este modo se puede inferir que existen factores externos que afectan el nivel de felicidad de las personas (entendida como el nivel de satisfacción con la vida y el nivel de bienestar psicológico), sin embargo no son determinantes en su totalidad.

Introducción

Quizá uno de los temas de mayor interés para la humanidad es la felicidad, existen menciones de la temática que datan de la época de la antigua Grecia (Silva-Colmenares, 2008). Esta temática ha estado presente a lo largo de la historia de la humanidad y con el paso del tiempo se ha transformado su estudio, en un primer momento, filosófico y en los últimos siglos, científico (Punset, 2005).

El estudio del fenómeno de la felicidad es aún más complejo que el estudio de algunas ciencias duras, aunque se piense como un tema de naturaleza diametralmente distinta, la felicidad como fenómeno de estudio ha generado más incógnitas que respuestas debido a las diversas formas de medición que se pueden aplicar a la categoría, en la medición de la felicidad se pueden implementar mediciones cuantitativas como el PIB -el cual mide el grado de desarrollo de una nación-, o mediciones cualitativas como la apreciación de los afectos positivos que las personas experimentan. Es por ello que en las diversas encuestas, estudios o publicaciones científicas, los países que encabezan estas listas cambian dependiendo del criterio de medición que se les aplique.

Con el fin de integrar esta información en un todo coherente, la presente investigación, se apega a la teoría general de la felicidad propuesta por la investigadora Sonja Lyubomirsky y sus colaboradores, la teoría deriva de un extenso análisis del estado del arte actual y propone tres proporciones que integran un 100% del total de la felicidad que un individuo puede alcanzar, el valor de referencia o *set point* -que corresponde al 50%-, la actividad deliberada e intencionada -que integra el 40%- y el 10% restante corresponde a las circunstancias o condiciones de vida -las cuales comprenden una naturaleza, social, económica, política y relacional-. Dichos elementos se articulan y complementan entre sí para acumularse en un continuo al que se le denomina felicidad, por tratarse de dimensiones que impactan en la plenitud y el desarrollo óptimo del ser humano.

Debido a que la temática de la felicidad es trasfondo en casi todas las esferas de la vida, ésta investigación busca conjugar de manera novedosa el fenómeno de la felicidad y la educación, a través de la satisfacción, el bienestar psicológico y el éxito académico,

tomando como premisa que la gente feliz se beneficia de manera tangible en diversas esferas de la vida desde un estado de ánimo positivo hasta recompensas sociales a largo plazo e incrementando su productividad laboral. A su vez, la gente feliz posee una grandiosa y evidente capacidad de autocontrol y de autorregulación. Asimismo, las personas más felices en comparación con las menos felices resultan evidenciar mayores niveles de energía, son personas más cooperativas y sociables, con frecuencia llevan a cabo actos de generosidad y suelen agradar más al resto de las personas. Por lo que no es sorpresa que éstas personas más felices aumenten sus probabilidades de conseguir pareja, un mejor empleo, incrementar sus redes sociales y en general conseguir éxito en las diversas esferas de su vida (Lyubomirsky, 2008). La presente investigación pretende indagar sobre los alcances de la felicidad en el área educativa, bajo la premisa del logro académico como resultado de una vida satisfactoria y plena en donde impera el bienestar psicológico.

El interés por el estudio del desarrollo óptimo del ser humano y del logro académico nace de las nuevas exigencias de la sociedad del siglo XXI, lo que ha generado una urgente transformación del proceso educativo (Carrión, 2002), impulsando a las instituciones a buscar la creación de nuevos modelos que respondan a los contextos: demográficos, sociales, culturales, económicos, jurídicos y de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación de la sociedad globalizada del siglo XXI (Rodríguez, Fita y Torrado, 2004; Montero, Villalobos y Valverde, 2004).

Por tal motivo el objetivo de este estudio -y debido a su naturaleza de tipo exploratoria-, es identificar el nivel de satisfacción y bienestar en los estudiantes de la UAM, UNAM y en los aspirantes a nivel superior del CONAMAT, así mismo, la investigación se basó en determinar la existencia de diferencias entre el nivel de satisfacción y bienestar en los estudiantes de la UAM, UNAM y los aspirantes a nivel superior del CONAMAT, bajo la condición de estar cursando en el primer semestre de alguna institución de educación superior o de estar preparándose para ser admitido.

De este modo, el Capítulo I tiene como propósito dar una visión general de los antecedentes histórico-filosóficos de la felicidad y su evolución a la categoría científica en construcción, abarcando una reflexión general del pensamiento de acuerdo al contexto histórico-cultural

de la época, de manera general, el apartado incluye una revisión a groso modo de la categoría a través del transcurso de la historia universal de la humanidad, así como un abordaje acerca de los primeros intentos de medición de la variable hasta llegar a los esfuerzos actuales del estudio de la felicidad, puntualizando las dificultades en su medición, hasta su instauración como categoría científica propiamente dicha.

En el capítulo II se presenta la teoría general de la felicidad como una dialéctica entre el conocimiento previo y la propuesta de Lyubomirsky y sus colaboradores, se trata de un modelo que articula los datos del estado del arte a manera de dar una visión integral y holística del fenómeno, pero sobre todo dialéctica y constructivista.

Posteriormente en el capítulo III se aborda la temática educativa, sus principales problemas, modos de medición y una interesante propuesta para amalgamar la temática educativa y el estudio de la felicidad debido a los tres indicadores que comparten, por último, se mencionan algunos factores asociados a las categorías pero externos a ellas.

La metodología constituye el capítulo IV, con un abordaje del procedimiento utilizado para la elaboración del estudio exploratorio, además se describen los resultados a los que se llegaron. Por último se establece la discusión pertinente y se concluye sobre los resultados que arrojó la investigación, las dificultades del proceso de investigación presente y las sugerencias que se proponen para la realización de posteriores estudios.

Capítulo I

La felicidad desde el concepto filosófico hasta la categoría científica en construcción

I.I Antecedentes generales de la felicidad, de la filosofía al estudio riguroso de la categoría.

Desde épocas inmemoriales una de las principales aspiraciones de la humanidad ha sido la búsqueda de la felicidad y el deseo constante hacia su consecución. El interés del hombre por el tema data de hace 26 siglos en la antigua Grecia, una de las primeras menciones sobre la felicidad viene de mano de Tales de Mileto (624?-547a.n.e.), quien propuso que la felicidad tiene dos sedes, una de ellas es el cuerpo -mediante la salud- y la otra es el entendimiento -por medio del saber-, (Diener, Lucas y Oishi, 2002). Aproximadamente un par de siglos después Demócrito (460?-370 a.n.e.), coloca a la felicidad como eje de su reflexión filosófica, proclamándola a su vez, el fin último de la vida humana (Silva-Colmenares, 2008).

Alrededor del siglo V, en la ciudad de Atenas, nacen las primeras concepciones acerca de la felicidad, partiendo con el filósofo Sócrates (Ardila, 2010; Silva-Colmenares, 2008), para quien la felicidad es conducida por la virtud –entendiendo la virtud como la sabiduría y el conocimiento- y quien sugiere que sin virtud la felicidad no existe. Filebo (Alarcón, 2007), propuso que la felicidad es básicamente el placer por el placer. Para Platón ser feliz significa “estar en posesión de lo bueno y lo bello”, desde la concepción de éste filósofo existe una asociación entre la felicidad y la práctica de la virtud, bajo ésta perspectiva se concibe la idea de que no puede existir ser alguno que no anhele la felicidad para su vida (Torres, 2012).

Las reflexiones de Platón sobre la felicidad fueron punto de partida para su discípulo Aristóteles (384-322 a.n.e.), quien señala que la felicidad, además de representar un estado deseable, implica un esfuerzo, algún tipo de actividad para alcanzar este fin, para

Aristóteles la razón es la virtud que nos distingue de otras especies y en el uso de ésta virtud se debe hallar el esfuerzo que el ser humano debe hacer para alcanzar la Eudaimonía, -el bien supremo al que las acciones humanas deben de estar enfocadas para vivir de manera virtuosa-, se trata de un concepto que se equipara al de felicidad dentro de la perspectiva de Aristóteles (Pozos 2012; Silva-Colmenares, 2008; Torres, 2012). Así pues, ampliando la reflexión aristotélica, la felicidad no se reduce al placer, al honor o a la riqueza, sino a la manera de vivir la vida acorde a determinados valores. (Silva-Colmenares, 2008).

Las ideas de Platón y Aristóteles resultaron poco populares entre la sociedad griega -en primera instancia-, debido a que la concepción griega acerca de la felicidad básicamente giraba en torno al favor de los dioses, hacia la vida terrenal de los hombres, por lo que no hubo demasiada aceptación de parte de los contemporáneos hacia la idea de que la felicidad también podía depender del hombre. En éste contexto, surgieron las ideas de San Agustín de Hipona y de Santo Tomás de Aquino, quienes concibieron que el hombre no tiene ni voluntad ni control sobre su destino y que Dios depara su voluntad absoluta para el mundo, sin embargo, para estos pensadores, la felicidad no se encuentra como tal en la vida terrenal, sino en el reino de Dios, en otras palabras; la felicidad se consigue buscando la vida eterna, la cual representa el bien supremo al cual el hombre debería aspirar y para alcanzarla debiera vivir amando a Dios y al prójimo como a sí mismo (Torres, 2012).

Los planteamientos filosóficos de la Era Medieval y el principio del Renacimiento mostraron cierta consistencia con los de la antigua Grecia, inclusive, se recuerda un periodo interesante entre el año 444 y el 404 (a.n.e), en la ciudad de Florencia, cuando su gobernante principal propuso hacer de la felicidad una política de estado, a éste periodo se le denominó el siglo de Pericles, un hecho histórico que devela la necesidad de promover la felicidad como un objetivo primario de la vida humana (Mossé, 2007).

La época renacentista se registró en el siglo XV y se caracterizó por generar una transformación drástica del pensamiento en general, impactando a su vez todas las áreas del conocimiento, la cuna del movimiento fue Italia y de ésta ciudad rápidamente se propagó una difusión de ideas de corte humanista que determinaron una nueva concepción del hombre y del mundo. Los pensadores del renacimiento se caracterizaron por retomar los

valores de los filósofos griegos, junto con el estudio de la naturaleza, estas cualidades rompieron por fin con la mentalidad más rígida y dogmática del pensamiento medieval. El Renacimiento estuvo presente en países como; España, Francia, Inglaterra, Alemania y Hungría, por mencionar algunos. Es importante mencionar que en ésta época la felicidad fue abordada desde diversas aristas como la pintura, la arquitectura, la danza, la música, la literatura y las ciencias en general, las cuales moldearon la ideología característica del periodo, un ejemplo de ello son los pensamientos de autores como Leonardo Da Vinci:

“Como un día bien empleado trae un sueño feliz, así una vida bien empleada produce una muerte feliz”¹

A partir del siglo XVII y hacia la gesta de la revolución francesa, se originó un movimiento intelectual y científico cuyo epitafio fue disipar las tinieblas de la humanidad mediante las luces de la razón, a dicho movimiento se le denominó la Ilustración y fue generado en Francia e Inglaterra. En el contexto de la ilustración se impulsó el desarrollo tecnológico y con él, la invención de la imprenta, lo cual repercutió en la sistematización de escritos, un hecho que facilitó la difusión de ideas y les dio alcances nunca antes vistos. La ilustración tuvo como máximo estandarte a la razón humana, los pensadores de la época tuvieron la convicción de que la razón humana podía combatir la ignorancia, la superstición y la tiranía, todo ello visualizando diferentes aspectos de la vida humana de manera realista, garantizando así la construcción de un mundo mejor, así pues, el movimiento ilustrado impactó en gran medida los aspectos económicos, políticos y sociales contemporáneos.

Los efectos generados por las ideas acerca de la felicidad a partir de la ilustración impactaron notablemente al pueblo francés, los habitantes no tardaron en proclamar la Declaración de los Derechos del Hombre y del Ciudadano, un hecho histórico que se celebró en el año de 1789, en el documento generado fue plasmado un pacto para recordar

¹En esta frase de Leonardo da Vinci se puede observar la influencia del pensamiento aristotélico, el cual es un claro indicio del retorno de la voluntad como un elemento valioso para articular la felicidad; aunque en el renacimiento varias obras artísticas se basaron en temas religiosos, es importante mencionar que tanto las artes como las ciencias abordaron temas que en la edad media fueron tabú, dando cuenta de que el pensamiento se fue modificando progresivamente.

que tanto los ciudadanos como los gobernantes tienen obligaciones y derechos en aras de la felicidad de todos (Torres, 2012).²

Las ideas del movimiento ilustrado viajaron por todo el viejo continente y gran cantidad de autores se dedicaron a escribir sus ideas sobre la felicidad, uno de los escritores más influyentes fue el filósofo Emmanuel Kant (2005), para quien la felicidad no era otra cosa que un nombre para referirse a las razones subjetivas de la determinación de la voluntad. Kant consideraba que todo ser racional es dueño de su propia voluntad y que la felicidad no debía de encausarse externamente, sino que ésta debía emanar de la propia voluntad, de acuerdo con ésta perspectiva, la voluntad no sirve a la moral, por lo que ser feliz representa a la satisfacción propia de cada persona. Otra de las críticas que Kant hace es que la felicidad es en mayor sentido una forma de egoísmo racional que una forma de hedonismo radical, nuevamente, encontrando a la voluntad como eje rector de la felicidad (López, 2011).

Las ideas de Kant ejercieron influencia en algunos filósofos, como Arthur Schopenhauer, quien en sus escritos afirmó que no se podía ser completamente feliz sin considerar las circunstancias ambientales (Delgado, 2010). Sin embargo no hubo afinidad entre todos los filósofos de aquella época sobre la felicidad, Jeremy Bentham, un pensador contemporáneo, a diferencia de éstos filósofos, propuso que la naturaleza de la felicidad no es necesariamente egoísta, consideró que existe una felicidad mayor y que ésta es la que se encuentra destinada a un mayor número de personas en la medida de lo correcto y lo equivocado, tomando como punto de decisión la utilidad de lo decidido, esta decisión debe de beneficiar a la mayoría de los intereses de la comunidad o grupo, proponiendo así sacrificar la individualidad (Torres, 2012).

Jeremy Bentham fue reconocido como un niño prodigio que se convirtió en un prestigioso utilitario, fue abogado y crítico de la educación de la época, es por esto que las ideas de éste pensador fueron traducidas en una propuesta social, Bentham desarrolló un enunciado para

²Un hecho importante que influyó en la Declaración de los Derechos del Hombre y del Ciudadano fue la proclamación de la independencia de los Estados Unidos de Norteamérica (1776) en donde Thomas Jefferson, en representación de su pueblo proclamó el derecho a la búsqueda de la felicidad como verdad evidente, del mismo modo que el pueblo francés lo hizo en 1789 (Torres, 2012).

el cálculo de la felicidad denominado el *Felicific calculus*, el cual fue creado bajo el propósito de identificar los placeres y angustias derivados de las propuestas políticas, todo ello con el fin de determinar las causas generadoras de mayor felicidad en la gente (Torres, 2012)³.

Con la propuesta de Bentham (Diener Lucas, y Oishi, 2002), se marca una nueva senda en el avance del estudio de la felicidad, es un hecho que constituyó la piedra angular para considerar la medición de la felicidad, sin embargo esta nueva categoría científica no tuvo un continuo de manera inmediata.

La transición entre el periodo ilustrado y la época contemporánea comenzó con la revolución francesa en la segunda mitad del siglo XIX, dejando a su paso sucesos como la independización de los países colonizados, la revolución industrial, la primera guerra mundial, el nacionalismo, la segunda guerra mundial, la guerra fría y la desaparición de la unión soviética. Al paso de los conflictos bélicos mencionados, se registró en el mundo una cantidad impresionante de muertes, lesiones y daños, por lo que ante la posibilidad de generarse más conflictos bélicos fue creada la Organización de las Naciones Unidas (ONU), en 1945, tres años más tarde la ONU estableció la declaración universal de los derechos humanos.

El mundo contemporáneo que sobrevivió a dos guerras y a algunos otros conflictos armados floreció con el nacimiento de la psicología humanista, con el propósito de rescatar los valores del hombre y sus virtudes, uno de los principales representantes de ésta escuela fue Abraham Maslow, quien sostuvo que una forma de bienestar inducido deriva de un proceso de autorrealización, -sucesión humana en la que el individuo va resolviendo sus propias necesidades, comprendiendo que éstas pueden pertenecer a distinto orden- la autorrealización de acuerdo a Maslow viene acompañada de lo que denominó “bienestar subjetivo”, el cual constituye uno de los principales parámetros para el estudio científico de la felicidad (Delgado, 2010).

³ Cuando Jeremy Bentham propone el *Felicific calculus*, contribuye a trazar las directrices del camino hacia la creación y el establecimiento de la felicidad como una categoría científica, previo a éste hecho histórico, numerosos pensadores reflexionaron cuestionándose ¿qué es la felicidad? generando conceptualizaciones y aproximaciones, no obstante ningún otro pensador hasta la década de 1790 aproximadamente, intentó medir el constructo de la felicidad.

Después de la segunda guerra mundial se realizaron una serie de estudios que trataban de encontrar los factores que contribuyen a la felicidad y a la paz, Glasgow y Hutcheson (Torres, 2012), realizaron un estudio del cual se derivó una fórmula en donde se pretendía medir la dimensión de la benevolencia, definida como el deseo de difundir felicidad entre los demás, estos autores propusieron la siguiente ecuación:

$$M=(B+A) \times C =BC+AC \text{ por lo tanto, } BC = M - AC=M - I, \text{ y } B=M - I/C.$$

En último caso, $M=(B - A) \times C=BC - AC$, de donde

$$BC= M + AC= M +I, \text{ y } B= M+I/C$$

Siendo B = benevolencia, C = Capacidad, A = Amor propio, I= Interés y M= El momento del bien.

En la ecuación descrita anteriormente, Glasgow y Hutcheson propusieron una fórmula para predecir qué acción es la que generará felicidad en el mayor número de personas y cuál acción es la que producirá más sufrimiento (Torres, 2012).

Gracias a los adelantos del siglo XX, las investigaciones incrementaron las formas de medición de los fenómenos, un ejemplo de esto son las aportaciones Olds y Milner, quienes reportaron el localizamiento del centro del placer en el cerebro, el hallazgo contribuyó a plantear la siguiente fórmula para medir la felicidad (Delgado, 2010).

