



congreso
latinoamericano
de estudiantes de
psicología

"Integrando una psicología aplicada a nuestra realidad"

INVESTIGACIONES SOBRE PSICOLOGÍA DE LA FELICIDAD

Reynaldo Alarcón
Universidad Ricardo Palma, Profesor Emérito
de la Universidad Nacional
Mayor de San Marcos (Lima)

www.colaepsi.org

Informes: colaepsi@yahoo.es



Introducción

En la literatura psicológica son muy frecuentes los trabajos orientados a estudiar comportamientos negativos que conllevan malestar psicológico de las personas. La atención que han recibido, por ejemplo, la depresión, el estrés, la frustración, la angustia, la ansiedad, la desesperanza, el pánico, la violencia, la cólera, la agresión, los trastornos adictivos y psicóticos, entre otros, probablemente se deba a que constituyen problemas del comportamiento que requieren urgente intervención psicológica o psiquiátrica. No han tenido la misma suerte la dilucidación de fenómenos como la alegría, el entusiasmo, el optimismo, el amor, la simpatía, la solidaridad, la amistad, la risa y la felicidad que reflejan estados positivos del comportamiento. Algunos de estos hechos han constituido temas de la reflexión filosófica, y sólo recientemente están atrayendo la atención de la investigación psicológica. Tal es el caso de la felicidad, que siempre ha tenido para hombres y mujeres singular valor entre las metas de sus vidas. La anhelan, la buscan, se esfuerzan por alcanzarla y a menudo la idealizan al punto que la perciben lejana y esquiva.

En el mundo helénico surgió el Edemonismo, doctrina que sostuvo que el fin último del hombre es la felicidad (*eudaimonía*), que es su propio bien y su bien supremo; constituye su máxima aspiración, pero si quiere conseguirla debe buscarla. Sostuvo que el hombre busca la felicidad y evita el sufrimiento, entendiendo que el placer y el dolor determinan, en cierta manera, la orientación de nuestra vida. Epicuro difundió esta tesis en su *Jardín*, que así se denominó su escuela filosófica; enseñaba que el hombre busca la vida dichosa y placentera, huye de todo lo que le causa dolor, pena y preocupación. El placer que buscaba el epicureísmo no era el placer sensual, como le atribuyen sus opositores, porque tiende a perturbar la tranquilidad del espíritu; eran, más bien, placeres de orden espiritual como el placer intelectual y el afectivo. Hablaba de la ausencia de sufrimientos para el cuerpo y de la ausencia de inquietudes para el alma a fin de alcanzar una vida feliz. Buscaba el dominio de los estados de desosiego, de ansiedad, de temor y de dolor, porque

www.colaepsi.org

Informes: colaepsi@yahoo.es



conducen al placer sereno y duradero, material y espiritual que es la felicidad según Epicuro (véase, Lucrecio, 1969; Verneaux, 1970).

Platón en su diálogo el *Filebo o del Placer*, plantea la pregunta: ¿En qué consiste la felicidad? Filebo respondió: en el placer; en tanto que Sócrates sostuvo que en la sabiduría. Pero el placer por sí solo no basta para la vida feliz, porque la intensidad de placer puede provocar dolor, entonces el placer no es soberano bien. De otro lado, la sabiduría reducida a la inteligencia, a la ciencia y al conocimiento, tampoco por sí sola hace la felicidad, puesto que ningún hombre se consideraría dichoso sin placeres de alguna clase. Los dialogantes terminan por reconocer que la vida dichosa es una mezcla de placer y sabiduría. La discusión remite a responder ¿cuál de los dos será el elemento preponderante? Filebo sostuvo la superioridad del placer ; Sócrates se inclinó por la sabiduría. Platón opina que debe encontrarse en la combinación de ambos (Platón, 1962).

No obstante que la felicidad ha sido un tema antiguo tratado por la filosofía, solamente en décadas recientes ha sido tomado por la investigación psicológica. “La Base Mundial de Datos sobre Felicidad” (World Database of Happiness), con sede en Holanda, ha reportado que a partir de la década 1961-1970 los estudios sobre felicidad empiezan a tomar vigor, se publicaron en ese período 200 trabajos, entre 1971-1980 aparecen 811, y entre 1981-1990 se publicaron 1336 investigaciones. Actualmente se publica un extenso número de artículos relacionados con la felicidad o bienestar subjetivo, habiéndose fundado el año 2000, una revista especializada, el *Journal of Happiness Studies*. Las investigaciones están orientadas a analizar las relaciones entre felicidad y variables psicológicas, sean emocionales, de personalidad y cognitivas ; sociales y económicas; demográficas, como género, edad, estado conyugal; comparaciones etnológicas; investigaciones transculturales, consecuencias de la infelicidad sobre la salud mental y la vida de relación, y otros tantos problemas que resulta largo enumerar.

Estas investigaciones han dado origen a un movimiento orientado a estudiar conductas positivas, al punto que algunos psicólogos notables, como Seligman y Csikszentmihalyi (2000) han propuesto una nueva disciplina o línea de investigación, que denominan *Psicología Positiva*. El

www.colaepsi.org

Informes: colaepsi@yahoo.es



campo de esta psicología, según sus autores, es evaluar experiencias subjetivas, como estar bien, contentamiento, satisfacción, optimismo, felicidad, prudencia, capacidad para amar, coraje, sensibilidad estética, perseverancia, originalidad, espiritualidad, altruismo, comportamiento ético y otras conductas conexas. El programa de investigación es amplio, y según creen sus autores la *Psicología Positiva* será la psicología del nuevo siglo. Hasta la fecha, lo que más se ha estudiado en esta dirección es la felicidad.

