



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA  
DE MÉXICO**

---

---

**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA**  
**Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia**

**Licenciatura en Psicología**

**Programa de Profundización en Psicología Clínica**

**BATERÍA PSICOMÉTRICA PARA LA EVALUACIÓN  
DEL BIENESTAR HUMANO: UN ESTUDIO PILOTO**

**Reporte de Investigación Empírica**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:**

**LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

**P R E S E N T A:**

**Juan Pablo Valdez López**

**Presidente: Dr. David Javier Enríquez Negrete**

**Vocal: Lic. María Arantxa Elizarraras Ríos**

**Secretario: Dr. Ricardo Sanchez Medina**

**Suplente 1: Mtra. Selene Domínguez Boer**

**Suplente 2: Mtra. Miriam Velázquez Ortiz**



Los Reyes Iztacala Tlalnepantla, Estado de México, 31 de mayo de 2023



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**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.

## Índice

<b>RESUMEN</b> .....	3
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	4
<b>Capítulo I. Felicidad y bienestar Humano</b> .....	5
<b>Felicidad como experiencia de vida</b> .....	6
<b>Felicidad como hedonía: bienestar subjetivo</b> .....	9
<b>Felicidad eudaimónica / virtud / excelencia</b> .....	9
<b>Escalamiento de la felicidad auténtica al florecimiento</b> .....	10
<b>Capítulo II. Medición de la felicidad y el bienestar humano</b> .....	14
<b>PERMA</b> .....	14
<b>PERMA–Profiler</b> .....	17
<b>Motivos hedónicos y eudaimónicos, escala revisada (HEMA–R)</b> .....	17
<b>Cuestionario sobre Emociones de Fordyce</b> .....	18
<b>Orientación hacia la Felicidad (OTH)</b> .....	18
<b>Escala Relaciones Positivas y Logro</b> .....	18
<b>Planteamiento del problema y justificación</b> .....	18
<b>Método</b> .....	23
<b>Población universo</b> .....	23
<b>Participantes</b> .....	23
<b>Selección de la muestra</b> .....	23
<b>VARIABLES e Instrumentos</b> .....	24
<b>Tipo de estudio</b> .....	25
<b>Consideraciones éticas</b> .....	25
<b>Procedimiento</b> .....	25
<b>Análisis de datos</b> .....	25
<b>Resultados</b> .....	26
<b>Descripción de los factores asociados al bienestar en la muestra</b> .....	26
<b>Análisis de correlación y validez convergente y divergente entre los Instrumentos que conforman la batería psicométrica de bienestar</b> .....	28
<b>Evaluación del ajuste del modelo de medida de las escalas</b> .....	28
<b>Discusión</b> .....	31
<b>Referencias</b> .....	34

## RESUMEN

Como parte del proyecto de investigación PAPIIT IN301522 de la UNAM: Sistema modular autogestivo en línea para la promoción del bienestar: una intervención desde la Psicología Positiva. Se aplicó una batería psicométrica para evaluar el bienestar humano en una población mexicana, como pilotaje de las escalas que serán utilizadas para evaluar los diferentes dominios del bienestar del modelo PERMA. Es una investigación transversal e instrumental, se realizó un análisis descriptivo de los datos demográficos, así como se obtuvieron medidas de tendencia central y estadísticos. La muestra estuvo conformada por 129 adultos mexicanos. De los datos obtenidos se desprende que la muestra cae en el rango de "Feliz" ( $M=7.88$ ) con un tiempo promedio en que se sienten felices del 76.18%, la evaluación del PERMA–Profiler señala que la muestra presenta los cinco dominios del bienestar que conforman el PERMA ( $\alpha=0.86$ ); en cuanto a la escala de Relaciones Positivas y Logro los participantes poseen estos atributos ( $\alpha=0.83$ ); la escala OTH mostró que la muestra tiene orientación hacia la felicidad ( $\alpha=0.876$ ), en cuanto a la escala HEMA–R la muestra presenta motivos eudaimónicos y motivos hedónicos ( $\alpha=0.894$ ). Por otra parte, los factores de cada instrumento presentan evidencia de la validez convergente que existe entre ellos y también existe validez divergente comparando con la escala DASS–21 y las emociones negativas. La evaluación del modelo de medida indica que, a pesar de los resultados obtenidos para cada escala, es necesario ajustar los reactivos para la población mexicana.

*Palabras clave: emociones, experiencias, felicidad, florecimiento, prevención, satisfacción.*

## ABSTRACT

As part of the research project PAPIIT IN301522 of the UNAM: Online self-management modular system for the promotion of well-being: an intervention from Positive Psychology. A psychometric battery was applied to evaluate human well-being in a Mexican population, as a pilot of the scales that will be used to evaluate the different well-being domains of the PERMA model. It is a cross-sectional and instrumental investigation, a descriptive analysis of the demographic data was carried out, as well as measures of central tendency and statistics. The sample consisted of 129 Mexican adults. From the data obtained, it can be deduced that the sample falls in the "Happy" range ( $M=7.88$ ) with an average time in which they feel happy of 76.18%. The PERMA-Profiler evaluation indicates that the sample presents the five domains of the well-being that make up the PERMA ( $\alpha=0.86$ ); Regarding the scale of Positive Relationships and Achievement, the participants have these attributes ( $\alpha=0.83$ ); the OTH scale showed that the sample is oriented towards happiness ( $\alpha=0.876$ ), as for the HEMA–R scale, the sample presents eudaimonic and hedonic motives ( $\alpha=0.894$ ). On the other hand, the factors of each instrument present evidence of the convergent validity that exists between them and there is also divergent validity compared to the DASS-21 scale and negative emotions. The evaluation of the measurement model indicates that, despite the results obtained for each scale, it is necessary to adjust the items for the Mexican population.

*Key words: emotions, experiences, happiness, flowering, prevented, satisfaction.*

## **AGRADECIMIENTO**

Investigación realizada gracias al Programa de Apoyo a Proyectos de Investigación e Innovación Tecnológica (PAPIIT) de la UNAM <Clave IN301522>.

Agradezco a la DGAPA–UNAM la oportunidad de participar y poderme titular en este proyecto de investigación.

## Capítulo I. Felicidad y bienestar Humano

*Satisfacción con el pasado,  
optimismo sobre el futuro  
y felicidad en el presente.*

*De La Autentica Felicidad (Martin Seligman, 2017)*

A finales del siglo XIX y principios del siglo XX se comenzó a plantear la modificación de conducta en los animales y las respuestas reflejas, con los experimentos llevados a cabo por Iván P. Pavlov, surgiendo la psicología animal y el condicionamiento clásico. Posteriormente Edward L. Thorndike se interesó en el aprendizaje de nuevas conductas, formulando leyes o principios de comportamiento. Por su parte, B. F. Skinner estudió las consecuencias y el impacto de la conducta, considerando que las conductas como caminar, leer, hablar, sonreír, trabajar, etcétera son emitidas de manera libre y no como una conducta refleja, surgiendo el interés por el condicionamiento operante. Los principios de esta forma de aprendizaje plantean una estrecha relación entre las conductas y los eventos ambientales, es decir, el ambiente influye en la conducta y la conducta influye en el ambiente (Kazdin, 1983).

Con el paso del tiempo la psicología se ha ido enriqueciendo con los diferentes estudios sobre los procesos cognitivos que motivan conducta (deseada o no deseada) y los diferentes aspectos del comportamiento consecuente de ésta, su efecto en quién la ejecuta, los demás, y su entorno social y cultural, lo que permite entender el grado de felicidad y bienestar que puede experimentar el sujeto (Kazdin, 1983; Seligman, 2019).

Seligman y Csikszentmihalyi (2000), señalan que a pesar de todo lo que se sabe de la conducta, los psicólogos poco saben de lo que hace que la vida de una persona sea plena y floreciente, porque se han limitado a evaluar e intervenir la patología, la debilidad y el daño que presenta el individuo, olvidando considerar mejorar sus vidas y alimentar su ingenio.

Al inicio de su gestión como presidente de la *American Psychological Association* (APA) en 1998, Martin Seligman propuso el desarrollo de la psicología positiva enfocada en la felicidad y bienestar de las personas. Colaboraron con él, Mihaly Csikszentmihalyi, Ed Diener, Chris Peterson y Peter Schulman, entre otros (Seligman, 2019). Cada uno desarrollando y estudiando diferentes fenómenos relacionados con el bienestar, lo que dio paso a la creación del nuevo campo. Así, Csikszentmihalyi ha investigado las experiencias óptima del flujo, Diener la satisfacción de la vida creando indicadores económicos para formular políticas que puedan aplicar los gobiernos y las corporaciones para el florecimiento de los ciudadanos y los empleados, por su parte, Peterson ha investigado las fortalezas y virtudes, las relaciones interpersonales positivas y el optimismo, así mismo, Schulman se ha encargado de la creación del sitio web, el cual fue traducido a diferentes idiomas y abierto para todo el mundo, lo que ha permitido difundir el material creado, aplicar las encuestas, probar nuevas intervenciones, recolectar información y difundir los resultados, así como compartir los datos con investigadores de todo el mundo (Domínguez e Ibarra, 2017; Seligman, 2019).

La psicología positiva se enfoca en estudiar las fortalezas y virtudes humanas a nivel subjetivo, aplicando el método científico a los problemas únicos del comportamiento humano para

entenderlo en toda su complejidad (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). Esta propuesta tiene tres niveles de análisis según Gable y Haidt (2005):

- Nivel Subjetivo. Valorando la cognición y el valor emocional de las experiencias positivas que hacen que el sujeto se sienta bien, como es la alegría, el bienestar, la satisfacción, el optimismo, por mencionar algunos.
- Nivel individual. Considerando las fortalezas y virtudes de la persona necesarias para ser una buena persona, como es la mentalidad futurista, la capacidad de amar, la vocación, el talento, la perseverancia, la sabiduría, el perdón, la espiritualidad, las habilidades interpersonales, la creatividad, etcétera.
- Nivel comunitario o instituciones. Donde, se toman los comportamientos positivos del individuo y se llevan al grupo para contribuir al desarrollo de la comunidad. Se consideran las virtudes cívicas para guiar al individuo y llegar a ser un mejor ciudadano enfatizando en la crianza, el altruismo, la civilidad, la tolerancia, la ética en el trabajo, entre otros.

Así, la psicología positiva se centra en trabajar los potenciales de las personas en lugar de sus deficiencias, es decir, se enfoca en investigar las cosas que hacen que la vida valga la pena vivirla (Gable y Haidt, 2005).

De ahí que, en la psicología positiva se considera trabajar en la prevención para evitar la enfermedad, utilizando y fomentando las fortalezas humanas como son: la mentalidad futura, el optimismo, la fe, la esperanza, la honestidad, la perseverancia, etcétera. Es decir, se considera prevenir para garantizar y conservar las experiencias de bienestar y felicidad de la persona en el futuro (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

Es importante mencionar que, dentro de los objetos de estudio de la psicología positiva, la felicidad y el bienestar son dos grandes fenómenos de interés. Incluso, la ONU (2012) reconoció la felicidad y el bienestar como objetivos y aspiraciones universales en la vida de todos los seres humanos; y alcanzar estos estados ha sido una de las principales preocupaciones del hombre (Pawelski, 2013). Por tanto, a continuación, se hará un esbozo conceptual, para definir los posicionamientos teóricos en relación con la felicidad y el bienestar, dado que estos constructos forman parte del eje principal del presente trabajo.

### **Felicidad como experiencia de vida**

Rojas (2014), señala que la felicidad es el bienestar que experimenta el ser humano en su día a día; en el presente y se espera que se continúe en el futuro.

Partiendo de esta definición se infiere que la felicidad no es lo mismo que el bienestar, ni son sinónimos. Hablar de felicidad es hablar de emociones y hablar de bienestar es hablar de bienes y logros que provocan emociones, que desembocan en felicidad, por lo que el bienestar es parte de la felicidad, y el bienestar está conformado por las experiencias vividas (Rojas, 2009, Rojas y Vitterso, 2010).

En el ser humano se pueden identificar experiencias de bienestar y experiencia de malestar, lo que le permite determinar si su vida va bien o va mal y con esta información puede tomar decisiones para su presente y futuro, sin importar si son acertadas o no (*cf.* Fredrickson, 2002).

