

Felicidad, autoestima, optimismo y habilidades sociales en estudiantes universitarios.

Méndez-Rizo, Julián.

Cita:

Méndez-Rizo, Julián (2022). *Felicidad, autoestima, optimismo y habilidades sociales en estudiantes universitarios* (Tesis de Licenciatura). Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, Puebla, México.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/julian.mendezrizo/7>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/pBgG/EeM>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons.
Para ver una copia de esta licencia, visite
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>.

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.



BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

*Felicidad, autoestima, optimismo y habilidades sociales en estudiantes
universitarios*

TESIS

para obtener el título de
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

Presenta:

Julián Méndez Rizo

Director de Tesis:

Dr. José Luis Rojas Solís

30 de septiembre de 2022

Este estudio se ha realizado gracias a la colaboración entre el Grupo de investigación "Análisis de Relaciones Interpersonales: Pareja, Familia y Organización" (Facultad de Psicología) y el Centro de Sociología Integral, ambos pertenecientes a la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla

Dedicatoria

A mi abuelo, el abuelo, porque los momentos que pude compartir contigo estuvieron llenos de risas y felicidad.

A mi tía Herme, Meme, porque siempre velaste y oraste por mi bienestar.

A Phoenix, por el amor tan puro que sólo un ser como tú pudo haberme dado.

Les mando mi amor y agradecimiento a donde quiera que estén, este logro es por y para ustedes.

Agradecimientos

En primer lugar, quisiera agradecer a Dios y a mi familia. A mis padres, Maricruz y Julián, sin su apoyo, amor y confianza jamás hubiera podido llegar hasta este momento; aprecio de todo corazón todo lo que han hecho por mí, todos los esfuerzos que tuvieron que realizar para ayudarme durante cinco años estudiando fuera, es algo invaluable que espero pueda pagar de vuelta de alguna manera. Doy gracias a mis hermanos, Andrea y Luis, quienes me han acompañado durante casi toda mi vida, me han enseñado a ser hermano y me han dado la oportunidad de serlo para ellos. Agradezco a mi abuela, buba, por siempre tener fe ciega en mí y mucho amor, razones suficientes para seguir adelante y triunfar. También me gustaría agradecerle a mi abuela Carmen, por su amor y por celebrar mis logros conmigo, lo cual aprecio enormemente. Finalmente, y sin restar importancia, doy gracias al resto de mi familia por su apoyo, sus oraciones y la confianza en mí para hacerle frente a la carrera.

En segundo lugar, me gustaría darle gracias a quienes me dirigieron y orientaron en la realización de esta tesis: Al Dr. Rojas-Solís, a quien considero un mentor en mi vida y que me enseñó muchísimas cosas en el ámbito profesional y personal, gracias a su lealtad, confianza y apoyo he podido conseguir cosas que nunca me hubiera imaginado, por lo que agradezco mucho la oportunidad y la confianza que me otorgó para trabajar con usted, realmente ha cambiado mi vida y eso lo aprecio y atesoro en gran medida. Asimismo, extendiendo mi agradecimiento al Lic. Ismael Rojas, quien es y ha sido un gran compañero y ejemplo de trabajo arduo y dedicación, él me auxilió más de una vez para resolver dudas a las que no les encontraba respuesta, aprecio su disposición a ayudarme en los pequeños detalles, los cuales hicieron una gran diferencia; no dudo que llegará muy lejos. Añadido a ello, quisiera darle gracias a la Mtra. Julieta Vera Ramírez, quien hizo posible la recolección de los datos para la elaboración de este trabajo, sin su gentil apoyo esta tesis no existiría, por lo que agradezco la confianza dispuesta en mí para formar parte de esta investigación.

También le agradezco a mis amigas y amigos: Ari (la niña genio), Víctor, Frida, Paloma, Bianca, Luis (terremoto), Tania, Iván, Pazos, Eduardo y Zaid; ustedes me han acompañado a lo largo de este tiempo, han depositado en mí su confianza, me han enseñado miles de cosas que me orientaron a ser mejor persona y amigo, me han ayudado en muchas ocasiones a levantarme para seguir adelante y han compartido conmigo su persona, lo cual atesoro enormemente. Sin ustedes muchas veces me hubiera quedado en el camino, me han regalado su bella amistad y los momentos más felices y plenos de mi vida, no sé qué sería de mí si no los hubiera conocido. Simplemente gracias.

Finalmente, doy gracias grupo de investigación "Análisis de Relaciones Interpersonales: Pareja , Familia y Organización", a las personas maravillosas con las que coincidí y con quienes he tenido la oportunidad de trabajar hombro con hombro, del grupo me llevo muchos aprendizajes que me ayudaron a crecer como profesional; además de que en más de una ocasión significaron un espacio seguro y de desahogo que aprecio mucho. Todos y todas son personas que van a triunfar y a quienes admiro y agradezco enormemente.

Gracias a cada una de las personas que ha llegado a mi vida, me ha apoyado y ha dejado un pedacito de su persona en mí durante estos años de formación, hoy se cierra un ciclo importante y no pude haber pedido una mejor compañía durante este largo viaje.

Resumen

Durante la segunda mitad del siglo pasado la Psicología se enfocó en investigar y atender diversos males y problemas que aquejaban a la sociedad; sin embargo, a finales de los noventa surgió en la disciplina una nueva vertiente orientada a estudiar aspectos más benéficos para las personas, la cual se denominó Psicología Positiva. Es así como la presente tesis se realizó dentro de este “nuevo paradigma” y tuvo como objetivo principal analizar la presencia de felicidad, autoestima, optimismo y habilidades sociales, y determinar la relación entre estos cuatro factores. De este modo, participaron 447 estudiantes universitarios con edades comprendidas entre los 18 y 30 años. Entre los principales resultados destacaron niveles aceptables de felicidad y optimismo, altos puntajes en autoestima y la baja presencia de habilidades sociales en el alumnado; así mismo se encontró que todas las variables correlacionaron positiva y significativamente. La información obtenida sugiere la necesidad de seguir potenciando estos factores en el estudiantado con el fin de aportar a una mejor calidad de vida; además de seguir desarrollando trabajos que profundicen en aquellos elementos que podrían fomentar y fortalecer la felicidad, la autoestima, el optimismo y las habilidades sociales de las personas.

Palabras clave: Felicidad, optimismo, autoestima, habilidades sociales, estudiantes universitarios.

Abstract

During the second half of the last century, Psychology focused on investigating and addressing various ills and problems that afflicted society; however, at the end of the 1990s, a new approach emerged in the discipline aimed at studying more beneficial aspects for people, which was called Positive Psychology. In this context, the present thesis was carried out within this new paradigm and its main objective was to analyze the presence of happiness, self-esteem, optimism and social skills, and to determine the relationship between these four factors. Thus, 447 university students between the ages of 18 and 30 participated in the study. Among the main results were acceptable levels of happiness and optimism, high scores in self-esteem and the low presence of social skills in the students; it was also found that all variables correlated positively and significantly. The information obtained suggests the need to continue strengthening these factors in the students in order to contribute to a better quality of life; in addition to continue developing works that deepen in those elements that could promote and strengthen happiness, self-esteem, optimism and social skills of people.

Keywords: Happiness, optimism, self-esteem, social skills, university students.

Índice general

Introducción	1
Capítulo I	
1.1 Antecedentes	3
1.2 Planteamiento del problema.	7
1.3 Objetivos.	9
1.3.1 Objetivo general.	9
1.3.2 Objetivos específicos.	10
1.4 Justificación	10
1.5 Hipótesis.	12
1.6 Definición de variables.	12
1.6.1 Definición conceptual de las variables dependientes.	12
1.6.1.1 Felicidad.	12
1.6.2 Definición conceptual de las variables independientes.	13
1.6.2.1 Optimismo.	13
1.6.2.2 Autoestima.	13
1.6.2.3 Habilidades sociales	13
1.6.3 Definición operacional de las variables dependientes.	13
1.6.3.1 Felicidad.	13
1.6.4 Definición operacional de las variables independientes.	14
1.6.4.1 Optimismo.	14
1.6.4.2 Autoestima.	14
1.6.4.3 Habilidades sociales	14
Capítulo II. Marco Teórico	
2.1 Adultez emergente.	15
2.2 Vida universitaria.	17
2.3 Felicidad.	20
2.3.1 Diversas definiciones y sus características.	20
2.3.2 Diferenciación con otros conceptos.	23
2.3.3 Bases biológicas de la felicidad.	23

2.3.4	La felicidad y su incidencia en diversos ámbitos de la vida.	24
2.3.5	Factores asociados a la felicidad.	26
2.3.5.1	Factores sociodemográficos.	26
2.3.5.1.1	Sexo.	26
2.3.5.1.2	Edad.	26
2.3.5.1.3	Nivel educativo.	27
2.3.5.1.4	Ingreso económico.	27
2.3.5.1.5	Religión.	28
2.3.5.2	Factores psicológicos.	28
2.3.5.2.1	Gratitud.	28
2.3.5.2.2	Optimismo.	28
2.3.5.2.3	Autoestima.	29
2.3.5.2.4	Esperanza.	29
2.3.5.2.5	Perdón.	29
2.3.5.2.6	Inteligencia emocional.	30
2.3.5.2.7	Estrés.	30
2.3.5.2.8	Ansiedad	31
2.3.5.2.9	Depresión.	31
2.3.5.2.10	Extraversión.	31
2.3.5.3	Factores sociales/relacionales.	32
2.3.5.3.1	Familia.	32
2.3.5.3.2	Amigos.	32
2.3.5.3.3	Relaciones afectivas.	33
2.3.5.4	Factores situacionales.	33
2.3.5.4.1	Consumo de alcohol, tabaco y drogas.	33
2.3.5.4.2	Alimentación.	34
2.3.5.4.3	Actividad física.	34
2.3.5.4.4	Actividades de ocio.	35
2.3.5.4.5	Violencia en el noviazgo.	35
2.3.6	Felicidad en la educación.	37

Capítulo III. Método

3.1	Diseño.	40
3.2	Sujetos (muestra)	40
3.3	Instrumentos.	40
3.3.1	Datos sociodemográficos.	40
3.3.2	Felicidad.	40
3.3.3	Autoestima.	40
3.3.4	Optimismo.	41
3.3.5	Habilidades sociales	41
3.4	Procedimiento.	42
3.5	Aspectos éticos.	42
3.6	Análisis de datos.	42

Capítulo IV. Resultados

4.1	Datos sociodemográficos.	44
4.2	Análisis descriptivos.	46
4.2.1	Confiabilidad y normalidad de los instrumentos utilizados.	46
4.2.2	Medidas de tendencia central de los instrumentos utilizados.	49
4.2.3	Distribución de frecuencias por ítem de la Escala de Felicidad de Lima.	52
4.2.4	Distribución de frecuencias por ítem de la Escala de Autoestima de Rosenberg.	53
4.2.5	Distribución de frecuencias por ítem de la Escala para la evaluación del optimismo.	55
4.2.6	Distribución de frecuencias por ítem de la Escala de habilidades sociales.	56
4.3	Análisis inferenciales.	58
4.3.1	Diferencias por sexo.	58
4.3.2	Análisis de correlación.	59

Capítulo V. Discusión

5.1	Discusión.	62
5.2	Conclusiones.	67
5.2.1	Limitaciones.	70
5.2.2	Futuras líneas de investigación.	71

5.3 Recomendaciones o sugerencias.	72
Referencias	
Referencias.	74
Anexos	
Anexo 1. Cuestionario.	102
Anexo 2. Productos derivados de la tesis.	108
Anexo 2.1 Artículos científicos.	109
Anexo 2.2 Ponencias en congresos científicos.	112
Anexo 2.3 Ponencia en congreso académico.	120
Anexo 2.4 Estancias de investigación Delfín.	121
Anexo 2.5 Estancia de investigación VIEP.	123
Anexo 2.6 Colaboración en proyectos de investigación CONCYTEP.	124
Anexo 2.7 Colaboración en proyectos de investigación SIEP.	126
Anexo 2.8 Capítulos de libro.	133

Índice de Tablas

Tabla 1. Conceptualizaciones de la felicidad.	21
Tabla 2. Principales características sociodemográficas.	44
Tabla 3. Confiabilidad y normalidad de los instrumentos utilizados en la muestra total.	47
Tabla 4. Confiabilidad y normalidad de los instrumentos utilizados por sexo.	48
Tabla 5. Principales medidas de tendencia central de las variables estudiadas en la muestra total.	49
Tabla 6. Principales medidas de tendencia central de las variables estudiadas por sexo.	50
Tabla 7. Distribución de frecuencias por ítem de la subescala de Sentido positivo de la vida de la EFL.	52
Tabla 8. Distribución de frecuencias por ítem de la subescala de Satisfacción con la vida de la EFL.	53
Tabla 9. Distribución de frecuencias por ítem de la Escala de Autoestima de Rosenberg.	54
Tabla 10. Distribución de frecuencias por ítem de la Escala de para la evaluación del Optimismo.	55
Tabla 11. Distribución de frecuencias por ítem de la subescala Habilidades de comunicación de la Escala de habilidades sociales.	56
Tabla 12. Distribución de frecuencias por ítem de la subescala Habilidades de resolución de conflictos de la Escala de habilidades sociales.	57
Tabla 13. Correlación entre las principales variables incluidas en el estudio en la muestra total.	59
Tabla 14. Correlación entre las principales variables incluidas en el estudio en la muestra de mujeres.	60
Tabla 15. Correlación entre las principales variables incluidas en el estudio en la muestra de hombres.	60

Índice de Figuras

Figura 1. Distribución de la muestra por estados de procedencia.	46
Figura 2. Comparación de puntajes promedios obtenidos en las escalas empleadas.	58

Introducción

Tradicionalmente el estudio de los fenómenos en Psicología se realizan a través de una perspectiva que enfatiza el déficit, la patología o dificultades; es así como la situación actual apunta la existencia de áreas de investigación a las cuales se les podría otorgar una mayor visibilización, tal es el caso de aquellas variables que han sido objeto de estudio por la Psicología Positiva: las fortalezas del carácter, el optimismo, el humor, la creatividad, la inteligencia emocional, la felicidad (Bisquerra y Hernández, 2017), entre otras. No obstante, a pesar de la relevancia que poseen dichas variables, es posible que las críticas que se hayan realizado hacia el enfoque introducido por Martin Seligman influenciaron de manera negativa en el interés y la realización de estudios que busquen abordar las temáticas anteriormente descritas.