Pero, ¿qué es la felicidad? Independientemente de ofrecer criterios inmediatos para definirla, entre los filósofos de la antigüedad clásica y modernos hay acuerdo general en cuanto a que la felicidad es un bien supremo, un fin en sí mismo, o la suprema aspiración humana. Aristóteles en su *Ética a Nicómaco* afirmaba que el hombre feliz es el que vive y obra bien, porque la felicidad es una especie de vida dichosa y de conducta recta. Su idea central reposa en que la felicidad consiste en la posesión de la sabiduría. En otro párrafo sostiene: “Qué impide declarar feliz a quien obra conforme a la virtud perfecta, y que está provisto, además, suficientemente de bienes exteriores, y todo esto no durante un tiempo cualquiera, sino durante una vida completa”. Aristóteles era un hombre realista, por ello sostiene que para ser feliz debe disponerse de bienes exteriores que permitan dedicarse a la vida contemplativa y satisfacer las propias necesidades. Un hombre que vive en la miseria jamás podrá ser feliz, sostuvo el estagirita (Aristóteles, 1979).

Desde el punto de vista psicológico la felicidad puede conceptuarse como aquel estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien deseado. Esta definición conlleva los siguientes indicadores: a) la felicidad significa sentimientos de satisfacción que experimenta una persona, y sólo ella, en su vida interior; b) el hecho de ser un “estado” del comportamiento, alude al carácter temporal de la felicidad, puede ser duradera, pero a la vez, es perecible; vale decir, no siempre se es feliz o dicho de otra manera, la felicidad se puede perder; c) la felicidad supone la posesión de un bien, se es feliz en tanto se posee el bien deseado, la felicidad no tiene sentido sin poseer el bien u objeto que genera la felicidad; d) el bien o bienes que generan la felicidad son de naturaleza variada (materiales, éticos, estéticos, psicológicos,

www.colaepsi.org

Informes: colaepsi@yahoo.es



religiosos, sociales, etc.). Se trata de cosas a las que las personas le asignan cualidades axiológicas, o valencias positivas para decirlo en términos de Kurt Lewin. Esto quiere decir, que una “cosa” deviene en bien deseado por el valor que le atribuye una persona, de lo cual se infiere que la cosa deseada no necesariamente posee valor intrínseco y que un mismo bien no siempre genera la felicidad de todas las personas. Observa Blumenfeld (1959) que un mismo objeto puede valorarse desde varios ángulos dependiendo tanto de la naturaleza del objeto como de la actitud del sujeto, la cual tiene su fundamento en la personalidad acuñada en su desarrollo, en su ambiente social y cultural y en la situación psíquica del momento.

En la literatura psicológica actual se utiliza con frecuencia el término *bienestar subjetivo* (SWB) como sinónimo de felicidad. Para Diener *bienestar subjetivo* refiere la evaluación que hace la gente de su vida, esta evaluación es afectiva y cognitiva. Este concepto tiene tres significados: virtud, satisfacción con la vida y afectos positivos. Como virtud, el bienestar subjetivo señala lo que es bueno y deseable, por ejemplo una calidad de vida deseable; como satisfacción con la vida significa la evaluación que cada cual hace de su propia vida, según sus experiencias; y, como afectos positivos, el énfasis recae en experiencias emocionales placenteras (Diener, 1984, 2000).

1. Variables psicológicas asociadas con la felicidad

En esta conferencia voy a comunicar tres investigaciones sobre el tema de la felicidad (Alarcón, 2000, 2001, 2002). El primero busca determinar las relaciones entre felicidad y cinco variables psicológicas: frecuencia de afectos positivos, intensidad de experiencias emocionales, extraversión, individualismo y colectivismo. Este trabajo ha sido elaborado con los datos de la muestra peruana que obtuvimos para una investigación transcultural en la que participamos a invitación del profesor Ed. Diener. Los otros dos trabajos han sido realizados utilizando la “Escala de Satisfacción con la Vida” y otros instrumentos elaborados por nosotros.

www.colaepsi.org

Informes: colaepsi@yahoo.es



a) *Confiabilidad y Validez de constructo de la Escala de Satisfacción con la Vida de E. Diener.*

Mi primer problema fue verificar las propiedades psicométricas de la “Escala de Satisfacción con la Vida”, que es el instrumento utilizado como medida de la felicidad. La consistencia interna fue analizada con el Coeficiente Alpha de Cronbach , obteniéndose $\alpha = .52$, un valor moderado que indica que los ítems del test no covarían en alto grado. Utilizando el “método de mitades”, corregido por la fórmula de Spearman-Brown, se obtuvo $r = .647$ y según el procedimiento de Guttman split-half $r = .581$. Es probable que el escaso número de ítems de la “Escala de Satisfacción con la Vida”, afecte su confiabilidad.

La validez de constructo fue determinada por análisis factorial. Se utilizó el Método de Componentes Principales y la rotación Varimax. En la Tabla 1 se aprecia que los valores *eigen* de los cinco componentes fluctúan entre 2.018 y 0.499, observándose que los ítems 1 y 2 presentan valores por encima de la unidad. Sumados ambos explican el 60.95 % de la varianza total de la Escala.