Rojas (2014) identifica tres tipos de experiencias de bienestar: evaluativas, afectivas y sensoriales, las cuales no son excluyentes. Y no influyen de igual manera en cada persona ya que lo que es bueno para unos es malo para otros, todo depende del grado de bienestar que le cause a cada persona. De acuerdo con la propuesta de este autor, las experiencias pueden ser:

- Evaluativas (cogniciones), se refieren a cómo la persona percibe o juzga los resultados de sus acciones clasificándolos en logros y fracasos, con base en sus propias normas o metas y aspiraciones, aplicando grados de intensidad, como, por ejemplo, lograr un ascenso, ganar más dinero, tener un coche, terminar una licenciatura, etcétera. Algo destacable es que las normas o metas y aspiraciones se forjan bajo la influencia del entorno social, factores de crianza, educación, cultura, valores, etcétera, ya que se tiende a realizar comparaciones o se aspira a alcanzar o superar algo de su entorno.
- Afectivas, se refieren a las emociones y estados de ánimo que experimenta la persona y van acompañadas de estados psicofisiológicos y reacciones biológicas, como es la alegría, la tristeza, la ira, arrepentimiento, ansiedad, angustia, vergüenza, miedo, etcétera. Es importante diferenciar entre emociones y estados de ánimo; las emociones son transitorias y el estado de ánimo es de menor intensidad, pero más duradero y no se asocia con un evento particular. Hay que considerar los factores que detonan las experiencias afectivas, ya que un mismo evento puede ser bueno o malo dependiendo de la persona y el momento en que sucede y cómo sucede, dependiendo de esto, la persona puede tomar diferentes decisiones para un mismo evento. Por otra parte, los psicólogos clasifican estas experiencias en positivas y negativas, donde las experiencias positivas contribuyen a la felicidad y las negativas la disminuye.
- Sensoriales, involucran los cinco sentidos (vista, olfato, gusto, tacto y audición) para relacionarse con el entorno, y según el grado de la experiencia puede clasificarse como placentera o dolorosa.

Considerando esta clasificación de las experiencias y que no son excluyentes, la persona puede realizar una síntesis global para determinar si ha alcanzado un estado de bienestar o no, identificando si ha conseguido más experiencias de logro, gozo y placer y menos de fracaso, sufrimiento y dolor (*cf.* Cummins, 2013). El determinar si se ha alcanzado el bienestar o no depende de qué tan satisfecha se sienta la persona con sus experiencias de vida (Rojas 2009; Rojas y Vitterso, 2010).

La persona también puede realizar una evaluación parcial de su vida, considerando diferentes situaciones de bienestar en distintas áreas o aspectos de su vida (salud, productividad, relaciones de pareja, habilidades sociales, economía, trabajo, etcétera), lo que se conoce como dominios de vida. Esto permite que las personas juzguen fácilmente su situación de bienestar en cada uno de ellos y les sea más fácil su síntesis global de bienestar (Rojas, 2014).



Ahora bien, a lo largo de los siglos la felicidad se ha estudiado a través de la tradición de imputación y la tradición de presunción, esto de forma no científica y es hasta las últimas décadas del siglo XX que se ha estudiado aplicando el método científico (Pawelski, 2013; Rojas, 2016).

La tradición de imputación para estudiar y medir la felicidad se refiere a la evaluación que los expertos o personas con autoridad hacen sobre lo feliz que ha sido la vida del individuo (experiencias de vida), para lo cual consideran todos aquellos atributos que hacen que la vida de las personas sea buena. Su trabajo es considerar todos los atributos, agruparlos y emitir un juicio sobre estos, para posteriormente comparar la vida de las personas y determinar si son felices o no. En esta forma de medir la felicidad, no se considera la opinión que tiene el individuo sobre sí mismo, dado que puede equivocarse y vivir engañado, por lo que sólo se toma como buenos los atributos que los expertos han evaluado como buenos (Rojas, 2009, Rojas, 2014; Aparicio, 2019).

Sin embargo, son un grupo de personas juzgando y catalogando a otras, bajo sus propios criterios y puntos de vista, aun cuando traten de ser objetivos, se involucra su forma de percibir las cosas para juzgar la forma de vivir de las personas, luego entonces la felicidad se mide bajo la lupa de los criterios emitidos y considerados por los filósofos, sabios o expertos, como buenos para evaluar la vida de la persona y determinar si es feliz (Rojas, 2016).

La tradición de presunción para estudiar y medir la felicidad se refiere a cómo la persona percibe y evalúa sus propias experiencias de vida para determinar si es feliz o no. Esta forma de evaluar es absolutamente personal y subjetiva, por lo que no se puede observar lo mismo en otra persona. Para considerar que la vida de la persona es buena se requiere que un tercero, conocedor de las experiencias de la vida satisfactoria, observe y corrobore que la vida de la persona es buena y por tanto feliz. Aun y cuando en esta forma de medir la felicidad se considera al individuo, hay un tercero que evalúa y emite un juicio desde su conocimiento y perspectiva para considerar si el individuo es feliz (Rojas, 2009, Rojas, 2014; Aparicio, 2019).

La tradición de presunción permite que se realicen estudios del bienestar de las personas, pero no como un todo, sino por partes, todo depende de las variables que el tercero considere y quiera evaluar. Así se cuenta con estudios de bienestar económico, de bienestar social, de bienestar psicológico, etcétera, los cuales pueden ser considerados como puntos de comparación y referencia para determinar el grado de bienestar en que se encuentra una persona en ese rubro en específico (Rojas, 2009; Rojas, 2014).

El estudio científico de la felicidad se refiere al estudio cuantitativo de las experiencias de bienestar de la persona. Se considera la opinión que ésta tiene sobre sus propias vivencias y experiencias y solo ella puede juzgarlas y reportarlas. La información se recopila mediante el informe que la persona realiza sobre sí, permitiendo formular hipótesis, modificar teorías, e identificar y clasificar los factores relevantes que hacen feliz a la persona. Permitiendo con esto poder diseñar programas sociales y políticas públicas. Esto implica que el bienestar se vea como una experiencia o vivencia humana y no como un constructo académico (Rojas, 2014).

Este estudio se inicia con la síntesis global de experiencia de bienestar que realiza la persona, permitiendo con esto que pueda tomar decisiones para repetir una actividad o para realizar cambios en su vida. Además, de esta síntesis global se parte para formular las preguntas que permitan saber que tan bien marcha su vida y definir escalas de medida. Ahora bien, las preguntas

deben ser globales para obtener respuestas globales, por ejemplo, la satisfacción de vida (que tiene que ver con los dominios de vida) y la felicidad, la cual tiene una carga afectiva mayor y una carga evaluativa menor que la satisfacción. También se aplican escalas globales donde la persona se ubica después de hacer una comparación, y se recomienda hacer preguntas que eviten los sesgos colocando preguntas de control, así como, las respuestas de las variables (Rojas, 2014; Seligman, 2019).

### **Felicidad como hedonía: bienestar subjetivo**

En los tres casos expuestos para evaluar y estudiar la felicidad se consideran todas aquellas experiencias de bienestar de la vida del individuo.

Por tanto, el bienestar subjetivo se refiere a las conclusiones cognitivas-afectivas a las que llega la persona cuando valora su propia vida en términos positivos, es decir, predominan los sentimiento o afectos positivos sobre los negativos (Seligman, & Csikszentmihalyi, 2000).

$$\text{Bienestar Subjetivo} = \text{Satisfacción con la vida} + \text{Afecto}$$

Donde, la satisfacción con la vida se refiere, a lo que se piensa, es una situación ideal o merecida, y el afecto representa el lado emocional del bienestar subjetivo (Boniwell, 2012).

Es evidente que las personas busquen maximizar todas aquellas experiencias que le producen placer, y por tanto felicidad, y evitar o minimizar las experiencias de desagrado, siendo esta una visión hedónica de la felicidad. La visión hedónica fue postulada por Aristio, filósofo griego que consideraba que el objetivo de la vida era maximizar el placer (Boniwell, 2012; García, 2002).

La felicidad hedónica se puede definir en términos de logros, placer y evitación del dolor, por lo que la persona tiende a maximizar estas experiencias de bienestar aumentando las emociones positivas y la satisfacción con la vida, mejorando el estado de ánimo (García, 2002). Sin embargo, debe existir un equilibrio, ya que estas experiencias pronto dejan de ser novedad, por lo que, la felicidad hedónica en la mayoría de los casos es temporal.

Cabe destacar que la definición operacional de la felicidad terminó constituyéndose como el bienestar subjetivo; es decir, la felicidad puede ser medida a través de la satisfacción con la vida junto con la presencia de un estado afectivo positivo y la ausencia de un estado de ánimo negativo (*cf.* Ryan & Deci, 2001; Cummins, 2013). Sin embargo, esta aproximación hedónica, no es la única para comprender y medir el bienestar.

### **Felicidad eudaimónica / virtud / excelencia**

El filósofo griego Aristóteles consideraba que la felicidad tenía que ir más allá del mero placer, el hombre tenía que buscar la verdadera felicidad a través de llevar una vida virtuosa y desarrollar el potencial humano y por tanto de excelencia (significado y propósito). A esta búsqueda de la verdadera felicidad se le conoce como felicidad eudaimónica (Boniwell, 2012; Huta, 2013).

Como indica Boniwell (2012), la premisa de la psicología humanista, desarrollada por Maslow y Rogers, es que la persona tiene libre albedrío y por tanto puede tomar decisiones que influyan en su bienestar, siendo esto el bienestar psicológico.

Para abordar la felicidad eudaimónica es necesario posicionarse en lo que es el bienestar psicológico, modelo desarrollado por Carol Ryff, que se compone de seis dimensiones o factores: autoaceptación, desarrollo personal, propósito en la vida, relaciones positivas con los demás, dominio del medio ambiente y autonomía. En este modelo no se consideran elementos hedónicos, ya que no necesariamente se debe tener experiencias placenteras para ser feliz (Ryff y Keyes, 1995).

Para alcanzar la felicidad eudaimónica, la persona tiene que aceptar los aspectos positivos y negativos de sí mismo, valorando sus experiencias pasadas y mostrarse abierta a nuevas experiencias, fijándose nuevas metas y objetivos en la vida para su desarrollo personal y progreso continuo, estableciendo relaciones estrechas con otros, preocupándose por el bienestar de los demás, siendo capaz de crear o elegir contextos, teniendo el control de sus actividades, tomando las oportunidades que se le presentan, resistiendo la presión social, siendo independiente y con determinación, regulando su conducta y evaluándose con sus propios criterios (Ryff, 1989, Boniwell, 2012; Huta, 2016).

De esta forma, el bienestar psicológico se orienta hacia el desarrollo personal del potencial humano y la virtud; basándose en la eudaimonía y hedonía; centrándose en las emociones y el placer (Huta, 2016). Así, ambas propuestas se han convertido en dos posicionamientos para comprender la felicidad como bienestar; y cada uno sostiene su modelo de evaluación.

### **Escalamiento de la felicidad auténtica al florecimiento**

Hasta antes del 2010, Seligman (2017) señalaba que *“la psicología positiva se centra en el significado de los momentos felices e infelices”* (p. 16), así como, de las fortalezas y virtudes que determinan la vida. A través de diferentes estudios que realizó, llegó a la conclusión de que llevar a cabo acciones altruistas, producen más emoción positiva que una acción placentera, ya que se pone a prueba las fortalezas y virtudes. Por otra parte, los sentimientos son estados de ánimo que no tienen por qué ser rasgos de personalidad recurrentes ni duraderos; y los rasgos son características positivas o negativas que se repiten en distintos momentos y situaciones (Peterson y Seligman, 2004, Peterson et al., 2005, Seligman et al., 2005; Seligman, 2019).

Las fortalezas y virtudes son todos aquellos rasgos que la persona va adquiriendo y lo distingue de los demás. por lo que su empleo en los actos que lleva a cabo hace que las acciones sean auténticas y le produzcan bienestar y por tanto felicidad, pero también puede que produzca todo lo contrario (Seligman, 2017).

Un ejemplo claro de la aplicación de las fortalezas y virtudes es el actuar de los pesimistas y los optimistas, mientras los primeros tienen pensamientos negativos y todo lo ven gris tirando a negro y tienden a pensar lo peor de las situaciones y se deprimen y se sienten mal; los optimistas cuentan con sus fortalezas que les hace ver una oportunidad donde los pesimista no la ven, están abiertos a las posibilidades antes de predisponerse y aceptan que el éxito no siempre depende de ellos, sino de su entorno, pero esto no los hace decaer ni deprimirse (Conversano et al., 2010, Sohl et al., 2011; Seligman, 2017).

La teoría de la auténtica felicidad expone que la persona puede crear su propia felicidad identificando y potenciando las fortalezas de personalidad que posee, aplicando estas fortalezas en cualquier momento de la vida, la persona desarrolla mecanismos que le permiten enfrentar situaciones difíciles y no caer en sentimientos negativos (Seligman, 2017). Por tanto, la auténtica felicidad se compone tanto de la felicidad hedónica como de la eudaimonia para florecer (Gander et al., 2016). La felicidad puede analizarse y dividirse en tres elementos y cada uno se puede definir y medir (Tabla 1) (Seligman, 2011).

**Tabla 1**

*Teoría de la Auténtica Felicidad*

Elementos	Fortaleza	Meta	Mide
Emoción positiva	Lo que se siente	Vida placentera, vida exitosa	Placer, éxtasis, comodidad, embelesamiento, etcétera.
Compromiso	Flujo, fusión con el objeto	Vida comprometida	Durante una actividad absorbente se detiene el tiempo y se pierde la conciencia de uno mismo.
Sentido	Pertenecer y servir a una institución	Vida significativa	Religión, partidos políticos, la familia, las instituciones, etcétera.

*Nota: Elementos que se analizan para medir la Felicidad, Seligman (2011, pp. 44-48).*

Después de una década de haber iniciado la psicología positiva, Seligman cambió de opinión sobre sus fundamentos, al igual que consideró cambiar los elementos de la teoría de la auténtica felicidad para crear la teoría del bienestar (Tabla 2) (Gander et al., 2016).