La fórmula está representada por la siguiente ecuación:

$$\text{Felicidad} = P + (5 \times E) + (3 \times N)$$

En esta fórmula "P" representa las características personales, incluyendo filosofía de vida, capacidad de adaptación y resistencia. "E" representa la existencia y se multiplica por un factor de cinco, que abarca la salud, estabilidad financiera y amistades "N" vale por tres y representa las necesidades prioritarias, cubre la autoestima, las expectativas que se tienen de la propia vida, la ambición y el sentido del humor (Delgado, 2010, p 39).

A finales del siglo XX y gran parte del siglo XXI han surgido varias investigaciones que presentan un análisis que asocia tanto los factores individuales, como los sociales, sin descuidar las atribuciones filosóficas de la vida, estas investigaciones pretenden conectar la mayor cantidad de variables, dimensiones e indicadores que proporcionan un acercamiento con la realidad de una forma más significativa.

Uno de los avances más importantes en la historia del estudio de la felicidad fue la incorporación de la medición⁴, aunque en un principio los intentos de medición de la felicidad no fueron demasiado fructíferos, si propiciaron el nacimiento de investigaciones que incluyeran en sí mismas la reflexión y categorización del fenómeno.

Antes de concluir este apartado, es necesario mencionar que a medida que el concepto de la felicidad evolucionó a una categoría científica⁵ (aún en construcción), se ha logrado abordar la naturaleza del fenómeno desde distintas aristas, el empleo de indicadores dimensionales en la medición ha contribuido enormemente a este avance, gracias a los indicadores ha sido posible comparar, replicar, estandarizar, y generalizar los resultados obtenidos en dichas investigaciones, complementando el estudio científico con las herramientas metodológicas y estadísticas.

⁴ A través de la historia varios autores, compartieron su punto de vista y sus teorizaciones acerca de la felicidad, todos estos conjuntos de ideas pueden ser englobados bajo el término “concepto”, ya que integran grupos de ideas que se generaron por la experiencia subjetiva y generalmente basadas en musitaciones de otros autores, estas se caracterizan por ser no medibles, impidiendo así la contrastación de dichas ideas con la realidad.

⁵ Por otra parte, una categoría se integra por dimensiones, las cuales son aristas que reflejan la realidad en su forma más compleja, éstas dimensiones pueden ser partes de realidades sociales, naturales, genéticas, culturales o de cualquier otro tipo, las dimensiones de las categorías, a su vez, están integradas por indicadores, los cuales permiten entender a profundidad los componentes del fenómeno en acciones o conductas, inclusive puede ser pensamientos o cognición y emociones.

I.II Dificultades en la medición de la felicidad

Sin embargo el estudio del fenómeno de la felicidad es aún más complejo que el estudio de algunas ciencias duras, aunque se considere lo contrario, la felicidad como fenómeno de estudio ha planteado más incógnitas que respuestas.

En la revista *Cambio*, por ejemplo, en 2004 se anunció un extenso informe titulado 'El país más feliz del mundo', en éste informe se compararon dos bases de datos, la primera base fue proporcionada por la Universidad Erasmus de Róterdam (Holanda) como resultado de un estudio y la segunda base fue hecha por la firma Datexco, por encargo de la revista para comparar dichos resultados, así mismo, ambos resultados concordaron con la World Data Base of Happiness, -un organismo que tiene la función de generar un registro permanente de estudios e indicadores sobre la felicidad en el mundo-, en dichos resultados Colombia ocupó el primer lugar y el segundo lugar lo obtuvo Suiza, sin embargo estos resultados generaron una serie de cuestionamientos, porque los dos países son muy distintos entre sí, ambos poseen diferente cultura, idioma e incluso nivel económico, el ingreso per cápita de Suiza es de US \$36 170, mientras que el ingreso per cápita de Colombia es 20 veces inferior al suizo (Silva-Colmenares, 2008).

Del mismo modo la firma Gallup realizó durante 2002 y 2003 una encuesta a 600 personas en las principales ciudades de Colombia, el instrumento estuvo compuesto por preguntas como ¿En general y teniendo en cuenta todo, qué tan feliz es usted?, a esta pregunta los participantes respondieron en 2002 de la siguiente manera: el 38% se consideró "muy feliz", 48% se consideró "relativamente feliz", 12% se consideró "poco feliz" y 2% se consideró "nada feliz" y durante el 2003 los participantes respondieron de la siguiente forma: el 40% se consideró "muy feliz", 44% se consideró "relativamente feliz", 14% se consideró "poco feliz" y el 2% se consideró "nada feliz", así en 2002 el 86% de los participantes dijeron ser muy felices o relativamente felices y en el 2003 el 83% de los participantes reportaron ser "muy felices" o "relativamente felices", es así que se puede notar una aproximación similar muy considerable de estas cifras al estudio de la

Universidad Erasmus de Róterdam (Holanda) y al de la firma Datexco (Silva-Colmenares, 2008).

La empresa Raddar realizó una investigación en Colombia, dicha encuesta, a su vez, forma parte del Estudio Mundial de Valores (World Value Survey) liderado por el Instituto de Estudios Sociales de la Universidad de Michigan (E.U.) –Institución que reportó que para el 72% de las personas, la religión tiene un papel muy importante para ser feliz y para el 17% de las personas, la religión es sólo algo importante en relación a las necesidades para ser feliz, así pues, se puede sugerir que existe una posible relación entre un nivel alto de felicidad y una fuerte convicción religiosa (Silva-Colmenares, 2008).

Cuando se articulan juntos el tema de la religiosidad y la felicidad es Bután un interesante caso de estudio, Bután es un reino budista ubicado en el Himalaya con no más de 700.000 habitantes, en donde se ha propuesto la medición del fenómeno de la felicidad a través del indicador “Felicidad Interna Bruta”, bajo esta perspectiva de medición, se trata del país más próspero en relación a la felicidad, Bután ha implementado esta nueva medición de riqueza, por medio del FIB, el cual tiene la función de definir la dimensión de calidad de vida holística y psicológica más acertada en comparación del indicador de Producto Interno Bruto (PIB) (Silva-Colmenares ,2008; Delgado, 2010).

El FIB fue propuesto en 1972 por el Rey de Bután, Jigme Singye Wangchuck, como una respuesta a las críticas de la constante pobreza de su país, propuso así una distribución equitativa de la riqueza, -obtenida del excedente derivado de la ganadería, de la incorruptibilidad de Bután, de la garantía de salud y educación para los ciudadanos-, es por esto que los habitantes de Bután conciben a la felicidad como un estado mental que implica mucho más que alcanzar un nivel de consumo material, de riqueza o estabilidad económica. Según las creencias de los habitantes de Bután, todos los seres humanos tienen un mismo deseo: encontrar la felicidad y evitar el sufrimiento, pero muy pocos identifican sus verdaderas causas, (Delgado 2010).

Retomando los datos de la encuesta mundial de valores, en 2004 se encontró que la gente más feliz del mundo vive en Nigeria y en segundo lugar México, seguido de Venezuela, El Salvador y Puerto Rico (Silva-Colmenares,2008). Sin embargo, en el continente europeo,

Dinamarca a menudo encabeza los primeros lugares en cuanto a gente feliz, algunas de las posibles hipótesis que explican porque los países como México Colombia y Dinamarca encabezan algunos estudios, son el gran optimismo que presentan las naciones ante las problemáticas de carácter social y/o dificultades naturales (Silva-Colmenares, 2008).

Aunque los estudios descritos anteriormente sólo miden (de manera distinta) la felicidad y no plantean una explicación, promueven un panorama general de lo complejo que resulta este fenómeno, ya que la felicidad es un constructo que toca diversas aristas de la realidad como la económica, la espiritual o la valoración subjetiva del grado de bienestar y de satisfacción, por mencionar algunas, siendo todas las medidas anteriores validas e importantes para el crecimiento de los diversos campos de estudio y su aplicación. Sin embargo, no todas las investigaciones han pretendido únicamente medir la diferencia entre índices, algunas han gestado hipótesis para explicar el fenómeno.

Algunas de las explicaciones propuestas en la literatura actual sobre el tema, están orientadas hacia el logro laboral, un estudio revela que los trabajadores estadounidenses que se desempeñan como clérigos o bomberos, manifiestan un nivel alto de satisfacción con sus vidas, seguidos por ocupaciones como; administradores educativos, pintores y escultores, profesores, autores o psicólogos, así mismo, se encontró en dicho estudio que los trabajadores que tienen ocupaciones que requieren poca preparación puntúan en los índices de satisfacción más bajos (Silva-Colmenares, 2008).

Continuando con las hipótesis sobre el origen de la felicidad, la firma consultora inglesa New EconomicsFoundation (NEF) en el 2006, patrocinó una investigación para identificar las causas del éxito o el fracaso de los países a la hora de proporcionar una buena vida a sus ciudadanos, Colombia ocupó el segundo lugar entre 178 países, éste estudio incorporó tres variables relevantes; la esperanza de vida, el impacto de la economía en la ecología y el bienestar de los pobladores (Silva-Colmenares, 2008).

Para ampliar lo descrito anteriormente, la Universidad de Leicester (Inglaterra) en 2006 elaboró un listado de 177 países en los que se midió el estado de ánimo, para ello, se tuvieron en cuenta como factores principales; la esperanza de vida, el acceso a la educación y el bienestar económico, -variables muy similares al estudio de la Universidad de Leicester

y que a su vez se asemejan a un indicador compuesto, similar al Índice de Desarrollo Humano que calcula el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD)-, estos resultados no concuerdan con lo reportado por la firma inglesa New Economics Foundation (NEF), en donde Colombia aparece en los primeros lugares, en este estudio es Dinamarca quien encabezó el primer puesto, seguida de Suiza, Austria, Islandia, Bahamas, Finlandia, Suecia, Bután, Brunei y Canadá; el último puesto lo ocupó Burundi, uno de los países más pobres de África central (Silva-Colmenares, 2008).

A pesar de que el PIB y el PNUD contribuyen en gran medida en la medición de la felicidad, no satisfacen el complejo que suele abarcar el fenómeno, no se puede negar la importancia de las condiciones económico-materiales necesarias para alcanzar la experiencia de ser feliz, ejemplo de esto es un estudio que evidenció la relación de los ingresos de las personas muy pobres, aquellas que reciben un ingreso adicional aumentan significativamente su nivel de felicidad, sin embargo a medida que crece el ingreso, esta relación se ve estancada e incluso disminuye hasta un punto que es neutral ó inclusive tiende a volverse negativa. Otro punto importante a considerar dentro de este grupo de estudios es la dimensión relativa de la riqueza, que surge de la comparación con otras personas o con grupos sociales semejantes o con otros momentos de la vida, por si fuera poco y para complicar el panorama aún más, se ha comprobado que en América Latina el nivel de la felicidad decrece cuando el nivel de la inflación aumenta, este fenómeno está estrechamente ligado al desempleo (Silva-Colmenares, 2008).

Para reforzar lo anterior, es preciso agregar la opinión de Daniel Kahneman, profesor de Economía de Princeton y uno de los ganadores del Premio Nóbel en 2002, Kahneman, basándose en una encuesta de la Universidad de los Andes, sostiene que el supuesto colectivo de que los pobres son más felices que los ricos es un mito, el nivel de felicidad depende del grado de satisfacción que la gente experimenta con su vida, tomando en cuenta su nivel de ingreso -en cierto grado-, es así que las personas se consideran más afortunadas y más exitosas, si son más las cosas que consideran que salieron como lo esperaban, Kahneman y otros especialistas coinciden en que el nivel de felicidad de una persona no aumenta simplemente en relación con su cuenta bancaria, pero si en que es necesario un nivel de ingreso para poder acceder al bienestar (Silva-Colmenares, 2008).

Debido a que la felicidad es un fenómeno complejo de análisis por tener una gran cantidad de variables asociadas inherentemente, los estudios no han podido explicar en su totalidad el constructo, algunas investigaciones como las previamente descritas han pretendido medir la arista económica con índices de desarrollo, otros buscan medir la apreciación subjetiva de las condiciones de vida y las expectativas a futuro, algunos más, la relación entre la espiritualidad y la felicidad, sin embargo existen tres rubros bien definidos de medición del fenómeno que han planteado las aproximaciones teóricas y metodológicas en este campo, como primer rubro tenemos los estudios que buscan medir las características biológicas, genéticas o condiciones neurológicas de la felicidad, como segundo rubro, se identifican los estudios que miden las apreciaciones de la calidad de vida, las expectativas a futuro y las acciones (voluntad) que los individuos realizan para alcanzar la felicidad y por último encontramos los estudios que miden las condiciones, o situaciones que propician el desarrollo del bienestar.

En el estudio de la felicidad, uno de los mayores obstáculos, es la tendencia a reportar mayores niveles de felicidad que los que en realidad se experimentan, ya que la felicidad recae en gran medida en la apreciación subjetiva de los hechos y existe una tendencia a la deseabilidad del fenómeno en cuestión, un hecho que genera exageraciones en las respuestas de los participantes, sin embargo éste hecho no ha sido impedimento para diseñar estrategias para controlar este fenómeno.

Para ampliar el párrafo anterior, algunos investigadores como Silva-Colmenares (2008) concuerdan con esta idea, sostiene que la felicidad es una percepción subjetiva, una apreciación individual de la vida, de acuerdo con éste autor, la apreciación no depende en su totalidad de las condiciones del entorno, pero no puede prescindir de ciertas condiciones materiales para alcanzar el estado de felicidad. Aunque las personas den valor a sus intereses y aspiraciones, se requieren condiciones materiales básicas, el investigador agrega que es importante respetar las aspiraciones de la gente mientras no afecten de manera negativa a otras personas o incluso a la propia persona y para cuya realización es condición necesaria la libertad -entendida como un producto social mancomunado que garantice a todas las personas las condiciones de una vida digna, incluyendo el amplio abanico de oportunidades-, así mismo Silva-Colmenares afirma que la felicidad es una condición

subjetiva vinculada a la genética, a la salud, a la personalidad, al nivel de ingresos y a las expectativas -que varían transculturalmente-, lo que hace difícil medir el constructo, el investigador menciona que para los estadounidenses la felicidad es equiparable a la autoestima y al éxito personal, en cambio, para los japoneses es equiparable con la autodisciplina y el cumplimiento de las obligaciones para con la familia, la empresa y la comunidad. De esta manera, Silva-Colmenares plantea que la felicidad es sentimiento de satisfacción subjetiva, que no se puede alcanzar únicamente con la posesión de bienes, pues no se trata únicamente de la satisfacción material -que en sí es más objetiva y fácil de medir-, ya que se sobrentiende que se encuentra -en mayor o menor proporción-, sujeta a la disponibilidad de cuestiones tangibles o intangibles.

A causa de la naturaleza subjetiva de la felicidad, se puede decir que comprende dimensiones específicas significativas en la cultura tales como; la familia, amistad, trabajo/escuela y pareja, estas características han impulsado a los investigadores a crear instrumentos sensibles para medir estas variables, por ejemplo, se han diseñado instrumentos psicométricos para medir la felicidad, algunos de ellos miden directamente el fenómeno a través de una pregunta como las creadas por Andrews & Whitney en 1976 y en 2006 por Abdel-Khalek (Pozos, 2012).

Otros ejemplos son las escalas diseñadas por Alarcón en 2006, Argyle, Martin & Crossland en 1989, la creada por Joseph y colaboradores en 2006, dichos instrumentos miden el fenómeno a través de afirmaciones con las que el participante tendría que estar en un nivel de acuerdo o desacuerdo en cuanto a su propia felicidad, también existen escalas como la de “satisfacción con la vida” de Diener, Emons, Larsen & Griffi, que fue creada en 1985 -la cual utiliza afirmaciones que miden el juicio cognoscitivo de la persona hacia su vida de modo global-, así mismo Anguas, Plata y Reyes en 2005 publicaron una escala de “bienestar subjetivo”, la cual está integrada por dos componentes; el primero, se denomina “la experiencia emocional” -en cuanto a frecuencia e intensidad-, el segundo, “la evaluación cognoscitiva hacia la vida”. Incluso organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud se han preocupado por la creación de instrumentos que midan este fenómeno, un ejemplo de ello es la “escala de calidad de vida” creada en 1995 la cual posee seis indicadores que son: 1. Salud física. 2. Salud psicológica. 3. Nivel de

independencia y relaciones sociales. 4. Medio ambiente. 5. Espiritualidad, y 6. Religión y creencias personales.

Gracias a la gran cantidad de estudios sobre la felicidad, dicho constructo ha alcanzado gran interés como parte de la matrícula de formación de los futuros profesionistas, en 2006 el reconocido diario estadounidense, *The New York Times*, publicó que en más de doscientas universidades se brindan diversos cursos que tienen como tema central la felicidad; asimismo, en la prestigiosa Universidad de Harvard, es la clase electiva con mayor demanda y tiene como tópico principal la felicidad. Los fundamentos teóricos de estos cursos tan demandados en Harvard parten de la Psicología Positiva, un movimiento fundado por el profesor Martin Seligman en 1998, el cual propone aproximarse de un modo más optimista a la realidad compleja de la psiquis humana, esta nueva propuesta busca estudiar las fortalezas de las personas, para que puedan vivir en el aquí y en el ahora, para que se puedan preparar para el futuro y no se encadenen al pasado, sin restarle importancia a las problemáticas que afectan a la vida humana, pero siempre orientando a las personas a la búsqueda de la felicidad (Silva-Colmenares, 2008).

El constructo de la felicidad ha logrado colocarse como parte de la formación educativa, el estudio de la felicidad ha dado pauta al desarrollo de nuevos modelos de sociedad, recientemente en Brasil, la felicidad fue denominada un derecho social, la investigación científica acerca de la felicidad está permitiendo a países como Brasil mejorar sus políticas públicas, además se está demostrando que la gente feliz es más exitosa, esto quiere decir que la gente es más eficiente en el sector laboral y contribuye al desarrollo nacional, en este país, gracias a la política nacional se garantiza a los ciudadanos servicios sociales como la satisfacción con el sistema de salud, el trabajo, la alimentación, el descanso, la seguridad social, la protección en la maternidad y la infancia así como la asistencia a personas desamparadas (Smink, 2011). Otro ejemplo de lo anterior es Bután, es evidente que la felicidad ha logrado demostrar tener campos de aplicación real que benefician a la humanidad no solo a mejorar su economía monetaria, sino su calidad en el desarrollo humano.