(Insertar Tabla 1)

La Tabla 2 presenta dos factores extraídos, rotados por el método Varimax y las saturaciones factoriales de cada ítem. En primer término se advierte que la Escala está conformada por dos factores, a los que rehusamos asignarles nombres por tratarse de una muestra relativamente pequeña. En el Factor 1 se agrupan los siguientes ítems: 7. “estoy satisfecho con mi vida” ; 6. “las condiciones de mi vida son excelentes” ; y 9. “si volviese a nacer no cambiaría nada de mi vida” . Todos los reactivos tienen altas cargas factoriales y expresan satisfacción plena con la vida y que a la persona no le falta nada. En el Factor 2 se agrupan el ítem 5: “en la mayoría de los casos mi vida está acerca de mi ideal” ; y el ítem 8 : “hasta ahora he conseguido las cosas que para mí son importantes en la vida”. Se puede advertir que los ítems del Factor 2 reflejan estados temporales de la felicidad, se está satisfecho por lo conseguido hasta la hora presente., pero todavía no se ha alcanzado la felicidad completa. En suma, el análisis factorial ha revelado la composición bifactorial

www.colaepsi.org

Informes: colaepsi@yahoo.es



de la Escala y, a la vez, ha verificado su alta validez de constructo.

(Insertar Tabla 2)

b) Correlaciones entre la variable satisfacción con la vida y cinco variables psicológicas.

Mi segundo problema fue determinar las relaciones entre la variable “satisfacción con la vida” (felicidad) y cinco variables psicológicas: “frecuencia de afectos positivos” (FAP), “intensidad de las experiencias emocionales” (IEE), “extraversión” (E), “individualismo” (I) y “colectivismo” (C).

En la Tabla 3 puede advertirse que la variables “satisfacción con la vida” guarda estrecha asociación con la variable “frecuencia de afectos positivos” ($p < .05$), esto significa que los afectos positivos que recibe reiteradamente una persona contribuyen en alto grado a que experimente felicidad. En la relación interpersonal cotidiana, gratificar, halagar o reconocerle algún valor a una persona la hace feliz; y es que la gente necesita reconocimiento. Este resultado coincide con los hallados por investigadores de otros países, al punto que algunos psicólogos, como Mroczek y Kolarz (1998), definen la felicidad por afectos positivos. Si bien los afectos positivos, que son emociones moderadas, aumentan el tono emocional de la persona, las experiencias emocionales intensas correlacionan negativamente con la felicidad, no favorecen el estar subjetivamente bien. Los filósofos griegos hablaban que los placeres sensoriales intensos no hacen la felicidad; al contrario, atentan contra la vida feliz que requiere de equilibrio. Lo propio puede decirse de las correlaciones entre las variables “satisfacción con la vida” e “individualismo”, ésta variable se refiere a conductas independientes, egoístas, competitivas y a la búsqueda de éxito personal. También se ha hallado una correlación altamente significativa entre las variables “frecuencia de afectos positivos” y “extraversión”. Similar hallazgo ha encontrado Diener en países del Oeste, y se pregunta si la alta correlación entre ambas variables es un fenómeno del Oeste o es universal.

(Insertar Tabla 3)

c) Variables psicológicas que explican la “satisfacción con la vida”

Por último, para determinar cuál de las cinco variables involucradas, predicen “mejor” la

www.colaepsi.org

Informes: colaepsi@yahoo.es



satisfacción con la vida, analizamos los datos mediante análisis de regresión. En la ecuación de regresión, la variable “satisfacción con la vida” funge de variable dependiente y las variables en conjunto actúan como variables predictoras. El resultado del análisis de varianza de la regresión ($F = 4.786, p < .001$), indica que el coeficiente $R = .450$ expresa una relación altamente significativa entre la variable “satisfacción con la vida” y las cinco variables predictoras. El coeficiente de determinación múltiple $R^2 = .203$ indica que las variables predictoras explican el 20% de la varianza de la variable dependiente. Cuando evaluamos los coeficientes de regresión múltiple para cada variable predictor (Tabla 4), encontramos que el único coeficiente de regresión estadísticamente significativo es “frecuencia de afectos positivos”. Esta variable explica por sí sola el 16.5% de satisfacción con la vida. La razón $F = 19.33 (p < .001)$ indica una relación altamente significativa entre ambas variables. El aporte de las demás variables carece de significación estadística, tal como lo señalan los bajos coeficientes de determinación múltiple; en otras palabras, carecen de valor predictivo. La variable “intensidad de experiencias emocionales”, con signo negativo, estaría indicando que la fuerza de las emociones no contribuye a la felicidad. Algo similar se puede decir de la variable “individualismo”. En suma, se puede sostener que la reiteración de afectos moderados positivos actúan como contingencias que contribuyen a la felicidad.

(Insertar Tabla 4)

2. Relaciones entre felicidad, género, edad y estado conyugal

El siguiente problema que voy a abordar indaga por las relaciones entre felicidad, género y estado civil de las personas. Se trata de tres variables demográficas de naturaleza distinta a las variables psicológicas que acabo de comentar. La muestra estuvo integrada por 163 sujetos de clase media y media alta; varones y mujeres; solteros y casados; de 20 a 60 años. Los participantes absolvieron la “Escala de Satisfacción con la Vida” de E. Diener, más un ítem que indagó por los niveles de felicidad.