**Tabla 2**

*Escalamiento de la felicidad auténtica al florecimiento*

Elementos	Teoría de la Felicidad Auténtica	Teoría del Bienestar
Tema	Felicidad	Bienestar
Medida	Satisfacción con la vida	Emoción positiva, compromiso, sentido, relaciones positivas y logros
Meta	Aumentar la satisfacción con la vida	Florecer más, mediante el aumento de logros y metas.

*Nota: Seligman (2011, pp. 49-50).*

Seligman (2011), señala que su teoría de la felicidad auténtica tiene tres defectos:

1. La connotación de felicidad está ligada a estar alegre; la emoción positiva es el significado más elemental de la felicidad y redefine la felicidad de modo arbitrario y preventivo.
2. La satisfacción con la vida está determinada por lo bien que la persona se siente en el momento que se le pregunta, lo que desvía la información por estar ligada al estado de ánimo del momento.
3. “*La emoción positiva, el compromiso y el sentido no agotan los elementos que las personas escogen por sí mismos*” (p. 56). Lo que una persona escoge para sí no puede aplicar para otra persona.

En la teoría del bienestar, Seligman explica que el bienestar es un constructo que a su vez tiene varios elementos reales que contribuyen al bienestar, pero ninguno lo define; y la felicidad es una cosa que puede medirse directamente y expresarse en términos cuantitativos (Seligman, 2011; Seligman, 2019).

La teoría del bienestar es de elección sin coerción y la constituyen cinco elementos o dimensiones o factores, mismos que conforman el modelo para medir el bienestar conocido como PERMA (acrónimo formado por las iniciales de sus elementos en inglés). Ninguno de estos elementos define por sí solo el bienestar, pero cada uno contribuye a alcanzarlo, así como, cada uno debe cumplir con tres propiedades (Seligman, 2011, Gander et al., 2016; Domínguez e Ibarra, 2017):

1. Contribuir al bienestar.
2. La persona lo debe buscar por sí misma.
3. Se debe definir y medir independientemente de los demás elementos (excluyentes y exclusividad).

Dimensiones o factores del modelo PERMA (Seligman, 2011, Butler y Kern, 2016, Gander et al., 2016; Domínguez e Ibarra, 2017):

1. Emoción positiva (*Positive emotion*). Se trata de desarrollar y fomentar emociones con una visión optimista de la vida, sintiendo placer por las tareas cotidianas, de tal forma que se experimente bienestar y que sirvan como herramientas para lidiar con las emociones negativas.
2. Compromiso (*Engagement*). Es un acuerdo que establece la persona consigo misma para realizar una tarea, alcanzar un objetivo o una meta, considerando sus fortalezas, para situarse en un estado de concentración, absorción y enfoque, sintiendo una sensación de estar fluyendo, que le proporciona paz mental o de conciencia. Dicho estado se logra cuando se disfruta realizar una actividad, misma que absorbe y hace que se sienta que el tiempo pasa muy rápido, como puede ser tocar un instrumento, practicar algún deporte, o ser parte de un proyecto.
3. Relaciones positivas (*Relationships*). Se refiere a aumentar y/o mejorar las habilidades para interrelacionarse con las demás personas (familia, amigos, compañeros, pareja, etcétera),

con la finalidad de que sirvan como un soporte emocional, un factor de protección y apoyo cuando se necesite, y por tanto favorezcan para alcanzar la felicidad y el bienestar.

4. Sentido (*Meaning*). Es la búsqueda del sentido, el significado y propósitos de la vida, la pertenencia a algo más grande que la persona, donde se compartan ideas, se fijen objetivos, se llegue a la meta, para darle un propósito y significado a su existencia que le proporcione bienestar, por ejemplo: un club, un grupo, la religión, un partido político, etcétera.
5. Logros (*Accomplishments*). Implica establecer metas, las cuales al ser alcanzadas fomentan la autoestima. Se busca la realización y el éxito, aún y cuando no produzca emoción positiva o sentido.

Cuando se consigue cubrir todos estos elementos se llega a un bienestar pleno, sin embargo, no es obligatorio potenciarlos todos, sino que, se debe procurar fomentar todo aquel elemento con el que la persona se identifique y experimente felicidad y bienestar auténtico (Domínguez e Ibarra, 2017; Seligman, 2019).

## Capítulo II. Medición de la felicidad y el bienestar humano

En los últimos 30 años se ha incrementado el estudio del bienestar subjetivo, la satisfacción con la vida, el optimismo, la felicidad y otros constructos positivos a nivel individual y grupal. Los resultados obtenidos han demostrado éxito en los diferentes ámbitos de la vida de las personas, como son: tasas más bajas de divorcio, éxito educativo y laboral, mejoramiento de la salud física, crecimiento en la economía, etcétera. Un elemento clave en la promoción del bienestar es la necesidad de medir y documentar los cambios a nivel individual, comunitario y nacional (Butler y Kern, 2016; Cobo-Rendón et al., 2020).

En este capítulo se revisarán algunas escalas para medir la felicidad y el bienestar, cada una de ellas es una herramienta útil, y la aplicación de una u otras, dependerá de qué se quiere medir, es decir, si se trata sólo del bienestar, o del bienestar subjetivo o el bienestar psicológico; posturas que se han revisado en el capítulo anterior.

### PERMA

La escala de bienestar PERMA de Seligman, publicada en el 2011, se basa en el florecimiento de la persona considerando sus experiencias positivas y el grado de satisfacción al alcanzar sus metas; recoge las bases y los indicadores del bienestar, para que la persona consiga sentirse bien, sea positivo y mantenga esa actitud y sensación el mayor tiempo posible en su día a día (Seligman, 2011, Butler y Kern, 2016, Aparicio, 2019; Cobo-Rendón et al., 2020). Por sus características (Tabla 3), esta escala se puede adaptar a las necesidades del investigador, permitiendo estudiar el grado de bienestar de la o las personas en sus diferentes etapas y ámbitos (salud, creencias, trabajo, etcétera) (Butler y Kern, 2016, Elaheh et al. 2022; Hu y Li, 2022).

De los diferentes estudios realizados con este modelo y los resultados obtenidos se ha determinado que los estados mentales positivos sirven como barreras protectoras para prevenir trastornos psicológicos, optimizar y desarrollar el potencial humano para que consiga alcanzar su bienestar pleno (Seligman, 2011, Domínguez e Ibarra, 2017, Cobo-Rendón et al., 2020; Elaheh et al. 2022). Llegando a este punto, estos estudios se trasladan más allá de la persona para ser aplicado en investigaciones institucionales, organizaciones nacionales y privadas, sociales, etcétera (Butler y Kern, 2016, Aparicio, 2019, García-Álvarez et al., 2021, Elaheh et al. 2022; Hu y Li, 2022).

Tal es el caso de la investigación de las diferencias de género llevada a cabo por Elaheh et al. (2022) aplicando el modelo PERMA, cuyo objetivo fue describir y comparar el perfil floreciente de los estudiantes femeninos y masculinos de nivel secundaria entre las edades de 13 a 15 años de la provincia de Tabriz en Irán. Los resultados obtenidos señalaron que en las dimensiones de emociones y relaciones positivas las niñas obtuvieron puntajes mayores, y los niños en las dimensiones de sentido y logro, no encontrando diferencias significativas entre las niñas y los niños en la dimensión de compromiso. A nivel general no se encontraron diferencias significativas al calificar la Florencia de los adolescentes. Los hallazgos encontrados pueden ayudar a los maestros y consejeros a identificar las fortalezas y debilidades específicas para realizar intervenciones que promuevan alcanzar el bienestar pleno de los adolescentes en este nivel escolar.

**Tabla 3***Escala de medición de la Felicidad y/o el Bienestar*

Escala	Autores	Dimensiones o factores	Descripción
PERMA	Martin Seligman, 2011.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emoción Positiva</li> <li>• Compromiso</li> <li>• Relaciones</li> <li>• Sentido</li> <li>• Logro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mide el bienestar del individuo, en la medida que alcanza sus metas llega al florecimiento.</li> <li>• Se consideran solo las experiencias positivas.</li> <li>• No tiene reactivos definidos, el sujeto hace una lista de los momentos, experiencias, actividades, metas, tareas, o personas para cada una de las dimensiones.</li> <li>• El sujeto puntúa de 0 (nada satisfactorio) a 10 (muy satisfactorio) el grado de bienestar que siente en cada una de las dimensiones.</li> <li>• El sujeto elige una de las 5 dimensiones (no necesariamente la que tiene menor calificación) y se compromete a subir el grado de bienestar, con acciones concretas. Es unidimensional.</li> </ul>
PERMA–Profiler	Julie Butler y Margaret Kern, 2016.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emoción Positiva</li> <li>• Compromiso</li> <li>• Relaciones</li> <li>• Sentido</li> <li>• Logro</li> <li>• Emociones Negativas</li> <li>• Soledad</li> <li>• Percepción de Salud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mide el bienestar subjetivo.</li> <li>• Se obtienen medidas específicas para cada dimensión y una medida global.</li> <li>• Es multidimensional, es decir considera todas las dimensiones para medir el grado de bienestar del sujeto.</li> <li>• Conformado por 23 reactivos de autoreporte.</li> <li>• Se responde con una escala de satisfacción (Likert = me gusta), donde el rango de respuesta va de 0 (nunca) a 10 (siempre), siendo 0 la menor puntuación y 10 la mayor puntuación.</li> </ul>



Escala	Autores	Dimensiones o factores	Descripción
Motivos hedónicos y eudaimónicos, escala revisada (HEMA-R)	Verónica Huta, 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivos Hedónicos para el bienestar</li> <li>• Motivos Eudaimónicos para el bienestar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se mide tanto el bienestar subjetivo, como el bienestar psicológico.</li> <li>• Se evalúa hasta qué punto la persona valora la felicidad y el placer en la búsqueda del crecimiento personal.</li> <li>• Se compone de 10 reactivos.</li> <li>• Se mide en una escala Likert, donde el rango de respuesta va de 1 (nada o nunca) a 7 (mucho o muy frecuentemente).</li> </ul>
Cuestionario sobre Emociones de Fordyce	Michael Fordyce, 1984.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emociones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiene tres reactivos y evalúa la felicidad en este momento.</li> <li>• Los niveles de evaluación van de feliz, infeliz y neutral.</li> </ul>
Orientación hacia la Felicidad (OTH)	Christopher Peterson, Nansook Park y Martin Seligman, 2005.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Placer</li> <li>• Compromiso</li> <li>• Significado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada dimensión por sí sola predice la satisfacción con la vida, mide el bienestar subjetivo.</li> <li>• Consta de 18 reactivos.</li> <li>• Se responde con una escala de satisfacción: 1(Totalmente en desacuerdo), 2 (En desacuerdo), 3 (ni de acuerdo ni en desacuerdo), 4 (De acuerdo) y 5 (Totalmente de acuerdo).</li> </ul>
Escala de Relaciones Positivas y Logros	Fabian Gander, René Proyer y Willibald Tuch, 2017.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaciones positivas</li> <li>• Logros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Son 10 reactivos.</li> <li>• Se responde con una escala de satisfacción: 1(Totalmente en desacuerdo), 2 (En desacuerdo), 3 (ni de acuerdo ni en desacuerdo), 4 (De acuerdo) y 5 (Totalmente de acuerdo).</li> </ul>

*Nota: Peterson et al. (2005, pp.), Gurrola et al. (2006), Seligman (2011, pp. 49-50), Butler y Kern (2016), Huta (2016), Gander et al (2016); Giuntoli et al. (2020).*

Otro estudio llevado a cabo utilizando la escala PERMA, fue el realizado por Hu y Li en el 2021, para medir la resiliencia psicológica en pacientes con cáncer de esófago sometidos a radioterapia y quimioterapia. Dividiendo los casos de forma aleatoria en dos grupos: el Grupo 1–Control compuesto por 49 pacientes recibió intervención de rutina y el Grupo 2–Observación compuesto por 51 pacientes que recibieron intervención psicológica combinada con soporte nutricional bajo el modelo PERMA. Al final del estudio que duró 1 años, se llegó a la conclusión de que en el Grupo 2–Observación aumentó la resiliencia psicológica reduciendo la fatiga, mejorando el estado nutricional y mejorando la calidad de vida. Este resultado puede ayudar a mejorar las medidas clínicas. (Hu y Li, 2022).

Los estudios anteriormente mencionados, son sólo algunos ejemplos del uso que se le ha dado a esta escala. Si bien el PERMA no presenta un cuestionario definido y acotado, las dimensiones que lo componen han permitido el desarrollo de otras escalas.

### **PERMA–Profiler**

El PERMA–Profiler (perfilador) desarrollado por Julie Butler y Margaret Kern en el 2016, es una escala que mide las cinco dimensiones o factores del bienestar de la teoría PERMA más tres variables de contraste (Tabla 3) que son (Butler y Kern, 2016 y Wannerl et al. 2019; Cobo-Rendón et al., 2020):

- Emociones negativas. Se refiere a la presencia de ansiedad, tristeza y enojo. Se incluyó con la finalidad de interrumpir las tendencias de respuesta.
- Soledad. Se mide la percepción que tiene la persona sobre la presencia de la soledad en su vida.
- Percepción de salud. Mide el sentido subjetivo de sentirse bien y saludable todos los días.