En ese contexto, la felicidad ha sido una de las principales líneas de estudio de la Psicología Positiva, además de ser el objeto de reflexión de diversos filósofos desde hace miles de años, siendo incluso considerada como el fin último al que aspiran las personas. De este modo, la felicidad ha recibido diversas definiciones, equiparándose a conceptos como el Bienestar Subjetivo (BS) y la Satisfacción con la Vida (SV) y se ha estudiado en diferentes poblaciones del mundo, obteniendo resultados diversos que han ido en contra de teorías establecidas, como es el caso de la Paradoja de Easterlin (Jain et al., 2019), o aquellos que han buscado relacionar a la felicidad con otras variables que fomenten su aparición.

Como consecuencia de lo anterior, el presente trabajo pretende estudiar la felicidad en estudiantes universitarios y su relación con factores como la autoestima, el optimismo y las habilidades sociales. Así, en primer lugar, esta investigación aborda los antecedentes del estudio de la felicidad, su concepción hedónica y eudaimónica y cómo fue considerada un tema de estudio significativo para los economistas durante el siglo pasado.

Añadido a lo anterior, resulta pertinente definir la población de estudio y variables a estudiar; por ello, se retomarán las características principales de los

estudiantes universitarios, como aquellas que corresponden a la etapa de la adultez emergente o las propias de la vida universitaria. Así mismo, conocer la definición de felicidad y su diferenciación con otros conceptos mencionados previamente es un elemento importante para el estudio de este fenómeno, ya que muchas veces se han empleado los términos BS, SV y felicidad como sinónimos, lo que puede afectar la generalización de los resultados de los estudios ya que estos tres constructos hacen alusión a fenómenos diferentes.

Por otro lado, el estudio de la felicidad y su relación con diferentes variables o ámbitos de la vida ha proporcionado resultados diversos; al respecto, se han encontrado investigaciones que abordan la importancia de la felicidad y su relación con factores como el estado civil, el sexo, el nivel de ingresos económicos, la familia y características biológicas y psicológicas. No obstante, los resultados de dichos estudios aún no son concluyentes, lo cual no ha permitido generalizar los datos para todas las poblaciones, lo que significa un área de oportunidad para seguir estudiando y generar hipótesis y teorías contextualizadas que expliquen la razón de ser o no de los vínculos de la felicidad con diversas variables.

Derivado de lo anterior, esta tesis tiene como objetivo principal analizar la presencia de felicidad, autoestima, optimismo y habilidades sociales, así como determinar la relación entre estos cuatro factores en una muestra mexicana de estudiantes universitarios lo que, en suma, pretendería contribuir al *corpus* teórico sobre la felicidad en México, un tema que aún podría ser abordado en mayor medida y que aportaría a fomentar la calidad de vida y bienestar general de la población, particularmente en las y los integrantes de la comunidad estudiantil de educación superior.

CAPÍTULO I

Capítulo I

1.1 Antecedentes

El estudio del bienestar y la felicidad no es un tema reciente, pues ha sido uno de los principales objetos de reflexión de la filosofía desde los tiempos de Sócrates y Aristóteles, quienes buscaban conocer las condiciones sustantivas del bienestar y las circunstancias existenciales que impiden el alcance de este ideal (Vázquez, 2006), el cual ha sido considerado como el fin y el sentido de la existencia de las personas (Margot, 2007). En este contexto, como resultado del proceso para comprender y encontrar la felicidad surgieron dos concepciones importantes: la eudaimonía y la hedónica (Arias et al., 2016).

La concepción eudaimónica hace referencia a las virtudes y el desarrollo armónico de las capacidades de las personas (Domínguez e Ibarra, 2017); al respecto, Aristóteles mencionaba que vivir y obrar bien, lo cual caracterizaba una vida dichosa y conducta recta, la sabiduría (Alarcón, 2015; Arias et al., 2016) y el completo desarrollo personal eran los elementos necesarios para que los individuos alcanzaran la felicidad (Margot, 2007). Aunado a esta visión, Platón proponía que la felicidad es resultado de la combinación del placer y la sabiduría (Alarcón, 2015) y que para que las personas puedan vivir libres de la insatisfacción y la desdicha es necesario que ellas vivan según su verdadera esencia (Margot, 2007).

Por su parte, la visión hedónica considera que la felicidad consiste en la satisfacción de los deseos y los momentos placenteros de la vida (Domínguez e Ibarra, 2017). Esta concepción de la felicidad encuentra su máximo representante en Epicuro, quien retomó un principio esencial que los filósofos previos habían omitido: el cuerpo humano. De acuerdo con este pensador, las personas huyen de aquello que les cause dolor, pena y preocupación y buscan una vida de placeres (Alarcón, 2015), los cuales se clasifican en tres: 1) los que son “naturales o de necesidad básica”, como beber, dormir y comer; 2) los “naturales”, pero no necesarios, como las fantasías sexuales, y 3) los “no naturales, ni necesarios”, como el dinero, el poder y la gloria. En ese tenor, Epicuro menciona que los deseos deben

ser racionalizados, por ende, sólo se deben satisfacer los que son “naturales y necesarios” para alcanzar un estado de ausencia de sufrimiento que nos llevará a la felicidad; sin embargo, esta visión reduce a las personas a ser simples seres de sensación y concibe la idea errónea acerca de que la felicidad es lo mismo que no sufrir (Margot, 2007).

Sumado a lo anterior, destacan las ideas propuestas por Ruth Benedict (citado por Margot, 2007), quien menciona que en la sociedad la felicidad es concebida desde dos tendencias fundamentales: la apolínea y la dionisiaca. La primera entiende a la felicidad como algo duradero, como un equilibrio resultado de la conformación de varios valores y como un estado de bienestar físico y espiritual relacionado con el equilibrio personal y la eliminación de conflictos internos. Por su parte, las sociedades dionisiacas buscan la satisfacción interminable de placeres. Benedict señala que las sociedades occidentales buscan la felicidad dionisiaca al suscitarse necesidades que las personas buscan satisfacer, pero al no lograrlo reducen su malestar a través de valores apolíneos como la vida simple y tranquila o la búsqueda del equilibrio interior.

Ahora bien, no obstante que la felicidad resultaba un tema de gran interés y reflexión en el campo de la investigación, con el paso del tiempo y durante muchos años las sociedades y la comunidad científica se enfocaron en atender problemas más apremiantes, como enfermedades y la pobreza, hasta que a mediados de la década pasada se le volvió a prestar atención a los temas relacionados con la felicidad y el bienestar. En ese sentido, a partir de la década de los 60, cuando las enfermedades epidémicas ya no eran causa principal de mortalidad, surgió en Europa la idea de “Estado de Bienestar” (Vázquez, 2006) y con ello se reconocieron límites para el crecimiento económico, se originaron nuevas concepciones y mediciones de una buena vida, introduciendo así términos como “calidad de vida”, “bienestar” y “felicidad” como indicadores de desarrollo más allá del bienestar material (Veenhoven, 2005).

En ese contexto, es preciso señalar que muchos de los primeros estudios de la felicidad realizados durante el siglo pasado fueron hechos por economistas,

quienes consideraban que el ingreso era un elemento crucial para la felicidad de los individuos (Méndez-Rizo et al., 2021); no obstante, con el paso del tiempo esta premisa fue perdiendo fuerza; al respecto, se ha encontrado que los niveles de felicidad no están relacionados con el crecimiento económico, lo cual ha sido denominado como Paradoja de Easterlin o Paradoja de la Felicidad (Jain et al., 2019). Sin embargo, existe cierto debate con respecto a la certeza de esta paradoja, pues se ha mencionado que ella depende del intervalo de tiempo en el que se realizan las investigaciones y de los países estudiados, pues en los países pobres el incremento de la felicidad resultado de más ingreso es mayor (Graham et al., 2018). A pesar de dichas críticas, parece haber un acuerdo respecto a que la felicidad pierde relación con el ingreso cuando las necesidades básicas de las personas están cubiertas (Caravaggio, 2016); además, de acuerdo con Rojas (2009), si bien la asociación entre ingreso y felicidad es positiva y significativa, su fuerza de correlación es débil: aumentos considerables de ingreso tienen un pequeño impacto en la felicidad.

Ahora bien, a pesar de las valiosas aportaciones realizadas por las investigaciones de la felicidad desde el ámbito económico, es preciso resaltar que pocos son los economistas que deciden incursionar en el estudio directo de la felicidad, pues esto implicaría a ir más allá de la formación y limitados modelos para entender al ser humano propuestos por esta disciplina (Rojas, 2009), por lo que el estudio de este tema tan importante para las personas comenzó a ganar mucho más interés para la Psicología, especialmente tras el nacimiento de la Psicología Positiva (PsP).

Previo a los eventos acontecidos durante la Segunda Guerra Mundial, la Psicología estaba orientada a cumplir con tres objetivos: atender trastornos mentales, hacer las vidas de los individuos más productivas y plenas e identificar y potenciar el desarrollo del talento y la inteligencia de las personas; sin embargo, después del fin de la SGM se suscitaron circunstancias que llevaron a la disciplina a relegar dos de sus objetivos y a enfocarse mayormente en el tratamiento de los trastornos mentales y el sufrimiento (Vera, 2006). Derivado de lo anterior, durante

muchos años la prioridad y tarea más urgente de la Psicología fue comprender y remediar los malestares, esto debido a diversas demandas sociales para hacerle frente a dichas problemáticas, por lo que el desarrollo en esta dirección resultó más que entendible y adecuada (Hervás, 2009). No obstante, el modelo de patología que adoptó la disciplina dio señales de ser incapaz de prevenir la enfermedad mental (Vera, 2006), lo que propició el origen de la PsP.

Al respecto, se considera que el inicio de la PsP ocurrió en 1998 durante el discurso que dio Martin Seligman cuando tomó la presidencia de la *American Psychological Association* (APA); Seligman mencionó que en su tiempo como presidente se enfocaría en enfatizar el interés hacia una psicología más positiva (Lupano y Castro, 2010), destacando la necesidad de investigar aquellos aspectos más saludables de las personas, como el amor, el optimismo, la creatividad, la sabiduría y la felicidad (Oblitas, 2008). De este modo, tras el establecimiento de esta rama sucedieron diversos encuentros en México entre investigadores interesados en esta corriente; se creó el Comité de Psicología Positiva (Universidad de Pennsylvania); se realizó la primer Cumbre de Psicología Positiva en Washington, y se realizó un número especial en la revista *American Psychologist* para abordar los temas de esta vertiente (Lupano y Castro, 2010).

En ese tenor, la PsP está orientada a mejorar la calidad de vida y prevenir trastornos mentales y patologías, lo que la convierte en una disciplina enfocada en la construcción de competencias y en la prevención (Vera, 2006). En concordancia con lo anterior, dada la naturaleza de esta corriente se han identificado cuatro áreas importantes dentro de ella: 1) Experiencias subjetivas positivas, como la plenitud; 2) rasgos individuales positivos, como las fortalezas del carácter; 3) relaciones interpersonales positivas, como la amistad, e 4) instituciones positivas, como la familia; de tal modo que estas áreas están interconectadas entre ellas: las instituciones positivas promueven relaciones positivas, lo que permite el florecimiento de rasgos positivos y, a su vez, propicia experiencias subjetivas positivas (Park et al., 2013).