www.colaepsi.org

Informes: colaepsi@yahoo.es



La primera pregunta está orientada a dilucidar si la felicidad es influida por el género, o, dicho de otra manera: ¿quiénes son más felices los hombres o las mujeres? La media para hombres fue de 17.69 y para mujeres 17.76, el test de Student entre ambas medias fue $t = -0.136$, valor que carece de significación estadística al nivel de $p < .05$. Este resultado indica que el género es una variable no determinante de la felicidad, o para decirlo en otros términos, hombres y mujeres pueden ser igualmente felices, por lo menos entre sujetos de estatus socioeconómico medio y medio alto que corresponde a la muestra examinada. Un dato complementario arrojó que el 59 % de varones y el 61% de mujeres manifestaron ser felices; la ligera diferencia entre los dos valores es insignificante. Estos resultados no guardan correspondencia con hallazgos obtenidos por Wood, Rhodes & Whelan (1989) y Mookherjee (1997), en USA, quienes han encontrado que las mujeres son más felices que los hombres. Lu (1996) halló, en Taiwan, que las mujeres están más satisfechas que los hombres en algunos aspectos de la vida, como por ejemplo las relaciones sociales; en tanto que los varones se interesan más por el trabajo. También se sostiene que las fuentes de felicidad y de satisfacción con la vida pueden ser diferentes para mujeres y varones. Los resultados disímiles respecto a la relación entre género y felicidad, sugieren que hace falta mayor información empírica para aclarar el problema.

La relación entre felicidad y género, al parecer, está influida por factores culturales. Con esto queremos señalar que los individuos se comportan de acuerdo con las pautas de su sociocultura, la cual provee patrones de comportamiento que se transmiten a través de generaciones, aunque pueden variar con el paso de los años. Los estereotipos sexuales y la asignación de roles al hombre y a la mujer corresponden a estructuras mentales modeladas por la sociocultura en que viven los individuos. En sociedades tradicionales, de organización patriarcal, como las que subsisten en muchos países de América Latina, hay una secuencia histórica de discriminación de la mujer, junto a un pronunciado machismo. Psicólogos que trabajan en programas de intervención de violencia familiar, en nuestro medio, han reportado que en las familias violentadas prima un tipo de relación

www.colaepsi.org

Informes: colaepsi@yahoo.es



rígida y jerárquica, que las decisiones son tomadas por el hombre y que existe una marcada desigualdad entre los géneros, siendo el hombre el que ejerce violencia sobre su pareja. En el marco de estas circunstancias sociales, nuestros resultados aparecen optimistas, puesto que señalan que varotas, puesto que señalan que varoices. Probablemente estos hallazgos podrían variar de incluirse en la muestra individuos de estrato socioeconómico bajo . Además, hay evidencias que los miembros de los sectores deprivados presentan, con mayor frecuencia, pesimismo, depresión y tristeza cuando se les compara con individuos de sectores medio y alto (Alarcón, 1986).

Nuestra segunda pregunta busca determinar la presunta relación entre edad y felicidad. Para responder esta interrogante formamos cinco grupos de edades: 20, 30, 40, 50 y 60. Las medias de los grupos de edades se sometieron a análisis unidireccional de varianza; el valor de la razón $F = 2.782$ ($p < .05$) indicó que existían diferencias entre las edades. Para establecer entre qué pares de edades las diferencias eran significativas se utilizó la prueba de Tukey HSD; el único valor significativo se encontró entre sujetos de 30 y 50 años. La media para 30 años fue de 16.81 y para 50 años de 19.26. También se pudo observar que las medias de felicidad más elevadas corresponden a las edades de 50 y 60 años. Estos datos ponen en duda la creencia que las personas mayores son menos felices que los jóvenes y también que la satisfacción con la vida, no declina con la edad, cuando menos de 20 a 60 años, aunque no hemos encontrado una asociación lineal ascendente entre ambas variables. Similares resultados han reportado Diener & Suh (1998), al analizar investigaciones internacionales sobre este tema y concluyen que la felicidad no declina con la edad. Mroczek & Kolarz (1998), en Nueva York, examinaron grupos de personas de 25 a 74 años. Informan que las personas viejas declararon sentirse felices, especialmente los hombres casados. Los jóvenes reportaron con mayor frecuencia emociones negativas, sentimientos de tristeza, nerviosismo y desesperanza. Estos resultados, como dijimos anteriormente, son importantes, puesto que se ha sostenido todo lo contrario: el adulto mayor por la declinación de su salud, la pérdida de su grupo de referencia por deceso de sus amigos, y a menudo del cónyuge, más otros problemas que acarrea la vejez, podrían presentar más problemas que generen

www.colaepsi.org

Informes: colaepsi@yahoo.es



infelicidad. Se ha encontrado, en efecto, que ancianos institucionalizados, reclusos en albergues, presentan muy a menudo síntomas depresivos, soledad, carácter irritable y otros problemas que no los hacen felices. Sin embargo, la gente mayor que disfruta su vida en el núcleo familiar, que le brinda apoyo afectivo y mantiene su red de soporte social, no experimenta los problemas de soledad y depresión. La muestra examinada por nosotros estuvo integrada por gente mayor que vivía con su familia.

Se han buscado explicaciones al porqué la gente mayor se siente feliz. Una hipótesis sostiene que regulan sus emociones, aprenden a maximizar los afectos positivos y a minimizar los afectos negativos. Asimismo, se hipotetiza que los roles de los afectos y de la cognición se reestructuran con la mayoría de edad, permitiendo gran cohesión entre ambos, lo que facilita regular las emociones, a la vez que ofrece la madurez necesaria para maximizar los afectos positivos y minimizar los negativos.