Esta escala se centra en los dominios PERMA, además reconoce la importancia de considerar los elementos positivos y negativos del espectro de salud mental, así como, permite evaluar el bienestar en múltiples dominios, por su estructura multidimensional, en lugar de considerar las respuestas a una sola puntuación floreciente como lo hace el PERMA (Butler y Kern, 2016, Wannerl et al. 2019; Cobo-Rendón et al., 2020). La escala PERMA–Profiler, tiene una mayor aplicación que el PERMA, y puede ser aplicada en combinación con otras escalas (Cobo-Rendón et al., 2020).

### **Motivos hedónicos y eudaimónicos, escala revisada (HEMA–R)**

Tanto la hedonía como la eudaimonía llevan al bienestar y reducen la angustia psicológica. Por una parte; la hedonía cumple la función de regular la parte emocional permitiendo predecir el afecto positivo, despreocupación, vitalidad y satisfacción con la vida, así como una reducción del afecto negativo, la depresión y el estrés. Mientras que el comportamiento eudaimónico permite predecir el sentido de la vida y la elevación de la experiencia; y ambos predicen el florecimiento de la persona, es decir, ambos aumentan el bienestar y reducen la angustia psicológica (Henderson y Knigh, 2012, Henderson et al., 2013, Huta, 2016, Asano et al., 2020; Giuntoli et al., 2020). Estas escalas se describen en la Tabla 3.

## **Cuestionario sobre Emociones de Fordyce**

Esta medida es un cuestionario que evalúa el estado de felicidad actual en sus niveles feliz, infeliz y neutral (Tabla 3), es sólo un indicador, no es una escala psicométrica, dado que no mide un constructo psicológico (Fordyce, 1977; Fordyce 1983). Aun así, se validó su traducción y opciones de respuesta a través de jueceo y se probó en una primera aplicación. En el presente estudio servirá para estimar la validez convergente y divergente.

## **Orientación hacia la Felicidad (OTH)**

Esta escala se creó para medir la auténtica felicidad (Tabla 3). Busca medir la satisfacción con la vida y la aprobación a través de tres dimensiones o factores: el placer, el compromiso y sentido. Se basa en las orientaciones hedónicas y eudaimónicas, así como en la definición de flujo de Csikszentmihalyi, y la escala de satisfacción con la vida propuesta por Ed Diener (Peterson et al., 2005, Seligman 2019).

## **Escala Relaciones Positivas y Logro**

Esta escala se creó como respaldo para medir las dos últimas dimensiones o factores del PERMA de Seligman, es decir relaciones positivas y logro, es una valoración subjetiva del bienestar. Esta escala puede ser utilizada con la escala de orientación hacia la felicidad (OTH), como un complemento para medir las dimensiones del PERMA (Seligman. 2011; Gander et al., 2016)

## **Planteamiento del problema y justificación**

El estudio que aquí se presenta, se desprende de un proyecto general de investigación: “Sistema modular autogestivo en línea para la promoción del bienestar: una intervención desde la Psicología Positiva”, financiado por el Programa de Apoyo a Proyectos de Investigación e Innovación Tecnológica (PAPIIT) de la UNAM, con clave IN301522. Este proyecto pretende diseñar cinco módulos de Intervención en Psicología Positiva (IPP), todos ellos autogestivos o auto aplicables, en línea y basadas en el modelo PERMA (Seligman, 2018), una IPP para cada dimensión del modelo. Con estos grupos, se pretende comparar intra grupalmente sus efectos sobre la satisfacción con la vida, la felicidad y la condición de vida en población universitaria y estimar si existen diferencias intra sujetos a lo largo del tiempo en cada una de las intervenciones y los efectos de interacción entre éstas y su duración.

Las intervenciones están siendo diseñadas utilizando el modelo de secuencia instruccional ADDIE (Góngora & Martínez, 2012). Después serán cargadas en el Campus Universitario Virtual de Educación a Distancia (CUVED). Posteriormente, a través de una convocatoria se invitará a los universitarios a participar y serán asignados al azar a uno de los cinco grupos (P, E, R, M y A); y durante cuatro semanas registrarán tres medidas 1) satisfacción con la vida, 2) felicidad y 3) condición de vida, para realizar un análisis de series temporales o medidas repetidas, para conocer la tendencia de los datos en relación con el desarrollo de la intervención.

Adicionalmente, se llevará a cabo, una evaluación pretest-postest para cada uno de los módulos autogestivos de intervención. En esta coyuntura se inserta el presente estudio, ya que pretende contribuir con el pilotaje de las escalas que serán utilizadas para evaluar los diferentes dominios del bienestar de acuerdo con el modelo PERMA. Según Morgado et al. (2017) la medición es una actividad fundamental de la ciencia, ya que permite a los investigadores adquirir conocimientos sobre personas, objetos, eventos y procesos; así, las escalas de medición son herramientas útiles para atribuir puntajes en alguna dimensión numérica a fenómenos que no se pueden medir directamente -como las dimensiones del bienestar-. Desde esta lógica, los ítems revelan niveles de variables teóricas que de otro modo no serían observables por medios directos.

Para Boateng et al. (2018) poner atención y considerar las cualidades de las escalas es fundamental para conseguir resultados de investigación más precisos. Sin embargo, el desarrollo de las escalas implica un gran esfuerzo debido a que hay muchos pasos metodológicos para conseguir una escala válida y confiable, lo que implica un proceso costoso, lento y requiere de análisis estadísticos complejos.

Si bien, en el presente estudio, las escalas que se utilizarán para valorar las diferentes dimensiones del modelo PERMA, son instrumentos que se sostienen en una evidencia empírica robusta, la mayoría de los estudios, que demuestran la utilidad de estas escalas, son procedentes de otras culturas y de países ricos. De acuerdo con la revisión realizada por Moyano-Díaz (2016), la producción científica, en países latinos, sobre el estudio de la felicidad y el bienestar es pobre. Los resultados de su estudio muestran como en una década se publican en promedio tres artículos por año, siendo cerca del 60% textos con un abordaje psicológico. De esta proporción, la mayoría han sido estudios psicométricos que pretenden validar y confiabilizar escalas e instrumentos anglosajones para medir el bienestar -bienestar subjetivo, bienestar psicológico, optimismo, satisfacción con la vida, entre otros-. Este resultado muestra una necesidad de crear instrumentos en el nicho de la cultura mexicana; o retomar instrumentos que han sido un estándar en otros países, con el propósito de poder realizar comparaciones transculturales, y determinar similitudes y diferencias, en el bienestar en diferentes grupos y regiones del mundo.

Cabe destacar que un instrumento previamente validado no significa necesariamente que sea válido en otro momento, cultura o contexto. No basta traducir una escala y utilizarla esperando obtener estabilidad y consistencia en las medidas, como se reporta en los grupos culturales, en los cuales fueron creados los instrumentos de medición. Esto es debido a que los factores temporales, culturales o lingüísticos afectan la validez y confiabilidad. Además, al utilizarse en otras culturas, es necesario probar sus propiedades psicométricas, con el propósito de contar con instrumentos que permitan estimar con la mayor precisión posible el objeto de estudio (Gjersing et al., 2010).

Los instrumentos que se utilizarán en el proyecto general de investigación, han pasado por un proceso de adaptación cultural a través del siguiente proceso: traducción y re-traducción de las escalas; análisis de discrepancias y resolución de divergencias de acuerdo con la traducción a través de la opinión de expertos, jueceo a través del panel de expertos quienes evaluaron suficiencia, coherencia, relevancia y claridad, para todos los reactivos, en relación al constructo que se pretende medir; estimación de índices de concordancia entre las opiniones de expertos; y finalmente, análisis estadísticos, particularmente factoriales exploratorio, y en algunos casos, confirmatorios, para evaluar el ajuste del modelo de medida de las escalas. Sin embargo, estas escalas, no han sido

utilizadas en otras muestras de mexicanos más allá del grupo de personas que participaron en el estudio de validación.

En este sentido, se torna importante realizar una nueva aplicación de la batería de instrumentos que conformarán el sistema de evaluación pretest-postest del proyecto general de investigación. Para van Teijlingen y Hundley (2002), los estudios piloto se refieren a pequeñas versiones de un estudio a gran escala; de hecho, también son nombrados estudios de factibilidad; y esto puede ser constituido como una prueba previa específica de un instrumento de investigación en particular, como un cuestionario o un programa de entrevistas. Los estudios piloto son un elemento crucial de un buen diseño de estudio.

Así, en la Tabla 4 se presentan los resultados del estudio de validación con población mexicana. De acuerdo con estos resultados, existen dimensiones de algunas escalas, como logro, compromiso o motivos hedónicos, que podrían no estar funcionando adecuadamente para obtener datos válidos y confiables. De esta forma, el presente estudio, pretende pilotear las escalas que serán utilizadas en el proyecto general de investigación, con una muestra diferente a la cual se desarrolló el estudio de adaptación cultural. Estos resultados ayudarán a confirmar el funcionamiento o la falta de ajuste de algunas dimensiones de las escalas lo que contribuirá a tomar decisiones o medidas precautorias sobre la calidad de las mediciones para el proyecto general de investigación.

**Tabla 4**

***Resultados de los estudios de validación de las diferentes escalas incluidas en el proyecto general que fueron validadas con población mexicana.***

Instrumento	Resultados	Observaciones	Referencia de Validación
Scale of Orientations to Happiness (Peterson et al., 2005)	$\omega=0.76$ para toda la escala. Se obtuvieron tres factores: vida con sentido ( $\omega=0.75$ ), vida de placer ( $\omega=0.76$ ) y vida con compromiso ( $\omega=0.55$ ).	La escala presenta problemas de ajuste en el factor de compromiso.	Enriquez, D., Sánchez, R., Rosales, C. R. (aceptado, 2023). Orientations of happiness and sexual-self-esteem, sexual-depression, and sexual-concern: a correlational study in the Mexican population. Memorias en extenso del 18th European Congress Of Psychology 2023 - Brighton, UK.

Instrumento	Resultados	Observaciones	Referencia de Validación												
<i>Subjective Assessment of Accomplishment and Positive Relationships</i> (Gander et. al, 2016)	Se obtuvieron tres modelos de medida con los siguientes indicadores: <table border="1"> <thead> <tr> <th>Modelo</th> <th><math>\alpha</math></th> <th><math>\omega</math></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>I</td> <td>0.702</td> <td>0.718</td> </tr> <tr> <td>II</td> <td>0.702</td> <td>0.718</td> </tr> <tr> <td>III</td> <td>0.683</td> <td>0.685</td> </tr> </tbody> </table>	Modelo	$\alpha$	$\omega$	I	0.702	0.718	II	0.702	0.718	III	0.683	0.685	El factor de relaciones positivas obtuvo adecuados indicadores de ajuste, sin embargo, la dimensión de logro presenta problemas, esto hace que varíe los indicadores de consistencia interna dependiendo de si se eliminan o no reactivos.	Enríquez, D. Ríos, M. A. y Baéz, L. (enviado, 2023) Adaptación cultural de la “Escala de relaciones positivas y logro”: análisis exploratorio en población mexicana. Libro 10 años de GIPPS. Editorial LEED.
Modelo	$\alpha$	$\omega$													
I	0.702	0.718													
II	0.702	0.718													
III	0.683	0.685													
Hedonic and Eudaimonic Motives for Activities-Revised (HEMA-R) (Huta, 2016)	Se configuró en dos factores eudaimonía ( $\alpha=0.830$ , $\omega=0.832$ ) y hedonismo ( $\alpha=0.623$ , $\omega=0.624$ ). El modelo de dos factores presenta mejor ajuste que el modelo unifactorial.	El factor de motivos hedónicos presenta un coeficiente de consistencia interna bajo.	Enríquez, D., Baéz, L. y Sánchez, R. (enviado, 2022). Propiedades Psicométricas de la Escala de Motivos Hedónicos y Eudaimónicos de Actividades (HEMA-R): análisis de invarianza entre mexicanos y colombianos. Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación.												
The Happiness Measures (Fordyce, 1998)	Este no es un instrumento psicométrico sino una medida que funciona como indicador. Aun así, se llevó a cabo un estudio para estimar validez de criterio. Se obtuvo validez divergente ( $r=-.668$ ) y convergente ( $r=.394$ )	El indicador presenta validez divergente y convergente con otras medidas de la felicidad.	Rebollar, M. (2021). Validación de una escala para medir la felicidad: análisis divergente y convergente del Fordyce en una muestra de mexicanos. Manuscrito recepcional para												

Instrumento	Resultados	Observaciones	Referencia de Validación
	con la Escala de Felicidad Para Adultos (Moyano et al. 2018).		obtener el grado de Licenciado en Psicología. UNAM, México.
PERMA–Profiler (Butlery, & Kern, 2016)	El Análisis Factorial Exploratorio encontró una solución con tres factores: a) Logro-Sentido de vida ( $\alpha=0.91$ ); b) Relaciones y emociones positivas ( $\alpha=0.84$ ); y c) Compromiso ( $\alpha=0.53$ ). En conjunto, estos tres factores explican el 62.17% de la varianza total con $\alpha=0.92$ .	Los cinco factores que sugiere el PERMA se encuentran mezclados, configurando sólo tres, y dejando el compromiso como el único factor puro; sin embargo, éste tiene severos problemas de confiabilidad dado el valor del Alfa de Cronbach.	Jiménez, M. A. (2022). Validación de la escala PERMA-Profiler en población mexicana: Un estudio psicométrico. Manuscrito recepcional para obtener el grado de Licenciado en Psicología. UNAM, México.