En el siguiente capítulo se hace una revisión acerca de la teoría general de la felicidad planteada por la Dra. Lyubomirsky y sus colaboradores, en la cual se explica cuáles son los

componentes de la felicidad, por lo cual le pedimos encarecidamente al lector que permanezca en las páginas de la presente investigación. El próximo capítulo pretende dar forma a todos los estudios mencionados anteriormente, amalgamándolos en una teoría que da sustento a la condición, -tal vez más trascendental de la vida humana-, de ser feliz.

Capítulo II

Determinantes de la felicidad y su relación con la satisfacción de vida y el bienestar personal: Hacia una ciencia de la felicidad

II.I Antecedentes Teórico-Filosóficos hacia el estudio de la felicidad

A modo de introducción, resulta útil hacer una breve reseña histórica de la psicología y su constitución como disciplina científica. No es una sorpresa que el origen de la psicología así como de muchas otras ciencias se encuentren pre-concebidas en la antigua Grecia gracias a las reflexiones filosóficas de Platón y Aristóteles, quienes fueron entusiastas por conocer la naturaleza del ser humano al hacerse algunas preguntas tales como; “¿qué cosa es el hombre?”, “¿por qué es que existe?” y “¿cómo es en realidad?”, así también se cuestionaron la existencia, inmortalidad y naturaleza de la denominada ‘psique’ (el alma), “¿existe acaso?” y “¿cómo se constituye?” son preguntas que generarían eco en los tímpanos de la ciencia moderna.

Platón y Aristóteles son punto de partida y punto de llegada en cuanto a las aproximaciones entre las que la psicología surge y entre las que se abre paso como disciplina científica. Durante la gestión del conocimiento Platón y Aristóteles generaron meta-conocimiento; en ese sentido mientras se cuestionaban acerca de la naturaleza del ser humano conocieron acerca del conocimiento mismo, lo que se conoce como ‘filosofía de la ciencia’.

Innatismo

Desde la concepción Platónica, el conocimiento es innato, de acuerdo con ésta postura el ser humano nace con el conocimiento integrado - ó con la capacidad de adquirirlo- a ésta postura se le denominó innatismo.

Ambientalismo

Aristóteles propone que el conocimiento proviene de las sensaciones, de los sentidos, en donde el ambiente en el que se desenvuelve el individuo tiene un efecto importante, a esta postura se le conoce como ambientalismo.

En el siglo XVII y XVIII, el debate entre filósofos se intensifica en torno al innatismo y al ambientalismo, ahora denominados racionalismo y empirismo respectivamente. Entre los principales defensores del racional-innatismo se encuentran René Descartes, Baruch Spinoza y Gottfried Leibniz entre otros, por otro lado Thomas Hobbes, John Locke y David Hume asumen el ambiental-empirismo en oposición. La esencia del pensamiento racionalista de aquella época es que el conocimiento se encuentra en la mente y no en los sentidos, bajo la premisa del “pienso luego existo” -se habla de contenidos mentales innatos- y se argumentó que previo a la experiencia se requiere conocimiento básico, el cual es heredado, mientras que en el pensamiento empirista predomina la concepción de que el conocimiento se genera en los sentidos y apoyándose en el adagio “Nada hay en la mente que previamente no estuviera en los sentidos”.

II.II Surgimiento de la Psicología como disciplina científica.

Posterior al surgimiento de la psicología como disciplina científica -a finales de 1870 y principios de 1880 de la mano de Wilhelm Wundt, con la fundación del primer laboratorio psicológico bajo los propósitos de estudiar por primera vez la experiencia consciente-, La discusión entre empiristas y racionalistas se mantiene, surgen escuelas psicológicas que

asumen distintas explicaciones en cuanto a la conducta humana, básicamente el racionalismo, se ha nutrido de la lógica y la filosofía pero también de la teoría evolucionista, mientras que el empirismo tiene diferentes momentos o vertientes tales como el conexionismo, la reflexología y el conductismo.

Racionalismo

El racionalismo destaca que el conocimiento o cualquier proceso humano se encuentra vinculado a la razón y en donde ésta deriva de la estructura genética hereditaria; es decir que somos el resultado de generaciones pasadas y no hay forma de modificarlo, nuestro metabolismo, complexión física, estatura, entre otros rasgos dependerán de nuestra constitución interna; es decir de nuestras condiciones naturales e innatas. También esto aplica para lo felices o infelices que seamos.

Asociacionismo

Por otro lado el asociacionismo parte del supuesto de que el conocimiento y los procesos de humanización parten de la interacción entre el individuo y su ambiente, son las condiciones materiales o ambientales las que determinan la asociación de procesos, de igual manera la estimulación ambiental tiene mucho que ver con situaciones como la estatura, el metabolismo, la inteligencia, entre otros, de acuerdo con ésta postura se aprende a ser feliz acorde a las circunstancias en términos de presencia o ausencia.

Constructivismo

En el constructivismo las cualidades innatas y las condiciones ambientales sin descartarse, pasan a ser menos relevantes, lo que verdaderamente juega un papel muy importante es la auto-determinación del individuo, su voluntad, su motivación y edificación. Una de las más populares en psicología y no es un hecho aislado, se trata de una postura única en sus

planteamientos porque es la única que puede coexistir al lado del racionalismo y del ambientalismo dándole un papel sumamente protagónico al individuo, en términos de felicidad se trata de una concepción en la que el individuo construye su propia felicidad.

Volviendo a la temática principal, es un hecho indiscutible de todos los tiempos que la felicidad es un fenómeno deseable, uno de los motores principales de la vida humana, algo que suele darle sentido a la existencia y algo que hace a la vida digna de ser vivida, es por mucho uno de los objetivos más nobles de la humanidad, por tanto, no es una novedad que se encuentre asociada con la experiencia de bienestar, alegría y gozo, además de que en el organismo se generan respuestas fisiológicas y actividad cerebral específica que nos permiten experimentar la felicidad, también hay componentes cognitivos y actitudinales positivos, en general se habla de un funcionamiento óptimo del ser humano siempre que se habla de felicidad.

II.III La Psicología Positiva, un movimiento que adquiere autoridad en el viejo estudio de la felicidad.

El interés por el estudio de la felicidad y del funcionamiento óptimo del ser humano y de los aspectos positivos de la vida humana surge con la Psicología Positiva –subdisciplina joven en relación a la psicología clínica, enfatizada en los aspectos patológicos que suelen ser los que se relacionan directamente con la infelicidad de las personas-, de la mano de Martin Seligman (Padrós, Martínez, Gutierrez-Hernández & Medina, 2010; Alarcón, 2007), el entonces presidente de la Asociación Americana de Psicología (A.P.A), quien en el año de 1988 decretó que resulta necesario complementar la realidad psicológica considerando los aspectos positivos del funcionamiento del ser humano sin negar o descartar la importancia de los aspectos negativos.

Los deseos de impulsar la felicidad personal y social no son exclusivos de la psicología positiva ya que desde tiempos inmemorables nos encontramos en un mundo lleno de notas de revistas, documentales, libros, frases, canciones y –hasta nuestros días- podcast en el

tema de la felicidad, hay una inmensidad de publicaciones formales e informales, la mayor parte de éstas resultando pertenecientes al segundo orden; es decir que por muy nobles que sean las intenciones de incrementar la felicidad, la mayoría del contenido existente carece de evidencia científica, es aquí en donde la psicología positiva -y la ciencia de la felicidad como parte del movimiento- adquiere autoridad.

Lejos de tratarse de un objetivo netamente de naturaleza hedonista, el ser feliz es el sentido total y la finalidad de la vida humana, por lo que se transforma en un objetivo sumamente prioritario, por tanto resulta importante vincularlo a la ciencia. Por medio del método científico la investigación separa el fenómeno -del que se trate-, en causa y efecto, de ese modo se permite su estudio de forma sistemática, imparcial, replicable y sin emisión alguna de prejuicios. Lo anterior no quiere decir que la ciencia sea infalible, pero si es mucho más confiable en relación a las aportaciones que pueda hacer la autoayuda –por ejemplo- en cuanto al incremento de la felicidad (Lyubomirsky, 2008).

II.IV Las medidas de la felicidad

Es necesario y útil abrir un paréntesis para indicar que cuando se trata de hacer investigación científica respecto a la felicidad, los investigadores prefieren utilizar los términos de ‘Bienestar Subjetivo’ y ‘Satisfacción con la vida’, El primero de ellos, incorpora en su definición afectos positivos y virtud (lo que es bueno y deseable) y el segundo implica una evaluación que cada individuo hace hacia su propia vida (acorde a sus experiencias y expectativas) y vivencias emocionales placenteras. Ambos conceptos se han operacionalizado en escalas cualitativas que se utilizan para cuantificar la felicidad en sus respectivas vertientes. (Diener, Lucas y Oishi, 2002; Layar, 2005; Lyubomirsky, 2008). Evidentemente, felicidad es un concepto mucho más exigente y complejo que la satisfacción con la vida y el bienestar subjetivo, no obstante, de aquí en adelante se utilizarán estos conceptos para ir despojando el tema de cientos de años y montones de textos filosóficos y re-encuadrar la lectura hacia el estudio científico propiamente dicho.

Teoría de la felicidad.

La teoría de la felicidad de Lyubomirsky es una teoría unificadora respecto a lo que se conoce actualmente como determinantes de la felicidad, con la finalidad de conocer las implicaciones de éstos determinantes en una relación causa-efecto en favor de los niveles de felicidad de las personas. Los elementos integrados son de naturaleza distinta y contribuyen a la totalidad de la felicidad en lo que se puede presumir en una escala de 1 a 10 o en una relación porcentual del 1 al 100 en donde cada uno de los elementos aporta parte de la suma de la felicidad que una persona puede revelar estar experimentando.

Valor de Referencia (Set Point): Aporte; 50%

Existe una predisposición genética a ser felices o infelices y es una condición similar a la que se ha reportado en la depresión (Villavivencio, 2008). La genética de la felicidad ha sido desarrollada al margen de estudios científicos en donde han participado gemelos monocigotos y dicigotos (idénticos y fraternos respectivamente), se sabe que los gemelos monocigotos son 100% iguales en su constitución genética y que cuando se trata de dicigotos se comparte un 50% del material genético, que también resulta el mismo caso de cualquier conjunto de hermanos. Dichas relaciones se expresan del siguiente modo:

$$A_1=A_2$$

Expresa la relación de un par de gemelos monocigóticos, univitelinos o idénticos. Aquí se observa igualdad total genéticamente hablando.

$$(B_1 \neq B_2) = \sum \leq 50$$

Expresa la relación de un par de gemelos dicigóticos, bivitelinos o fraternos. Aquí la sumatoria de las diferencias entre ellos no es mayor al 50% de la constitución genética total.

Partiendo del hecho anterior se han dirigido diversas investigaciones de corte transversal con gemelos separados al nacer y con gemelos que forman parte del mismo núcleo familiar (Lykken y Tellegen, 1996). Los estudios con participantes gemelos han incorporado la evaluación de diversos aspectos relacionados con el bienestar, además de que se ha reunido

información socio-demográfica para poder comparar a los gemelos. Interesantes conclusiones han surgido a partir de estas observaciones, una de ellas es que incluso en los casos reportados de gemelos que han vivido separados –aquellos que se desarrollan en condiciones distintas y que cabe señalar; tampoco comparten una misma identidad psicológica-, se han reportado niveles muy similares en los índices medios de felicidad. En lo que respecta a los casos de gemelos dicigotos, se reportó que sus niveles medios de felicidad estaban más alejados entre sí, de un gemelo a otro (Bouchard, Lykken, McGue, Segal y Tellegen, 1990).

En materia de la base genética de la felicidad también se han efectuado estudios de corte longitudinal con individuos en diferentes momentos y circunstancias de sus vidas. B. Headey y A. Wearing (1989), se dieron a la tarea de seguir de cerca a sus participantes australianos cada 24 meses desde 1918 hasta 1947, rescatando acontecimientos positivos y negativos, no obstante, se ha reportado que después de un tiempo los participantes estudiados volvían a un valor de referencia, no importando el caso. En Estados Unidos se llevó a cabo una investigación muy similar y los hallazgos fueron concordantes (Suth, Diener y Fujita, 1996).

Los hechos científicos descritos anteriormente ponen de manifiesto que buena parte de la felicidad es hereditaria y se habla de una posibilidad que corresponde aproximadamente a un 50 %, es decir que en nuestra constitución genética, del mismo modo en el que hay material para desempeñarnos bien en los deportes, las matemáticas, la escritura, la música, entre otras, también reside material del cual depende la mitad de la totalidad de la felicidad que se puede experimentar. Se habla de un valor de referencia que no está sujeto a modificaciones y que es estable a lo largo de la vida del ser humano.

El valor de referencia de la felicidad es análogamente similar al metabolismo en su funcionamiento, marca una tendencia más o menos clara entre ser muy feliz y ser poco o casi nada feliz, tal cómo existe una tendencia a subir de peso, a la delgadez o a mantener un peso ideal sin hacer esfuerzos adicionales. Hablar de un valor de referencia implica una naturaleza intrapersonal y temperamental inmutable que provee al ser humano de cierta capacidad para experimentar la felicidad.

De manera complementaria el neurobiólogo Richard Davidson (Lyubomirsky, 2008), de la Universidad de Wisconsin-Madison realizó experimentos por medio de la encefalografía observando que las personas felices presentan mayor actividad en la corteza prefrontal izquierda que en la derecha y un hecho invertido en las personas menos felices y desde una perspectiva de la genética conductual sostiene que las personas felices, sonrían, presentan entusiasmo y vitalidad en mayores proporciones que las personas infelices. Davidson no niega que cada individuo posee un valor de referencia natural de la felicidad y pese a que sus investigaciones no ofrecen evidencia suficiente que contribuya al menos de manera parcial a la comprensión del valor de referencia ni a su medición directa, si apoyan la noción, el valor de referencia de la felicidad es inherente a la configuración neurobiológica de cada persona.

Circunstancias deseables y acontecimientos positivos de la vida: Aporte; 10 %

Otro de los puntos que Lyubomirsky considera en la construcción de la ciencia de la felicidad se integra por las condiciones ambientales o circunstanciales de la vida y los acontecimientos positivos. Hay una gama inmensa de circunstancias que se asocian con la felicidad pero las principales dentro del mundo occidentalizado y aunque suene a cliché son; salud (física y mental), dinero (ingresos, vacaciones, vestimenta, alimentación, vivienda y bienes) y amor (amistades, matrimonio, romance, familia, compañerismo y altruismo).

Propone Alarcón (2007), que la felicidad implica la posesión de un bien deseado, comprendiendo bienes de distintas naturalezas ya sean; materiales, éticos, estéticos, psicológicos, religiosos o sociales. Independientemente del hecho de que cada individuo puede atribuir la felicidad a un objeto en particular, se trata de bienes que son socialmente valorados, que son preferidos por el colectivo y que por supuesto la cultura compartida tiene mucho que ver con ésta predilección de objetos o bienes.

En 2005 Layar (Ansa, 2008), realizó un estudio en el cual reportó siete factores que afectan al bienestar subjetivo del ser humano, en orden de importancia se trata de; relaciones familiares, situación financiera, trabajo, comunidad, amigos, salud, libertad personal y

valores personales. Mientras que Lyubomirsky, Sheldon y Schkade (2005) proponen que los factores circunstanciales incluyen estatus de vida variables tales como; estado civil, éxito ocupacional, estabilidad en el trabajo, ingresos, salud y afiliación religiosa.

Desde la perspectiva de la economía, Ansa (2008), propone que un enfoque más bien objetivo de la felicidad estaría basado en ‘las cosas buenas de la vida’, aquellas que ayudan a florecer al ser humano, entre las que se encuentran; educación, atención sanitaria, agua potable, derechos ciudadanos, libertad de expresión entre algunos otros, la mayoría de ellas tiene que ver con el dinero y los ingresos, incluso factores contribuyentes al bienestar como la educación y la salud son afectados positivamente en presencia de los ingresos económicos. Ésta autora comparte estudios transculturales de la mano de la Base Mundial de la Felicidad (World Data Base Of Happiness) de los que se puede extraer la conclusión de que existe una relación muy fuerte entre bienestar e ingresos, ésta relación tiene presencia intercontinental y parece mantenerse al paso del tiempo. A su vez, la relación entre los ingresos y el bienestar está bajo la influencia de las aspiraciones materiales de la vida humana, que inequívocamente dependen de los recursos disponibles.

Ansa (2008) incluye en su análisis estudios en donde a los encuestados se les preguntó; “¿Qué mejora la satisfacción con la vida?”, la mayoría de ellos respondió; “más dinero”. La perspectiva económica es a su vez realista, para Aristóteles (Alarcón, 2007), se debe disponer de bienes externos que permitan al ser humano contemplar la vida y satisfacer sus necesidades para ser feliz, añadió que alguno que viva en la miseria no podría ser feliz.⁶ En la teoría jerárquica de las necesidades planteada por Maslow (Max-Neef, Elizalde y Hopenhayn, 2010) encontraríamos muy básicas las de tipo fisiológico (respiración, alimentación, descanso, sexo, homeostasis) y las de seguridad y tranquilidad (resguardo físico, empleo, recursos, familia, salud, intimidad y la propiedad privada).

La consecución de los objetos deseados –bien sean; éticos, religiosos, estéticos, sociales, familiares, materiales e ideales-, no significa como tal un anclaje reduccionista de la felicidad hacia el objeto, se trata más bien de concebir al objeto como un generador de la

⁶ ¿Podemos acaso creer que porque una persona se encuentra feliz y satisfecha, lo esté pasando realmente bien? ¿Puede considerarse alto el tenor de vida de una persona, cuando la vida que lleva está llena de privaciones? (Véase Sen, 1993).

experiencia subjetiva del bienestar. De este modo los objetos únicamente promueven la felicidad, no son responsables de ella, pero si son medios importantes para poder llevar el tipo de vida que -sin importar la razón-, los individuos se han trazado entre sus deseos.