La tercera pregunta indaga si el estado conyugal influye en la felicidad. Para responder esta pregunta se formaron dos grupos: uno de solteros y el otro de casados, cada grupo estuvo integrado por varones y mujeres. Las medias obtenidas en la Escala de Diener fueron: solteros $M = 16.95$; casados $M = 18.38$, la media de casados es más elevada que la de solteros, la diferencia entre ambas medias es significativa a $p < .05$, según el test de Student. Es pertinente señalar que en el grupo de casados no encontramos diferencias significativas entre las medias de felicidad de varones ($M = 18.27$) y mujeres (18.53). Estos datos nos conducen a afirmar que lo que determina la felicidad es el estado matrimonial y no el género de los individuos. Es de presumir que las personas casadas, hombre y mujeres, hayan tenido en el curso de su vida matrimonial, experiencias afectivas satisfactorias y gratificantes.

Russell & Wells (1994) encontraron que el predictor más fuerte de felicidad conyugal es la calidad del matrimonio, en tanto que el neuroticismo, influye negativamente en la pareja y en la calidad del matrimonio. Roger & White (1998) han señalado que existe una relación estadísticamente significativa entre la felicidad de los esposos y la felicidad matrimonial. Se ha

www.colaepsi.org

Informes: colaepsi@yahoo.es



encontrado, también, que el equilibrio afectivo de la pareja y las gratificaciones mutuas contribuyen a la estabilidad matrimonial. De manera contraria, las experiencias negativas y la afirmación del ego en la relación matrimonial, actúan como factores de crisis. Un grupo de investigadores finlandeses (Hintikka, Koskela, Kontula & Viinamaeki, 1999) han observado que los hombres y mujeres, que son infelices en sus matrimonios, sufren desórdenes mentales comunes, comparados con aquellos que tienen matrimonios felices. Estos y otros factores son condicionantes de una vida matrimonial feliz.

Con la finalidad de verificar el efecto del género, la edad y el estado conyugal y sus valores, más la interacción que los factores principales puedan ejercer sobre la variable felicidad, hemos sometido los datos a un análisis factorial de varianza ($2 \times 5 \times 2$). Los resultados de la Tabla 5 indican que solamente es significativa la interacción estado conyugal por edad, de lo que se infiere que la diferencia advertida entre casados y solteros es significativa en tanto se relaciona con la variable edad. En efecto, la media obtenida por varones casados de 50 y 60 años fue de 19.30, en tanto que la de varones casados de 20,30 y 40 años alcanzó 16.94. Hemos señalado anteriormente que los solteros, en términos generales, obtienen medias de felicidad más bajas que los casados. En suma: la edad y sus valores y el estado conyugal y los suyos interactúan ofreciendo una razón F significativa. Carecen de significación estadística las interacciones género por estado conyugal, género por edad y la interacción de las variables género por estado conyugal por edad. Al pie de la Tabla 5 se puede apreciar que el coeficiente de correlación múltiple, R^2 ajustado = .167, indica que las variables independientes, en conjunto, y las interacciones consideradas en el modelo, explican el 16.7% de la varianza total de la variable felicidad. Obsérvese que $R^2 = .285$ es más elevado, lo cual aumentaría la magnitud de la varianza explicada.; sin embargo, hemos preferido utilizar R^2 ajustado para controlar influencias debido al tamaño de la muestra.

(Insertar Tabla 5)

3. Fuentes de felicidad: ¿Qué hace feliz a la gente?

Mi último problema corresponde a la pregunta: ¿qué hace feliz a la gente? Se trata de identificar los

www.colaepsi.org

Informes: colaepsi@yahoo.es



objetos que hacen feliz a la gente y determinar si esos objetos o cosas están asociados con el género, la edad y el estado civil (soltero, casado). Una muestra de 163 personas, varones y mujeres y de clase media, seleccionaron de una lista de 15 ítems, tres objetos que consideraban los más importantes para ser felices.

La pregunta se relaciona con la idea de que la felicidad implica la posesión de un bien o bienes deseados por un persona. Sin la posesión del bien anhelado la felicidad no tiene sentido, puesto que la obtención del objeto es lo que hace feliz. Si alguien desea conseguir algo y no lo obtiene la conducta resultante es la frustración. Pero obtener el objeto que se desea, no significa reducir la felicidad al objeto que la produce, éste actúa solamente como generador de la experiencia subjetiva de bienestar. Los objetos que promueven la felicidad son de naturaleza variada, pueden ser éticos, económicos, religiosos, estéticos, sociales, familiares; materiales e ideales. Unas personas se sienten felices porque hacen el bien al prójimo; otros porque tienen dinero; éste porque tiene una magnífica biblioteca, aquél porque posee un potente automóvil; muchos porque viven en libertad. Las fuentes de felicidad, que así se les llama, cubren un amplio abanico, desde tener riqueza y comodidades materiales hasta alcanzar ideales, como justicia y libertad. La diversidad de objetos que pueden generar la felicidad individual, no descarta que hayan objetos o bienes colectivamente deseados por una comunidad de individuos por efectos de influencias de la cultura que comparten. En este sentido, se ha efectuado y se continúan realizando investigaciones transculturales, con la finalidad de determinar los objetos o cosas que hacen la felicidad de los hombres y mujeres del mundo.

a) Objetos preferidos por la muestra total

En la Tabla 6 se hallan los porcentajes obtenidos por los objetos valorados en primer lugar, por la muestra total de participantes. De acuerdo con estos datos, los objetos que hacen feliz a las personas son los siguientes: 1º “gozar de buena salud” (34.%); 2º “estar bien con Dios” (23%), y 3º “tener una buena familia” (13.6%). Los tres objetos convertidos en bienes deseables, son de naturaleza distinta. El primero, “salud”, es un bien de orden biológico, presupone el buen estado de

www.colaepsi.org

Informes: colaepsi@yahoo.es



los órganos y el funcionamiento normal del organismo como totalidad psicofísica. El segundo, “Dios”, expresa la religiosidad manifiesta del grupo examinado. En tercer término se encuentra “tener buena familia”, que alude al grupo de individuos de nexos consanguíneos, unidos por factores afectivos y que posee una identidad propia. Muy por debajo de estos bienes, quedaron “tener dinero”, “gozar de libertad”, “ser honesto”, “tener amigos”, “hacer el bien a los demás”. Llama la atención el poco interés manifestado por “tener un trabajo estable”, en un tiempo marcado por una alta tasa de desempleo; asimismo, “ser culto e informado”, no son valores primordiales para la felicidad de la gente.