Ahora bien, algunos temas de estudio fundamentales de la PsP son la amabilidad, la generosidad, el propósito y significado de la vida (Park et al., 2013), la resiliencia, la valentía, la sabiduría, el altruismo, el bienestar y las emociones positivas, de entre las que destaca la felicidad. Al respecto, es preciso mencionar que por un tiempo se descuidó el estudio de estas emociones, por lo que la información acerca de su funcionamiento aún parece ser escaso (Hervás, 2009).

Por otro lado, resulta pertinente aclarar que la PsP no se apoya en “sueños dorados”, espejismos o autoengaño, sino que hace uso del método científico, lo que la diferencia de cuestionables métodos de autoayuda o filosofías espirituales que abundan en la actualidad (Vera, 2006). En ese sentido, se han obtenido hallazgos variados derivados de diversas investigaciones; por ejemplo, se ha encontrado que las emociones positivas ayudan a potenciar las habilidades personales (Hervás, 2009), o se ha afirmado que características positivas y fortalezas humanas, como la esperanza o el valor, funcionan como impedimentos para el desarrollo de trastornos (Vera, 2006). Sumado a lo anterior, existe una amplia cantidad de aplicaciones de la PsP, entre ellas se encuentran la mejora diversos ámbitos, como la educación de los niños, los procesos terapéuticos al hacer hincapié en cualidades como la esperanza, la vida familiar, la satisfacción del trabajo y las organizaciones y sociedades (Salanova y Llorens, 2016).

1.2 Planteamiento del problema

Derivado del surgimiento de la Psicología Positiva el estudio de la felicidad ha incrementado en los últimos años gracias a la importancia que tiene esta variable para la vida de las personas; de este modo, los estudios realizados han encontrado que existen diversos factores biológicos, psicológicos, sociales y contextuales que influyen en la felicidad, siempre teniendo en cuenta el componente subjetivo que la caracteriza, ya que cada individuo hace una valoración distinta de aquellas cosas que aportan a su felicidad.

En este contexto, para el caso de América Latina destacan los trabajos y labor científica realizada por Reynaldo Alarcón, quien ha realizado múltiples

investigaciones y ha creado la Escala de Felicidad de Lima (Alarcón, 2006), la cual ha sido validada para varios países, incluyendo México. Sumado a lo anterior, es preciso resaltar la revisión sistemática realizada por Rojas-Solís et al. (2022), la cual analizó trabajos publicados en Latinoamérica sobre la felicidad en estudiantes universitarios, y en la que se describen hallazgos como los beneficios de la Educación Positiva, los efectos de la felicidad sobre el rendimiento académico y la relevancia de factores protectores como el optimismo y las relaciones interpersonales.

En el caso de México existen diversas investigaciones sobre la felicidad, como la realizada por Sánchez y Méndez en 2011, donde se señala que los elementos de la felicidad en las mujeres se relacionaron mejor con el autoconcepto y su relación de pareja; mientras que, en los hombres, con los amigos, o más recientemente el trabajo de López et al. (2017), quienes mencionaron que no existe relación significativa entre el consumo de tabaco y la felicidad. No obstante, para el caso de Puebla son escasas las investigaciones realizadas en dicho estado, destacando el trabajo de Méndez-Rizo et al. (2021) en el que se correlacionó la felicidad de estudiantes universitarios con otras variables como el optimismo, la tolerancia a la frustración y los valores.

Ahora bien, de acuerdo con estudios realizados, existen diversas variables que han sido consideradas de mayor relevancia para potenciar la felicidad; en ese sentido, en primer lugar, algunas investigaciones han señalado la relación positiva que existe entre la autoestima con la felicidad, siendo la primera considerada como uno de los factores predictores más significativos de la segunda (Jain, 2019); al respecto, se ha teorizado que la autoestima tiene un efecto bidimensional sobre la felicidad: el primero se da de manera directa, mientras que el segundo se da al facilitar el desarrollo de otros factores protectores (Purrington, 2018). Debido a lo anterior, conocer el nivel de autoestima de los estudiantes universitarios resulta de utilidad, pues, al ser considerada una variable clave para la felicidad, bajos niveles de ésta podrían repercutir de manera negativa en diversos ámbitos de la vida de los individuos.

Aunado a lo anterior, la relación optimismo-felicidad ha sido descrita como positiva por los estudios de Göksoy (2017), Koç y Pepe (2018) y Kardas et al. (2019); además, el optimismo no sólo representa un factor protector de la felicidad, sino que se asocia con una mejor plasticidad cerebral y habilidades de resolución de problemas, elementos que resultan ser de ayuda en la vida universitaria de los estudiantes (Iqbal et al., 2019); por tanto, conocer los niveles de optimismo podría ayudar a generar un panorama del desempeño de las y los universitarios.

Por otra parte, el estudio de la relación entre habilidades sociales de los estudiantes resulta pertinente, pues ayudan a tener un mejor nivel de bienestar y menos probabilidad de generar trastornos vinculados a las relaciones interpersonales (López, 2008); además, están ligadas de manera positiva, e incluso determinante, al rendimiento académico (García, 2005). Sin embargo, el estudio de esta variable y su relación con la felicidad aún es escaso, lo que representa un área de oportunidad en el campo de la investigación.

Considerando lo anterior, surgieron las siguientes preguntas de investigación que guiaron el desarrollo del trabajo: ¿Cuáles son los niveles de felicidad, autoestima y optimismo de los estudiantes universitarios?, ¿qué tan desarrolladas tienen sus habilidades sociales los estudiantes universitarios? y ¿existe alguna relación entre la felicidad con la autoestima, el optimismo y las habilidades sociales de los estudiantes universitarios?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general.

Analizar la presencia de felicidad, autoestima, optimismo y habilidades sociales, así como determinar la relación entre estos cuatro factores en una muestra mexicana de estudiantes universitarios.

1.3.2 Objetivos específicos.

- Identificar la presencia de felicidad, autoestima, optimismo y habilidades sociales.
- Determinar los niveles de felicidad, autoestima y optimismo.
- Registrar las habilidades sociales más desarrolladas.
- Examinar la relación entre las cuatro variables.

1.4 Justificación

La etapa universitaria es un momento crucial para el desarrollo individual de las personas, pues es durante estos años en los que la mayoría de los estudiantes se encuentra en momentos críticos de su vida y que impactan en su desempeño escolar y salud física y mental (Gómez, Landeros et al., 2016). En ese contexto, algunos estudios, como el de Lumbreras et al. (2009), han reconocido que en las universidades se han detectado diversas problemáticas de salud, como la baja actividad física, violencia, trastornos asociados al uso de la tecnología y adicciones, las cuales atentan contra el bienestar físico y mental de los estudiantes. Como consecuencia de lo anterior, dado que la educación superior representa el motor de desarrollo de la sociedad (Lumbreras et al., 2009), prevenir este tipo de problemáticas a través del desarrollo de variables positivas como la felicidad resulta pertinente y, hasta cierto punto, necesario.

En este contexto, es preciso retomar lo que señala Demirtaş (2020) en su trabajo, y es que el estudio de aquellos factores que contribuyen a la felicidad ayudan a poseer un mejor conocimiento acerca del desarrollo positivo de los jóvenes; por tanto, en este trabajo se plantea analizar la relación entre la felicidad con el optimismo, la autoestima y las habilidades sociales; dichos factores no sólo podrían propiciar que los estudiantes se perciban más felices, sino que también pueden aportar a su vida académica.

En concordancia con esta última idea, diversas investigaciones han encontrado que las variables previamente mencionadas tienen efectos positivos en

distintos ámbitos de la vida universitaria; así, en primer lugar, ha señalado que el optimismo está asociado con un alto desempeño académico (Ahmad y Amin, 2017), además de que ayuda a determinar la permanencia escolar y a reducir riesgos de deserción (Fernández et al., 2015). Por su parte, la autoestima se ha considerado como un factor relevante para la adaptación al contexto universitario (De Besa et al., 2019), está relacionada con un mejor rendimiento académico (Chilca, 2017) y fomenta una mayor motivación hacia el aprendizaje (Fernández et al., 2015). Finalmente, las habilidades sociales son una parte fundamental de la formación universitaria, pues ayudan a promueven el compromiso de los estudiantes con la sociedad (Ordaz, 2013), suscita un estilo de convivencia equilibrado y positivo (Urdaneta y Morales, 2013) que implica la cooperación mutua entre pares; por lo que, en suma, las habilidades sociales fomentan un mejor rendimiento académico (Gomes y Benavides, 2013).

Debido a lo anterior, la presente investigación se encaminó a explorar y describir los niveles de felicidad, optimismo y autoestima de los estudiantes universitarios, así como identificar sus habilidades sociales, ello con el fin de conocer la situación actual del alumnado y generar estrategias encaminadas a fomentar estas variables. Por otro lado, también se decidió evaluar el grado en que la felicidad se relaciona con las demás variables, lo anterior con la intención de conocer cuáles son los factores protectores de la felicidad de los estudiantes universitarios, promoviendo así su visibilización y partiendo como un estudio pionero que, a largo plazo, podría ser tomado en cuenta para el desarrollo de estrategias de prevención e intervención educativa dentro de la universidad.

1.5 Hipótesis

Retomando lo anterior, las hipótesis que orientaron esta investigación son las siguientes:

Hipótesis 1: Se encontrará un promedio alto de felicidad en las y los estudiantes.

Hipótesis 2: Se hallará una media elevada en el nivel de optimismo de las y los alumnos.

Hipótesis 3: Los resultados de las y los participantes indicarán un promedio elevado en sus niveles de autoestima.

Hipótesis 4: Las y los estudiantes tendrán bien desarrolladas sus habilidades de comunicación.

Hipótesis 5: Las y los alumnos indicarán un buen desarrollo de sus habilidades de resolución de conflictos.

Hipótesis 6: La felicidad de las y los estudiantes se relacionará de manera positiva con el optimismo.

Hipótesis 7: La autoestima se asociará de manera positiva con la felicidad.

Hipótesis 8: Las habilidades sociales de las y los alumnos se vinculará de manera positiva con la felicidad.

1.6 Definición de variables

1.6.1 Definición conceptual de las variables dependientes.

1.6.1.1 Felicidad.

La felicidad puede ser definida como el estado de satisfacción plena que vive de manera subjetiva una persona tras la adquisición de un bien deseado. Esta definición propone tres cualidades importantes: 1) Su condición de “estado”, lo cual implica temporalidad; 2) su naturaleza subjetiva, lo que indica que la satisfacción es

experimentada por la persona en su mundo interno mediante una evaluación afectiva y cognitiva, y 3) que es resultado de la adquisición de un bien material o inmaterial y cuyo valor dependerá de cada persona (Alarcón, 2015).

1.6.2 Definición conceptual de las variables independientes.

1.6.2.1 Optimismo.

El optimismo es considerado como la habilidad que tienen las personas para mantener una actitud positiva y esperanzadora hacia la vida, sin importar si están enfrentando situaciones favorables o adversas; en ese sentido, los individuos optimistas presentan altos niveles de motivación para actuar ante los acontecimientos del día a día (Oliva et al., 2011).

1.6.2.2 Autoestima.

La autoestima es entendida como un sentimiento positivo o negativo hacia uno mismo (Rojas-Barahona et al., 2009), el cual es resultado del grado de divergencia entre la percepción de sí mismo y los ideales sociales y culturales: a menor discrepancia mayor autoestima (Jurado et al., 2015).

1.6.2.3 Habilidades sociales.

Las habilidades sociales son capacidades o destrezas sociales específicas necesarias para establecer relaciones interpersonales de manera exitosa; aunado a ello, se pueden entender a estas habilidades como rutinas cognitivas o conductuales que nos permiten mantener buenas relaciones con los demás (Oliva et al., 2011).

1.6.3 Definición operacional de las variables dependientes.

1.6.3.1 Felicidad.

Se contempló la Escala de Felicidad de Lima (Alarcón, 2006), la cual fue validada en población mexicana por Rodríguez-Hernández et al. (2017) y evalúa la felicidad

percibida de los individuos. Dicho instrumento se integra de dos dimensiones: Satisfacción con la vida (4 ítems) y Sentido positivo de la vida (5 ítems).

1.6.4 Definición operacional de las variables independientes.

1.6.4.1 Optimismo.

Se implementó la adaptación al castellano realizada por Oliva et al. (2011) de la subescala Humor General, la cual forma parte del *Emotional Quotient Inventory Youth Version* (EQ-i: YV). Su objetivo es evaluar la capacidad para mantener una actitud positiva ante la vida, así como la capacidad para sentirse satisfecho consigo mismo y con los demás. Se trata de una escala unifactorial compuesta por 8 ítems.