Así pues, cuando los recursos económicos o ingresos aumentan, impactan de manera positiva la calidad y la cantidad de bienes de los que una persona puede disponer, lo que produce un incremento del bienestar por un tiempo relativo. Es aquí en donde se cuestiona el verdadero valor de las cosas, las personas se adaptan rápidamente a las circunstancias y eventos nuevos, incluidos los cambios relacionados a la riqueza, posesión de bienes, belleza y romance, entre muchos otros, a este fenómeno se le conoce como adaptación hedonista o hedónica (Easterlin, 2001; Lyubomirsky 2008; Lyubomirsky, Sheldon y Schkade, 2005). Más allá de un planteamiento consumista hay una distancia entre las aspiraciones y las posesiones que permanece constante a lo largo de la vida, el nivel de bienestar subjetivo también se mantiene constante, es decir; no se dispara, no se precipita, no desciende de manera dramática, lo que lleva a la conclusión de que sea cual sea la condición (a menos de que resulte catastróficamente espantosa) no hace una gran diferencia en el continuo de la felicidad.

Usualmente el ser humano sobre-estima el valor de las cosas y llega a confiar erróneamente en que si las circunstancias socio-económicas y culturales dieran un giro a su favor, la felicidad alcanzaría los niveles deseados. De acuerdo con Lyubomirsky (2008), la contribución que hacen los acontecimientos positivos y significativos en nuestra vida hacia nuestra propia experiencia de la felicidad consisten en tan solo un 10%, se trata de una cifra que ha representado la media en investigaciones previas en donde se ha demostrado que la sumatoria de todos los acontecimientos positivos de la vida apenas alcanza un 10% de la felicidad que las personas reportan en relación a sí mismas.

Actividad deliberada e intencional: Aporte; 40 %

Lyubomirsky (2008) ofrece una serie de argumentos para desmitificar ideas que giran en torno a la felicidad:

1.- “La felicidad se encuentra”. Se concibe de éste modo la felicidad como la distancia entre expectativa y realidad, a medida en que la distancia se acorta la felicidad está más cerca de alcanzarse. Esta autora alienta a que el ser humano no debería esperar a que ocurra una cosa o la otra para poder ser feliz y sostiene que si una persona no es feliz hoy no lo será mañana a menos que tome las riendas de su vida y haga algo al respecto.

2.- “La felicidad es cuando la fortuna nos sonrío”. Esta idea se conforma por silogismos tales como; ‘sería feliz si...’, ‘seré feliz cuando...’, la felicidad bajo ésta perspectiva se asocia con el cambio, con un golpe de fortuna favorable hacia la vida, en realidad, como se mencionó en el apartado anterior, las circunstancias hacen muy poco en realidad por la felicidad duradera de las personas.

3.- “Eres feliz o no lo eres”. Es cierto que estamos dotados de cierto potencial congénito vinculado a la felicidad (el denominado valor de referencia o set point), no obstante la condición de felicidad o infelicidad también forma parte de un proceso de aprendizaje en donde la estimulación ambiental y el entrenamiento de la habilidad –sobre todo-, pueden sobreponerse a la genética, un ejemplo de esto último son los monjes budistas y su doctrina de enseñarse a sí mismos a ser felices, por cierto el hombre reportado ‘el más feliz del mundo’ (Matthieu Ricard) es uno de ellos, Richard Davidson (Navazo, 2005), ha estudiado por medio de la neuroimagen los cerebros de sus participantes -los budistas-, durante el acto de meditación -que forma parte de la doctrina de la felicidad-, se ha reportado que el cerebro se transforma a medida que la mente se entrena, lo que sugiere que el aprendizaje promueve corticalizaciones, una conclusión que se traduce en una asombrosa noticia para quien desea ser feliz, porque éste hecho le da responsabilidad sobre su destino, el protagonismo de su propia vida y la autoridad sobre su dicha y plenitud.

Si la premisa de ser más felices descansara únicamente sobre nuestra naturaleza y nuestro status, podríamos dar por hecho que la felicidad es una sola y que somos sus receptores pasivos, no obstante, en el fondo sabemos que esto no es así, hay algo más, la felicidad no se hace del todo a sí misma, también la hacemos nosotros, día a día y lo hacemos de manera voluntaria, un deseo se transforma en energía y nos produce bienestar y satisfacción. El trabajo de Lyubomirsky y sus colaboradores ofrece -sobre todo-, una visión panorámica e

interventiva acerca de cómo ser más feliz, proponiendo estrategias que hacen alcanzable éste digno y respetable objetivo de la vida humana.

El 40% faltante en la ecuación de lo feliz que puede llegar a ser una persona viene determinado por su manera de actuar y de pensar, existe un fenómeno denominado ‘disonancia cognitiva’ en donde lo que hacemos, lo que decimos, lo que pensamos y lo que sentimos no corresponde entre sí y nos produce infelicidad (Ovejero, 1975), así pues los deseos de autorrealización materializados son una fuente de felicidad, se trata de elementos conductuales, actitudinales, cognitivos y emocionales en armonía y correspondencia. Décadas de trabajo de investigación en el tema respaldan que la cognición positiva, las conductas deliberadas y las actividades basadas en la consecución de metas promueven un cambio sostenible que incrementa los niveles de felicidad a largo plazo y desde que se pone en marcha.

La fuente más prometedora en la premisa de incrementar los niveles de felicidad -y de hacerla duradera-, es la que supone una intención, un compromiso y que requiere un esfuerzo, conductas que se transforman en hábitos. En realidad no es una concepción del todo novedosa, ya que Aristóteles anticipó que “cada persona busca la felicidad de una manera distinta y por diferentes medios y así se fabrica distintas formas de vivir. Ser más feliz es todo un arte y –aquí lo importante-, ahora gracias a la evidencia empírica ofrecida en los trabajos de Lyubomirsky y sus colaboradores, es toda una ciencia.

Lyubomirsky en colaboración con Dickerhoof, Boehm y Sheldon (2011) aclara que convertirse en una persona más feliz implica cierta dificultad mas no es imposible, el bienestar puede verse incrementado al menos a corto plazo y posiblemente sobre periodos de tiempo prolongados. Comprometerse en actividades promotoras de felicidad implica un potencial para generar niveles considerables de bienestar por periodos de tiempo significativos. Incluso la práctica de las actividades volitivas mitigan los efectos de la adaptación hedónica. Las actividades -por definición-, al ser puestas en práctica, optimizándose con variación y tiempo pueden proveer incrementos en el bienestar que no se presentarían con el simple transcurso del tiempo.

Una reciente investigación longitudinal se ha enfocado en estudiar los efectos de la actividad voluntaria sobre el bienestar, se trabajó con estudiantes que se trazaron metas durante el transcurso de un semestre, el marco de esta investigación propone que los altos niveles de progreso en una meta predice bienestar de manera consistente mientras que los bajos niveles de progreso reducen el bienestar. Los resultados obtenidos reportan que el bienestar incrementa en mayor medida cuando la persona elige y avanza hacia una meta personal, el progreso hacia esa meta llena a la persona, le genera plenitud (Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm y Sheldon, 2011; Schnelle, 2008; Seligman y Steen, 2005).

Las ventajas específicas que ofrece la actividad intencional o deliberada son; 1. La actividad intencional es episódica; la gente usualmente no pasa todo su tiempo haciendo una sola cosa, cuanto menos una actividad que de cierto modo es exigente, este hecho sugiere que la adaptación es progresiva y lenta en relación a la adaptación hedonista. 2. Variabilidad de la actividad intencional; La adaptación no se produce mientras la actividad presente cierta variación además de que la gente usualmente busca variedad en sus conductas. 3. La actividad intencional puede contrarrestar la adaptación de manera directa. En la actividad deliberada se identifica al menos algún componente conductual y le precede un componente actitudinal, que llevan a la persona a reinventarse a fin de hacer la actividad aún más emocionante.

Lyubomirsky señala que el secreto iniciar tal o cual actividad y de mantenerla al paso del tiempo se desprende de las diferencias individuales en donde resulta indispensable considerar las necesidades, intereses, valores, recursos e inclinaciones personales. Existe una sombrosa variedad de deseos que pueden ser operacionalizados, algunos de ellos ofrecen recompensas psicológicas universales como el sentido de pertinencia, la autonomía y la eficacia, se asume a priori que todas ellas promueven en cierto grado la realización de la persona (Lyubomirsky, Sheldon y Schkade, 2005).

El esfuerzo juega un papel muy importante y se requiere en dos momentos distintos de una manera particular respectivamente; la primera de ellas para iniciar la actividad y la segunda para encargarse de mantenerla. Esto a su vez implica que se requiere autodisciplina, autoregulación, exigencia y fuerza de voluntad. El valor del esfuerzo es relativo a la

persona aunque evidentemente hay actividades que pueden implicar un esfuerzo menor en relación a otras.

La noción de esfuerzo puede no resultar tan aceptable -y hasta desalentadora-, si se toma en cuenta que el disfrute y el goce pueden no estar tan presentes, ésta idea se puede manifestar en la cognición de modo pesimista “esto es innecesario y absurdo” o de modo optimista “esto es importante y valioso”. La solución del 40% ofrece a la persona una cifra realista, pero sobre todo una alternativa que puede resultar sumamente complementaria en conjunción con lo que es y lo que tiene y que le hace responsable de la apreciación panorámica y subjetiva de su propia felicidad.

En la ciencia de la felicidad (2008), la autora propone que la estrategia para enrolarse en alguna actividad puede adecuarse a: 1. La causa de la infelicidad; el punto débil de la persona. 2. Las virtudes y fortalezas; destrezas humanas desarrolladas notablemente en la persona. y 3. El estilo de vida; en función de las necesidades, intereses, recursos y tiempo disponibles.

Para aprovechar la promesa del 40% al máximo es necesario implementar los siguientes puntos:

Emoción positiva; entrenar al cerebro humano en función de la alegría, el placer, la satisfacción, serenidad, curiosidad, entusiasmo, interés, curiosidad y orgullo, todo ello por una razón las emociones positivas frustran y bloquean las negativas, conviene pensarse feliz, cuando la fuente de felicidad es uno mismo, uno se convierte en un modo de producción de bienestar autónomo e inagotable.

El momento más oportuno y la variedad; la persona debe saber que debe hacer para ser más feliz y también el cómo hacerlo. Dice un proverbio chino “el ayer es historia, el mañana es un misterio pero el hoy es un regalo es por eso que se llama presente”, el mejor momento para ser feliz es ahora, la persona que ya sabe lo que tiene que hacer o lo que desea hacer, debe ahora definir cuándo hacerlo, debe ser momento indicado, el más oportuno, parte de una evaluación realista que la persona hace, la oportunidad para poner en marcha la(s) actividad(es) tiene que ver con la frecuencia y la dedicación que la persona empleará para que la actividad resulte provechosa, benéfica, positiva y sobre todo significativa. Un punto

complementario es introducir variación en las actividades para evitar los efectos negativos de la habituación sobre la felicidad y el aburrimiento.

Apoyo social; proveerse del apoyo de los seres queridos favorece todo cambio que implique esfuerzo y dedicación a modo de conseguir ánimo, cariño y estimulación positiva.

Motivación, esfuerzo y compromiso; Implica tomar una decisión de emprender un programa para ser más feliz, aprender lo que se tiene que hacer, hacer un esfuerzo constante (días, semanas), comprometerse con el objetivo trazado por un periodo largo (podría ser el resto de la vida).

El hábito; la conducta hace al hábito, lo que implica que cada vez que una persona hace algo por sus objetivos encaminados a la felicidad aumenta la probabilidad de repetir las acciones, lo que va formando un hábito sólido al paso del tiempo, el trabajo constante en el hábito es importante para no decaer.

Los hallazgos de Lyubomirsky y sus colaboradores ponen de manifiesto que la gente feliz se beneficia de manera tangible en diversas esferas de la vida, desde su estado de ánimo positivo hasta recompensas sociales a largo plazo e incrementando su productividad laboral. A su vez, la autora reporta que la gente feliz posee una grandiosa y evidente capacidad de autocontrol y de autorregulación. En otras palabras, las personas más felices en comparación con las menos felices resultan evidenciar mayores niveles de energía, son personas más cooperativas y sociables, suelen llevar a cabo actos de generosidad frecuentemente y suelen agradar más al resto de las personas. Por lo que no es sorpresa que éstas personas más felices aumenten sus probabilidades de conseguir pareja, un mejor empleo, incrementar sus redes sociales y en general conseguir éxito a cada paso, a lo largo de sus vidas (Lyubomirsky, 2008).

II.V A modo de articulación

La experiencia de bienestar subjetivo se mantiene constante a pesar de que las condiciones objetivas vayan de menos a más o viceversa ya que tarde o temprano se vuelve al valor de referencia (Set Point), lo que indica que las condiciones imperantes en la vida del individuo no hacen una gran diferencia, es algo así como obtener un bono o un punto extra. A propósito, éste trabajo más adelante se encamina hacia el logro académico, entonces, visto bajo ésta lente, si ser feliz se tratará de alguna asignatura en cuestión, nuestra neurobiología proveerá de cierta ventaja para sumar no más de 5 puntos en una escala del 0 al 10, -en el supuesto de haber venido a clase con los 5 puntos integrados-, aún así no sería suficiente para acreditar, nuestras condiciones y acontecimientos positivos nos ofrecen como máximo un punto, el resto es nuestro, el esfuerzo que cada uno de nosotros hace, no sólo para acreditar ésta materia tan satisfactoria como lo es venir a ser felices en ésta escuela que es la vida, sino que encaminamos lo mejor de nosotros mismos para obtener el máximo puntaje.

-“Si la vida es una escuela, en la graduación de la muerte el mayor logro académico es haber aprendido a ser feliz”. Frase Generada Durante la Elaboración del Capítulo

Capítulo III

Vinculación de la satisfacción, el bienestar psicológico y el éxito académico

En los últimos dos apartados se han abordado brevemente los antecedentes históricos de la felicidad y su evolución hasta convertirse en una categoría científica en construcción, puntualizando sus componentes teórico-filosóficos, sus posturas epistemológicas, dando como resultado la teoría general de la felicidad, en este último apartado teórico se busca como propósito general amalgamar la satisfacción con la vida, el bienestar psicológico y el logro académico, en lo que a nuestro punto de vista es una manera muy novedosa de abordar el panorama educativo.

Para este propósito resulta útil enmarcar brevemente el contexto educativo, sus problemáticas y su relación con las variables eje de este estudio.

III.I El contexto Educativo en el Siglo XXI

La educación en el presente siglo ha experimentado un profundo proceso de reflexión y transformación, en los últimos años se han celebrado varias conferencias (como el JOMTIEN, La Conferencia Iberoamericana de Educación en Cuba, la Conferencia de Educación en Pekín, las Cumbres Iberoamericanas de Jefes de Estado y de Gobierno, las Asambleas de Jefes de Estado y de Gobierno de la Organización para la Unidad Africana, entre otras), todas con el propósito de discutir y proponer un sistema educativo de calidad que garantice la equidad, la atención diferenciada al alumnado, la modernización y transformación de la forma de enseñanza, con el único fin de promover el desarrollo humano y el bienestar económico sustentable de cada nación (Fernández, 2000).

Por lo descrito previamente, no es inusual que los países actualmente estén invirtiendo en la formación de capital humano, la educación es el motor fundamental del crecimiento económico y de la competitividad en el contexto de los nuevos mercados globalizados, esta encamina a las naciones al desarrollo social (Rivero como se citó en Garbanzo, 2014)

Es por esto que las nuevas exigencias de la sociedad del siglo XXI, han hecho urgente la transformación del proceso educativo (Carrión, 2002), impulsando así a las instituciones a buscar la creación de nuevos modelos que respondan a los contextos: demográficos, sociales, culturales, económicos, jurídicos y de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación de la sociedad globalizada del siglo XXI (Rodríguez, Fita, y Torrado, 2004; Montero, Villalobos y Valverde, 2004).

Sin embargo los presupuestos estatales destinados a la educación no han respondido necesariamente a su correspondencia con el crecimiento en el nivel educativo de los institutos, por lo cual los colegios privados han buscado ganar terreno y expandir sus espacios y ofertas educativas con el fin de cubrir la diversa y compleja oferta académica, buscando ofrecer reformas estructurales en sus programas educativos, que permitan a los estudiantes posicionarse en la desafiante sociedad del conocimiento y liderar (Garbanzo, 2014).

Este crecimiento se ha dado en forma importante en Latinoamérica, según los datos del investigador Vargas (como se citó en Garbanzo, 2014) en el periodo 2000-2003, el 65% de las universidades en Latinoamérica eran de carácter privado (Garbanzo, 2014).

A pesar del aumento en la oferta educativa, la calidad en las escuelas públicas y privadas en Latinoamérica y en particular en México ha ido en detrimento, es por ello que las instituciones en general, preocupadas por la relación costo-beneficio de la inversión, han fomentado un particular interés por los resultados académicos, buscando con ello aumentar la calidad educativa.

Como respuesta a estas necesidades, se han llevado a cabo nuevos financiamientos para las investigaciones que busquen crear instrumentos que puedan orientar la toma de decisiones de manera científica con el objetivo de mejorar el desarrollo del sistema educativo (Carrión, 2002; Montero y Villalobos, 2004; Garbanzo, 2007).

El fenómeno educativo está conformado por diferentes y complejos factores, sin embargo en su mayoría las investigaciones de diferentes centros educacionales se han preocupado por el estudio de algunas variables específicas que consideran de mayor importancia para mejorar el nivel de la calidad educativa, con el fin de priorizar siempre en la búsqueda del éxito académico individual y global (Carrión, 2002), sin dejar de tomar en cuenta algunas otras variables como el Bullying o la violencia familiar, que influyen de manera indirecta en el nivel de calidad educativa de las instituciones. En los últimos años es cada vez más frecuente encontrar modelos orientados a la integración de los hallazgos de las investigaciones cualitativa y cuantitativas (Garbanzo, 2007), valorando así los factores personales, sociales e institucionales relacionados con la calidad educativa (Valle, González, Núñez, Martínez y Piñeiro, 1999; Rodríguez, Fita, y Torrado, 2004; Vélez y Roa, 2005).

III.III El rendimiento académico

El fenómeno Educativo está compuesto por muchas variables que interactúan entre sí, sin embargo para fines prácticos de su estudio, resulta útil dividirlo en categorías, ya que es imposible abordar todas las aristas del fenómeno en un sólo trabajo, debido a la naturaleza de esta problemática, en el presente trabajose propone enfocarse sobre la arista del rendimiento académico, la cual está compuesta a su vez por diferentes variables, algunas de las cuales están estrechamente relacionadas con la temática de la felicidad.