## Método

### Población universo

Personas entre 18 a 65 años de edad, que sepan leer, con acceso a una computadora, Tablet o teléfono celular, así como conexión a internet.

### Participantes

La muestra utilizada en este estudio estuvo conformada por 129 adultos: de los cuales el 42.6% fueron hombres y el 57.4% mujeres; con un promedio de edad de 34.32 (*D.E.* 12.83), siendo la edad mínima de 18 años y la máxima de 65 años; la mayoría de los participantes se asumieron como heterosexuales (92.2%); respecto al estado civil, más del 80% de la muestra se distribuyó entre solteros (46.5%) y casados/unión libre 41.9%, el resto de los participantes se asumió como divorciados (8.5%) y viudos/as (3.1%); el 54.3% reportaron no tener hijos; el 65.1% se encontraba en una relación al momento de la evaluación; cerca de la mitad de la muestra vivían con los padres (31.8%) o con la pareja y los hijos (26.4%); el 51.9% tenían un trabajo, seguido del 21.7% que estudian y trabajan; el 68.2% reportan que su trabajo es remunerado; la mayoría se asumieron como católicos (49.6%), aunque hubo un 34.9% que señalaron no tener ninguna religión; el 88.4% informó no consumir drogas ilegales y el 22.5% consume alcohol y tabaco; cerca de la mitad (48.1%) tienen título de educación superior, seguido de quienes informaron tener educación media superior (24.8%); y en relación a los gastos del último mes, el 51.2% asumió cubrir sus gastos aunque no pudieron ahorrar, seguido de quienes cubrieron sus gastos y destinaron una parte para el ahorro (24.8%), y sólo una proporción marginal del 2.3% no pudieron cubrir sus gastos.

### Selección de la muestra

Se utilizó una muestra no probabilística, por oportunidad, es decir que cualquier persona con la liga de acceso a la batería psicométrica podría participar, siempre y cuando cubriera los criterios de inclusión a la muestra. Este tipo de muestreo es de bajo costo y tiene mayor alcance debido a que es posible llegar a más personas (Hernández et al., 1991).

### *Criterios de inclusión*

- Personas mayores de 18 años.
- Nacionalidad mexicana.
- Que firmaron el consentimiento informado.

### *Criterios de exclusión*

- Que la batería psicométrica no haya sido concluida al 100%.
- No contestar correctamente el Captcha.



## VARIABLES E INSTRUMENTOS

*Medidas Fordyce de la felicidad.* Este instrumento considera la felicidad como una experiencia afectiva temporal que puede ser valorada y expresada en términos cuantitativos (Fordyce, 1984). Esta variable será medida con el cuestionario sobre emociones de Fordyce (Fordyce, 1977), que tiene tres reactivos, el primero mide intensidad de la felicidad con una escala de 0 a 11 con respuestas categóricas y un reactivo para preguntar en qué porcentaje se siente feliz e infeliz la persona.

*FloreCIMIENTO.* Entendido como bienestar, que es una serie de juicios de satisfacción que experimenta la persona en su vida y que le permiten florecer mediante el aumento y logro de sus metas (Seligman, 2011). Esta variable se medirá con el instrumento PERMA–Profiler de Butler y Kern, 2016: consta de 23 reactivos que evalúan 8 factores, 5 corresponde al PERMA y 3 son de contraste; se responde con una escala likert, donde el rango va de 0 (nunca) a 10 (siempre), los resultados de este estudio con población mexicana han obtenido alfa de Cronbach de  $\alpha=0.92$  (Jiménez, 2022).

*Relaciones positivas y logro.* Es la forma en que la persona percibe a los demás en su vida y los involucra en sus experiencias y las metas que se fija (Gander et al., 2017). Esta variable se medirá con el instrumento de Relaciones Positivas y Logro desarrollada por Gander et al. (2016,) que consta de 10 reactivos que se evalúan con una escala de satisfacción ascendente que va de 1 a 5. Evalúa dos factores: las relaciones positivas y el logro, cada uno a través de 5 reactivos. Los resultados de este instrumento con población mexicana han obtenido alfa de Cronbach de  $\alpha=0.702$  (Enríquez et al., 2023)

*Orientaciones hacia la Felicidad.* Son aquellas estrategias que las personas utilizan para lograr alcanzar la felicidad (Peterson, et al., 2005). Esta variable se medirá a través del instrumento de Orientaciones hacia la Felicidad de Peterson et al., 2005, que consta de 18 reactivos por tres factores que mide sentido de vida con significado, vida con placer y vida con compromiso, los resultados de este instrumento con población mexicana han obtenido alfa de Cronbach de  $\alpha=0.76$  (Enríquez et al., 2023).

*Motivos hedónicos y eudaimónicos.* Son aquellas motivaciones que llevan a la persona a elegir actividades en busca de bienestar (Huta, 2016). Se medirá a través del HEMA–R de Verónica Huta, 2016, este instrumento consta de 10 reactivos con una escala de respuesta tipo Likert, 5 reactivos evalúan el factor de los motivos eudaimónicos y los otros 5 evalúan los motivos hedónicos. La aplicación de este instrumento con población mexicana ha obtenido un alfa de Cronbach en el Factor de motivos eudaimónicos de  $\alpha=0.830$  y en los motivos hedónicos es de  $\alpha=0.623$  (Enríquez et al., 2022).

*Depresión, estrés y ansiedad.* Son emociones negativas que experimenta la persona y que le impiden lograr las metas vitales significativas (Antúnez y Vinet, 2012). Estas variables se medirán con el instrumento DASS–21, creado por Lovibond y Lokvibond en 1995. Este instrumento se compone de 21 reactivos que evalúan tres factores: depresión, estrés y ansiedad. Para contestar este cuestionario se requiere que la persona indique la presencia de síntomas durante la semana anterior. Cada reactivo se puntúa de 0 (Nunca) a 3 (Casi siempre). La aplicación de este instrumento con población mexicana ha obtenido un alfa de Cronbach en el factor de depresión

( $\alpha=0.81$ ), estrés ( $\alpha=0.79$ ) y ansiedad ( $\alpha=0.76$ ) (Gurrola et al., 2006). La escala DASS-21, se incluyó en este estudio como una medida de contraste.

### **Tipo de estudio**

Es un diseño de investigación transversal, ya que solo se obtuvo información en un solo momento (Hernández et al., P. 1991). Así mismo, es considerado un estudio instrumental dado que se diseñó, desarrolló y probó una batería psicométrica que surgió de la adaptación de otros instrumentos (Moreno y León, 2002).

### **Consideraciones éticas**

Este estudio se llevó a cabo con base en los lineamientos del Código Ético del Psicólogo, emitido por la Sociedad Mexicana de Psicología (2007).

Al ser una batería que se responde en línea, antes de pasar a los reactivos, se hace saber al usuario que es un proyecto de investigación dirigidos a personas mayores de 18 años, cuyo objetivo es obtener información sobre el estado de bienestar que presenta y las diferentes emociones y estados afectivos que ha experimentado recientemente, por lo que, sus datos y toda la información que proporcione es confidencial y será utilizada para fines estadísticos y de investigación.

Así como, se le hace saber que su participación es voluntaria y no está obligado a contestar ninguna pregunta que le haga sentir incómodo, por lo que, en cualquier momento puede abandonar la encuesta, así como sus respuestas serán anónimas y privadas, por lo que, no se solicita ningún dato que pueda dar a conocer su identidad.

Finalmente, el estudio fue sometido al Comité de Bioética de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, siendo aprobatorio su dictamen para el desarrollo del estudio.

### **Procedimiento**

Fase I. Diseño de la batería de pruebas para entornos en línea. En su diseño se incluyó implícitamente el consentimiento informado y las condiciones éticas.

Fase II. Se distribuyó el enlace del formulario vía *WhatsApp*, y redes sociales. El Formulario de Google se mantuvo abierto durante dos meses para la recopilación de respuestas.

Fase III. Se realizó el análisis de los datos y el reporte de los resultados.

### **Análisis de datos**

Se realizaron análisis descriptivos de los datos demográficos –análisis de frecuencia y estimación de porcentajes–. Para las variables numéricas se estimaron medias y desviaciones estándar. Para cada instrumento se calculó su media teórica y se estimaron pruebas t de student para una sola muestra para contrastar las medias obtenidas contra las medias teóricas. Para cada escala se estimó el índice de consistencia interna, de manera global y por factor, a través del Alfa de Cronbach y el Omega de MacDonald. Se calculó el coeficiente de correlación de Pearson para conocer si existía validez divergente y convergente de las medidas. Finalmente, se calcularon

análisis factoriales confirmatorios tomando en cuenta el Índice de Ajuste Comparativo, el Índice Tucker–Lewis, la Raíz Cuadrada Media Residual Estandarizada y el Error Cuadrático Medio de Aproximación.

## **Resultados**

Los resultados se han dividido en tres apartados: en el primero se presentan los resultados obtenidos en la muestra, de acuerdo con los instrumentos piloteados; en el segundo, se muestra el análisis de correlación entre instrumentos, con el propósito de describir evidencia que apoye la validez convergente y divergente; finalmente, en el tercer apartado se presentan los resultados del ajuste del modelo de medida de los factores de cada una de las escalas.

### **Descripción de los factores asociados al bienestar en la muestra**

De acuerdo con la medida de la felicidad de Fordyce, la media muestral representa la categoría “Feliz” (7.88) obteniendo D.E.= 2.09. Así mismo, el tiempo promedio en que se sienten felices es del 76.18% y el tiempo promedio en que se sienten infelices es del 23.64%. El valor de la prueba t de student para una sola muestra permitió comparar la media (M) con la Media Teórica (MT) encontrando diferencias estadísticamente significativas, lo que indica que este grupo se asume como feliz (Tabla 5).

En la escala PERMA–Profiler, con excepción del factor de contraste Emociones Negativas, los demás factores: Emociones Positivas, Compromiso, Relaciones Positivas, Propósito, Logro y Salud están por arriba de la MT, que es el punto de corte, siendo estadísticamente significativas las diferencias entre M y MT, lo que indica que la muestra posee los cinco atributos del modelo PERMA. Respecto al factor de Emociones Negativas, los participantes se encuentran con puntajes por debajo de la MT, siendo significativamente esta diferencia, lo que indica que no presentan emociones negativas, lo que resulta congruente sí es que presentan los cinco dominios de bienestar que conforman el PERMA (Tabla 5).

En cuanto a la escala de Relaciones Positivas y Logro, los participantes poseen estos atributos, dado que obtuvieron puntajes por encima de la MT, siendo significativas estas diferencias (Tabla 5).

Por otra parte, de la aplicación de la escala de Orientaciones hacia la Felicidad (OTH), se encontró que la muestra tiene vida de sentido, vida de placer y vida de compromiso, dado que la media en cada uno de los factores está por arriba de la MT, ahora bien, aplicando la prueba t para una sola muestra, es posible observar diferencias estadísticamente significativas, lo que implica que los participantes poseen estos atributos, que en conjunto conforman la vida plena (Tabla 5).

En cuanto a la escala HEMA–R, las personas tienen Motivos Eudaimónicos y Motivos Hedónicos, superando los valores de la M a la MT. Ahora bien, aplicando la prueba t de student para una sola muestra para comparar MT con la M, se encontró una diferencia estadísticamente significativa tanto para los Motivos Eudaimónicos como para los Motivos Hedónicos, lo que indica que la muestra tiene ambos tipos de motivos orientados a seleccionar actividades que brinden bienestar (Tabla 5).