1.6.4.2 Autoestima.

Se aplicó la Escala de Autoestima de Rosenberg, la cual fue validada para estudiantes universitarios mexicanos (Jurado et al., 2015). Este instrumento ayuda a conocer la evaluación que las personas realizan sobre su propia imagen y las construcciones de actitudes positivas hacia sí mismo y hacia los demás. Se trata de una escala unidimensional compuesta por 10 ítems, de los cuales cinco implican aseveraciones positivas y cinco negativas.

1.6.4.3 Habilidades sociales.

Se empleó la Escala de habilidades sociales de Oliva et al. (2011), la cual fue validada para estudiantes universitarios mexicanos por Holst et al. (2017). Con este instrumento se busca evaluar la percepción que tienen las personas sobre sus propias habilidades sociales. Se trata de una escala bidimensional (habilidades de comunicación y habilidades de resolución de conflictos) conformada por 12 ítems.

CAPÍTULO II

Capítulo II. Marco teórico

2.1 Adulthood emergente

Dentro de la Psicología, el estudio del desarrollo humano está enfocado en analizar todos los cambios relacionados con el pensamiento, vivencias y conductas que se dan durante las diversas etapas del ciclo vital de las personas (Izquierdo, 2005); en ese sentido, desde la Psicología del Desarrollo se plantean cuatro premisas básicas a considerar dentro de esta área (Lombardo y Krzemien, 2008):

- Los cambios cuantitativos y cualitativos en el desarrollo y envejecimiento implican un proceso continuo a lo largo de toda la vida, el cual no está limitado a alguna edad en específico. Además, cualquier edad no puede entenderse aislada de las demás.
- El desarrollo es un fenómeno multidimensional que ocurre en los ámbitos: social, psicológico y biológico.
- Los cambios suceden de acuerdo con distintos patrones definidos sobre diversos atributos de la conducta y funcionamiento humano; por tanto, se entiende que el desarrollo es multidireccional.
- El desarrollo es multideterminado, lo que implica que los cambios de conductas evidencian diversas interacciones complejas entre los procesos sociales, psicológicos y biológicos durante el curso de la vida y en un tiempo específico.

Ahora bien, con respecto al estudio de la etapa inicial de la adultez, éste ha generado diversas conceptualizaciones acerca de este período; por ejemplo, hay quienes la definen como adultez emergente (Arnett, 2000) o adultez temprana (Levinson, 1986); mientras que otros autores denominan a esta población como adultos jóvenes o primarios (Mansilla, 2000). No obstante, a pesar de estas diferencias conceptuales existe un acuerdo generalizado con respecto a las edades que comprende esta etapa, la cual abarca de los 18 hasta los 30 años, aproximadamente.

En concordancia con lo anterior, dentro de la etapa de la adultez emergente la Psicología del Desarrollo se ha enfocado en los procesos relacionados con la transición a la edad adulta, en la que los jóvenes se sienten lejos de su familia y la necesidad de independizarse, así como la entrada al mundo adulto en la que poseen un estilo de vida propio, son independientes de los padres y tratan de alcanzar objetivos inmediatos sin tener en cuenta las consecuencias (Cornachione, 2006).

En ese tenor, en primer lugar, es preciso mencionar que durante muchos años la transición a la edad adulta fue vista como una secuencia ordenada de acontecimientos independientes, los cuales llevaban al individuo de la dependencia a la independencia económica. Sin embargo, se ha señalado que este proceso, más que un conjunto de eventos que ocurren ordenadamente, implica la elección, ya sea libre o forzosa, de una trayectoria que eventualmente le llevará a la adultez; por tanto, se ha indicado que la transición a la vida adulta no incluye los mismos componentes, no sigue la misma secuencia y no ocurre en tiempos similares para todos (Echarri y Pérez, 2007).

Por otro lado, una vez que se ha alcanzado el período de adultez emergente, éste posee características propias que fomentan el desarrollo de cada individuo; así, los elementos principales de esta etapa son: 1) Exploración de la identidad, en este momento los individuos son más independientes de sus padres y tienen la oportunidad de probar y vivir diversas experiencias; 2) inestabilidad, por ejemplo, intentos fallidos de transición residencial; 3) *autofocus*, el cual hace referencia a que las personas tienen pocas obligaciones y compromisos, lo que les permite tener una gran autonomía en el manejo de sus vidas; 4) sentimiento "*in-between*", que implica la dificultad de definir si se sienten adultos o no, y 5) posibilidades, ya sea relacionadas con el optimismo y esperanza al futuro o por la oportunidad para establecer una identidad independiente y tomar decisiones sobre el tipo de persona que quieren ser y el tipo de vida que quieren llevar (Monteiro et al., 2009).

Añadido a lo anterior, existen otras características que se presentan a lo largo de esta etapa, las cuales son descritas por Berger (2009) y se pueden agrupar en tres rubros:

- **Desarrollo biosocial:** La mayoría de los jóvenes son saludables y fuertes; todos los sistemas del cuerpo funcionan de manera óptima; la homeostasis y las reservas de los órganos ayudan a sentirse fuertes y recuperarse rápidamente de infecciones o heridas; son más atractivos desde el punto de vista físico y sexual; el deseo sexual llega a su punto culminante; se encuentran en la cima de la fertilidad; las enfermedades de transmisión sexual son más comunes; la mayoría se compromete con actividades físicas adecuadas; cierto grado de predisposición a trastornos alimentarios en mujeres, y abuso de sustancias adictivas.
- **Desarrollo cognitivo:** Nuevas perspectivas cognitivas, lo que se denomina pensamiento post formal; capacidad para integrar las emociones en su análisis racional; pensamiento dialéctico para sintetizar las complejidades y contradicciones; se formulan preguntas relacionadas con la moral, la fe y la ética; decisiones éticas relacionadas con relaciones humanas y la diversidad, y la fe religiosa se orienta hacia principios universales.
- **Desarrollo psicosocial:** Búsqueda de identidad; encuentran empleo, aunque no lo consideran como su empleo definitivo; amistades importantes para alcanzar la intimidad; enamoramiento; concubinato; aún existe influencia por parte de la familia de origen; buena opinión sobre ellos mismos, y presencia de patologías como depresión, ansiedad o esquizofrenia.

2.2 Vida universitaria

Para los estudiantes transitar hacia la universidad es un proceso repleto de cambios significativos para sus vidas: las exigencias académicas son mayores, las formas de interacción son distintas, su capacidad para manejar el estrés es puesta a prueba, surgen cuestionamientos acerca de su autoeficacia y existe la demanda constante de incorporarse al campo laboral (Morales y Chávez, 2017); así, como consecuencia de este proceso durante los primeros semestres existe cierto grado de deserción y abandono escolar, especialmente cuando se trata de estudiantes que acceden a un contexto nuevo, diverso y distinto al que estuvieron acostumbrados durante los años previos de educación; por ejemplo, los estudiantes

foráneos inician una vida nueva alejada de familia y amigos, lo cual puede generar inestabilidad emocional (Duche et al., 2020).

Añadido a ello, una vez que se ha ingresado a las instituciones de educación superior surgen una variedad de problemas que requieren ser atendidos; por ejemplo, la abundante actividad y carga académica desde el inicio de la carrera, pues muchos estudiantes no se sienten preparados para el sistema de enseñanza-aprendizaje que se da en las universidades o, incluso, pueden llegar a sentir que las problemáticas se deben a cuestiones vocacionales, por lo que el cambio de carrera o la deserción escolar suelen ser fenómenos comunes durante los primeros semestres (Duche et al., 2020). Asimismo, algunas otras causas de deserción escolar son problemas económicos, desorientación en relación con la carrera, bajo rendimiento académico, embarazos e inconvenientes familiares (Londoño, 2009).

Siguiendo esta misma línea, dentro del contexto universitario los estudiantes se encuentran expuestos a situaciones que derivan en estilos de vida poco saludables, los cuales surgen como consecuencia de los horarios escolares, implicaciones que trae la vida universitaria, variaciones en el estado de ánimo, los medios de comunicación y aspectos económicos que obligan a muchas personas a trabajar en horarios fuera de clases (Nieto y Nieto, 2020; Villaquiran et al., 2020). En ese tenor, algunas de las problemáticas descritas en la literatura son: No contar con tiempo suficiente para el esparcimiento (Gómez, Etchegorry et al., 2016), aumento en el consumo de sustancias adictivas, disminución de niveles de actividad física, sedentarismo (Villaquiran et al., 2020), mayor acceso a drogas ilegales (Barrera-Herrera y Viner, 2017), estrés, alimentación poco saludable y somnolencia frecuente (Nieto y Nieto, 2020).

Debido a lo anterior, el inicio de la vida universitaria requiere que el alumnado no sólo cuente con un perfil vocacional, sino también con una adecuada capacidad adaptativa al nuevo contexto (Morales y Chávez, 2017). En ese sentido, la adaptación al contexto universitario no suele ser sencilla y significa un cambio de gran impacto en la transición hacia la adultez y un factor generador de estrés y ansiedad (Rodríguez-Ayan y Sotelo, 2014); por ende, un correcto proceso

adaptativo ayudaría a establecer y mantener nuevas formas de relaciones sociales, adecuarse a un espacio físico distinto, regular emociones, manejar el estrés y, a grandes rasgos, mantener el equilibrio entre las necesidades personales y las demandas externas (Morales y Chávez, 2017). Derivado de lo anterior, la importancia de la adaptación escolar invita a identificar aquellos elementos psicosociales que la favorezcan (Londoño, 2009), pues la falta de adaptabilidad origina diversas problemáticas, como el bajo rendimiento escolar, deficiencias en los hábitos y técnicas de estudio y dificultad en las interacciones (Morales y Chávez, 2017).

No obstante, la vida universitaria también trae consigo diversos aspectos que le permiten a los estudiantes mejorar en diferentes ámbitos de su vida: Poseer mejores condiciones de salud y bienestar económico, pensar a un nivel más avanzado, ser más propensos a tomar sus propias decisiones, poseer un pensamiento más profundo (Berger, 2009), desarrollar empatía y tolerancia, generar habilidades de comunicación, fomentar el pensamiento crítico, tener mayor libertad para cometer errores, descubrirse a sí mismos, alcanzar mayor independencia y autonomía, lograr mayor estabilidad o autorregulación emocional y económica y generar un mejor autoconocimiento (Barrera-Herrera y Vinet, 2017).

En este contexto, es oportuno resaltar que aún existen universidades que no están enfocadas en lograr una cultura de salud entre la comunidad estudiantil, por lo que es necesario generar acciones de promoción de la salud y prevención de la enfermedad en los universitarios, ya que si se generan durante esta etapa es posible que se mantengan durante el resto de la vida (Herazo et al., 2020); asimismo, es pertinente subrayar el rol que juegan las universidades en el desarrollo positivo de su comunidad estudiantil, por ello es importante que: 1) Identifiquen y conozcan los aspectos de la vida de los alumnos que pueden ser mejorados de manera positiva (Pérez-Villalobos et al., 2018), y 2) recuerden que la orientación que se le ofrezca a los estudiantes influirá en sus niveles de ajustes para lograr el éxito académico y la culminación de su ciclo de formación (Londoño, 2009).

En suma, es importante fomentar acciones que promuevan la salud de la comunidad universitaria e impulsar una cultura que la promueva en las instituciones de educación superior que conlleve a la transformación positiva de las universidades y propicie un escenario para la formación profesional y crecimiento personal (Herazo et al., 2020).

2.3 Felicidad

2.3.1 Diversas definiciones y sus características

Definir el concepto de felicidad no implica ser una labor sencilla, esta ha sido una tarea de gran preocupación para la humanidad, lo que ha dado origen a diversas definiciones a lo largo de la historia (Moccia, 2016) y que pueden no ser satisfactorias para todos. Así, al retomar las reflexiones realizadas durante la época de la Grecia antigua se pueden encontrar diversas contribuciones pioneras; por ejemplo, se ha señalado que Tales de Mileto fue uno de los primeros estudiosos en mencionar este concepto, mientras que Demócrito realizó aportaciones sustanciales a la felicidad (Sánchez y Méndez, 2011). Años después, Sócrates señaló que la posesión de bienes interiores, como la virtud y la sabiduría, conducen a la felicidad (Nava-Preciado y Ureña-Pajarito, 2017), propuesta con la que concordaban Aristóteles y Platón, quienes argumentaban que la felicidad es resultado de una vida virtuosa y una actitud apropiada (Carrasco y Sánchez, 2008).

Por otro lado, resulta pertinente considerar la conceptualización que otorga el Diccionario de la Lengua Española, el cual indica que la felicidad es un estado de grata satisfacción espiritual y física; sin embargo, esta definición retoma la manera tradicional de entender este concepto en nuestra cultura, lo que lo convierte en un ideal imposible de alcanzar (Fernández-Berrocal y Extremera, 2009), por lo que a lo largo de la literatura científica han surgido distintas definiciones de la felicidad, destacando aquellas surgidas en el ámbito de la Psicología las cuales, de acuerdo con Moccia (2016), sintetizan ideas de otras disciplinas y contribuyen de manera única a este concepto (véase Tabla 1).