El rendimiento académico sin lugar a dudas constituye una de las vías fundamentales para el estudio de la calidad de la enseñanza, ya que es un componente clave para determinar si una institución está alcanzando sus objetivos educativos. Sin embargo los estudios de rendimiento académico en educación superior son escasos y es más frecuente encontrarlos en los niveles más básicos de educación, por otra parte dichos estudios muestran un enfoque cuantitativo y a menudo están orientados a la recopilación de información de tipo económico, no obstante todas estas investigaciones han permitido identificar algunos factores que favorecen o limitan la educación (De Miguel, Apodaca, Arias, Escudero,

Rodríguez y Vidal, 2002; Rodríguez, Fita y Torrado, 2004; CEPAL como se citó en Garbanzo, 2014; Garbanzo, 2007; Garbanzo, 2014).

El abordaje de la temática en general, requiere un enfoque cuidadoso, ya que algunos autores como De Miguel, Apodaca, Arias, Escudero, Rodríguez y Vidal (2002), Montero, Villalobos y Valverde (2004), consideran que el rendimiento académico toma efectos diferentes según los contextos y el criterio de evaluación, remarcando que esto a su vez condiciona los resultados, por último, puntualizan que es necesario separar los resultados propios del sistema educativo y los específicos del contexto social.

Aun y cuando hacer separaciones de ambos contextos resulta útil para su estudio debido a al proceso de identificación y definición de los factores que llevan a la manipulación, control o modificación de las variables, no siempre es fácil delimitar ésta tarea en la práctica teórica, sin embargo si se realiza de manera correcta, los hallazgos -en gran medida-, llevan a la creación de nuevas herramientas, las cuales son favorecen los cambios a nivel institucional o programático y que garantizan realizar los impactos deseados. (Montero, Villalobos y Valverde, 2004).

Gracias a la naturaleza de los fenómenos en el campo, ha surgido una creciente necesidad por generar modelos que articulen con flexibilidad la parte teórica con la práctica, estos modelos sin duda buscan solventar las dificultades teóricas con el fin de derivar soluciones para la múltiples problemáticas sociales que interactúan con el fenómeno educativo, como es el caso del bajo rendimiento académico, uno de los determinantes del abandono escolar y que rápidamente ha alcanzado el grado de problemática social, debido que aun y cuando éste no produzca el abandono escolar, puede provocar la repetición de cursos provocando dificultades para la institución y para la población estudiantil, llevando a su vez a la perdida de la matrícula estudiantil que satisfaga las necesidades de la creciente sociedad del siglo XXI. Debido a estos factores la preocupación por resolver esta temática ha crecido y cada año es más frecuente ver la publicación a nivel internacional de gran cantidad de artículos y reportes en relación con este tema, la que sin duda refleja una preocupación constante de esta temática en el campo de la investigación (Montero, Villalobos y Valverde, 2004).

Tradicionalmente el rendimiento académico ha sido definido como el cumplimiento de las metas, logros u objetivos establecidos en el programa o asignatura que está cursando un alumno (Vélez y Roa, 2005). Para medirlo se han tomado en cuenta principalmente indicadores basados en los puntajes institucionales como las calificaciones académicas, el número de créditos aprobados, el total de créditos matriculados, etc. Aunque también se han integrado en menor medida variables como las condiciones demográficas, los datos de la admisión en la Universidad, la composición familiar, los hábitos de estudio, y los antecedentes escolares (De Miguel, Apodaca, Arias, Escudero, Rodríguez y Vidal, 2002; Rodríguez, Fita y Torrado, 2004).

Sin embargo, para algunos autores (Escudero, 1999 como se citó en Rodríguez, Fita y Torrado, 2004), las calificaciones son sólo un reflejo de la enseñanza, pero no estrictamente de su calidad, pues están condicionadas, por la calidad de los alumnos, el criterio y el rigor personal del profesor. Por lo tanto hay que tener presente que las calificaciones poseen solo un valor relativo como medida de rendimiento, ya que no existe un criterio estandarizado para todos los centros educativos, todos los cursos y/o cuerpos docentes (Montero, Villalobos y Valverde, 2004).

Es importante enfocarse en todas las variables que componen el fenómeno del rendimiento académico, en general en las diversas investigaciones sobre esta temática, las variables evaluadas destacan por ser de tres tipos, cognitivas, emocionales y socioeconómicas, estas a su vez se han agrupado en tres grandes categorías para su estudio (Garbanzo, 2007).

III.III Las determinantes en el rendimiento académico

Antes de proseguir con las determinantes, es importante distinguir entre rendimiento inmediato y el mediato. El primero refleja el éxito en las pruebas académicas de la vida estudiantil y guarda una mayor relación con el logro académico, por otra parte el rendimiento académico mediato refleja con mayor precisión aspectos como los logros personales y profesionales en la vida (Rodríguez, Fita, Torrado; Latiesa como se citó en Garbanzo, 2007).

En la presente tesis, el interés por el logro académico, un tema fundamental, sin embargo no se deja de considerar el logro en otros aspectos de la vida es por ello que las determinantes presentan una manera práctica de amalgamar la temática de la educación con la felicidad.

Determinantes institucionales

Las determinantes institucionales se pueden definir como todas aquellas características estructurales y funcionales propias de la institución, la cuales poseen cierto grado de influencia, dentro de estas determinantes se incluyen todas las variables institucionales como los horarios de los cursos, los tamaños de los grupos, número de libros en la biblioteca del centro educativo, aspectos relacionados con la curricula que sigue el/la estudiante y el ambiente institucional por mencionar algunas. (Latiesa, 1998; Montero, Villalobos y Valverde, 2004).

Determinantes Sociales

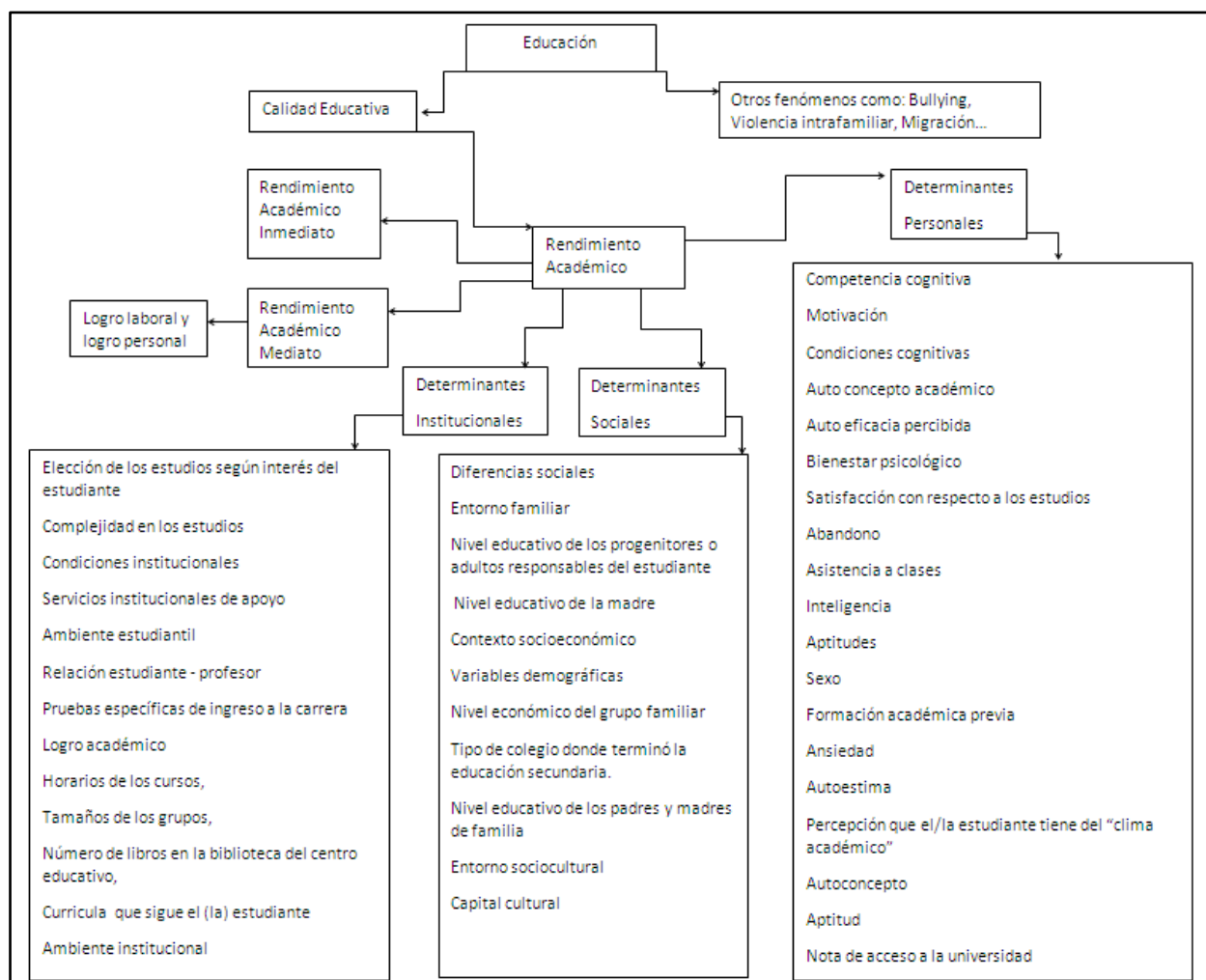
Las determinantes sociales se pueden definir como todas aquellas características que el entorno social provee al estudiantado y que son diferentes dependiendo del alumno, como ejemplo de ello se encuentra, el nivel educativo de los padres y madres de familia, esta variable, -asegura Bandura-, puede influir considerablemente en los educandos, ya que pueden interiorizar el modelo de aprendizaje social y educativo de sus progenitores, algunas de las muchas variables de este grupo son el nivel económico del grupo familiar, el tipo de colegio donde terminó la educación secundaria, el nivel educativo de los padres y madres de familia, el entorno sociocultural y el capital cultural por mencionar algunos (Bandura, 1982, Montero, Villalobos y Valverde, 2004).

Determinantes personales

Las determinantes personales se pueden entender como las conexiones que se dan entre la persona y la sociedad, tienen una clara influencia en los individuos, en este grupo se incluyen algunas variables que miden ciertos rasgos psicológicos que podrían estar asociados al rendimiento, como la motivación, la ansiedad, la autoestima y la percepción que el/la estudiante tiene del “clima académico”, el auto-concepto y la aptitud por mencionar algunas (Montero, Villalobos y Valverde, 2004).

Los tres grupos descritos anteriormente, determinan e integran en esencia las variables más importantes implicadas en la temática del rendimiento académico y las cuales se simplifican y se integran en el siguiente diagrama de flujo (ver figura 1).

Figura 1



Sin duda alguna todas estas variables son importantes para la conformación del fenómeno, ya que interactúan entre sí creando a su vez otras dimensiones, si debiéramos puntualizar aún más a fin de conseguir centrar este estudio en las variables principales que interactúen de manera más estrecha con la felicidad y la temática educativa, nos enfocaríamos en dos; la satisfacción y el bienestar académico.

III.IV Determinantes y factores asociados a la felicidad y educación

A pesar de la importancia de las categorías y variables que integran el fenómeno educativo, resultaría imposible abarcar todas las aristas y vincularlas a su vez con la temática de la felicidad es por ello que en la presente investigación nos enfocaremos en dos de ellas; la satisfacción y el bienestar, las cuales dan título a la presente tesis, y buscan predecir el éxito académico.

La satisfacción en el contexto educativo

La satisfacción con la vida es una de las principales variables para medir la felicidad y abarca muchas esferas, sorprendentemente la satisfacción es una de las variables asociadas a la calidad educativa y a su vez al rendimiento, la cual a su vez es el sello característico del logro académico. La satisfacción académica, no es distinta de la satisfacción personal, ambas emanan de las condiciones materiales mínimas para alcanzar el estado de placer y posteriormente de bienestar, está ligada al ámbito económico, al estado de salud, a la seguridad que ofrece un país, a las condiciones de trabajo, a las condiciones ecológicas y a las condiciones medio ambientales del lugar donde se vive principalmente, es por ello que las determinantes sociales se ven fuertemente relacionadas con la satisfacción en el contexto educativo.

La satisfacción en el contexto educativo hace referencia al sentimiento positivo que el estudiante experimenta en relación a su educación e implica un compromiso con la institución, dicho sentimiento positivo tiende a aumentar con la superación de retos y la

consecución de objetivos, los cuales a su vez aumentan la autoestima, la autoeficacia y en general produce mayores índices de satisfacción”. (Salonava, Cifre, Grau y Martínez, 2005).

Aunque la satisfacción depende de la interpretación subjetiva, es evidente que está fuertemente relacionada con las características que el medio ambiente ofrezca. La satisfacción en general es la antesala para experimentar el bienestar, por ello es difícil concebir que un individuo alcance algún grado de felicidad o de logro académico basado en la idea de que no goce de las condiciones mínimas necesarias para que esto sea posible, dicho en otras palabras es imposible que un individuo aprenda y tenga éxito en el ambiente educativo si no se le garantiza algunos servicios esenciales como alimentación, servicio de salud o ambiente ecológico, familiar y social seguro y sano, del mismo modo sería casi imposible que lograra alcanzar algún nivel de bienestar en estas circunstancias.

Bienestar Subjetivo en el contexto educativo

Otra variable importante en el rendimiento académico es el bienestar, a diferencia de la satisfacción (que nace por el goce que se experimenta con las condiciones en las que se vive), el bienestar presenta en sí mismo un componente de índole más subjetiva, este se conforma esencialmente en dos partes; la primera de ellas, es el goce que experimenta una persona a través de la comparación de las condiciones de su vida en diversas esferas (espiritual, familiar, económica, etc.) en comparación con las condiciones de la vida de los otros, el segundo factor que compone esta variable es la discrepancia entre dos factores, el nivel en las condiciones de vida esperadas y el nivel real alcanzado.

En el estudio del rendimiento académico, se puede decir que las determinantes personales están más ligadas al bienestar psicológico, porque este nace de la comparación de las expectativas de vida y las metas alcanzadas, lo cual suele estar cargado de valoraciones subjetivas encaminadas más al aspecto emocional que nacen de la comparación con los pares y uno mismo.

De acuerdo con el investigador Oliver (como se citó en Garbanzo, 2007) el bienestar psicológico, posee una relación importante con el rendimiento académico, ya que los estudiantes que presentan mayor rendimiento académico reportan índices menores de *burnout*, mayor autoeficacia, mayor satisfacción y felicidad, asociadas con sus estudios. Así mismo se encontró que los estudiantes que presentan menor rendimiento académico son más propensos a la deserción académica. Por ello se puede deducir que cuanto mayor sea el nivel de rendimiento académico, mayor será el nivel en el bienestar subjetivo, y a su vez, cuanto mayor sea el bienestar psicológico, se incrementará el nivel del rendimiento académico lo cual provocará a su vez un mayor estado de bienestar psicológico, produciendo así un círculo virtuoso.

Tanto el bienestar como la satisfacción son factores que permean toda la vida por ello se encuentran relacionados con la calidad educativa y a su vez con el rendimiento académico, y al mismo tiempo todos estos logros en la esfera educativa componen una parte del fenómeno de la felicidad que sin duda interactúa de manera muy compleja en la realidad.

Aun y cuando el estudio de la felicidad es un tema central en las problemáticas sociales, reformas en políticas públicas e intereses educativos del siglo XXI, aún resta trabajo por hacer, sin embargo el hecho de que doscientas universidades estén brindando diversos cursos que tienen como tema central la felicidad es un ejemplo de que los avances en aras de este campo están rindiendo frutos, del mismo modo, la necesidad de rescatar la importancia de volver a la felicidad una política pública o bien un derecho social, sigue en pie, -gracias al ejemplo de Bután y Brasil-, la han incluido en sus estructuras políticas como un eje central.

No obstante el tema de la felicidad no ha sido abordado en todas las aristas posibles y habría que explotar otros campos, como la vinculación de la temática a la educación en general, no como una materia que forme parte de la currícula, sino como parte de la misma, como un factor que contribuya a la creación de modelos educativos innovadores, capaces de transformar la educación en el siglo XXI, sin lugar a dudas educar a las personas para la paz es un deber que le corresponde a la sociedad, debido a la historia de violencia que la humanidad ha desarrollado, con la esperanza de alcanzar así un futuro donde las personas puedan ser felices y vivir en paz.

Capítulo IV

Metodología

Planteamiento del problema

Justificación

En el siglo XXI se ha reportado un aumento en la violencia, como señala el índice de percepción de la corrupción publicado en 2012, en el que participaron 176 países, se reportó que la mayoría de la población que habita en ellos percibe a sus gobiernos “altamente corruptos”, en el caso de nuestro país, este ocupa el lugar 105, México es catalogado como un país corrupto (Transparency International, 2013), esto se complementa con los datos proporcionados por el gobierno mexicano a través del índice de inseguridad ciudadana y violencia, en el cuál se reporta que la mayor parte del territorio mexicano es víctima de una creciente violencia que varía entre el nivel alto y el nivel muy alto, aunque existen zonas menos afectadas según este reporte, en el mejor de los casos sólo se llega a alcanzar un grado de violencia moderada (México Evalúa, 2010). Este último índice evalúa varios rubros (como la Incidencia delictiva y victimización, Delitos violentos, Crimen organizado, Violencia imprudencial y Percepción ciudadana), los cuales son temática frecuente de los periódicos de circulación nacional, en ellos se abordan las problemáticas como la narcocultura mexicana, la cual ha derivado principalmente dos situaciones; la primera de ellas la defensa de las figuras del narcotráfico por parte del pueblo mexicano quien exige su liberación y los cataloga como mártires (Cabrera 2014; Valdez, 2014) y la segunda situación es el levantamiento de los grupos de autodefensa mexicanos, los cuales reflejan la necesidad de afrontar la creciente violencia en el territorio ante la respuesta escasa o nula de las autoridades pertinentes y al mismo tiempo, la incapacidad del estado de brindar una de sus principales funciones, la seguridad (Cervantes, 2014; Chávez, 2014).