**Tabla 5***Escala de medición de la Felicidad y/o el Bienestar*

Escala	Factores	M	D. E.	MT	t	p	Alfa de Crombach
Medida Fordyce	–	7.88	2.09	5	15.641	0.001	–
PERMA–Profiler		–	–	–	–	–	0.861
	Emociones Positivas	23.42	4.7824	15	20.012	0.001	0.920
	Compromiso	22.10	4.4332	15	18.192	0.001	0.470
	Relaciones Positivas	23.84	4.9709	15	20.209	0.001	0.821
	Propósito o Sentido	23.96	4.9661	15	20.495	0.001	0.911
	Logro	23.25	4.5642	15	20.544	0.001	0.832
	Emociones Negativas	12.39	6.9094	15	-4.282	0.001	0.856
	Salud	24.00	5.8550	15	17.459	0.001	0.937
Logro y relaciones positivas		–	–	–	–	–	0.83
	Logro	17.37	4.3700	15	6.160	0.001	0.835
	Relaciones Positivas	21.44	3.2600	15	22.400	0.001	0.844
OTH		–	–	–	–	–	0.876
	Sentido	21.78	3.8789	18	11.077	0.001	0.766
	Placer	20.88	3.5214	18	9.301	0.001	0.650
	Compromiso	21.78	3.6762	18	11.687	0.001	0.654
HEMA–R		–	–	–	–	–	0.894
	Motivos Eudaimónicos	35.14	6.1461	20	27.870	0.001	0.832
	Motivos Hedónicos	26.02	6.2769	20	10.770	0.001	0.847
DASS–21		–	–	–	–	–	0.964
	Depresión	4.52	4.3840	10	-14.170	0.001.	0.907
	Estrés	4.64	4.5531	10	-13.360	0.001	0.920
	Ansiedad	5.07	4.4027	10	-12.690	0.001	0.893

*Nota:* M: media, D. E.: desviación estándar, MT: media teórica, *t*: prueba *t* de student, *p*: probabilidad.

Con respecto al DASS–21, la muestra indica que la M de los factores están por debajo de la MT, lo que indica que la muestra no presenta depresión, estrés y ansiedad, siendo estadísticamente significativas las diferencias entre M y MT. Este resultado es congruente, si se considera que estos estados son mutuamente excluyentes de estados asociados al bienestar y la felicidad (Tabla 5).

Por último, se revisó el índice de consistencia internas el cual indica qué tanto los reactivos se agrupan o se asocian entre sí para medir lo que pretenden medir, es un valor que va de 0 a 1, y entre más cerca se encuentre al 1, mejor es la consistencia que tiene la medida. Estos valores se presentan en la Tabla 5, encontrándose que en general tanto las escalas como sus factores están por arriba de 0.80, siendo un buen indicador, con la excepción de los factores de la escala Orientación hacia la Felicidad, donde se obtuvo que Vida con Sentido tiene una consistencia interna de 0.766, Vida con Placer 0.65 y Vida con Compromiso 0.65; siendo estos factores los que menos consistencia interna tienen dentro de la batería psicométrica.

### **Análisis de correlación y validez convergente y divergente entre los Instrumentos que conforman la batería psicométrica de bienestar**

En la Tabla 6 se muestra el análisis de correlación con la prueba del coeficiente de correlación de Pearson, donde se concentran las asociaciones entre los factores de cada uno de los instrumentos. Se puede observar que las correlaciones van de 0.20 a 0.89; y todas las medidas de bienestar se asocian entre sí y las medidas de depresión, estrés, ansiedad, soledad y emociones negativas se asocian de manera negativa con las medidas de bienestar, lo que significa que existe una evidencia de la validez convergente y divergente de los diferentes instrumentos.

Sin embargo, hay un aspecto que debe ser señalado en lo particular, y es el factor de logro de la escala de Gander et al. (2017), que no tuvo correlación con el logro de la escala de PERMA–Profiler, esto puede deberse a los reactivos que son diferentes entre sí. Al parecer, el factor de logro del PERMA–Profiler tiene mayor validez convergente con otras medidas de bienestar, que el factor de logro de la escala de Grandier et al (2017).

### **Evaluación del ajuste del modelo de medida de las escalas**

Para iniciar este apartado, es importante señalar que se pretendió probar el ajuste del modelo de medida de cada uno de los factores de las escalas, y no las escalas en conjunto, debido a que para el proyecto general de investigación PAPIIT IN301522, no en todos los casos se utilizarán las escalas completas, sino sólo algunos de sus factores, de acuerdo con lo que se pretende medir. La Tabla 7 muestra los indicadores de ajuste de los modelos de medida por factor, de todas las escalas, salvo de la medida de felicidad de Fordyce (1998) que no es una escala psicométrica sino un indicador; y para el PERMA-Profiler (Butlery, & Kern, 2016). En este segundo caso, los factores de la escala se conforman de tres reactivos cada uno, lo que dificulta estimar el ajuste del modelo de medida por factor, debido a que el Análisis Factorial Confirmatorio requiere de más reactivos por factor, ya que con tres ítems se genera como resultado un modelo *saturado* donde el número de parámetros libres es igual al número de elementos en la matriz de varianza-covarianza (es decir, los grados de libertad son cero). Esto no permite estimar muchos de los indicadores de ajuste, estimándose en ceros o sin probabilidad dada la condición de  $gl=0$ . Por este motivo, se estimaron para el PERMA solo los índices de consistencia interna y la varianza explicada.

**Tabla 6*****Coefficientes de correlación entre los factores de las escalas incluidas en la batería psicométrica***

Fac	Fd	PEP	PC	PRP	PP	PL	PEN	PS	PSo	PF	L	RP	VS	VP	VC	ME	MH	D	E	A
<b>Fd</b>																				
<b>PEP</b>	.496*																			
<b>PC</b>	.418*	.677*																		
<b>PRP</b>	.432*	.767*	.647*																	
<b>PP</b>	.477*	.892*	.643*	.770*																
<b>PL</b>	.445*	.821*	.596*	.673*	.879*															
<b>PEN</b>	-.55*	-.56*	-.28*	-.51*	-.51*	-.49*														
<b>PS</b>	.345*	.732*	.519*	.609*	.715*	.648*	-.49*													
<b>PSo</b>	-.32*	-.32*	-.19*	-.29*	-.31*	-.31*	.561*	-.20*												
<b>PF</b>	.509*	.879*	.628*	.754*	.794*	.688*	-.56*	.679*	-.28*											
<b>L</b>	.084	.255*	.212*	.429*	.167	.089	-.27*	.200*	-.19*	.222*										
<b>RP</b>	.384*	.495*	.386*	.491*	.551*	.558*	-.51*	.327*	-.45*	.421*	.308*									
<b>VS</b>	.200*	.483*	.352*	.497*	.500*	.437*	-.42*	.367*	-.32*	.416*	.544*	.635*								
<b>VP</b>	.229*	.389*	.431*	.395*	.415*	.420*	-.31*	.314*	-.27*	.300*	.518*	.564*	.741*							
<b>VC</b>	.216*	.370*	.260*	.417*	.391*	.374*	-.37*	.330*	-.29*	.322*	.528*	.598*	.800*	.614*						
<b>ME</b>	.200*	.460*	.419*	.500*	.535*	.503*	-.34*	.363*	-.101	.383*	.364*	.581*	.710*	.576*	.605*					
<b>MH</b>	.094	.395*	.398*	.438*	.388*	.364*	-.30*	.279*	-.155	.328*	.424*	.431*	.616*	.553*	.573*	.664*				
<b>D</b>	-.51*	-.63*	-.46*	-.57*	-.63*	-.56*	.689*	-.55*	.431*	-.59*	-.24*	-.55*	-.47*	-.41*	-.39*	-.49*	-.35*			
<b>E</b>	-.45*	-.56*	-.44*	-.50*	-.55*	-.46*	.638*	-.55*	.400*	-.54*	-.20*	-.46*	-.37*	-.38*	-.25*	-.39*	-.29*	.861*		
<b>A</b>	-.46*	-.56*	-.48*	-.53*	-.51*	-.44*	.559*	-.55*	.300*	-.49*	-.28*	-.44*	-.36*	-.37*	-.29*	-.42*	-.34*	.837*	.880*	

*Nota:* Fd=Medida Fordyce, PEP=PERMA–Profiler Emociones Positivas, PC=PERMA–Profiler Compromiso, PRP=PERMA–Profiler Relaciones Positivas, PP=PERMA–Profiler Propósito o Sentido, PL=PERMA–Profiler Logro, PEN=PERMA–Profiler Emociones Negativas, PS=PERMA–Profiler Salud, PSo=PERMA–Profiler Soledad, PF=PERMA–Profiler Felicidad, L=Logro, RP=Relaciones Positivas, VS=Vida con Sentido, VP=Vida con Placer, VC=Vida con Compromiso, ME=Motivos Eudaimónicos, MH=Motivos Hedónicos, D=DASS–21 Depresión, E=DASS–21 Estrés, A=DASS–21 Ansiedad.

\* relaciones estadísticamente significativas a .001

En la Tabla 7 se observa que solo los factores de vida con placer (0.75) y compromiso (0.65) son lo que se alejan más del Índice de Ajuste Comparativo ( $\geq 0.90$ ). Si bien el resto de los factores también presentan diferencias con este indicador, éstas son marginales. El segundo estadístico de ajuste es el Índice Tucker–Lewis ( $\geq 0.90$ ), el cual, en todos los casos, los factores se encuentran por debajo del valor esperado, salvo “motivos hedónicos”. Si bien los valores obtenidos se van alejando de este valor, vida con placer (0.59) y compromiso (0.42) son lo que más se alejan. Los valores de la Raíz Cuadrada Media Residual Estandarizada ( $\leq 0.05$ ) indican el ajuste absoluto del modelo a los datos, cuán cerca están los puntos de datos observados de los valores predichos del modelo. Así, este estimador es una medida absoluta de ajuste. Los modelos con mejor ajuste fueron motivos hedónicos (0.04) y eudaimónicos (0.03), y los peores, vida con compromiso (0.11) y sentido (0.69); el resto de los factores se alejan marginalmente del valor esperado de SRMR. Finalmente, el Error Cuadrático Medio de Aproximación ( $\leq 0.08$ ) o RMSEA indica el ajuste absoluto del modelo a los datos, cuán cerca están los puntos de datos observados de los valores predichos del modelo. Este estadístico brinda información sobre el error muestra que no se obtuvo un indicador satisfactorio en ninguno de los casos.

**Tabla 7**

*Índice de ajuste de los modelos de medida de la escala*

Factor	$\chi^2$	gl	p	CFI	TLI	SRMR	RMSEA	IC 90% RMSEA		$\alpha$	$\omega$
								Inferior	Superior		
L	45.9	5	0.001	0.860	0.719	0.074	0.252	0.188	0.321	0.835	0.841
RP	48.2	5	0.001	0.849	0.699	0.069	0.259	0.195	0.328	0.844	0.848
VS	35.0	9	0.001	0.866	0.777	0.696	0.150	0.099	0.204	0.766	0.772
VP	33.9	9	0.001	0.754	0.590	0.072	0.146	0.096	0.200	0.650	0.658
VC	71.8	9	0.001	0.654	0.423	0.115	0.233	0.184	0.284	0.654	0.682
ME	17.3	5	0.004	0.948	0.896	0.042	0.138	0.070	0.212	0.832	0.840
MH	11.6	5	0.041	0.974	0.949	0.033	0.101	0.018	0.178	0.847	0.852

*Nota: CFI=Índice de Ajuste Comparativo ( $\geq 0.90$ ); TLI=Índice Tucker–Lewis ( $\geq 0.90$ ); SRMR= Raíz Cuadrada Media Residual Estandarizada ( $\leq 0.05$ ); RMSEA=Error Cuadrático Medio de Aproximación ( $\leq 0.08$ )*

*L=Logro, RP=Relaciones Positivas, VS=Vida con Sentido, VP=Vida con Placer, VC=Vida con Compromiso, ME=Motivos Eudaimónicos, MH=Motivos Hedónicos.*

Estos resultados muestran que a excepción del HEMA-R que mide motivos hedónicos y eudaimónicos, el resto de las escalas requieren trabajo adicional para seguir perfeccionando el instrumento y lograr un mejor ajuste, ya que los índices de ajuste no son óptimos ni tampoco el nivel de error. Sin embargo, un análisis pormenorizado de los indicadores de ajuste podría permitir pulir cada uno de los factores de los instrumentos. Por otro lado, hay escalas y factores que requieren mayor trabajo para favorecer su ajuste, tal es el caso de: vida de placer, compromiso y sentido; es decir, la escala OTH. Se puede decir que la escala de logro y relaciones positivas tiene un ajuste moderado, pero con potencialidad de mejorar. Respecto a los indicadores de consistencia interna (Tabla 7) en todos los casos son aceptables, aunque vida con placer y compromiso oscilan por arriba de 0.65 en los valores de alfa de Cronbach y Omega.

En el caso del Perma-Profiler, fue una escala que, en el estudio de validación, a través de un Análisis Factorial Exploratorio se encontraron tres dimensiones de las cinco que sugiere el modelo (Jiménez, 2022). Así, se agruparon los factores de “Logro-Sentido de vida” ( $\alpha=0.91$ ); “Relaciones y emociones positivas” ( $\alpha=0.84$ ); y como factor puro, “Compromiso” ( $\alpha=0.53$ ). En conjunto, estos tres factores explican el 62.17% de la varianza total con  $\alpha=0.92$ . En el estudio de Jiménez (2022) no se incluyeron los factores de salud y emociones negativas. Debido a esta gran diferencia entre el modelo de medida propuesto por Butlery y Kern (2016) en el PERMA-Profiler y el obtenido en el estudio inicial de Jiménez (2022) se volvió a realizar un Análisis Factorial Exploratorio con esta muestra como parte del piloteo, en lugar de confirmar la estructura del modelo de medida.