Tabla 1*Conceptualizaciones de la felicidad*

Autoría	Definición de felicidad
Pereira (1947; citado por Scorsolini-Comin y dos Santos, 2010)	Dominio frecuente de vivencias emocionales positivas sobre las negativas
Diener (1984; citado por Hernández et al., 2017)	Resultado de la comparación entre sucesos recientes y los estándares de la propia vida
Veenhoven (1991; citado por Sariçam, 2016)	Grado en el que las personas evalúan de manera positiva su calidad de vida general
Delgado (1999; citado por Carrasco y Sánchez, 2008)	Estado mental que genera sensaciones de placer y que regula de forma positiva y agradable la percepción de los estímulos recibidos del medio, su almacenaje en la memoria y los procesos receptores del cuerpo
Bekhet et al. (2008; citados por Mercado, 2014)	Sentimiento positivo que las personas desean y pueden hallar, es una cualidad autodeterminada derivada de construcciones sociales
Fierro (2008)	Aquello que los individuos máximamente desean
Correal (2010; citado por Mercado, 2014)	Estado mental resultado de la dopamina liberada cuando existe placer físico, ausencia de emociones negativas y una significación positiva
Holder y Klassen (2010; citados por Ortiz et al., 2013)	Rasgo afectivo estable y un aspecto positivo que evidencia la satisfacción de vida y el bienestar subjetivo de las personas
Rodríguez (2010; citado por Pulido y Herrera, 2018b)	Estado emocional resultado por la interacción de diferentes condiciones que actúan sobre las personas, lo

	que genera respuestas que tienen efectos positivos en diversos aspectos de la vida
Moghnie y Kazarian (2012; citados por Ortiz et al., 2013)	Concepto culturalmente construido, delimitado y definido
Rojas (2014; citado por Hernández et al., 2017)	Objetivo final relativo a algo que se busca y para el cual se emplean diferentes medios, los cuales responden a las necesidades de los individuos
Shafiq et al. (2015)	Estado de bienestar psicológico positivo y emocional placentero
Castilla et al. (2016)	Evaluación positiva y general que hace un individuo en un momento específico de su vida, lo que le otorga control cognitivo de la percepción de sí misma y del contexto que le rodea

Nota. Elaboración propia.

Añadido a ello, estudios cualitativos orientados a conocer la concepción que tienen diversas poblaciones sobre la felicidad han otorgado información acerca de cómo las personas definen a este concepto; en ese sentido, en el trabajo realizado por Moyano-Díaz (2016) se señalan cinco líneas de descripción derivadas de las respuestas de los participantes: Felicidad como "estado", como "tener", como "logro", "ser" y como "bienestar". Por su parte, el trabajo de Hernández et al. (2017) encontró que las personas se definen felices si están bien en los ámbitos familiar, económico o propio; además, algunas personas indican que la felicidad es poseerlo todo. Finalmente, en el trabajo de Mercado (2014) los participantes se dividieron en dos grupos: aquellos que concebían a la felicidad como "estado" y quienes la hacían como "sentimiento": los primeros mencionaban que la felicidad es temporal, se consigue por la aceptación de uno mismo y del entorno y es autodeterminada; los segundos señalaron que la felicidad está vinculada con las etapas de la vida y con la consecución de objetivos.

Ahora bien, derivado de la revisión de las diversas conceptualizaciones de la felicidad se encontraron algunos aspectos compartidos, como su naturaleza subjetiva, la necesidad de alcanzar un objetivo y su aspecto temporal; derivado de esto, el presente trabajo retoma la definición propuesta por Reynaldo Alarcón, la cual considera estas características y define a la felicidad como el estado de satisfacción plena que vive de manera subjetiva una persona tras la adquisición de un bien deseado. Así, esta definición propone tres cualidades importantes: 1) Su condición de “estado”, lo cual implica temporalidad; 2) su naturaleza subjetiva, lo que indica que la satisfacción es experimentada por la persona en su mundo interno mediante una evaluación afectiva y cognitiva, y 3) que es resultado de la adquisición de un bien material o inmaterial y cuyo valor dependerá de cada persona (Alarcón, 2015).

2.3.2 Diferenciación con otros conceptos

Dentro de la literatura científica se ha empleado el término de felicidad como sinónimo de otros conceptos, como calidad de vida, afectividad positiva (Ortiz et al., 2013), satisfacción con la vida y bienestar subjetivo (Rojas-Solís et al., 2022), siendo estos últimos los que se utilizan con mayor frecuencia como equivalentes de la felicidad. Al respecto, Castilla et al. (2016) mencionan que estos conceptos poseen un significado similar y se han empleado como sinónimos con el fin de facilitar el análisis científico de la felicidad; sin embargo, es preciso remarcar la necesidad de diferenciar estos conceptos, pues la felicidad es un constructo complejo que explica por sí mismo el estado afectivo al que hace alusión (Alarcón, 2006).

2.3.3 Bases biológicas de la felicidad

En primer lugar, es pertinente rescatar el proceso de la expresión de la emoción, en ese sentido destaca el planteamiento hecho por Henry que describe Palmero (1996), el cual propone que en las emociones se produce una secuencia de eventos organizados de la siguiente forma: a) los estímulos psicológicos y ambientales incurrir en el organismo; b) estos se introducen en el sistema biopsicológico de los individuos, el cual se conforma por un componente genético –estructuras biológicas,

anatómicas y fisiológicas– y uno adquirido –aprendizajes o experiencias previas–, los cuales determinan el modo en el que se responderá a los estímulos; c) la respuesta de las personas se procesa a través del córtex y sistema límbico, y d) las consecuencias de dicho procesamiento se envían desde el sistema nervioso central hasta la periferia por medio del sistema neuroendocrino.

Ahora bien, de acuerdo con diferentes estudios realizados a lo largo de los años, se ha encontrado que la felicidad posee un componente biológico; al respecto, Gajardo (2015) señala que existe un cierto porcentaje de la felicidad que es heredable (el cual varía de 22 a 50% según algunas investigaciones) y que se denomina “valor de referencia” o “rango fijo”; sin embargo, esto no significa que los niveles de felicidad se mantengan consolidados, pues ellos pueden ser modificados con el tiempo y por la injerencia de diversos factores (Steptoe, 2019). Por otro lado, si bien no se ha logrado identificar una zona específica del cerebro donde se origine la experiencia subjetiva de felicidad, sí se han identificado circuitos neuronales que se activan al experimentar placer u otras emociones positivas. Añadido a lo anterior, la edad parece guardar relación con los niveles de felicidad, presentando una forma de curva entre los 20 y 60 años, siendo en el rango de los 35 a los 50 años cuando se llega al nivel más bajo, el cual puede ser más acentuado cuando se incluyen variables socioeconómicas (Gajardo, 2015).

Añadido a lo anterior, Helen Fisher (2004) hace algunas aportaciones acerca de procesos cerebrales asociados a la felicidad cuando se está enamorado; por ejemplo, la autora menciona que algunas regiones de la circunvolución cingulada anterior están relacionadas con la conducta feliz; además, se ha señalado que sonreír implica que los músculos del rostro se muevan y envíen al cerebro señales nerviosas que pueden proporcionar sentimientos de placer y, por ende, de felicidad.

2.3.4 La felicidad y su incidencia en diversos ámbitos de la vida

Diversas investigaciones han abordado los beneficios que tiene la felicidad para la salud física y mental de los individuos. En ese sentido, con respecto al ámbito físico se ha encontrado que emociones positivas, como la felicidad, incrementan los

recursos de las personas, influyen en una menor morbilidad, menores síntomas de enfermedades, menor experiencia de dolor, menor agravamiento de padecimientos (Tur et al., 2018), mayor probabilidad de supervivencia futura de los adultos mayores (Steptoe, 2019), menor vulnerabilidad a enfermedades (Pérez et al., 2011), incrementa la resiliencia física, tiene efectos benéficos sobre el sistema inmunológico (Kohler, 2004) y, además, la felicidad al ser un componente de la salud positiva, está asociada a la sobrevivencia de personas con enfermedad cardiaca coronaria (Saavedra, 2020). Por su parte, los beneficios para la salud mental también son diversos, la felicidad funciona como factor protector ante estrés (Veenhoven, 1998) depresión, suicidio, entre otros fenómenos psicopatológicos (Moyano y Ramos, 2007); añadido a ello, ayuda a incrementar los recursos personales y psicológicos (Tur et al., 2018), amplía el pensamiento y el repertorio de acciones de los individuos, incrementa la resiliencia psicológica (Kohler, 2004) y se relaciona con disposiciones y rasgos adaptativos de la personalidad (Morán et al., 2017).

Con respecto a las relaciones interpersonales, se han realizado estudios interesantes que evidencian el papel que tiene la felicidad en el contexto social; por ejemplo, el trabajo de Fowler y Christakis (2008) encontró que una persona feliz puede aumentar la felicidad de las personas que le rodean, especialmente si existe un acercamiento físico, y que este efecto es mayor cuando se trata de personas de un mismo sexo; a su vez, Sánchez y Méndez (2011) señalan que vivir de manera intensa la felicidad influye de manera positiva en el bienestar de las relaciones de pareja y amistades; por su parte, Morán et al. (2017) mencionan que la extroversión suele ser un rasgo de personalidad característico de la persona feliz, lo cual permite establecer relaciones interpersonales con mayor facilidad. Finalmente, el estudio de Veenhoven (1998) recopila diversos hallazgos sobre la felicidad y su implicación en el contexto social; de este modo, el autor describe que las personas felices: 1) Tienen una tendencia afiliativa, 2) sienten mayor satisfacción con sus amigos y familia, 3) son más propensas a apoyar a otros, 4) son más cálidas y serviciales y 5) están más involucradas en las redes sociales; además, es preciso destacar que individuos prefieren relacionarse con aquellos que muestran poseer mayor felicidad.

Aunado a lo anterior, se ha investigado la relación que existe entre la felicidad y el ámbito laboral; al respecto, diversos autores señalan los beneficios que tiene la felicidad en los contextos organizacionales: Moccia (2016) menciona que el nivel de felicidad posee una asociación positiva con la satisfacción laboral, la ejecución y los resultados; por su parte, Gabini (2018) describe efectos como mayor productividad, rendimiento laboral, reducción de ausentismo y licencias por enfermedades; asimismo, Díaz y Carrasco (2018) señalan que al incrementar la felicidad ayuda a que los trabajadores se sientan menos estresados y más resistentes, además de la existencia de la relación positiva con variables como la compatibilidad puesto-trabajador, autonomía, claridad de rol, desarrollo de carrera y compromiso organizacional.

Por otro lado, los resultados de diversas investigaciones señalan que existe una correlación positiva entre la felicidad con la satisfacción con la vida (Du et al., 2017; Mustaca et al., 2010; Veenhoven, 1998); al respecto, Koç y Pepe (2018) mencionan que ser feliz deriva en mejores niveles de satisfacción, pues las personas felices tienden a disfrutar más de la vida, son más saludables, tendrán mayores relaciones sociales y, por ende, tendrán una mayor satisfacción con la vida.

2.3.5 Factores asociados a la felicidad

Es pertinente mencionar que a lo largo de los años las investigaciones orientadas a estudiar las relaciones de diversas variables con la felicidad han obtenido resultados que suelen carecer de certeza para determinar la dirección de la causalidad (Vera-Villarreal et al., 2012); por lo que se sugiere tomar la información recabada con cautela; asimismo, los factores abordados son sólo algunos de los que se han asociado con la felicidad, existiendo aún más constructos estudiados a lo largo de los años.

2.3.5.1 Factores sociodemográficos

2.3.5.1.1 Sexo

La relación felicidad-sexo es un fenómeno que suele ser inconsistente en los resultados de las investigaciones realizadas, puesto que hay estudios que reportan mayores niveles de felicidad en mujeres, otros en hombres, o bien, hay quienes no hallan diferencias significativas o definitivas entre ambos sexos. Estas inconsistencias en la literatura podrían explicarse, por ejemplo, por los factores culturales que influyen en el comportamiento y expresión emocional de las personas; así como en los actuales cambios socioculturales que han permitido la apertura a formas de pensamiento que influyen en la vivencia y expresión de emociones (Rojas-Solís et al., 2022).

2.3.5.1.2 Edad

Al igual que con la variable anterior, existe cierta discrepancia con respecto al vínculo entre la edad y la felicidad: Por un lado, algunos autores que mencionan que no hay una relación entre felicidad y edad (Caballero-García y Sánchez, 2018; Pulido y Herrera, 2018a); por otra parte, hay quienes señalan que sí existe dicho vínculo (Ahn y Mochón, 2010; González-Quiñones y Restrepo-Chavarriaga, 2010; Vera-Villaruel et al., 2012; Vera et al., 2013) e incluso ha sido representado en forma de “U”, siendo los jóvenes menores de 35 años y adultos mayores de 45 años los más felices (Ahn y Mochón, 2010); mientras que en un punto medio Castilla et al. (2016) mencionan que no existe relación entre las variables, que la única diferencia importante se da entre los 30 y 50 años y que los niveles más elevados de felicidad corresponden a edades entre 50 y 60 años.