Sin lugar a dudas, los acontecimientos negativos mencionados pueden afectar en diversas esferas el bienestar individual y nacional, por lo cual resulta importante abordar la temática, no con el objetivo de centrarnos en la patología, sino para adoptar una postura que integre los aspectos positivos del funcionamiento del ser humano sin negar o descartar la importancia de los aspectos negativos (Padrós, Martínez, Gutiérrez-Hernández y Medina, 2010; Alarcón, 2007).

Debido al creciente nivel de violencia, se ha dañado el tejido social a nivel nacional y en mayor escala a nivel mundial como respuesta a las problemáticas (la violencia, corrupción, pobreza, entre otras.), que trascienden las fronteras geopolíticas, han llevado a los investigadores a plantear nuevos modelos que buscan mejorar las condiciones de salud mental, el estudio ProQuest, ABI-INFORM Global informa de un aumento en los estudios sobre la felicidad (Beytia y Esteban, 2011), así mismos el famoso diario New York Times ha publicado que en más de 200 universidades se brindan diversos cursos que tienen como tema central la felicidad y en la prestigiosa Universidad de Harvard es la clase electiva con mayor demanda (Silva-Colmenares, 2008), sumado a esto, países como Chile, Francia, Inglaterra, Bután y Brasil, han incorporado las recomendaciones de estos estudios en sus políticas públicas (Beytia y Esteban, 2011; Delgado, 2010; Smink, 2011), del mismo modo, Organismos internacionales como la OCDE y la ONU promueven el estudio de la felicidad, sin mencionar los índices que miden esta variable a nivel mundial como; la Encuesta Mundial de Valores (WVS), la encuesta CEP, inclusive de manera local como el WVS, el Latinobarómetro, la British Household Panel Survey (BHPS), el German Socio-Economic Panel (GSOEP), el CASEN 2011 y la Encuesta Nacional UDP (Beytia y Esteban, 2011).

Todas estas investigaciones han llevado a la psicología a generar una nueva propuesta planteada por el Doctor Martin Seligman y mejor conocida como psicología positiva, incorporando a la ciencia el estudio de las virtudes y características que hacen a los seres humanos mejores (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000 como se citó en Salonaba 2005; Silva-Colmenares, 2008), esta corriente -científicamente rigurosa-, ha generado dos vertientes; principalmente el estudio de la conducta sana y exitosa en las personas para su aplicación a las diferentes esferas de la vida y la segunda vertiente, el estudio de las consecuencias que conllevan estas conductas exitosas, sanas y sumamente deseables.

Un ejemplo claro sobre la implementación de esta nueva corriente es la educación para la paz, la cual es un espacio de encuentro para las relaciones humanas gozosas basada en evitar la guerra y los conflictos, pero no desde el ángulo de la tolerancia, la cual en sí misma supone un conflicto continuo, ya que las relaciones humanas son siempre conflictivas, este programa busca la convivencia armónica de las distintas culturas, pueblos, religiones, sexos, razas a través de la diversidad. Plantea que es importante aceptar la diferencia como un rasgo distintivo de la realidad humana, apreciar la diversidad como algo intrínseco a nuestra condición e incluso necesario, con el fin de trascender lo que ellos denominan la ‘paz forzada’, basada en la tolerancia o el uso de la fuerza, para así derrotar a la violencia por medio de la aceptación de los pares, educando en el concepto de equidad.

El estudio de la felicidad y su implementación a la educación y políticas públicas es importante porque la gente feliz se beneficia de manera tangible en diversas esferas de la vida, desde su estado de ánimo positivo hasta recompensas sociales a largo plazo e incrementando su productividad laboral. A su vez la gente feliz posee una grandiosa y evidente capacidad de autocontrol y de autorregulación. Asimismo, las personas más felices en comparación con las menos felices resultan evidenciar mayores niveles de energía, son personas más cooperativas y sociables, suelen llevar a cabo actos de generosidad frecuentemente y suelen agradar más al resto de las personas. Por lo que no es sorpresa que éstas personas más felices aumenten sus probabilidades de conseguir pareja, un mejor empleo, incrementar sus redes sociales y en general conseguir éxito a cada paso, a lo largo de sus vidas (Lyubomirsky, 2008).

Preguntas de investigación

¿Existe diferencia en los niveles de satisfacción y bienestar entre los aspirantes a nivel superior y los estudiantes de nivel superior?

Objetivo General

Identificar el nivel de satisfacción y bienestar en los estudiantes de la UAM, UNAM y en los aspirantes a nivel superior del CONAMAT.

Identificar el nivel de satisfacción y bienestar en los aspirantes a nivel superior del CONAMAT previo al momento del examen de admisión y a partir de la publicación de resultados.

Objetivos Específicos

Conocer el nivel de satisfacción en los estudiantes de la UAM, UNAM y en los aspirantes a nivel superior del CONAMAT.

Analizar si existen diferencias entre el nivel de satisfacción en los estudiantes de la UAM, UNAM y en los aspirantes a nivel superior del CONAMAT.

Conocer el nivel de bienestar en los estudiantes de la UAM, UNAM y en los aspirantes a nivel superior del CONAMAT.

Analizar si existen diferencias entre el bienestar en los estudiantes de la UAM, UNAM y en los aspirantes a nivel superior del CONAMAT.

Definición de Variables

Satisfacción

Definición Conceptual

La satisfacción hace referencia al nivel de diferencia que existe entre las aspiraciones personales y las metas personales alcanzadas y la comparación con los logros alcanzados en relación a los pares (Garbanzo, 2007).

Definición Operacional

Las repuestas obtenidas mediante la aplicación de la escala de satisfacción con la vida. (Ver Anexo 1).

Bienestar

Definición Conceptual

El bienestar subjetivo hace referencia al sentimiento positivo que la persona experimenta en relación a sus condiciones de vida. (Salonava, Cifre, Grau y Martínez, 2005).

Definición Operacional

Las repuestas obtenidas mediante la aplicación de la escala de bienestar psicológico. (Ver Anexo 1).

Éxito académico

Definición conceptual

El logro académico hace referencia al grado del éxito en las pruebas académicas y la vida estudiantil (Rodríguez, Fita, Torrado; Latiesa como se citó en Garbanzo, 2007).

Hace referencia al proceso de incorporación a la educación superior como parte de la formación profesional de un individuo.

Definición Operacional

La condición de haber ingresado a un instituto de nivel superior- o no haber ingresado a un instituto de nivel superior a la que responden los participantes.

Escolaridad

Definición conceptual

El nivel de estudios hace referencia al grado que se cursa actualmente en relación a la formación académica (Martínez, 2012).

Definición operacional

La respuesta del participante de la pertenencia a su último grado escolar.

Tipo de estudio

Exploratorio

Diseño de investigación

Se utilizó un diseño con tres muestras Independientes de tipo exploratorio

Método

Participantes

Se llevó a cabo un muestreo no aleatorio por conveniencia de tipo no probabilístico; colaboraron 192 participantes, de los cuales 39 pertenecen a la UNAM campus ENEP

Morelia, 46 pertenecientes a la UAM campus Xochimilco y 107 pertenecientes al CONAMAT, en un rango de edad de 17 a 26 años, de los cuales 62.6 % pertenecientes al sexo femenino y el 37.4 % al sexo masculino. El criterio de inclusión fue el siguiente: Ser estudiante de primer ingreso a la licenciatura y en el caso de los aspirantes tomar el curso de ingreso al nivel superior en el CONAMAT.

Instrumentos

Se aplicaron los siguientes instrumentos: Cuestionario de datos socio-demográficos, escala de bienestar psicológico y escala de satisfacción con la vida (Ver Anexo 1).

A fin de contactar a los estudiantes y aspirantes a nivel superior, se les solicitó su dirección de correo electrónico a través del cuestionario sociodemográfico, a fin de comunicarles los hallazgos de la presente investigación y para el caso de los aspirantes identificar y comparar sus niveles de satisfacción con la vida y bienestar psicológico a partir de la culminación del proceso de admisión a la institución de educación superior.

Procedimiento

Se trabajó con los participantes que cumplieron con los criterios de inclusión (Ser estudiante de primer ingreso a la licenciatura y en el caso de los aspirantes tomar el curso de ingreso al nivel superior) se solicitó el consentimiento de los participantes para responder los instrumentos, garantizándoles confidencialidad y se les informó que los resultados se utilizarían solo con fines estadísticos para la investigación.

Posteriormente y con el fin de identificar el nivel de satisfacción con la vida y de bienestar subjetivo entre los aspirantes y los estudiantes de nivel superior, se realizó la prueba estadística ANOVA para muestras independientes.

Capítulo V

Resultados

En el presente capítulo se muestran los resultados obtenidos en el análisis de datos, mediante la prueba ANOVA, en la Tabla 1 se puede observar el valor de F (distribución F de Fisher); el valor sólo muestra una diferencia significativa en la subescala de auto aceptación, por lo cual se aplicó la prueba de varianza, para determinar la homogeneidad de las mismas mediante la prueba de Levene, la cual arrojó una significancia de .308, al ser mayor que 0.05, se aceptó dicha hipótesis, por lo cual se prosiguió a realizar el análisis Post Hoc mediante la prueba de Tukey para varianzas homogéneas, sin embargo no se encontraron diferencias significativas entre grupos, por lo cual se puede afirmar que no existen diferencias para esta subescala.

Con respecto a las subescalas siguientes (relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida) no se encontraron diferencias, ya que los valores de F nunca alcanzaron un valor menor a 0.05, por lo cual se puede afirmar que las medias poblacionales no son significativamente diferentes. Del mismo modo se analizaron los puntajes máximos obtenidos por los participantes en la escala de bienestar psicológico (total) que confirmaron los resultados anteriores al ser el valor de F menor a 0.05.

Tabla 1

Diferencias en el nivel de bienestar subjetivo de aspirantes y estudiantes de nivel superior

	UNAM		UAM		CONAMAT		F
Subescalas de bienestar							
Subjetivo	M	S	M	s	M	S	

Autoaceptación	19.50	3.90	19.52	3.12	19.54	3.48	.002*
Relaciones Positivas	23.02	5.09	23.79	3.98	24.63	4.38	2.602
Autonomía	25.95	5.33	25.58	5.52	28.26	4.69	6.050
Dominio del entorno	22.67	4.29	22.83	3.98	23.03	4.61	.126
Crecimiento personal	20.75	3.41	20.02	3.50	20.42	3.35	.513
Propósito en la vida	24.25	4.66	24.70	3.82	20.20	4.46	.231
Total (puntaje general de la escala de bienestar psicológico)	136.15	19.22	136.45	18.33	140	17.81	.983

Nota: n = número de participantes por grupo, M = Media poblacional, s = Desviación estándar, F = valor de la distribución F de Fisher, * = $F < 0.05$.

En la tabla 2 se pueden observar tres subescalas de satisfacción (Satisfacción nacional, satisfacción personal y satisfacción con la vida) en dichas subescalas, los valores de F obtenidos mediante la prueba estadística ANOVA resultaron mayores a 0.05, por lo cual se puede afirmar que no existen diferencias entre aspirantes y alumnos de nivel medio superior en los niveles de satisfacción. Del mismo modo, la escala general de satisfacción (total) confirma dicha hipótesis al arrojar un valor de F de 1.096

Tabla 2

Diferencias en el nivel de satisfacción con la vida de aspirantes y estudiantes de nivel superior.

Subescalas de satisfacción	UNAM		UAM		CONAMAT		F
	M	s	M	s	M	S	
Satisfacción personal	63.37	12.26	64.31	9.54	63.28	11.86	.141
Satisfacción nacional	10.72	9.00	15.93	10.48	16.42	12.62	3.752
Satisfacción con la vida	14.22	3.59	14.66	3.49	13.65	3.78	1.332
Total (puntaje general de la escala de satisfacción)	88.32	20.23	94.91	19.61	93.35	23.32	1.096

Nota: n = número de participantes por grupo, M = Media poblacional, s = Desviación estándar, F = valor de la distribución F de Fisher, * = $F < 0.05$.

En la tabla 3 se analizaron los niveles alcanzados por los estudiantes y los aspirantes a nivel superior en la escala de bienestar subjetivo, en la presente tabla se puede visualizar el porcentaje de cada grupo como referente a su desempeño en dicha prueba, los resultados de la escala general de bienestar subjetivo muestran que los participantes se sitúan entre el 78% y 80%, lo cual confirma los datos de la tabla 1, en donde se afirma que no existen diferencias significativas. El puntaje más bajo de las subescalas se encuentra en el dominio de “propósito en la vida”, con un 68% arrojado por el grupo de participantes del CONAMAT (aspirantes al nivel superior) sin embargo no existe diferencia significativa con relación al nivel obtenido por los estudiantes de nivel superior.

Tabla 3

Porcentaje de bienestar subjetivo alcanzado por aspirantes y estudiantes de nivel superior

Subescalas de bienestar subjetivo	UNAM	UAM	CONAMAT	Puntaje máximo equivalente al 100%
	Porcentaje alcanzado	Porcentaje alcanzado	Porcentaje alcanzado	
Autoaceptación	81%	81%	81%	24
Relaciones Positivas	77%	79%	82%	30
Autonomía	72%	71%	78%	36
Dominio del entorno	75%	76%	77%	30
Crecimiento personal	86%	83%	85%	24
Propósito en la vida	81%	82%	67%	30
Total (puntaje general de la escala de bienestar psicológico)	78%	78%	80%	174

Nota: % = nivel de porcentaje alcanzado en relación al 100%.

En la tabla 4 se muestran los niveles alcanzados por los estudiantes y los aspirantes a nivel superior en la escala de satisfacción, el desempeño general de los aspirantes y estudiantes es del 59% al 63%. El valor más bajo se encuentra en la subescala de satisfacción nacional donde aspirantes y estudiantes de nivel superior puntuaron un nivel entre el 21% al 33%, lo cual concuerda con la problemática de la situación nacional en materia de seguridad (Cabrera 2014; Valdez, 2014; Cervantes, 2014; Chávez, 2014; Transparency International, 2013 y México Evalúa, 2010) y a su vez con la teoría general de la felicidad (Alarcón, 2007; Ansa, 2008, Diener, Lucas y Oishi, 2002; Easterlin, 2001; Layar, 2005; Lyubomirsky, 2008; Lyubomirsky, Sheldon y Schkade, 2005) la cual plantea que la

felicidad sólo se ve afectada al 10% por las circunstancias, por último, estos resultados confirman lo emitido por los índices internacionales de felicidad, en los que se reporta que países como México puntúan de manera alta en los niveles de felicidad y de manera baja en los niveles de condiciones y bienes sociales básicos (Silva-Colmenares, 2008).

Tabla 4

Porcentaje de satisfacción alcanzado por aspirantes y estudiantes de nivel superior

Subescalas de satisfacción	UNAM	UAM	CONAMAT	Puntaje máximo equivalente al 100%
	Porcentaje alcanzado	Porcentaje alcanzado	Porcentaje alcanzado	
Satisfacción personal	79%	80%	79%	80
Satisfacción nacional	21%	32%	33%	50
Satisfacción con la vida	71%	73%	68%	20
Total (puntaje general de la escala de satisfacción)	59%	63%	62%	150

Nota: % = nivel de porcentaje alcanzado en relación al 100%.

Discusión

Mediante los análisis de las medias poblacionales, diversas y numerosas investigaciones han logrado impulsar el estudio de la felicidad y la educación, sin embargo nunca se han vinculado ambas temáticas, el presente estudio se ha propuesto amalgamar de manera novedosa las variables del éxito académico, satisfacción con la vida y bienestar psicológico, ya que en el contexto del siglo XXI, la educación ha experimentado un profundo proceso de

reflexión y transformación debido a las nuevas exigencias de la sociedad, (Carrión, 2002) todo con el propósito de modernizar y transformar la enseñanza para promover el desarrollo humano y el bienestar económico (Fernández, 2000).

De acuerdo con la Comisión Económica Para América Latina y El Caribe (CEPAL), América Latina sigue siendo la región más inequitativa del mundo y está considerada como un sector en el que existe la mayor desigualdad en el reparto de los ingresos y en la distribución de la riqueza (Fernández, 2000).

Los hallazgos en la presente investigación revelan que no existen diferencias entre los aspirantes y los alumnos de nivel superior, en lo que respecta a los puntajes obtenidos, todos los grupos presentan resultados similares, no obstante se observaron diferencias entre los niveles de satisfacción con la vida y bienestar psicológico, los participantes, en términos generales, puntuaron valores más altos para la escala de bienestar subjetivo en relación a la escala de satisfacción con la vida. Estos hallazgos pueden explicar la paradoja de la felicidad, un fenómeno que ha sido observado en el informe presentado por la Universidad Erasmus de Róterdam y la firma Datexco, en donde las variables analizadas están asociadas a aspectos socio-demográficos entre diversos países, de acuerdo a lo presentado, se ha reportado que algunos países con menor grado de prosperidad y desarrollo económico han puntuado niveles similares o incluso superiores a los puntuados por países altamente desarrollados como es el caso de Suiza y Colombia, se afirma que Colombia es el país más feliz del mundo seguido de Suiza, esto sin duda suscitó muchas preguntas (porque los dos países son muy distintos entre sí), entre ellas ¿cómo es Colombia -un país con ingreso per cápita 20 veces menor al suizo-, un país más feliz? (Silva-Colmenares, 2008).

La paradoja de la felicidad puede representarse mediante otro ejemplo similar, tal es el caso de la encuesta mundial de valores en 2004, donde se encontró que la gente más feliz del mundo vive en Nigeria, y en segundo lugar México, seguido de Venezuela, El Salvador y Puerto Rico (Silva-Colmenares, 2008). En síntesis, la paradoja de la felicidad consiste que pareciera ser que en condiciones desfavorables, las personas son más felices, pareciera que las aspiraciones materiales y las posesiones de bienes no desempeñaran un papel tan importante en la consideración que hace una persona hacia su propia experiencia de la felicidad, no obstante, no se descarta que existen necesidades económicas básicas y que la

felicidad exige un cierto grado de satisfacción material, necesaria para alcanzar niveles más deseables.