Los resultados de este análisis muestran que se pueden identificar con claridad los factores de emociones negativas (23.4% de la varianza explicada,  $\alpha=0.85$ ,  $\omega=0.85$ ) y salud (4.8% de la varianza explicada,  $\alpha=0.93$ ,  $\omega=0.94$ ); y los factores de logro, sentido de vida, emociones positivas y compromiso se agruparon en una sola dimensión, explicando el 34.70% de la varianza total ( $\alpha=0.94$ ,  $\omega=0.95$ ). En esta dimensión se sumó un reactivo de emociones positivas y dos más fueron agrupados de manera independiente, no teniendo suficiencia para conformarse como factor. Estos resultados, y los expuestos por Jiménez (2022) indican poca congruencia en el ajuste del modelo; lo que es un claro indicador de que la escala no es estable ni tampoco se ajuste en dos muestras diferentes de mexicanos, siendo muy diferentes al modelo propuesto por Butlery y Kern (2016).

## **Discusión**

El propósito del presente estudio fue probar, en una muestra diferente a la del estudio de validación, una batería psicométrica para evaluar diferentes dimensiones del bienestar humano. Dado el estudio previo de validación, los resultados se orientaron a probar el ajuste de medida de los factores de las escalas con el análisis factorial confirmatorio. Este pilotaje se inserta dentro del contexto de un proyecto general de investigación PAPIIT IN301522. El análisis del modelo de medida de los factores de las escalas se torna valioso para tomar un posicionamiento en la investigación y determinar qué dominios de las escalas podrían ser utilizadas, o no, dadas sus propiedades psicométricas; lo cual es relevante para poder medir con confiabilidad y validez los dominios del bienestar que son de interés para el proyecto general de investigación.

La batería psicométrica se conformó por cuatro instrumentos y un indicador, que en su conjunto medirían el grado de bienestar que presenta la población objetivo de la investigación general. Si bien, el DASS-21, que mide depresión, estrés y ansiedad, mostró que los puntajes bajos en estos constructos se asociaban significativamente con todas las medidas de bienestar, esto no garantiza que los factores de las escalas estén midiendo con precisión las cualidades de interés. Es claro que, todos estos instrumentos se han probado en muestras europeas y estadounidenses obteniendo resultados óptimos en el ajuste de los modelos de medida (Ansano et al., 2020, Ayala y Tacuri, 2016, Boateng et al., 2018, Cobo-Rendon et al., 2020; Conversano, et al., 2010), sin embargo, en poblaciones mexicanas los resultados difieren de manera importante.

De acuerdo con la revisión de Enríquez, Ríos y Baéz (2023), la cultura impronta marcos de referencia para experimentar e interpretar sus experiencias de bienestar; por tanto, es posible esperar diferencias si se comparan resultados de una misma escala en dos culturas diferentes. Esto justifica la relevancia de realizar adaptaciones culturales de los instrumentos de medición y



probarlos para determinar su consistencia, estabilidad y validez. Así mismo, las pruebas de las escalas con la población objetivo podrían permitir generar información valiosa para establecer las bases para investigaciones, interpretaciones e intervenciones, que se adecuen a las necesidades de la muestra y/o población objetivo.

La aplicación de la medida Fordyce (Fordyce, 1984) permitió identificar que la población muestra se sitúa como feliz, con un tiempo promedio en que se siente felices de 76.18%. Partiendo de este primer indicador, se han revisado los datos obtenidos, encontrado que la muestra posee los cinco atributos del modelo PERMA (Seligman, 2011), así como poseen relaciones positivas y logro, orientación hacia la felicidad, y motivos eudaimónicos y motivos hedónicos; y en contraste se obtuvieron puntajes bajos en las emociones negativas, la depresión, estrés y ansiedad. Por lo que, existe validez convergente entre los factores de los instrumentos que miden el bienestar y la felicidad, y existe validez divergente con respecto a los factores negativos (emociones negativas, depresión, estrés y ansiedad). Estas primeras evidencias podrían tipificar a esta muestra de mexicanos como un grupo que experimenta bienestar, y que los instrumentos siendo diferentes se asocian entre sí para medir un mismo fenómeno; y que cuando se experimenta bienestar se vuelve incompatible con el estrés, la ansiedad y la depresión; sin embargo, el punto nodal es la precisión de las medidas el nivel de error.

En esta línea de análisis, al querer probar el ajuste del modelo de medida de cada una los factores de las escalas se identificaron resultados que indican que se deben realizar mejoras en los reactivos para ajustarlos a la población mexicana. Por ejemplo, el instrumento de Relaciones Positiva y Logo (Gander et al., 2017) presenta un alfa de Cronbach de  $\alpha=0.83$ , que comparándolo con los resultados obtenidos por Enríquez et al. (2023):  $\alpha=0.70$ , es mayor, encontrándose un modelo de medida con un ajuste moderado en este estudio, y buenos índices de consistencia interna en ambos estudios. Revisar la redacción de los reactivos y su traducción, podría ser una vía de trabajo, dado que esta escala, de manera original, está publicada en alemán. Si bien, se llevó a cabo un proceso de traducción-retraducción (Enríquez et al., 2023) se podría mejorar la concordancia de las respuestas de los jueces que dictaminaron la versión en español, ya que tuvo áreas de oportunidad. Trabajar en la claridad y redacción de los reactivos podría ser un camino en la mejora de la escala. También, en el mismo estudio, se sugiere dividir el factor de logro en dos dimensiones y agregar reactivos adicionales para terminar de diferenciar con claridad dos posibles factores de logro. Esta sería una segunda línea de trabajo para mejorar la escala.

Por otra parte, comparando los resultados obtenidos en la escala HEMA-R (Huta, 2016) con los obtenidos por Enríquez et al. (2022), se tiene que los motivos eudaimónicos presentan el mismo resultado en el alfa de Cronbach ( $\alpha=0.83$ ), y hay una mejora en los motivos hedónicos ( $\alpha=0.84$  vs  $\alpha=0.62$ ). Esta diferencia relevante entre los índices de consistencia interna debe ser investigada, primero dado los factores metodológicos, como el tamaño de la muestra y su selección; como por aspectos orientados desde las diferencias culturales. Aun así, en esta muestra, el HEMA-R fue el instrumento que mejor ajuste tuvo en todos los indicadores, de acuerdo con los análisis confirmatorios.

Con respecto al instrumento de OTH (Peterson et al., 2005), los resultados no fueron los esperados, se obtuvieron indicadores que muestran un pobre ajuste del modelo de medida y de la consistencia interna. Este resultado se confirma con el estudio de Enríquez et al. (2023) quien obtuvo alfa de Cronbach: vida con sentido  $\alpha=0.76$  vs  $\alpha=0.75$ , vida de placer  $\alpha=0.65$  vs  $\alpha=0.76$  y

vida con compromiso  $\alpha=0.65$  vs  $\alpha=0.55$ . Estos resultados reiteran que la escala presenta problemas de ajuste para la población mexicana en cada uno de sus factores, por lo que se sugiere hacer un análisis más detallado y poner atención en los indicadores de modificación. De todas las escalas incluidas en la batería, esta fue la que peor ajuste y mayor nivel de error tuvo. Tanto en el estudio de validación (Enríquez et al., 2023) como en el presente piloteo, la conclusión es la misma, la escala no es válida y confiable para ser utilizada en población mexicana. Se sugiere realizar un análisis pormenorizado de los indicadores de ajuste para eliminar reactivos y buscar incrementar el ajuste del modelo de medida.

Ahora bien, los resultados obtenidos en el instrumento PERMA–Profiler (Butler & Kern, 2016) indican que la muestra posee los cinco atributos del modelo PERMA, sin embargo, no se puede concluir que su adaptación para la población mexicana sea la más adecuada, debido a que cada factor se compone de tres reactivos, lo que no se torna pertinente para realizar un análisis factorial confirmatorio por factor. Se optó por realizar nuevamente un análisis factorial exploratorio, debido a que en el estudio de validación realizado por Jiménez (2022) se encontró un modelo de tres factores combinados: “Logro-Sentido de vida” ( $\alpha=0.91$ ); “Relaciones y emociones positivas” ( $\alpha=0.84$ ); y como factor puro, “Compromiso” ( $\alpha=0.53$ ). En el presente pilotaje, estos factores se agruparon en una sola dimensión. Tanto estos resultados como los de Jiménez (2022) distan mucho del modelo original propuesto por Butler y Kern (2016) en la escala original. Esto indica que la escala no es estable y no se ajusta a la población mexicana.

Al igual que el OTH (Peterson et al., 2005), el PERMA-Profiler (Butler & Kern, 2016) requiere seguir trabajando en aras de lograr la adaptación cultural a la población mexicana. Así, este estudio piloto muestra que las escalas de Logro y Relaciones positivas (Gander et al., 2017), el HEMA-R (Huta, 2016) serán de utilidad para los objetivos del proyecto general de investigación. Sin embargo, el OTH (Peterson et al., 2005) el PERMA-Profiler (Butler & Kern, 2016) tienen serios problemas con el ajuste del modelo de medidas en sus factores y en los índices de consistencia interna. Esta información se torna valiosa debido a que muestra la necesidad de seguir trabajando con las escalas para modificar los reactivos -en su proceso de redacción dada la traducción- o a través de la revisión de los índices de modificación de los reactivos para intentar modificar el ajuste del modelo.

## Referencias

- Antúnez, Z. y Vinet, E. V. (2012). Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS–21): Validación de la Versión Abreviada en Estudiantes Universitarios Chilenos. *Sociedad Chilena de Psicología Clínica*, 30(3), 49-55. Recuperado de [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-48082012000300005](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082012000300005)
- Aparicio, A. (2019). Economía y Felicidad: ¿Importa lo que las Personas Entienden por Felicidad? *Revista Chilena de Economía y Sociedad*, 13(2), 26-40. Recuperado de <https://rches.utem.cl/articulos/economia-y-felicidad-importa-lo-que-las-personas-entienden-por-felicidad/>
- Asano, R., Igarashi, T., & Tsukamoto, S. (2020). The Hedonic and Eudaimonic Motives for Measurement Invariance and Psychometric Properties in a Japanese Sample. *Sec. Quantitative Psychology and Measurement*, 11(120), 1-7. Recuperado de <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.01220/full>
- Ayala, M. A. y Tacuri, R. D. (2016). *Análisis del Bienestar Subjetivo en Estudiantes Universitarios*. España: Universidad de Cuenca. Recuperado de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/23373/1/trabajo%20final%20de%20titulacion.pdf>
- Boateng, G. O., Neilands, T. B., Frongillo, E. A., Melgar-Quinonez, H. R., & Young, S. L. (2018). Best Practices for Developing and Validating Scales for Health, Social, and Behavioral Research: A Primer. *Frontiers in public health*, 6, 149. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00149>
- Boniwell, I. (2012). Happiness and Subjective Well-being. *Positive Psychology in a Nutshell. The Science of Happiness* (pp. 37-48).
- Boniwell, I. (2012). Is Happiness Necessary or Sufficient? The Concept of Eudaimonic Well-being. *Positive Psychology in a Nutshell. The Science of Happiness* (pp. 49-62).
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA–Profiler: A Brief Multidimensional Measure of Flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48 doi: 10.5502/ijw.v6i3.526
- Cobo–Rendón, R., Pérez, M. y Díaz–Mujica, A. (2020). Propiedades Psicométricas del PERMA–Profiler para la Medición del Bienestar en una Muestra de Estudiantes Universitarios Chilenos. *Revista Ciencias de la Salud*, 18(1), 119-133. doi: 10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.8775

- Conversano, C., Rotondo, A., Lensi, E., De la Vista, O., Arpone, F., & Reda, M. A. (2010). Optimism and Its Impact on Mental and Physical Well-being. *Clinical practice and epidemiology in mental health: CP & EMH*, 14(6), 25–29. <https://doi.org/10.2174/1745017901006010025>
- Cummins, R. A. (2013). Measuring Happiness and Subjective Well-being. En S. David, I. Boniwell, & A. C. Ayers (Eds.) *Oxford Handbook of Happiness* (pp. 185-200). Oxford University Press:UK. doi:10.1093/oxfordhb/9780199557257.013.0014
- Domínguez, R. E., Ibarra, E. (2017). La Psicología Positiva: Un Nuevo Enfoque para el Estudio de la Felicidad. *Razón y Palabra*, 21(96), 660-679. Universidad de los Hemisferios. Quito, Ecuador. <https://www.redalyc.org/pdf/1995/199551160035.pdf>
- Elaheh, H., Fahimeh, A., Rezvan, H., & Javad, E. (2022), Flourishing Profile of Gifted Students Based of Seligman's PERMA Model: A Study of Gender Differences, 17(4), 221-240. doi: 10.22051/JONTOE.2021.32307.3095
- Enríquez, D., Baéz, L. y Sánchez, R. (enviado, 2022). Propiedades Psicométricas de la Escala de Motivos Hedónicos y Eudaimónicos de Actividades (HEMA-R): análisis de invarianza entre mexicanos y colombianos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*.
- Enríquez, D. Ríos, M. A. y Baéz, L. (enviado, 2023) Adaptación cultural de la “Escala de relaciones positivas y logro”: análisis exploratorio en población mexicana. Libro 10 años de GIPPS. Editorial LEED.
- Enriquez, D., Sánchez, R., Rosales, C. R. (aceptado, 2023). Orientations of happiness and sexual-self-esteem, sexual-depression, and sexual-concern: a correlational study in the Mexican population. Memorias en extenso del 18th European Congress Of Psychology 2023 - Brighton, UK.
- Fordyce, M. W. (1977). Development of a program to increase personal happiness. *Journal of Counseling Psychology*, 24(6), 511–521. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.24.6.511>
- Fordyce, M. W. (1983). A Program to Increase Happiness: Further Studies. *Journal of Counseling Psychology*, 30(4), 483-498. Recuperado de <https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=ZGVmYXVsdGRvbWFpbmVhZmMGE4NGViJhdGhhbWFpbmVhZmMGE4NGVi>