2.3.5.1.3 Nivel educativo

La evidencia empírica acerca de la asociación entre nivel de estudios y felicidad no ha sido concluyente, diversas investigaciones han hallado resultados contradictorios (Ahn y Mochón, 2010; Mendoza y Gómez, 2011); por ejemplo, en el trabajo realizado por Auné et al. (2017) se encontró una asociación positiva entre ambas

variables; mientras que en las publicaciones de Jiménez et al. (2014) y Vera-Villaruel et al. (2012) no se encontraron diferencias significativas entre las personas con mayor y menor nivel educativo; asimismo, Mendoza y Gómez (2011) señalan que también se han hallado resultados que indican que la correlación entre nivel de estudios y felicidad es negativa. Considerando lo anterior, aún no hay certeza o resultados concluyentes que ayuden a comprobar o refutar el dicho popular “ignorancia es felicidad”.

2.3.5.1.4 Ingreso económico

Referente a la relación entre el ingreso económico y la felicidad, ésta se estudió durante muchos años, como resultado de estas investigaciones se ha encontrado que la felicidad sí está asociada al nivel económico individual (Ahn y Mochón, 2010; Machado et al., 2015; Pulido y Herrera, 2018a); sin embargo, es preciso señalar que el aumento de ingresos no se relaciona con la felicidad de todas las personas, lo cual puede explicarse por las comparaciones que los individuos hacen con otros: Si al compararse con los demás el ingreso ha aumentado, entonces los niveles de felicidad aumentarán; por ello, es preciso saber con qué otras personas se están realizando las comparaciones (Ahn y Mochón, 2010). Por otro lado, existen autores que indican que la relación positiva entre felicidad y estatus socioeconómico sólo existe hasta que se han cubierto ciertas necesidades básicas, posteriormente el vínculo desaparece (Jain et al., 2019; Oblitas, 2008).

2.3.5.1.5 Religión

La religión se ha asociado de manera positiva con la felicidad, siendo esta relación más fuerte en personas mayores (Ahn y Mochón, 2010) y más débil en los jóvenes (Gamero et al., 2017); al respecto, se puede decir que esta asociación puede deberse a dos factores: La identidad que nace al pertenecer a una comunidad y el sentido de vida y valores que otorga la religión (Ibañez et al., 2020). No obstante, es preciso retomar lo señalado por Alarcón (2002), quien menciona que si bien hay una correlación positiva ésta es de débil; además de que dicho vínculo está condicionado a otros elementos, como las formas en que se entiende la religiosidad

–externa e interna– (Ibañez et al., 2020) o por otras características culturales (Torres et al., 2014).

2.3.5.2 Factores psicológicos

2.3.5.2.1 Gratitud

La gratitud, de acuerdo con Alarcón y Caycho (2015), puede ser definida como “un comportamiento afectivo, cognitivo y consciente que manifiesta una persona que recibe un beneficio de un benefactor, o de otra persona que lo sustituye, y que se expresa a través del agradecimiento” (p. 60). En ese tenor, diversas investigaciones han señalado la existencia de una relación positiva entre la felicidad y la gratitud, incluso se ha llegado a señalar que las personas que muestran mayor agradecimiento suelen ser más felices (Cam et al., 2019; Oblitas, 2008; Park et al., 2013).

2.3.5.2.2 Optimismo

El optimismo puede ser definido como una configuración cognitiva que fomenta expectativas de resultados positivos en la vida y una mayor confianza en las capacidades individuales para afrontar a las adversidades (Escobar y Guzmán-González, 2019). Así, la evidencia empírica acumulada ha mostrado que un estilo atribucional optimista propicia mayores niveles de felicidad, siendo el optimismo un elemento de personalidad importante para que diferentes poblaciones, como los estudiantes universitarios, sean más felices (Demirtaş, 2020; Göksoy, 2017; Mustaca et al., 2010).

2.3.5.2.3 Autoestima

La autoestima es uno de los factores que más se han estudiado para relacionar con la felicidad, este constructo se ha conceptualizado como la actitud y valoración que las personas tienen hacia ellas mismas, la cual puede ser positiva o negativa, y que se compone por la capacidad de éxito y la valía personal (Ruiz et al., 2018). Al respecto, en los estudios sobre el vínculo que existe entre esta variable y la felicidad

se ha encontrado que la correlación es positiva (Freire y Ferreira, 2020; Jain, 2019; Mustaca et al., 2010; Purrington, 2018); asimismo, se han realizado algunas acotaciones y matizaciones sobre esta asociación; por ejemplo, Demirtaş (2020) menciona que la autoestima y el éxito académico son predictores importantes de la felicidad; mientras que Du et al. (2017) señalan que el vínculo positivo también ocurre cuando se consideran a la autoestima personal y la relacional de manera independiente.

2.3.5.2.4 Esperanza

La esperanza puede ser conceptualizada como una característica personal cognitiva y motivacional que refleja la percepción que tienen las personas de sus capacidades; este constructo posee tres categorías: Contar con objetivos claros, desarrollar estrategias para alcanzarlos y poseer la motivación para mantener las estrategias (Cihangir y Denizli, 2020). En este sentido, existen diversos estudios que señalan la relación positiva entre ambos constructos (Cam et al., 2019; Sariçam, 2016); al respecto, Sariçam (2015) menciona que si carecemos de alguno de estos dos constructos es probable que experimentemos tristeza o depresión, por lo que la felicidad y esperanza son necesarios para la satisfacción con la vida.

2.3.5.2.5 Perdón

Diversas investigaciones han conceptualizado al perdón como un tipo de estado emocional en el que la persona agredida no vive emociones de odio y rencor hacia la o el agresor, sino que tiene la capacidad de entender las razones de la agresión y decide liberarle y liberarse del resentimiento (López, Pérez y Pineda-Marin, 2016). En ese contexto, los estudios que relacionan al perdón con la felicidad han hallado asociaciones positivas (Rana et al., 2014; Sapmaz et al., 2016; Sariçam, 2016; Vural et al., 2017).

2.3.5.2.6 Inteligencia emocional

La inteligencia emocional (IE) se define como la habilidad para procesar emociones y utilizar la información resultante como guía para el pensamiento y la conducta

(Sarrionandia y Garaigordobil, 2016) y ha sido considerada de gran relevancia para explicar la felicidad de los individuos (Milán-Franco et al., 2020). Derivado de lo anterior, se pueden encontrar diversas investigaciones (Milán-Franco et al., 2020; Pulido y Herrera, 2018c; Rey y Extremera, 2012; Sarrionandia y Garaigordobil, 2016; Veloso-Besio et al., 2013) que han hallado una correlación positiva entre ambas variables; así, dicha asociación puede explicarse por la capacidad que la IE otorga para manejar de manera adecuada las emociones propias y ajenas, pues las personas que distinguen claramente y reparan sus estados emocionales emplean diversos procesos de regulación emocional que fomentan conductas felices; por ejemplo, emplear estrategias de distracción placenteras (Milán-Franco et al., 2020; Rey y Extremera, 2012).

2.3.5.2.7 Estrés

El estrés, entendido como un mecanismo de defensa o respuesta ante exigencias mentales o físicas, se ha convertido en una de las problemáticas más importantes que atentan contra la salud de las personas, pues padecerlo se ha convertido en algo común en nuestra sociedad (Flores-Meza et al., 2021). Así, como resultado de la constante presencia de este problema, los efectos que pueden derivarse son variados; por ejemplo, diversos autores han coincidido con que el estrés se asocia de manera negativa con la felicidad (Freire y Ferreira, 2020; López-Walle et al., 2020; Sariçam, 2016).

2.3.5.2.8 Ansiedad

Entendida como la respuesta ante un peligro inexistente, confuso o indefinido, y caracterizada por tensión, intranquilidad y una sensación de desamparo, la ansiedad se ha convertido en un tema relevante de investigación dentro de la Psicología (Sierra et al., 2003), esto debido a los efectos que ella tiene para las personas; así, entre dichas consecuencias se encuentra la asociación de este constructo con la felicidad, pues se ha encontrado que el nivel de una está inversamente relacionada con la otra (Freire y Ferreira, 2020; Mustaca et al., 2010; Sariçam, 2016).

2.3.5.2.9 Depresión

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la depresión es una enfermedad común y grave en el mundo actual, pues se estima que alrededor de 300 millones de personas a nivel mundial padecen de este trastorno; así, como consecuencias de los altos índices de incidencia de esta problemática se encuentran numerosos casos de discapacidad, suicidio y deterioro en la calidad de vida. Sumado a lo anterior, tras la pandemia por COVID-19 los niveles de depresión aumentaron (León, 2021), lo que supone efectos negativos en diversas áreas, como la felicidad (Freire y Ferreira, 2020; Mustaca et al., 2010; Sariçam, 2016), ya que, entre otras cosas, el distanciamiento derivado por el confinamiento afectó de manera negativa otros factores que se han considerado protectores de la felicidad, como las relaciones sociales. Así, siendo la depresión uno de los problemas más importantes de la actualidad, trabajar en la mejora de los niveles de felicidad de la población podría ayudar a reducir los niveles de dicho trastorno (Pavez et al., 2011).

2.3.5.2.10 Extraversión

La extraversión se considera un rasgo de personalidad estable que se caracteriza por la búsqueda de compañía de otras personas y actividades sociales; además de que permite la comunicación con otros y la expresión de emociones mayormente positivas (Murillo y Salazar, 2019). En este contexto, de acuerdo con algunos autores la felicidad está fuertemente relacionada con aspectos de naturaleza social (Caycho, 2010; Park et al., 2013), como lo es el caso de la extraversión, cuya asociación positiva con la conducta feliz ha sido descrita en varios estudios (Alarcón, 2008; Morán et al., 2017; Morillo, 2013).

2.3.5.3 Factores sociales/relacionales

2.3.5.3.1 Familia

La relevancia de las relaciones sociales cercanas para la felicidad de las personas ha sido estudiada durante muchos años; así, algunos de los estudios realizados han enfatizado en la importancia de la familia como uno de los factores que más

contribuyen para ser feliz (Carrillo et al., 2017). En concordancia con lo anterior, se ha expuesto que los individuos que presentan mayor estabilidad en la seguridad y apoyo familiar, compartir tiempo con la familia y disfrutar del entorno proporcionado por la familia son algunos de los elementos que promueven la felicidad de las personas (Barraza-Mendoza y Flores-Aime, 2019; González-Quiñones et al., 2019; Manjavacas, 2006; Moyano et al., 2018).

2.3.5.3.2 Amigos

Como se ha abordado previamente, la felicidad parece estar fuertemente asociada a elementos de carácter social, de tal modo que uno de dichos componentes es contar con amistades. En ese tenor, Alarcón (2002) ha señalado que en algunos estudios internacionales se encontró una relación significativa entre la felicidad y las amistades, siendo estas últimas las generadoras de la primera, ya sea por la comunicación, confianza, afecto, disponibilidad, calidad de la relación o compartir actividades, valores o ideas (Carrillo et al., 2017); sin embargo, hay quienes no concuerdan con esta premisa de causalidad, como Veenhoven (1998) quien menciona que las personas felices presentan una mayor madurez psicosocial y tienen un mejor funcionamiento a la hora de relacionarse con otras personas. No obstante qué variable cause la otra, la evidencia de la correlación positiva entre felicidad y amistades puede ser encontrada en trabajos como los de Fernández-Berrocal y Extremera (2009), Moyano y Ramos (2007), Sánchez y Méndez (2011) y Torres et al. (2014), por mencionar algunos.

2.3.5.3.3 Relaciones afectivas

Referente al estudio de la felicidad y su vínculo con las relaciones afectivas, la mayoría de los trabajos se han enfocado en investigar el contexto del matrimonio; no obstante, sí existen aportaciones centradas en las relaciones de noviazgo. Siguiendo esta línea, es preciso mencionar que la búsqueda de una pareja es considerada como suceso que hace feliz a los individuos, especialmente cuando existe enamoramiento (González-Quiñones y Restrepo-Chavarriaga, 2010), por tanto, algunos autores han mencionado que el conseguir una pareja incrementa los

niveles de felicidad individual; asimismo, las parejas que comparten más tiempo, están satisfechas con su relación, se aman, confían, respetan y toleran más tienden a ser más felices (García et al., 2016; Pozos et al., 2013).