En cuanto a los resultados encontrados en la presente investigación, el análisis estadístico realizado, indica que en general los participantes poseen un nivel de bienestar subjetivo del 78% al 80% y por otra parte poseen un nivel de satisfacción con la vida que oscila entre 59% y el 63%, del mismo modo que los países, los individuos participantes de ésta investigación, presentan un ejemplo de la paradoja de la felicidad. Los aspectos evaluados en la escala de satisfacción con la vida están enraizados en aspectos relacionados con la economía mexicana, la situación ecológica de México, las condiciones sociales, las condiciones políticas y la seguridad en el país, es por esto que la medición es equiparable a la del descubrimiento de la paradoja. Esta escala en general indica un grado de satisfacción material a diferencia de la escala de bienestar psicológico la cual mide aspectos como la calidad en las relaciones interpersonales, el crecimiento personal, el sentimiento positivo derivado de servir a la sociedad (sentimiento de utilidad), la autonomía entre otros, básicamente está dirigida hacia el análisis de la experiencia subjetiva, por ejemplo; la apreciación de los logros en la vida y las relaciones con los pares. En síntesis, se dice que las personas puntúan su felicidad más en torno a su experiencia subjetiva que a sus condiciones materiales.

Silva-Colmenares (2008) plantea que algunas personas como los clérigos o los bomberos - que desempeñan trabajos enfocados al servicio público-, manifiestan tener un alto grado de felicidad, seguidos por ocupaciones como administradores educativos, pintores y escultores, profesores, autores o psicólogos y que por otra parte los trabajadores que tienen ocupaciones que requieren poca preparación tienen los niveles más bajos en satisfacción.

El nivel de felicidad que la gente experimenta en su vida depende en cierto grado de su nivel de ingresos, sin embargo las personas se consideran más afortunadas y más exitosas, si son más las cosas que consideran que salieron como lo esperaban. Así pues, no se puede afirmar que el nivel de felicidad de una persona aumente simplemente en relación con su cuenta bancaria, sin embargo, resulta necesario un nivel de ingreso mínimo para poder alcanzar éste estado (Alarcón, 2007; Ansa, 2008; Aparicio, 2009 y Silva-Colmenares, 2008). Sin duda alguna, esto no quiere decir que las condiciones de pobreza o riqueza

promuevan la felicidad, la felicidad como fenómeno complejo tiene un componente importante que es la apreciación subjetiva de la vida, aunado a la esperanza de apreciar y mejorar lo que se tiene, así mismo es importante resaltar que los afectos positivos que generan las buenas relaciones con los pares y el sentimiento de utilidad que experimenta un individuo juegan un papel muy importante en el aumento del nivel de felicidad (Alarcón, 2007; Ansa, 2008; Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm y Sheldon, 2011, Lyubomirsky, King y Diener, 2005; Lyubomirsky, Sheldon y Schkade, 2005; Silva-Colmenares, 2008).

Otro factor importante que contribuye al aumento de la felicidad es el optimismo que presentan las naciones y las personas ante las problemáticas de carácter social y/o dificultades naturales (Ansa; 2008; Silva-Colmenares, 2008). Los hallazgos de la presente investigación concuerdan también con la teoría general de la felicidad, esta es una forma de unificarlas variables de la felicidad, con la finalidad de conocer las implicaciones de éstas y sus relaciones causa-efecto en favor de los niveles de felicidad de las personas.

Los elementos integrados en la teoría de la felicidad son de naturaleza distinta y contribuyen a la totalidad de la felicidad del 1% al 100%, donde cada uno de los elementos aporta parte de la suma de la felicidad que una persona puede experimentar (Lyubomirsky, 2008). La teoría está integrada por tres componentes el Valor de Referencia (Set Point) el cual aporta el 50% y es una predisposición genética a ser feliz o infeliz (Villavivencio, 2008), la actividad deliberada e intencionada es el segundo componente y aporta el 40% -se puede entender como el proceso de aprendizaje de habilidades para ser feliz-, un ejemplo de estas técnicas se presenta con los monjes budistas y su doctrina de enseñarse el camino de la felicidad, el hombre 'más feliz del mundo' (Matthieu Ricard) es uno de ellos (Navazo, 2005) y el último componente son las circunstancias deseables y acontecimientos positivos de la vida las cuales aportan un 10%. De acuerdo con Lyubomirsky (2008), la contribución que hacen los acontecimientos positivos y significativos en nuestra vida hacia nuestra propia experiencia de la felicidad consisten en tan solo un 10%, se trata de una cifra que ha representado la media en investigaciones previas en donde se ha demostrado que la sumatoria de todos los acontecimientos positivos de la vida apenas alcanza un 10% de la felicidad que las personas reportan en relación a sí mismas.

La teoría general de la felicidad respalda los presentes resultados y puede explicar por qué a pesar de las diferencias entre los niveles de Bienestar psicológico y satisfacción, los participantes en general reportan ser felices, ya que según esta teoría las circunstancias sólo integran el 10% de felicidad que una persona puede experimentar.

En esta investigación la satisfacción con la vida fue medida con un instrumento el cual está integrado por tres subescalas (ligado al 10% de la teoría general de la felicidad), cada división de la prueba está diseñada para medir un rubro específico de los aspectos materiales y su relación con la felicidad de los participantes, la primera subescala es la satisfacción personal; evalúa factores como el nivel económico personal, la satisfacción del participante con respecto a su nivel de salud, entre otros factores, vinculados principalmente a la apreciación subjetiva de las condiciones materiales, se encontró que los participantes experimentan un nivel entre el 79% al 80%, lo cual puede ser considerado como un puntaje medio alto.

El nivel descrito previamente concuerda con lo reportado por Lyubomirsky (2008), quien refiere que existe una gama inmensa de circunstancias que se asocian con la felicidad, no obstante, las principales dentro del mundo occidentalizado son salud (física y mental), dinero (ingresos, vacaciones, vestimenta, alimentación, vivienda y bienes) y amor (amistades, matrimonio, romance, familia, compañerismo y altruismo). Asimismo se puede decir que la felicidad implica la posesión de un bien deseado, comprendiendo bienes de distintas naturalezas ya sean; materiales, éticas, estéticas, psicológicas, religiosas o sociales y que independientemente del hecho de que las personas puedan atribuir su felicidad a un objeto en particular, los bienes que son socialmente valorados son los preferidos por el colectivo y que por supuesto la cultura compartida tiene mucho que ver con ésta predilección de objetos o bienes (Alarcón, 2007).

De la misma manera Layar (como se citó en Ansa, 2008), reportó siete factores que afectan al bienestar en el ser humano, en orden de importancia se trata de; relaciones familiares, situación financiera, trabajo, comunidad, amigos, salud, libertad personal y valores personales. Mientras que Lyubomirsky, Sheldon y Schkade (2005), proponen que los factores circunstanciales incluyen estatus de vida variables tales como; estado civil, éxito ocupacional, estabilidad en el trabajo, ingresos, salud y afiliación religiosa.

Lo descrito anteriormente se complementa con lo propuesto por Aristóteles (Alarcón, 2007), quien consideró que se debe disponer de bienes externos que permitan al ser humano contemplar la vida y satisfacer sus necesidades para ser feliz, añadió que quien viva en la miseria no podría ser feliz. Con esto no se pretende brindar un anclaje reduccionista de la felicidad hacia el objeto, pero si destacar que ciertos bienes materiales (la comida, la vivienda, entre otros) son necesarios para generar la experiencia subjetiva del bienestar. De este modo los objetos únicamente promueven la felicidad, no son responsables de ella, pero si son medios importantes para poder alcanzar niveles de felicidad deseables.

Con lo que respecta a la siguiente subescala, la puntuación es radicalmente diferente a la anterior en ella se tanto los aspirantes a nivel superior como los alumnos del mismo alcanzaron un nivel entre 21% y el 33%, la subescala de satisfacción nacional está diseñada para evaluar aspectos relacionados con la economía general que posee la nación, la situación ecológica de México, sus condiciones sociales, las condiciones políticas y la seguridad que hay en el país. Dicho en otras palabras la subescala es sensible ante la apreciación de las condiciones de vida en México en específico con los servicios y obligaciones que ofrece el estado, un dato importante a resaltar es que la puntuación más baja la obtuvieron los estudiantes de la ENEP Morelia perteneciente a la UNAM, la cual está situada en el estado de Michoacán, el cual lamentablemente posee uno de los niveles más altos de violencia en el país, en general los datos de este rubro concuerdan con los informes del índice de percepción de la corrupción publicado en 2012, en el que participaron 176 países y en el caso de nuestro país, este ocupa el lugar 105, en lista México es catalogado como un país corrupto (Transparency International, 2013). Asimismo, el gobierno mexicano a través del índice de inseguridad ciudadana y violencia afirma que la mayor parte del territorio mexicano es víctima de una creciente violencia que varía entre el nivel alto y el nivel muy alto (México Evalúa, 2010). Finalmente, estos hechos son reflejados y confirmados en los periódicos nacionales, los cuales abordan la temática de la narcocultura y el levantamiento de los grupos de autodefensa mexicanos como solución a la violencia en el territorio (Cabrera 2014; Cervantes, 2014; Chávez, 2014; Valdez, 2014).

Algunos acontecimientos negativos extremos como lo son las guerras o los conflictos internos de un país pueden afectar los niveles de felicidad de los ciudadanos y resulta importante reflexionar sobre los niveles de satisfacción en el presente estudio, no con el objetivo de centrar la atención en la patología, por el contrario, para adoptar una postura complementaria de la realidad, es importante considerar los aspectos positivos del funcionamiento del ser humano sin negar o descartar la importancia de los aspectos negativos (Alarcón, 2007; Padrós, Martínez, Gutierrez-Hernández y Medina, 2010), debido a que los problemas como la violencia y la corrupción pueden cuartar los niveles de felicidad en general. El psicólogo Maslow (Max-Neef, Elizalde y Hopenhayn, 2010) planteó que existen algunas necesidades muy básicas que deben de ser resueltas, las del tipo fisiológico (respiración, alimentación, descanso, sexo y homeostasis) y otras que complementan a las de orden fisiológico o que permiten su acceso, y sin las cuales un individuo no puede alcanzar la plenitud, como la seguridad y tranquilidad (resguardo físico, empleo, recursos, familia, salud, intimidad y la propiedad privada).

Finalmente la investigación concuerda con Ansa (2008), quien propone un nuevo enfoque de la felicidad basado en las cosas que ayudan a florecer al ser humano, entre las que se encuentran; educación, atención sanitaria, agua potable, derechos ciudadanos, libertad de expresión entre algunos otros. Ésta autora comparte estudios transculturales de la mano de la Base Mundial de la Felicidad (World Data Base Of Happiness) de los que se puede extraer la conclusión de que existe una relación muy fuerte entre bienestar e ingresos, es por ello que es importante resaltar la importancia de este rubro.

Por último el tercer rubro de la escala de satisfacción es la subescala de satisfacción general la cual mide la apreciación general de la vida en México, en este último apartado los participantes obtuvieron un nivel entre 68% y 71%, el cual se puede considerar un nivel medio de satisfacción. Sin embargo, el hecho de que un factor no impacte de manera radical el resultado en general, no es motivo para restarle importancia.

Conclusión

El estudio de la felicidad puede resultar en un principio para el lector una postura hiperpositiva o hiperoptimista, que da la impresión de pensar que todo estará bien sin importar que no se realice ninguna acción, sin embargo, el punto anterior no es el axioma sobre el cual se pretende plantear la presente propuesta de estudio. Evidentemente la felicidad es una temática complicada para su abordaje desde cualquier postura epistemológica, debido a que, existen innumerables aristas para su estudio; las dificultades inherentes a la categoría varían desde la postura filosófica hasta los ámbitos espirituales o religiosos que retan a la ciencia a construir un puente para la comprensión del fenómeno. No obstante si existe algún modo de revertir la problemática situación social que enfrentamos en el siglo XXI, se debe de apostar por el estudio de la felicidad, sustancialmente debido a que la gente feliz se beneficia de manera tangible en diversas esferas de la vida (Lyubomirsky, 2008). El planteamiento de nuevos modelos sociales (no centrados en factores económicos), resulta importante en la medida en que se pretenda frenar y revertir las crisis multidimensionales que vivimos; en este marco, la educación en aras de la felicidad resultaría fundamental para fomentar una cultura de paz.

En el estudio de la felicidad un punto que resulta útil resaltar es la creación de instrumentos, ya que en su mayoría, los existentes no son suficientemente sensibles, -probablemente-, debido a las problemáticas de índole epistemológica o metodológica y contextual. La felicidad es un fenómeno sumamente rico que trastoca los fondos de diversas realidades y por lo cual se ve influenciado por la cultura, es un hecho que todos podemos experimentar la felicidad, lo que no es cierto es que todos la expresemos, entendamos o experimentemos de la misma forma.

Un claro ejemplo de lo dicho anteriormente es la presente investigación, en ella se muestra que los jóvenes mexicanos aspirantes y estudiantes de nivel superior poseen niveles semejantes de bienestar subjetivo y de satisfacción con la vida, por otra parte, también existen diferencias notables entre las condiciones que engendran el sentimiento de felicidad y la valoración subjetiva de los participantes a su vida, se puede vislumbrar que existe una especie de inoculación hacia las carencias que posee México en comparación con países más

desollados, es por ello que el nivel de bienestar psicológico no se ve mellado por el nivel de satisfacción, este hecho genera más interrogantes que respuestas, como ¿cuáles son los hábitos, fortalezas o conductas que promueven el éxito en los estudiante?, ¿cuáles son las estrategias de afrontamiento de los estudiantes para contrarrestar las carencias sociales?, ¿cuál es el significado psicológico de la felicidad en los estudiantes mexicanos?, o ¿existe diferencia entre el capital cultural y el nivel de felicidad experimentado?, lo cual sin duda marca algunos vacíos de conocimiento en la teoría.

En los inicios esta investigación pretendió alcanzar el objetivo de explorar el campo del estudio de la felicidad en estudiantes y aspirantes mexicanos a nivel superior, pero posteriormente tomó el giro de proponer marcar la pauta para la creación de políticas públicas mexicanas en aras de la felicidad, la lucha por la creación de políticas públicas tiene como objetivo transformar el tema de la felicidad en un derecho humano como es el caso en países como Chile, Francia, Inglaterra, Bután y Brasil, los cuales se están esforzando por crear nuevos modelos sociales (Beytia y Esteban, 2011; Delgado 2010; Smink, 2011), del mismo modo, Organismos internacionales como la OCDE y la ONU promueven el estudio de la felicidad.

Una forma de transformar el panorama de México en materia de educación y aumentar el nivel de felicidad sería la creación de un programa que eduque en la apreciación de las diferencias, manejo de las emociones y captación de talentos vinculados al bien social. Todo con el propósito de lograr crear conciencia a nivel ecológico, ético y sobre todo ofrecer una alternativa no violenta como respuesta asía las problemáticas sociales. Aunque sabemos que en particular sería necesario que el estado garantizara educación, un mejor servicio de transporte público o mejoras en la calidad de los sistemas de salud y en los alimenticios, todas estas propuestas no son de todo viables a corto tiempo, sin embargo la creación de grupos de servicio comunal, o grupo de acondicionamiento físico, incluso enfocados a los principales hobbies de la población ya que la actividad física, y el tiempo invertido en las actividades recreativas aumentan los niveles de felicidad.

Otro punto a rescatar es que los hallazgos a partir de la investigación permiten inferir que a pesar de que la oferta educativa en México es insuficiente, no es una situación determinante para el desarrollo de las personas en aras de la felicidad y la prosperidad, esto permite

dar cuenta de que una persona puede experimentar la felicidad y no necesariamente bajo la influencia de sus características congénitas o sus condiciones materiales y que sin importar demasiado cuán desfavorables sean, la auto-determinación y la voluntad, son los factores más importantes para que una persona pueda estar satisfecha con la vida y experimentar verdaderamente del bienestar duradero.

La investigación también permite identificar un importante vacío de conocimiento, el hecho de que un grupo de personas con una meta por cumplir, como incorporarse a una institución de educación superior y otro grupo que ya ha alcanzado previamente esta meta, tengan una apreciación muy parecida en cuanto al grado de satisfacción con las condiciones políticas, sociales, ecológicas, económicas del país, es un hecho en el que se tendría que indagar para impulsar una política que obligue al estado a regular las condiciones para garantizar igualdad de oportunidades, para así poder cubrir satisfactoriamente los componentes que integran la felicidad humana. El hecho de que las personas determinen en buena medida su nivel de bienestar y satisfacción no exime al estado de las responsabilidades que tiene para con sus ciudadanos en términos del desarrollo humano óptimo.

De la misma forma el estudio del capital cultural sobre la felicidad es una nueva beta en el estudio de la felicidad, ya que el nivel de bienestar depende de la diferencias entre las condiciones alcanzadas y las condiciones esperadas, y quizás la gente que no aspira lograr grandes cosas en su vida puede alcanzar más fácilmente la felicidad, sin embargo la apreciación compleja del mundo puede permear la forma de apreciación de las personas, haciéndolas amar una mayor cantidad de cosas.

Otro punto por analizar es el contexto cultural en el cual los países latinos son más cálidos en su trato personal, debido a las costumbres se puede afirmar que el apego se modifica y que la expresión de las relaciones positivas no es la misma, lo cual podría afectar los niveles de satisfacción con la vida y bienestar psicológico.

Dentro de la presente investigación surgieron algunas dificultades como el grado elevado de felicidad que pueden experimentar los alumnos de nuevo ingreso a nivel superior, sin embargo se aplicaron los cuestionarios hasta 6 meses posteriores debido a que el fenómeno de la adaptación hedonista regula el estado de euforia.

Por último, resulta importante añadir que la presente investigación permite poner de manifiesto que aún hay mucho por hacer para que las personas sean más felices en el plano individual y circunstancial. Para futuras investigaciones se sugiere indagar en las acciones concretas que las personas llevan a cabo para ser felices, además de integrar la multidisciplinariedad para incorporar medidas sociodemográficas, políticas y económicas que figuren en una propuesta de política pública que garantice a las personas, el derecho a ser más felices.