- Fordyce, M. W. (1988). A review of research on the happiness measures: A sixty second index of happiness and mental health. *Social Indicators Research*, 20(4), 355–381. <https://doi.org/10.1007/bf00302333>
- Fredrickson, B. (2002). Positive Emotions. En C. Snyder, & S. López (Eds.). *Handbook of Positive Psychology* (pp. 120-134). Oxford University Press. Recuperado de [http://ldysinger.stjohnsem.edu/@books1/Snyder\\_Hndbk\\_Positive\\_Psych/Snyder\\_Lopez\\_Handbook\\_of\\_Positive\\_Psychology.pdf](http://ldysinger.stjohnsem.edu/@books1/Snyder_Hndbk_Positive_Psych/Snyder_Lopez_Handbook_of_Positive_Psychology.pdf)
- Gable, S. L. y Haidt, J. (2005). ¿Qué (y por qué) es la Psicología Positiva? *Revisión de Psicología General*, 9(2), 103–110. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103>
- Gander, F., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2016). The Subjective Assessment of Accomplishment and Positive Relationships: Initial Validation and Correlative and Experimental Evidence for Their Association with Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 18(3), 743–764. doi:10.1007/s10902-016-9751-z
- García-Álvarez, D., Hernández-Lalinde, J., Soler, M. J., Cobo-Rendon, R. y Espinosa-Castro, J. F. (2021). Propiedades Psicométricas de la Escala de Bienestar PERMA para Adolescentes: Alternativa para su Medición. *Retos*, 41(3), 9-18. Recuperado de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/82670/62868>
- García, M. A. (2002). El Bienestar Subjetivo. *Escritos de Psicología*, 6, 18-39. Recuperado de [https://www.uma.es/psicologia/docs/eudemon/analisis/el\\_bienestar\\_subjetivo.pdf](https://www.uma.es/psicologia/docs/eudemon/analisis/el_bienestar_subjetivo.pdf)
- Giuntoli, L., Condini, F., Ceccarini, F., Huta, V. y Vidotto, G. (2020). The Different Roles of Hedonic and Eudaimonic Motives for Activities in Predicting Functioning and Well-Being Experiences. *Journal of Happiness Studies*, (22), 1657-1671. doi: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-020-00290-0>
- Gjersing, L., Caplehorn, J. R., & Clausen, T. (2010). Cross-cultural adaptation of research instruments: language, setting, time and statistical considerations. *BMC medical research methodology* (10), 13. <https://doi.org/10.1186/1471-2288-10-13>
- Gurrola, G. M., Balcázar, P., Bonilla, M. P. y Virseda, J. A. (2006). Estructura Factorial y Consistencia Interna de la Escala de Depresión Ansiedad y Estrés (DASS-21) en una Muestra No Clínica. *Psicología y Ciencia Social*, 8(2), 3-7. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/314/31480201.pdf>

- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (1991). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill Educación. Recuperado de [https://www.uv.mx/personal/cbustamante/files/2011/06/Metodologia-de-la-Investigaci%C3%83%C2%B3n\\_Sampieri.pdf](https://www.uv.mx/personal/cbustamante/files/2011/06/Metodologia-de-la-Investigaci%C3%83%C2%B3n_Sampieri.pdf)
- Henderson, L. W., & Knigh T. (2012). Integrating the Hedonic and Eudaimonic Perspectives to More Comprehensively Understand Well-Being and Pathways to Well-Being. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 196-221. Recuperado de <https://www.internationaljournalofwellbeing.org/index.php/ijow/article/view/80/283>
- Henderson, L. W., Knigh T., & Richardson, B. (2013). An Exploration of the Well-Bing Benefits of Hedonic and Eudaimonic Behaviour. *The Journal of Positive Psychology*, 8(4), 322-336. doi: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17439760.2013.803596>
- Hu, M., & Li, S. (2022). Effect of Psychological Intervention Combined with Nutritional Support under PERMA Model on Psychological Resilience, Cancer-Related Fatigue and Nutritional Status in Patients with Esophageal Cancer Undergoing Radiotherapy and Chemotherapy. *Journal*, 8(12), 268-273. <https://doi.org/10.55111/j.issn2709-1961.202108013>
- Huta, V. (2013). Eudaimonia. En S. A. David, I. Boniwell, & A. C. Ayers (Eds.), *The Oxford Handbook of Happiness* (pp. 201-213). UK: Oxford University Press. Recuperado de <https://www.pdfdrive.com/the-oxford-handbook-of-happiness-d157656577.html>
- Huta V. (2016). Eudaimonic and Hedonic Orientations: Theoretical Considerations and Research Findings. En: Vittersø J. (Eds.) *Handbook of Eudaimonic Well-Being* (pp. 215-231). International Handbooks of Quality-of-Life. Switzerland: Springer. doi: 10.1007/978-3-319-42445-3\_15
- Jiménez, M. A. (2022). Validación de la escala PERMA-Profilier en población mexicana: Un estudio psicométrico. Manuscrito recepcional para obtener el grado de Licenciado en Psicología. UNAM, México.
- Kazdin, A. E. (1983). *Modificación de la Conducta y sus Aplicaciones Prácticas*. Bilbao: Desclée de Brouwer. Recuperado de [https://books.google.com.mx/books/about/Modificaci%C3%B3n\\_de\\_la\\_conducta\\_y\\_sus\\_aplic.html?id=5HvHCQAAQBAJ&printsec=frontcover&source=kp\\_read\\_button&redir\\_e\\_sc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.mx/books/about/Modificaci%C3%B3n_de_la_conducta_y_sus_aplic.html?id=5HvHCQAAQBAJ&printsec=frontcover&source=kp_read_button&redir_e_sc=y#v=onepage&q&f=false)

- Moreno, I. y León, O. G. (2002). Clasificación y descripción de las metodologías de investigación en Psicología. *Clasificación y descripción de las metodologías de investigación en Psicología*, 2(3), 503-508. Recuperado de [http://www.aepc.es/ijchp/articulos\\_pdf/ijchp-53.pdf](http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-53.pdf)
- Morgado, F. F. R., Meireles, J. F. F., Neves, C. M., Amaral, A. C. S., & Ferreira, M. E. C. (2017). Scale development: ten main limitations and recommendations to improve future research practices. *Psicologia, reflexao e critica : revista semestral do Departamento de Psicologia da UFRGS*, 30(1), 3. <https://doi.org/10.1186/s41155-016-0057-1>
- Moyano-Díaz, E. (2016). Trends and Challenges for the Research of Happiness in Latin America. En M. Rojas (Ed.) *Handbook of Happiness Research in Latin America* (pp. 63-87). *International Handbooks of Quality-of-Life*. Springer: Dordrecht. doi:10.1007/978-94-017-7203-7\_5
- Moyano, E., Dinamarca, D., Mendoza-Llanos, R. & Palomo-Vélez, G. (2018). Escala de Felicidad para Adultos (EFPA). *Terapia Psicológica*, 36(1), 33-45. Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v36n1/0718-4808-terpsicol-36-01-0037.pdf>
- ONU (2012). Resolución aprobada por la Asamblea General el 28 de junio de 2012. Recuperado de <https://www.un.org/es/observances/happiness-day>
- Panel sobre la medición del bienestar subjetivo en un marco relevante para las políticas; Comité de Estadísticas Nacionales; División de Ciencias Sociales y del Comportamiento y Educación; Consejo Nacional de Investigación; Piedra A.A., Mackie C. (2013). Introducción. *Bienestar subjetivo: medición de la felicidad, el sufrimiento y otras dimensiones de la experiencia*. Washington (DC): National Academies Press. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK179225/>
- Pawelski, J. O. (2013). Introduction to Philosophical Approaches to Happiness. En S. David, I. Boniwell, & A. C. Ayers (Eds.) *Oxford Handbook of Happiness* (pp. 247-251). Oxford University Press:UK. Recuperado de <https://www.pdfdrive.com/the-oxford-handbook-of-happiness-d157656577.html>
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to Happiness and Life Satisfaction: the Full Life versus The Empty Life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 25–41. doi:10.1007/s10902-004-1278-zanan

- Peterson, C. Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtudes: A Handbook and Classification*. Oxford University Press. Recuperado de [http://www.ldysinger.stjohnsem.edu/@books1/Peterson\\_Character\\_Strengths/character-strengths-and-virtues.pdf](http://www.ldysinger.stjohnsem.edu/@books1/Peterson_Character_Strengths/character-strengths-and-virtues.pdf)
- Rebollar, M. (2021). Validación de una escala para medir la felicidad: análisis divergente y convergente del Fordyce en una muestra de mexicanos. Manuscrito recepcional para obtener el grado de Licenciado en Psicología. UNAM, México.
- Rojas, M. (2009). Economía de la Felicidad. Hallazgos relevantes respecto al Ingreso y el Bienestar. *El Trimestre Económico*, 76(3), 537-573, Recuperado de <https://www.scielo.org.mx/pdf/ete/v76n303/2448-718X-ete-76-303-537.pdf>
- Rojas, M., (2014). El Estudio Científico de la Felicidad. Fondo de Cultura Económica, Recuperado de <https://www.perlego.com/book/1987559/el-estudio-cientfico-de-la-felicidad-pdf>
- Rojas, M. (2016). Happiness, Research, and Latin America. En M. Rojas (Ed.) *Handbook of Happiness Research in Latin America* (pp. 1-13). International Handbooks of Quality-of-Life. Springer: Dordrecht. doi: 10.1007/978-94-017-7203-7\_1
- Rojas, M. & Vitterso, J. (2010). Conceptual Referent for Happiness: Cross-Country Comparisons. *Journal of Social Research and Policy*, 1(2), 103-116. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/49617243\\_Conceptual\\_Referent\\_for\\_Happiness\\_Cross-Country\\_Comparisons](https://www.researchgate.net/publication/49617243_Conceptual_Referent_for_Happiness_Cross-Country_Comparisons)
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: a Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-being. *Annual review of psychology* (52), 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. (1995). The Structure of Psychological Well-being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology* (69), 719- 727. doi: 10.1037 // 0022-3514.69.4.719
- Ryff, C. D. (1989). Beyond Ponce de Leon and Life Satisfaction: New Directions in Quest of Successful Ageing. *International Journal of Behavioral Development*, 12(1), 35–55. doi:10.1177/016502548901200102
- Scale of Orientations to Happiness (Peterson et al., 2005). Recuperado de <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-004-1278-z#citeas>



- Seligman, M., Steen, T., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *Am Psychol.*, 60(5), 410-21. doi: 10.1037/0003-066X.60.5.410. PMID: 16045394.
- Seligman, M. E. P., (2011). *Florecer. La Nueva Psicología Positiva y la Búsqueda del Bienestar*. Recuperado de <https://es.scribd.com/document/438965043/Florecer-La-nueva-psicologia-p-Martin-E-P-Seligman-pdf#>
- Seligman, M. E. P., (2017). *La Auténtica Felicidad*. Recuperado de <https://docplayer.es/230494695-La-autentica-felicidad.html>
- Seligman, M. E. P. (2019). Positive Psychology: A Personal History. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15(1), 1-23. Recuperado de <https://www.annualreviews.org/doi/pdf/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095653>
- Seligman, M. E. P. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Psicología positiva: Una introducción. *Psicólogo estadounidense*, 55(1), 5–14. Recuperado de <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Sociedad Mexicana de Psicología (2007). Código Ético del Psicólogo. México; Trillas. Recuperado de [https://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/comite\\_etica/CODIGO\\_ETICO\\_SMP.pdf](https://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/comite_etica/CODIGO_ETICO_SMP.pdf)
- Sohl, S. J., Moyer, A., Lukin, K., & Knapp-Oliver, S. K. (2011). Why are Optimists Optimistic? *Individual Differences Research, IDR*, 9(1), 1–11
- van Teijlingen, E., & Hundley, V. (2002). The importance of pilot studies. *Nursing standard*, 16(40), 33–36. <https://doi.org/10.7748/ns2002.06.16.40.33.c3214>
- Wannerl, M., Jaunig, J., Mairunteregger, T., & Streit, P. (2019). The German Version of the PERMA–Profiler: Evidence for Construct and Convergent Validity of the PERMA Theory of Well–Being in German Speaking Countries. *Journal of Well – Being Assessment*, 3(1), 75-96. doi: <https://doi.org/10.1007/s41543-019-00021-0>