(Insertar Tabla 6)

b) Objetos preferidos según el género

Los tres objetos seleccionados con mayores frecuencias, no mantiene el mismo orden según el género, el estado civil y las edades. En cuanto al género, “gozar de buena salud” ocupa el primer lugar de preferencia con un porcentaje ligeramente mayor en varones que en mujeres. “Estar bien con Dios” es más acentuada en el grupo femenino (27.%) que en el masculino (18.5%); sin embargo, esta diferencia carece de significación al $p < .05$. El tercer lugar lo ocupa “tener una buena familia”, en contra de lo que podría esperarse mayor número de hombres (16%) manifiesta preferencias más acentuadas por la familia, que el grupo de mujeres (11%), aunque la diferencia no es significativa. En suma, según el género, salud, Dios y familia ocupan las tres primeras preferencias.

c) Objetos preferidos por estado civil

Los resultados por estado conyugal se muestran en la Tabla 7. Se observa en la columna “media total” que salud, Dios y familia ocupan, en ese orden, los tres primeros lugares. Sin embargo, cuando se analizan los datos por columnas se observa que en el grupo de “solteros el ítem “alcanzar éxito” obtiene porcentajes de respuestas similares a “salud” y “Dios”, desplazando a “familia”. En el grupo de casados las preferencias siguen el mismo orden: salud, Dios y familia, aunque “salud” adquiere mayor valor que Dios y familia. El hecho de que el grupo de solteros prefiera el “éxito” se puede explicar por la edad de los sujetos que componen la muestra, casi en su

www.colaepsi.org

Informes: colaepsi@yahoo.es



totalidad son estudiantes universitarios y su preocupación mayor es, probablemente, obtener éxito ocupacional.

(Insertar Tabla 7)

d) Objetos preferidos por grupos de etarios

Con respecto a la variable edad de los sujetos, los resultados obtenidos por el grupo de 20 años confirman la preferencia de este grupo por alcanzar “éxito” (23%), este ítem obtiene porcentajes muy bajos en las demás edades. El ítem “salud” obtiene porcentajes elevados en todas las demás edades, pero en 40 años registra el valor más alto (45 %). Más allá de las diferencias entre los grupos de edades, según la variable edad los objetos preferidos por la gente son: salud, Dios y familia.

(Insertar Tabla 8)

Con la finalidad de verificar si las variables género, estado civil y edad están asociadas con la preferencia de objetos para ser feliz, hemos determinado los valores de Chi cuadrado (χ^2) y la Razón de Verosimilitud (RV). Los resultados se aprecian en la Tabla 8. El valor de $\chi^2 = 14.29$ entre género y objetos preferidos carece de significación estadística a $p < .05$. Esto indica que el género no ejerce influencia en la elección de los objetos considerados valiosos para ser feliz; vale decir, hombres y mujeres prefieren los mismos objetos con las diferencias porcentuales no significativas que hemos señalado.

Al analizar la relación entre estado civil y objetos preferidos se halló $\chi^2 = 40.35$, valor significativo que señala que solteros, casados y el grupo “otros” prefieren objetos diferentes. Finalmente, el valor de $\chi^2 = 57.49$, que es altamente significativo a $p < .01$, hace ver que la elección de los objetos preferidos está asociada con las edades de los sujetos. En suma: dentro de los límites de este trabajo, podría afirmarse que el estado conyugal y la edad son dos variables que influyen en las personas para elegir los objetos que las hacen felices.

(Insertar Tabla 9)

Las fuentes de felicidad, como advertimos al iniciar esta exposición, no son siempre las mismos





en todas las culturas. En Irlanda, Roiste (1996) ha encontrado que la gente se interesaba más por el dinero, la salud personal, la seguridad en el trabajo, la familia y la vida social. Lu & Shi, en Taiwan, han identificado nueve fuentes de felicidad: la gratificación de necesidades, la armonía en las relaciones interpersonales, satisfacción de las necesidades materiales, logro en el trabajo, tener placer, tener afectos positivos y gozar de salud. Myer (2000) cita algunos trabajos que señalan que existe una conexión entre posesión de dinero y felicidad. A la pregunta ¿qué mejora la satisfacción con la vida?, la respuesta fue “más dinero”, y que la buena vida es posible con riqueza. Investigaciones llevadas a cabo por Diener & Oishi, (2000) destacan que la gente de las naciones adineradas, en término medio, son más felices que las personas de las naciones pobres. Observan que los suizos y los escandinavos, generalmente prósperos, están satisfechos con la vida. Señalan, también, que la desigualdad en el ingreso en las naciones produce inevitablemente efectos negativos. Los autores indican que la satisfacción de las necesidades aumenta la felicidad. Lane (2000) advierte que los ciudadanos de los países ricos están satisfechos con su progreso material, pero muchos de ellos acusan infelicidad y la depresión es creciente. Para este autor, las principales fuentes de felicidad en las economías avanzadas son las amistades y una buena familia. El alto ingreso, sostiene, contribuye casi nada a la felicidad, cuando se está más allá del nivel de pobreza.