Referencias

- Alarcón, R. (2007). Investigaciones sobre psicología de la felicidad. Congreso Latinoamericano de estudiantes de psicología. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima Recuperado de <http://www.colaepsi.psicologico.cl/tematicayponentes/REYNALDOALARCON.pdf>
- Álvarez, D.G., Molina, A.J. Monroy, N.Z. y Bernal, A.Y. (2012). Historia de la psicología.
- Anand, P., Hunter, G. y Smith, R. (2005). Capabilities and well-being: Evidence base don the Sen-Nussbaum aproach to welfare. *Social Indicators Research*, 74(1), 9-55. <http://philosophy.uchicago.edu/faculty/files/nussbaum/Capabilities%20and%20Well-Being%20Evidence%20Based%20on%20the%20Sen-Nussbaum%20Approach%20to%20Welfare.pdf>
- Ansa, E.M. (2008). Economía y felicidad: Acerca de la relación entre bienestar material y bienestar subjetivo. 27, 28 y 29 de Marzo XI Jornadas de Economía Crítica. http://pendientedemigracion.ucm.es/info/ec/ecocri/cas/Ansa_Eceiza.pdf
- Aparicio, C.A. (2009). Felicidad y aspiraciones crecientes de consumo en la sociedad postmoderna. *Revista Mexicana de Sociología*, 71(1), 131-157.
- Ardila, R. (2010). Reseña de “Psicología de la felicidad. Introducción a la psicología positiva” de Alarcón, R. *Revista Latinoamérica de Psicología*, 42(3), 504-505.
- Beneficios de la Meditación. (Julio, 2005). *Psychologies* (Informe No. 5). Navazo, A.S.
- Beytia, R.P. (2011). *El impacto del contenido social en los determinantes individuales de la felicidad. América Latina, Europa occidental y Estados Unidos en perspectiva Comparada* (Tesis Magisterial, Instituto de Sociología de la Pontificia Universidad Católica de Chile).

- Beytia, R. P y Esteban C. (Octubre, 2011). ¿Cómo medir la felicidad?. Instituto de políticas públicas,(S,V) (4).Recuperado de <http://www.politicaspUBLICAS.udp.cl/publicaciones/detalle.tpl?id=337>
- Bouchard, T.J., Lykken, D.T., McGue, M., Segal, L. y Tellegen, A. (1990). Sources of Human psychological differences: The Minnesota study of twins reared apart. *Science*, 250(4978), 223-228. <http://web.missouri.edu/~segerti/1000H/Bouchard.pdf>
- Cabrera J. (Febrero, 2014).Culmina marcha a favor del Chapo con desalojo. El universal. Recuperado de <http://www.eluniversal.com.mx/nacion-mexico/2014/culmina-marcha-por-39el-chapo-39-con-desalojo-990972.html>
- Carrión, E. (Enero- Marzo, 2002). Validación de características al ingreso como predictores del rendimiento académico en la carrera de medicina. *Revista Cubana de Educación Medica Superior*, 7(16), Recuperado de http://bvs.sld.cu/revistas/ems/vol16_1_02/ems01102.pdf
- Cecilia, P.E. (2005). *Psicología positiva & Emociones positivas*.
- Cervantes J. (Enero, 2014). Autodefensas violan la Constitución, advierte la CNDH. Proceso. Recuperado de <http://www.proceso.com.mx/?p=361910>
- Chávez V.(Febrero, 2014). Están en al menos 13 estados "grupos de autodefensa". El Financiero. Recuperado de <http://www.elfinanciero.com.mx/politica/estan-en-al-menos-13.html>
- De Miguel, M., Apodaca, P., Arias J., Escudero, T., Rodríguez, S. y Vidal J. (2002). Evaluación del rendimiento en la enseñanza superior. Comparación de resultados entre alumnos procedentes de la LOGSE y del COU1. *Revista de Investigación Educativa*. 20(2). Recuperado de http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:XpAU1gTRsXkJ:www.researchgate.net/publication/41570267_Evaluacin_del_rendimiento_en_la_enseanza_superior_Comparacin_de_resultados_entre_alumnos_procedentes_de_la_LOGSE_y_del_COU/file/d912f5113d9dd224b9.pdf+&cd=1&hl=es-419&ct=clnk&gl=mx

- Delgado, C. J. (2010). Percepción de la felicidad en mujeres casadas. (Tesis de Licenciatura.
- Diener, E., Lucas, R.E. y Oishi, S. (2002). Theories of happiness have been proposed since Aristotle's eudaimonism. http://greatergood.berkeley.edu/images/application_uploads/Diener-Subjective_Well-Being.pdf
- Easterlin, R.A. (2001). Income and happiness: Towards a unified theory. *The Economic Journal*, *111*(7), 465-484
<http://www.blackwellpublishing.com/specialarticles/ecoj644.pdf>
- Fernández.M. (Enero-Abril, 2000). Calidad y equidad educativas. Revista Iberoamericana de Educación. 22(10).Recuperado de <http://www.rieoei.org/rie22a10.htm>
- Galimberti, H. (2009). Diccionario de psicología. México: sigloveintiuno.
- Galindo, G.J. (). Actitud positiva ante la vida y su influencia en el éxito y la felicidad. Universidad de Granada.
- Garbanzo, M. (Enero-Abril, 2014). Factores asociados al rendimiento académico tomando en cuenta el nivel socioeconómico: Estudio de regresión múltiple en estudiantes universitarios. Revista Electrónica Educare, 18(1). Recuperado de <http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/EDUCARE/article/viewFile/5566/5399>
- Gardiner, L. (1979). Psicología: un viaje fantástico.
- Gracia, E.N. (2013). Panorámica actual de la psicología positiva. Recuperado de <http://openaccess.uoc.edu/.../6/egracianaTFG0613memoria.pdf>
- Headey, B. y Wearing, A. (1989).Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model.*Journal of Personality and Social Psychology*.57(4), 731-739.
- Henricksen, A. y Stephens, C. (2012). The Happiness-enhancing Activities and Positive Practices Inventory (HAPPI): Development and Validation. *ResearchPaper*.

- Kohler, H.J. (2004). Felicidad y modificabilidad cognitiva. *Liberabit. Revista de Psicología*, 66-81.
- López, F.L.M. (2011). El concepto kantiano de felicidad dentro de la fundamentación de la metafísica de las costumbres (Tesis de maestría, UNAM).
- Lykken, D. Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7(3), 186-189. Recuperado de <http://commonsenseatheism.com/wp-content/uploads/2011/01/Lykken-Happiness-Is-a-Stochastic-Phenomenon.pdf>
- Lyubomirsky, S. (2008). La ciencia de la felicidad. España: Urano.
- Lyubomirsky, S. Sheldon, K.M. y Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J.K. y Sheldon, K. (2011). Becoming happier takes both a will and proper way: An experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion*, 11(2), 391-402.
- Lyubomirsky, S., King, L. y Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological Bulletin*, 131,(6) 803-855.
- Marchesi, A. (Mayo- Agosto, 2000). Un sistema de indicadores de desigualdad educativa. *Revista Iberoamericana de Educación*, 23(S.N). Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/800/80002305.pdf>
- Martínez J. (2012). Prevalencia de maltrato en el alumnado (Bullying) de población adolescente nivel escolar medio. Tesis especialidad, UNAM). Recuperado de <http://132.248.9.195/ptd2013/enero/509223357/Index.html>
- Max-Neef, M. Elizalde A. y Hopenhayn, M. (2010). Desarrollo a escala humana. Opciones para el futuro. Chile; Biblioteca CF+S. <http://habitat.aq.upm.es/deh/adeh.pdf>
- Méndez M. y Llanderas P. Educar en Valores: Educación para la Paz. Ministerio de educación, cultura y deporte. Recuperado de <http://ntic.educacion.es/w3/recursos/secundaria/transversales/paz1.htm>

- México Evalúa (2010), Índice de inseguridad ciudadana y violencia. Recuperado de http://www.mexicoevalua.org/wp-content/uploads/2013/02/INDICE_INSEGURIDAD-VIOLENCIA-LOW.pdf
- Mind& Life Institute. (Productor).(2009). Redes.Cambiar el cerebro para cambiar al mundo [DVD]. De <http://www.redesparalaciencia.com/2700/redes/2010/redes-57-cambiar-el-cerebro-para-cambiar-el-mundo>
- Montero, E., Villalobos, J. y Valverde, A. (2004). Factores institucionales, pedagógicos, psicosociales y sociodemográficos asociados al rendimiento académico y a la repetición estudiantil en la Universidad de Costa Rica, 13(2). Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa. Recuperado de http://www.uv.es/relieve/v13n2/RELIEVEv13n2_5.htm
- Mossé, C. (2007). Pericles. El inventor de la democracia. Madrid; Espasa-Calpe.
- Ortega, T. (2008). El concepto de la felicidad en la ilustración. Recuperado de <http://www.ugr.es/~inveliteraria/PDF/Felicidad.pdf>
- Ott, J.C. (2010). Limited experienced happiness or unlimited expected utility, what about the differences?. Review of happiness around the world; The paradox of happy peasants and miserable millionaires by Carol Graham Oxford. Springerlink.
- Ovalle, O. y Martínez, J. (). La felicidad como medida de bienestar y calidad de vida: una perspectiva económica. *Punto de Vista Synthesis*, Universidad Autónoma de Chihuahua 1-6. Recuperado de http://www.uach.mx/extension_y_difusion/synthesis/2008/11/10/felicidad.pdf
- Ovejero, A. (1975). La teoría de la disonancia cognoscitiva. Madrid; Psicothema. <http://www.psicothema.com/pdf/873.pdf>
- Padrós, B.F., Martínez, M.M., Gutiérrez H.C. y Medina, C.M. (2010). La psicología positiva. Una joven disciplina científica que tiene como objeto de estudio un viejo tema, la felicidad. *Uaricha*,1(4) 30-40. Recuperado de http://www.revistauaricha.umich.mx/Articulos/Uaricha_14_030-040.pdf

- Pozos, J. L. (2012), Etnopsicología de la felicidad en la pareja (Tesis doctoral, UNAM), recuperado de <http://132.248.9.195/ptd2013/enero/403022836/Index.html>
- Punset, E. (2005). El viaje a la felicidad. Las nuevas claves científicas. España: Destino
- Rodríguez, S. Fita, S. y Torrado, M. (Mayo-Agosto, 2004). El rendimiento académico en la transición secundaria-universidad, S.V (334). Revista de Educación. Temas actuales de enseñanza. Recuperado de http://www.ince.mec.es/revistaeducacion/re334/re334_22.pdf
- Salonava, M., Cifre, E., Grau, R., Llorens, S. y Martínez, I (2005). Antecedentes de la autoeficacia en profesores y estudiantes universitarios: un modelo causal. Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones. 1-2(21).Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=231317039010>
- Salonava, M., Martínez, I., Bresó, E., Llorens, S. y Grau, R. (junio, 2005). Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios: facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico. Anales de Psicología, 21(7).Recuperado de http://www.um.es/analesps/v21/v21_1/16-21_1.pdf
- Schnell, J. (2008). *Personal goals in work and private life domains: What are the predictors of approach versus avoidance goal orientation and what are its consequences?*(Tesis doctoral, University of Zurich) Recuperada de http://www.psychologie.uzh.ch/fachrichtungen/motivation/publikationen/Diss_JSchnelle_080416.pdf
- Scorsolini-Comin, F. y dos Santos, M.A. (2010). El estudio científico de la felicidad y la promoción de la salud: Revisión integradora de la literatura. *RevistaLatinomaéricanaEnfermagem*, 18(3), 192-199.
- Seligman, M. y Steen, T.A. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. <http://www.ppc.sas.upenn.edu/articleseligman.pdf>

Silva-Colmenares, J. (2008). Felicidad: La evolución como categoría científica y la relación con el desarrollo. *Revista de la Información Básica CANDANE*, 3(1), 62-67.

Silva-Colmenares, J. (Junio, 2008). Felicidad: La Evolución Como Categoría Científica y la Relación con el Desarrollo. *Revista de la Información Básica CANDANE*, 3 (1). Recuperado de http://www.dane.gov.co/revista_ib/html_r5/articulo6_r5.html

Smink V. Domingo, 20 de febrero de 2011, En Brasil, la felicidad podría ser un derecho, BBC mundo, Recuperado de http://www.bbc.co.uk/mundo/noticias/2011/02/110217_brasil_derecho_felicidad_m_r.shtml

Suth, E.M., Diener, E., Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: Only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*.70(5), 1091-1102.

Transparency International (2013),“THE CORRUPTION PERCEPTIONS INDEX”. Recuperado de <http://cpi.transparency.org/cpi2013/>

Torres, G. (2012). “La felicidad y las Políticas Públicas: El caso de Bután”(Tesis de licenciatura, UNAM). Recuperado de <http://132.248.9.195/ptd2012/septiembre/303501804/Index.html>

Universidad Don Vasco A. C. Recuperado de <http://132.248.9.195/ptb2010/junio/0658910/Index.html> }

Valdez J. (Marzo,2014). Marchas a favor de ‘El Chapo’ reciben dinero: Osorio Chong. La jornada. Recuperado de <http://www.jornada.unam.mx/ultimas/2014/03/02/detienen-en-culiacan-a-40-personas-que-querian-marchar-a-favor-del-chapo-874.html>

Valle, A., González, R., Núñez J., Martínez S. y Piñeiro, I. (1999). Un modelo causal sobre los determinantes cognitivo-motivacionales del rendimiento académico. *Revista de Psicología General Aplicada*, 52(4). Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2498648>

Vélez, A. y Roa, C. (2005). Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes de medición. *Revista Educación Médica*. 8(2). Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1575-18132005000200005

Vera, V.P. Celis, A.K. y Córdova, R.N. (2011). Evaluación de la felicidad: Análisis Psicométrico de la Escala de Felicidad Subjetiva en Población Chilena. *Terapia Psicológica*, 29(1). 127-133.

Villavivencio, E.L. (2008). La depresión, enfermedad del siglo XXI: Un enfoque psicoterapéutico. *Lotería*, 481, 58-68. Recuperado de http://www.asamblea.gob.pa/legispan/pdf_lnb/2000_LNB/2008_LNB/2008_481_LNB.pdf#page=60

Weiten, W. (2006). *Psicología: Temas y variaciones*. México: CenageLearning.

Anexos

Anexo I

CATEDRA UNESCO UNIVERSIDAD E INTEGRACIÓN REGIONAL

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

"Bienestar psicológico y satisfacción de vida como predictores del éxito académico en aspirantes a estudios superiores y estudiantes de primer ingreso a licenciatura".

En la última década se han llevado a cabo múltiples investigaciones cuyo objetivo es

Este es el motivo por el que te invitamos a contribuir al estudio de estos factores en jóvenes

La investigación está integrada por tres instrumentos:

1. Un cuestionario de datos sociodemográficos.
2. Una escala de bienestar psicológico.
3. Una escala de satisfacción con la vida.

La veracidad de tus respuestas será de enorme importancia en el diseño de estrategias que mejoren el éxito académico en estudiantes universitarios. Cabe destacar que se mantendrá el anonimato de tus respuestas y que en caso de que desees conocer los resultados del estudio los podrás solicitar a la siguiente dirección electrónica:

almaherreramarquez@gmail.com

Datos socio-demográficos

1 Sexo (Resalta la opción asi):

Masculino
Femenino

2 Edad:

3 Con quien vive:

Con su pareja
Con su pareja e hijo(s)
Con la familia extensa
Otros

4 Estado Civil (Resalta la opción asi):

Soltero
Casado
Viudo
Divorciado
Unido de hecho
Separado
Otro

5 Ocupación (Resalta la opción asi):

Contrabajo estable
Ama de casa
Estudiante
Desempleado
Otro: _____

6 ¿Actualmente está buscando trabajo? (Resalta la opción asi)

Si
No

7 El ingreso de su familia el año pasado... (Resalta la opción asi)

Cubrió satisfactoriamente todas las necesidades y fue posible invertir o ahorrar
Cubrió satisfactoriamente todas las necesidades
No cubrió todas las necesidades dadas de la familia y hubo que... _____

ESCALA DE BIENESTAR SUBJETIVO 1

Instrucciones: A continuación se presentan preguntas relacionadas con el Bienestar Psicológico, le solicitamos las lea cuidadosamente y en una escala de 1 a 6 responda lo más cercanamente a su perfil.

		TOTALMENTE EN DESACUERDO				TOTALMENTE DE ACUERDO	
		1	2	3	4	5	6
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.						
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.						
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.						
4	Me preocupa como otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.						
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.						
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.						
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.						
9	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mi.						
11	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.						
12	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mi mismo.						
13	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mi mismo que cambiaría.						
14	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						
15	Tiendo a estar influenciado por la gente con buenas convicciones.						
16	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						
17	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro						
18	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.						
19	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						
21	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.						
22	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.						
23	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.						
24	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mi mismo.						
25	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.						
26	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.						
27	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.						

31	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.						
32	Se que puedo confiar en mis amigos y ellos saben que pueden confiar en mí.						
35	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.						
36	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.						
37	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado como persona.						
38	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.						
39	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.						

ESCALA DE SATISFACCIÓN CON LA VIDA

Instrucciones: A continuación se presentan preguntas que tienen el propósito de preguntarle acerca de la satisfacción con su vida, le solicitamos las leas cuidadosamente y en una escala del 0 al 10 responda, lo más cercanamente a su perfil.

Lectura de la Escala		
0 Significa Muy Insatisfecho	5 Significa Neutral	10 Significa Muy Satisfecho

VIDA EN GENERAL

1	Pensando acerca de tu propia vida y tus circunstancias personales, ¿Qué tan satisfecho estás?										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

SATISFACCIÓN PERSONAL

2	¿Qué tan satisfecho te sientes con tu nivel económico de vida?										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3	¿Qué tan satisfecho te sientes con tu salud?										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

4	¿Qué tan satisfecho te sientes con tus logros?										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

5	¿Qué tan satisfecho te sientes con tus relaciones personales?										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

6	¿Qué tan seguro te sientes (autoestima)?										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

7	¿Qué tan satisfecho te sientes con ser parte de tu comunidad?										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

8	¿Qué tan satisfecho te sientes te sientes acerca de tu seguridad en el futuro?										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

9	¿Qué tan satisfecho te sientes con tus creencias espirituales y religiosas?										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

VIDA EN MÉXICO

10	¿Qué tan satisfecho te sientes con la vida en México?										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

SATISFACCIÓN CON LA VIDA

11	¿Qué tan satisfecho te sientes con la situación económica de México?										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

12	¿Qué tan satisfecho te sientes con la situación de medio ambiente en México?										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

13	¿Qué tan satisfecho te sientes con las condiciones sociales en México?										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

14	¿Qué tan satisfecho te sientes con las condiciones políticas de México?										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

15	¿Qué tan satisfecho te sientes con la seguridad nacional?										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

GRACIAS POR TU VALIOSA PARTICIPACIÓN!!!