Ahora bien, dicha felicidad derivada de poseer una pareja puede conducir a matrimonios (Park et al., 2013), lo que eleva los niveles de felicidad de las personas casadas en comparación con las personas solteras, en unión libre o en alguna relación de noviazgo (Alarcón, 2001; Carrillo et al., 2017; Pozos et al., 2013); añadido a ello, se puede decir que la felicidad general de las y los esposos suele estar relacionada con la felicidad matrimonial (Alarcón, 2001), aunque esto no siempre es así, las personas pueden ser felices con su vida, pero no en su relación y viceversa (Pozos et al., 2013).

2.3.5.4 Factores situacionales

2.3.5.4.1 Consumo de alcohol, tabaco y drogas

El estudio de la relación entre la felicidad y el consumo de sustancias adictivas ha tenido cierta relevancia y se han obtenido resultados que pueden ser contradictorios. Así, en primer lugar se encuentra el tabaco, si bien hay autores que mencionan la existencia de una relación negativa entre fumar y la felicidad (Graham et al., 2004), existen otros que en sus resultados reportaron no encontrar diferencias significativas (López et al., 2017) o que hallaron una asociación positiva entre estas dos variables (Piqueras et al., 2011). Asimismo, los trabajos que han analizado los vínculos entre el alcohol y el comportamiento feliz señalan resultados similares, hay quienes encuentran una correlación negativa (López et al., 2017; Torres et al., 2014), una positiva (Graham et al., 2004; Palacios, 2012) o ninguna (Piqueras et al., 2011). Finalmente, para el caso de las drogas, Torres et al. (2014) mencionan que su asociación con la felicidad es negativa.

2.3.5.4.2 Alimentación

Los resultados sobre la ingesta de alimentos y la felicidad señalan que existe una asociación positiva y significativa entre ambas variables. Al respecto, algunos

autores sugieren que los hábitos alimenticios saludables –como el consumo de frutas y verduras– son lo que promueven una mayor felicidad (Cortés, 2021; Kye et al., 2016; Lesani et al., 2016; Mujcic y Oswald, 2016); mientras que otros estudios indican que son las comidas menos saludables las que tienen dicha influencia (Barcia et al., 2019; Torres et al., 2014), lo cual puede deberse a que estos alimentos son ricos en grasa y omegas que aumentan el grado de hedonismo y libera hormonas que causan felicidad (Barcia et al., 2019; Gómez, Landeros et al., 2016; Hurling et al., 2015). En este contexto, sin importar el nivel nutritivo de la comida, es incuestionable el efecto positivo de la alimentación sobre la felicidad, lo que puede ser explicado por el contacto social que esta actividad suele implicar (Barcia et al., 2019; Gómez, Landeros et al., 2016; Schnettler et al., 2015). En suma, se ha observado que aquellas personas que tienen sus tres comidas al día suelen ser más felices (Lesani et al., 2016).

2.3.5.4.3 Actividad física

Han sido diversos los trabajos que han investigado el efecto que ejerce la realización de la actividad física sobre la felicidad, en ellos los resultados indican que esta asociación es positiva en diversas poblaciones, como adultos mayores o jóvenes (Bohórquez et al., 2014; Jiménez-Moral et al., 2013; López-Walle et al., 2020; Piqueras et al., 2011), y que aquellas personas que realizan estas actividades tienden a ser más felices que aquellas que llevan una vida sedentaria (Torres et al., 2014). Siguiendo esta misma línea, las razones que expliquen este vínculo han sido varias, como la mejora de la condición física, la autonomía y la auto-eficacia; la liberación de endorfinas derivada de estas actividades como la causa de la felicidad; cambios en el sistema nervioso y la posibilidad de establecer contactos sociales a través del ejercicio (García et al., 2014; Marquez, 1995; Ruiz-Ariza et al., 2015), o inclusive la promoción de la autoestima.

2.3.5.4.4 Actividades de ocio

En la revisión teórica realizada en el trabajo de García et al. (1999) se menciona que el concepto de ocio ha sido difícil de delimitar; no obstante, su importancia para

la felicidad y bienestar de las personas parece ser significativa: los autores mencionan que esta variable implica un estado mental muy positivo, deseable y de gran valor; añadido a ello, se señala que para que el ocio genere una mayor satisfacción se necesitan: 1) Poseer percepción de libertad, 2) realizar actividades adecuadas a la comprensión de la realidad de las personas, 3) generar una activación física ajustada al individuo, 4) contar con motivación intrínseca, 5) tener sentimientos de competencia, 6) percibir que se tiene una cantidad adecuada de tiempo libre y 7) debe haber interacción social. Dada la relevancia de este constructo su relación con la felicidad parece ser positiva, especialmente cuando se trata de ocio activo, como el deporte o las artes (Park et al., 2013; Torres et al., 2014).

2.3.5.4.5 Violencia en el noviazgo

Uno de los problemas de mayor relevancia en la actualidad es la violencia, siendo la violencia en el noviazgo una de las vertientes más estudiadas; sin embargo, las investigaciones sobre la violencia y la felicidad son aún escasas y aquellos que han decidido estudiar dicha relación han reportado resultados contradictorios: De acuerdo con Ortega-Andrade et al. (2019), la violencia psicológica tiene una relación negativa con la felicidad de los estudiantes, mientras que del Tronco y Madrigal (2013) señalaron que la violencia tiene un impacto negativo importante sobre los niveles de felicidad; por su parte, los resultados de Flores-Garrido y Barreto-Ávila (2018) indicaron que las jóvenes que se encuentran en una relación donde hay violencia emocional se declaran más felices que cuando estaban solteras, lo que puede deberse a que no consideran a los actos violentos como lo que son. Debido a lo anterior, el estudio de la felicidad y su promoción en las personas víctimas de violencia representa un área de oportunidad significativa, ya que se ha encontrado que las emociones positivas suelen ser un elemento inhibitorio de la violencia en diversos contextos, como el de la pareja (Ortega-Andrade et al., 2019); añadido a ello, el fomento de las conductas felices implica promover desarrollar otras variables como la autoestima, la cual se ha descrito como un factor protector de la violencia.

2.3.6 Felicidad en la educación

Actualmente, la mayoría de los modelos educativos de los países han generado en los estudiantes consecuencias negativas en su bienestar y niveles de felicidad (Preoteasa et al., 2016), lo cual ha sido resultado de la presión que ejercen los centros de estudio a fin de obtener resultados académicos destacables (Macías y Rodríguez, 2017) y de otras condiciones tales como el bajo nivel de conocimiento del contenido de las materias, sistemas educativos que no contemplan la felicidad como gestora educativa, uso incorrecto de redes sociales o la orientación a generar dinero (Vargas y Callata, 2021). Así, como consecuencia de estos efectos negativos en los estudiantes, han surgido diversas propuestas e ideas que han señalado a la felicidad y otras variables positivas como elementos esenciales a considerar por las instituciones educativas.

En ese sentido, diversos autores han expresado la valía que implica considerar a la felicidad dentro de la educación. Por ejemplo, Adler (2017) menciona que para fomentar en los individuos vidas más productivas y plenas es necesario implementar modelos de educación positiva, los cuales representan una ruta para alcanzar esta meta. Por su parte, Braslavsky (2006) comenta que la educación de calidad es aquella que les otorga a los estudiantes los conocimientos que necesitan aprender en el momento correcto de sus vidas y en felicidad, pues considera que todas las personas merecen ser felices.

Ahora bien, con el fin de alcanzar las metas previamente descritas se han generado acciones que buscan lograr un desarrollo integral basado en el bienestar y la felicidad. Al respecto, Campo (2020) ofrece el ejemplo de las “aulas felices”, el cual es un programa educativo en el que se aplican las fortalezas personales y mindfulness para generar una mayor sensación de felicidad y bienestar, lo que genera mejores competencias sociales y personales, permite el acceso a la vivencia del presente de manera íntegra o genera respuestas a problemáticas que surgen en su día a día. Por su parte, Macías y Rodríguez (2017) señalan que al haber implementado clases de felicidad en un instituto inglés se encontró que los

resultados académicos, la buena salud mental y el bienestar de los alumnos se unen en un mismo objetivo que eventualmente lleva a la felicidad.

Añadido a ello, diferentes trabajos han planteado propuestas para alcanzar las metas previamente descritas. Palomera (2017) sugiere que las aulas deben contar con una organización flexible y democrática y generar un espacio en el que se fomente la ayuda, se apoyen las iniciativas personales, se genere un clima de relación positivo y motivador y se impulse el aprendizaje cooperativo. Por otro lado, Garbanzo (2007) plantea la relevancia de convertir el estudio en algo más que una tarea para los estudiantes, que sea algo que disfruten y con lo que se sientan felices de realizar. Sumado a lo anterior, Sellés et al. (2017) mencionan que es importante conocer y generar estrategias educativas y formativas que generen felicidad, ya que esto puede generar un cambio en creencias y valores acerca de lo que es importante para las personas; por ejemplo, saber que la adquisición de bienes materiales no se relaciona en gran medida con la felicidad puede generar una concepción del trabajo menos instrumentalista. Siguiendo esta misma línea, Ravina-Ripoll et al. (2019) señalan que las instituciones educativas necesitan contar con docentes innovadores, colaborativos y abiertos a la participación libre y creativa de los estudiantes por medio de la enseñanza que aporte positivamente a la búsqueda de su felicidad. Finalmente, Braslavsky (2006) enlista tres características que deben poseer los directores para que los centros de estudio enseñen en felicidad: La primera es subjetiva y abarca el valor que se le da a la función formativa de las instituciones educativas; la segunda está relacionada con su capacidad de construir sentido para la escuela y cada grupo y persona que la integran, la tercera se asocia a construir eficacia, lo que significa que cada integrante de la comunidad sienta y corrobore por medio de la experiencia que el sentido que buscan se realiza con una relación aceptable entre el tiempo y la energía invertidos y el beneficio obtenido.

Así, velar por la felicidad y una educación positiva puede tener diversos beneficios en el alumnado: Mejores calificaciones (Sánchez et al., 2018), mayor rendimiento académico (Delgado et al., 2017; Pulido y Herrera, 2018d; Ravina-Ripoll et al., 2019), aprendizaje sobresaliente (Adler, 2017; Palomera, 2017),

desempeño favorable en situaciones que requieran creatividad y pensamiento amplio y holístico (Adler, 2017), más felicidad (Palomera, 2017), desarrollo integral óptimo (Delgado et al., 2017) y mayor rendimiento en el trabajo en equipo (Arce y Becerril, 2020).

CAPÍTULO III

Capítulo III. Método

3.1 Diseño

El presente estudio se realizó desde el paradigma positivista, con un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, *ex post facto* y retrospectivo, con un corte transversal y con alcances exploratorios, descriptivos y correlacionales.

3.2 Sujetos (muestra)

La muestra fue no representativa y seleccionada de manera no probabilística y por conveniencia, se constituyó por 447 estudiantes universitarios (364 mujeres y 83 hombres), con un rango de edad de 18 a 30 años ($M= 21.12$; $DT=2.61$); y de los cuales 300 mujeres (82.4%) y 77 hombres (92.8%) provinieron de zonas urbanas.

3.3 Instrumentos.

3.3.1 Cuestionario de datos sociodemográficos. Fue elaborado para el estudio y conformado por preguntas referidas a aspectos personales de los participantes como su sexo, edad, semestre en curso y estado de origen.

3.3.2 Escala de Felicidad de Lima (EFL; Alarcón, 2006). Validada en población mexicana por Rodríguez-Hernández et al. (2017), la cual evalúa la felicidad percibida. Dicho instrumento se integra de dos dimensiones: Satisfacción con la vida (4 ítems; por ejemplo, “Estoy satisfecho con mi vida”, “Las condiciones de mi vida son excelentes”) y sentido positivo de la vida (5 ítems; por ejemplo, “Me siento inútil”, “La felicidad es para algunas personas, no para mí”), evaluados por una escala Likert con cuatro puntos de anclaje: 1=Totalmente en desacuerdo, 2=En desacuerdo, 3=De acuerdo y 4=Totalmente de acuerdo. Las consistencias internas de las subescalas presentan Alfas de 0.80 y 0.86 respectivamente.

3.3.3 Escala de autoestima (Rosenberg, 1965). Este instrumento fue validado para estudiantes universitarios mexicanos (Jurado et al., 2015). Se utilizó para conocer la evaluación que el sujeto realiza de su propia imagen, las construcciones

de actitudes positivas hacia sí mismo y hacia los demás. Se trata de una escala unidimensional compuesta por 10 ítems, de los cuales cinco ítems se expresan en positivo (por ejemplo, “Creo que tengo un buen número de cualidades”, “Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás”) y cinco en negativo (por ejemplo, “En general me inclino a pensar que soy un fracasado/a”, “Siento que no tengo muchos motivos para sentirme orgulloso/a de mí”); se evalúan mediante una escala tipo Likert: 1=Totalmente en desacuerdo, 2=En desacuerdo, 3=De acuerdo y 4=Totalmente de acuerdo. La confiabilidad del instrumento es de $\alpha = 0.86$.