La Encuesta del Milenio, sobre *Lo que más importa en la Vida*, realizada en todo mundo, obtuvo las siguientes respuestas: 1º tener buena salud (44%); 2º tener una vida feliz (38%); y 3º “tener un trabajo” (27%). Aunque la pregunta no menciona directamente a la felicidad, está íntimamente relacionada con ella. (Telefónica, El Comercio & Datum, 2000).

Palabras finales

Las investigaciones sobre felicidad continúan en distintos centros de investigación del mundo. Hay muchos problemas por descubrir, describir y explicar. La investigación actual está orientada a conocer la felicidad y sus nexos con variables psicológicas, sociales, demográficas, culturales y

www.colaepsi.org

Informes: colaepsi@yahoo.es



fisiológicas. Mas su objetivo posterior, es desarrollar programas de intervención que puedan ayudar a la gente a aprender a ser felices, a que superen sus estados de infelicidad y que puedan ayudar al prójimo a tener una vida feliz. He procurado esta noche ofrecer algunos resultados que he encontrado y compararlos con los obtenidos por colegas extranjeros. Les agradezco su presencia y su amabilidad por escucharme.

www.colaepsi.org

Informes: colaepsi@yahoo.es



Referencias

- Alarcón, R. (1986). *Psicología, pobreza y subdesarrollo*. Lima: Editorial Educativa Inide.
- Alarcón, R. (2000). Variables psicológicas asociadas con la felicidad. *Persona*, 3, 147-157.
- Alarcón, R. (2001). Relaciones entre felicidad, género, edad y estado conyugal. *Revista de Psicología (PUCP)*, 19, 28-46.
- Alarcón, R. (2002). Fuentes de felicidad: ¿Qué hace feliz a la gente? *Revista de Psicología (PUCP)*, 20, 170-196.
- Aristóteles (1979). *Ética a Nicómaco*. En Aristóteles, *Obras Filosóficas* (pp. 155-234). México: Editorial Cumbre.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 45, 542-575.
- Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W. & Fugita, F. (1992). Extroversion and subjective well-being in US. national probability sample. *Journal of Research in Personality*, 26, 205-215.
- Diener, E. & Suh, M. E. (1998). Subjective well-being and age: An international analysis. En S.K. Warner y L.M. Powel (Eds.), *Annual review of gerontology and geriatric* (pp. 304-324). New York: Springer Publishing.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being : The science of happiness and proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E. & Oishi, S. (2000). Money and happiness: Income and subjective well-being across nations. En E. Diener & E. Such (Eds.), *Culture and subjective well being* (pp. 185-218). Cambridge, MA: The MIT Press.
- Furnham, A. & Chen, H. (1997). Personality and happiness. *Psychological Report*, 80, 761-762.
- Hintikka, J., Koskela, T., Konkula, O., Koskela, K. & Viinamaeki, H. (1999). Men, womwn, and marriages : Are there differences in relation to mental health? *Family Therapy*, 26, 213-128.
- Liberalesso Neri, A. (2002). Bienestar subjetivo en la vida adulta y en la vejez: Hacia una psicología positiva en América Latina. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 34, 55-74.

www.colaepsi.org

Informes: colaepsi@yahoo.es



- Lane, R. E. (2000). *The loss of happiness in market democracies*. New Haven: Yale University Press.
- Lu, L. (1996). *Correlates of happiness among the chinese people*. Taipei, Taiwan: National Science Council.
- Lu, L. & Shih, J.B. (1997a). Personality and happiness: Is mental health a mediator? *Personality and Individual Differences*, 22, 249-256.
- Lu, L. & Shih, J. B. (1997 b). Sources of happiness: A cualitative approach. *Journal of Social Psychology*, 13, 181-188.
- Lucrecio (1969). *De la naturaleza de las cosas*. Madrid: Espasa Calpe.
- Moller, V. (2001). Happiness trends under democracy: Where will the new South African set level come to rest? *Journal of Happiness Studies*, 2, 33-53.
- Mookherjee, H. N. (1997). Marital status and perception of well-being. *The Journal of Social Psychology*, 137, 95-105.
- Mroczek, D. K. & Kolarz, C. M. (1998). The effect of age on positive and negative affect: A development perspective on happiness. *Journal Personality and Social Psychology*, 75, 1333-1349.
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55, 56-67.
- Platon (1962). Filebo o del Placer. En Platon, *Diálogos* (pp.737-843). Madrid: Gráficas Orbe.
- Roger, S. J. & White, L. K. (1998). Satisfaction with parenting: The role of marital happiness, family structure, and parent's gender. *Journal of Marriage and the Family*, 60, 293-308.
- Roiste, A. (1996). Sources of worry and happiness in Ireland. *Irish Journal of Psychology*, 17, 193-212.
- Russell, R. J. H. & Wells, P. A. (1994). Predictors of happiness in marital couples. *Personality and Individual Differences*, 17, 313-321.
- Seligman, E. P. & Csikszentmihalyi (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.

www.colaepsi.org

Informes: colaepsi@yahoo.es



Telefónica, El Comercio & Datum (2000). *La encuesta del milenio: Lo que más importa en la vida.*

Lima: Empresa Editora el Comercio.

Verneaux, R. (1970). *Textos de los grandes filósofos.* Barcelona: Herder.

Wood, W. Rodees, N. & Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*, 106, 249-264.

www.colaepsi.org

Informes: colaepsi@yahoo.es

**Tabla 1**

Valores Eigen, porcentaje de la varianza explicada y porcentajes acumulados por componente.

Componentes	Valores Eigen	% de varianza explicada	Porcentaje acumulado
1	2.018	40.35	40.35
2	1.030	20.59	60.95
3	.893	17.85	78.81
4	.561	11.22	90.03
5	.499	9.97	100.00

Tabla 2

Matriz de factores extraídos por Rotación Varimax y cargas factoriales de los ítems

Items	Factores	
	1	2
7	.813	
6	.813	
9	.701	.314
5	.164	.754
8		.732

**Tabla 3**

Coefficientes de correlación de Pearson entre "satisfacción con la vida" y cinco variables psicológicas.

Variables	SV	FAP	IEE	E	I	C
SV		.406**	-.088	.100	-.049	.010
FAP	.406**		.219*	.346**	-.084	-.054
IEE	-.088	.219*		.003	-.055	-.108
E	.100	.346**	.003		.127	.140
I	-.049	-.084	-.055	.127		.656**
C	.010	-.010	-.108	.140	.656**	

* $p < .05$

** $p < .01$

Tabla 4

Coefficientes de regresión múltiple (R), coeficientes determinación múltiple (R^2), errores estándar de las estimaciones (ES), razones F, coeficientes beta estandarizados (β), para cada variable predictora.

Variable dependiente: "satisfacción con la vida"

Variable	FAP	IEE	E	I	C
R	.406	.088	-.100	.049	.010
R^2	.165	.008	.010	.002	-.000
ES	5.126	5.587	5.581	5.602	5.609
F	19.330**	.770	.993	.233	.010
β	.406	-.088	.100	-.049	.010

** $p < .01$

www.colaepsi.org

Informes: colaepsi@yahoo.es



Tabla 5

Análisis factorial de varianza entre las variables género, edad y estado conyugal y sus valores

Fuente de Variación	SC	gl	CM	F	sig	Eta ²
Modelo corregido	517,95a	23	22.52	2.41	.001	.285
Intercepción	16093.83	1	16093.83	1725.28	.000	.925
Género	16.59	1	16.59	1.78	.184	.013
Estado	32.76	2	16.38	1.76	.177	.025
Edad	52.22	4	13.05	1.39	.237	.039
Género x estado	45.74	2	22.87	2.45	.090	.034
Género x edad	86.31	4	21.58	2.31	.061	.062
Estado x edad	207.46	7	29.64	3.18*	.004	.138
Gén. x Est. x Ed.	7.06	3	2.35	.25	.860	.005
Error	1296.62	139	9.28			
Total	53019.00	163				
Total corregido	1814.58	162				

Variable dependiente = felicidad a $R^2 = .285$ (R^2 ajustado = .167)

* $p < .05$

www.colaepsi.org

Informes: colaepsi@yahoo.es

**Tabla 6**

Porcentajes correspondientes a los “objetos” preferidos por la muestra total

Rango	Objeto preferido	%
1.	Gozar de buena salud	34.0
2.	Estar bien con Dios	22.8
3.	Tener una buena familia	13.6
4.	Vivir en paz interior	9.3
5.	Alcanzar éxito	8.0
6.	Tener libertad	3.1
7.	Tener dinero	2.5
8.	Ser honesto	1.9
9.	El amor romántico	1.2
10.	Tener amigos	1.2
11.	Hacer el bien a los demás	1.2
12.	Tener un trabajo estable	0.6
13.	Ser culto e informado	0.6

**Tabla 7**

Porcentajes obtenidos por los objetos valorados, según estado civil

Objeto	Solteros	Casados	Otros
Dinero	5.5	1.1	.5
Salud	21.8	41.3	33.3
Amor	1.8	1.1	.0
Honestidad	.0	3.3	.0
Éxito	20.0	1.1	6.7
Libertad	5.5	2.2	.0
Dios	21.8	22.8	26.7
Paz interior	10.9	7.6	13.3
Amigos	1.8	.0	6.7
Familia	7.3	17.4	13.3
Trabajo	.0	1.1	.0
Hacer el bien	3.6	.0	.0
Ser culto	.0	1.1	.0

**Tabla 8**

Porcentajes obtenidos por los objetos valorados, según edades.

Objeto	20 años	30 años	40 años	50 años	60 años
Dinero	8.8	.0	3.2	.0	.0
Salud	20.6	31.3	45.2	38.7	35.3
Amor	2.9	.0	3.2	.0	.0
Honestidad	.0	3.1	.0	.0	5.9
Éxito	23.5	3.1	9.7	.0	2.9
Libertad	5.9	3.1	0.0	3.2	2.9
Dios	14.7	21.0	16.1	38.7	23.8
Paz	8.8	12.5	6.5	6.5	11.8
Amigos	.0	3.1	.0	.0	2.9
Familia	14.7	18.8	9.7	12.9	13.6
Hacer el bien	.0	3.1	.0	.0	2.9
Ser culto	.0	.0	3.2	.0	.0

Tabla 9

Asociación entre los objetos valorados y las variables género, estado civil y edad

Variabes	χ^2	gl	R V
Género	14. 29	12	17. 86
Estado civil	40. 35	24	43. 24
Edades	57. 49	48	58.6

* p < .05

** p < .01

www.colaepsi.org

Informes: colaepsi@yahoo.es