3.3.4 Escala para la evaluación del optimismo (Bar-On y Parker, 2000). Forma parte del Emotional Quotient Inventory Youth Version (EQ-i: YV) en su versión extensa. Se implementó la adaptación al castellano realizada por Oliva et al. (2011) de la subescala Humor General en versión original, cuyo objetivo es evaluar la capacidad para mantener una actitud positiva ante la vida, así como la capacidad para sentirse satisfecho consigo mismo y con los demás. Esta adaptación es una escala unifactorial compuesta por 8 ítems redactados en sentido positivo (por ejemplo, “Soy feliz”, “Me siento seguro de mí mismo”, “Pienso que la mayoría de las cosas que hago saldrán bien”) evaluados en una escala tipo Likert con cinco anclajes: 1=Nunca, 2=Pocas veces, 3=A veces, 4=Muchas veces y 5=Siempre. Respecto a la confiabilidad, el instrumento presenta un Alfa de Cronbach de 0.93.

3.3.5 Escala de habilidades sociales (Oliva et al., 2011). Esta escala fue validada para estudiantes universitarios mexicanos por Holst et al. (2017) y se utilizó para evaluar la percepción de los participantes sobre sus propias habilidades sociales. Dicho instrumento se compone por dos dimensiones: Habilidades de comunicación (7 ítems; por ejemplo, “Suelo hablar o felicitar a mis compañeros/as cuando hacen algo bien”, “Suelo mediar en los problemas entre compañeros/as”) y habilidades de resolución de conflictos (5 ítems; por ejemplo, “Me resulta muy difícil decirle a un chico/a que quiero salir con él o ella”, “Me disgusta hablar cuando hay mucha gente”), las cuales se evalúan con una escala tipo Likert de 5 puntos donde: 1=Totalmente falsa, 2=Falsa, 3=Algo falsa, 4=Ni falsa ni verdadera, 5=Algo

verdadera, 6=Verdadera y 7=Totalmente verdadera. Las consistencias internas de cada subescala obtuvieron Alfas de 0.82 y 0.85 respectivamente.

3.4 Procedimiento

Se conformó un instrumento virtual de evaluación, el cual fue distribuido mediante correo electrónico y aplicándose a través de Google Forms, lo que permitió a los y las participantes contestar desde sus celulares o computadoras en el horario más conveniente para ellos, y con un tiempo promedio de respuesta de 25 minutos. Al momento de compartir el enlace del cuestionario se presentaron los objetivos de la investigación, se hizo énfasis en la voluntariedad de su participación y en la confidencialidad y anonimato de las respuestas; aunado a ello, se obtuvo la aceptación del consentimiento informado previo a comenzar el instrumento.

3.5 Aspectos éticos

Se siguieron los principios deontológicos determinados por la Declaración de Helsinki (Manzini, 2000), la *American Psychological Association* (APA; 2017) y la Sociedad Mexicana de Psicología (2010) en la investigación con seres humanos. En ese sentido, al inicio del cuestionario se expusieron los objetivos de la investigación y se resaltaron el anonimato y la confidencialidad de los datos recabados; además se obtuvo el consentimiento informado donde se destacó el carácter voluntario, anónimo y confidencial de la participación a partir de un ítem obligatorio que permitía continuar con la contestación del formulario o, en su defecto, abandonarlo. Se trató de un estudio ex post facto que no puso en riesgo la integridad física o psicológica de los participantes.

3.6 Análisis estadísticos

Se utilizó el programa *Statistical Package for the Social Sciences* v.21 con el cual se realizaron análisis descriptivos, como la confiabilidad de las escalas por medio del Alfa de *Cronbach*, así como los principales estadísticos descriptivos para los datos sociodemográficos y los instrumentos utilizados; aunado a ello se realizaron tablas de distribución de frecuencias por ítem para cada variable estudiada.

Asimismo, se hicieron los análisis de normalidad con la prueba de *Kolmogorov-Smirnov* (K-S), posteriormente para la comparación de dos muestras independientes se empleó el test U de Mann-Whitney y finalmente se llevaron a cabo un análisis de correlación por medio del índice *rho* de Spearman.

CAPÍTULO IV

Capítulo IV. Resultados

4.1 Datos sociodemográficos

De acuerdo con el análisis de datos realizados, en la Tabla 2 se pueden encontrar las principales características sociodemográficas de la muestra de este estudio. Al respecto, es pertinente señalar que la edad osciló entre los 18 y 30 años, donde la mayoría de la muestra se ubicó en los 19 años. Referente al sexo, existió una presencia notable de participantes mujeres, quienes representaron más de tres cuartas partes de la muestra. Añadido a ello, la mayoría de los estudiantes se encuentran en primer y segundo semestre de la carrera.

Tabla 2

Principales características sociodemográficas

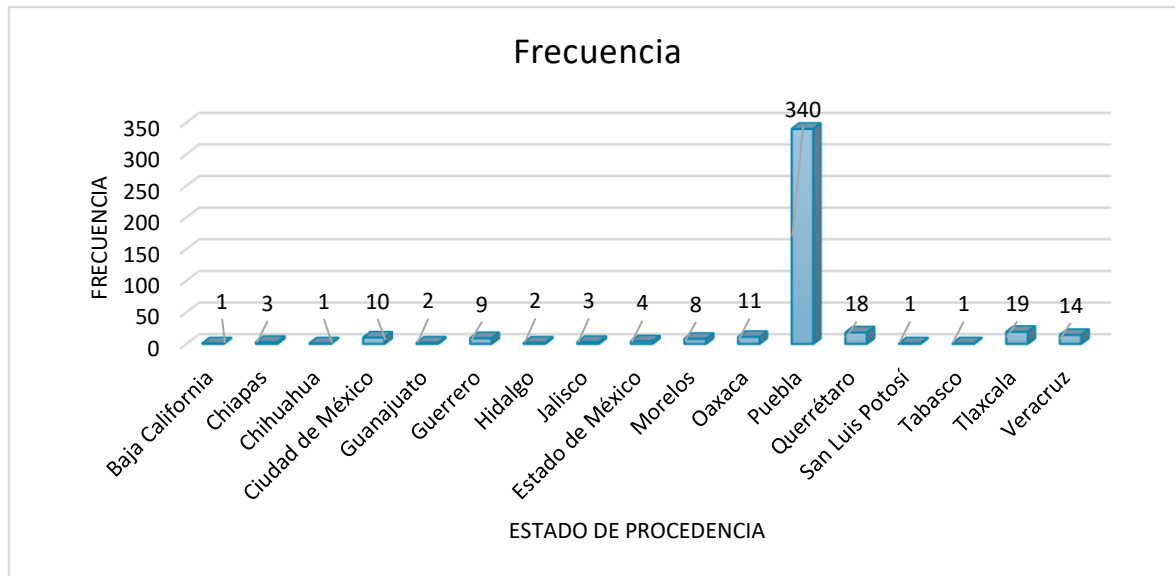
	F	%
Edad		
18 años	74	16.6
19 años	108	24.2
20 años	30	6.7
21 años	30	6.7
22 años	58	13
23 años	72	16.1
24 años	36	8.1
25 años	13	2.9
26 años	13	2.9

27 años	5	1.1
28 años	4	0.9
30 años	4	0.9
Sexo		
Mujer	364	81.4
Hombre	83	18.6
Semestre de estudio		
Primer y segundo semestre	200	44.8
Tercer y cuarto semestre	35	7.8
Quinto y sexto semestre	10	2.2
Séptimo y octavo semestre	18	4
Noveno y décimo semestre	184	41.2

Sumado a lo anterior, en lo que concierne a los estados de procedencia de los estudiantes universitarios, en la Figura 1 se puede observar que la tres cuartas partes de la muestra provienen del estado de Puebla; mientras que la menor parte es originaria de Baja California, Chihuahua, San Luis Potosí y Tabasco, estados que cuentan con un solo representante en esta investigación.

Figura 1

Distribución de la muestra por estados de procedencia.



4.2 Análisis descriptivos

En este apartado, en primer lugar, se describen los resultados que se obtuvieron en los análisis de confiabilidad y normalidad de cada una de las escalas y subescalas que se emplearon en esta investigación. Posteriormente, se presentan las principales medidas de tendencia central y las tablas de distribución de frecuencia por ítems de cada instrumento, esto con el objetivo de identificar las conductas e ideas que se reportaron con mayor y menor frecuencia en los estudiantes que formaron parte de este estudio.

4.2.1 Confiabilidad y normalidad de los instrumentos utilizados

Referente a los análisis de Alfa de Cronbach y Kolmogorov-Smirnov para confiabilidad y normalidad de las escalas respectivamente, en la Tabla 3 se muestran los resultados obtenidos. En primer lugar, se puede observar que todas las escalas y subescalas presentan alfas altas, siendo la Escala de habilidades sociales –considerando sus dos dimensiones– la que cuenta con menor valor (0.795) y la Escala para la evaluación del optimismo la de mayor fiabilidad (0.928).

Por su parte, la Escala de habilidades sociales –tomando en cuenta sus dos subescalas– es la única que presenta distribución normal de los datos, mientras que el resto obtuvo resultados de anormalidad en su distribución.

Tabla 3

Confiabilidad y normalidad de los instrumentos utilizados en la muestra total

Escala/Subescala	N	α	K-S
Escala de Felicidad de Lima	447	.876	.000
Sentido positivo de la vida	447	.855	.000
Satisfacción con la vida	447	.803	.000
Escala de Autoestima de Rosenberg	447	.860	.000
Escala para la evaluación del optimismo	447	.928	.000
Escala de habilidades sociales	447	.795	.073
Habilidades de comunicación	447	.819	.000
Habilidades de resolución de conflictos	447	.845	.000

Nota. N=Muestra total, α =Alfa de Cronbach, K-S=Kolmogorov-Smirnov.

Al realizar los análisis de confiabilidad y normalidad por sexo se puede observar que todas las escalas presentan alfas de Cronbach elevados, mientras que para la prueba de K-S la mayoría de los instrumentos presentaron una distribución anormal de los datos, siendo la Escala de habilidades sociales la única que presentó normalidad para ambos sexos (ver Tabla 4).

Tabla 4*Confiabilidad y normalidad de los instrumentos utilizados por sexo*

Escala/Subescala	Sexo	n	α	K-S
Escala de Felicidad de Lima	M	364	.886	.000
	H	83	.842	.000
Sentido positivo de la vida	M	364	.861	.000
	H	83	.831	.000
Satisfacción con la vida	M	364	.802	.000
	H	83	.812	.000
Escala de Autoestima de Rosenberg	M	364	.858	.000
	H	83	.872	.000
Escala para la evaluación del optimismo	M	364	.927	.000
	H	83	.931	.019
Escala de habilidades sociales	M	364	.806	.200
	H	83	.748	.200
Habilidades de comunicación	M	364	.820	.000

	H	83	.814	.027
Habilidades de resolución de conflictos	M	364	.840	.000
	H	83	.862	.200

Nota. M=Mujeres, H=Hombres, n=Muestra, α =Alfa de Cronbach, K-S=Kolmogorov-Smirnov.

4.2.2 Medidas de tendencia central de los instrumentos utilizados

En lo que respecta a las principales medidas de tendencia central, la Tabla 5 posee la información recabada. En ese sentido, de acuerdo con las puntuaciones medias se puede observar que en la mayoría de los instrumentos los y las participantes obtuvieron puntajes promedio por encima de la puntuación media según los rangos mínimos y máximos, siendo la subescala de Sentido positivo de la vida la que mejores resultados tuvo; por su parte, es preciso mencionar que la dimensión de Habilidades de resolución de conflictos fue la que presentó una media más baja en relación con el mínimo y máximo posible.

Tabla 5

Principales medidas de tendencia central de las variables estudiadas en la muestra total

Escala/Subescala	N	\bar{x}	Md	DT	Mín	Máx
Escala de Felicidad de Lima	447	3.87	4	.56	1	5
Sentido positivo de la vida	447	4.37	4.60	.78	1	5
Satisfacción con la vida	447	3.25	3.25	.55	1	5

Escala de Autoestima de Rosenberg	447	3.25	3.30	.55	1	4
Escala para la evaluación del optimismo	447	3.91	4	.76	1	5
Escala de habilidades sociales	447	4.63	4.58	.96	1	7
Habilidades de comunicación	447	5.08	5.14	1.04	1	7
Habilidades de resolución de conflictos	447	3.99	3.80	1.57	1	7

Nota. N=Muestra total, \bar{x} =Media, Md=Mediana, DT=Desviación típica, Mín=Mínimo, Máx=Máximo.

Ahora bien, al revisar las medidas de tendencia central por sexos se puede observar que las puntuaciones medias de las mujeres en felicidad, sentido positivo con la vida y habilidades de comunicación son mayores –en un sentido descriptivo– que las de los hombres; mientras que los varones tuvieron promedios más altos en satisfacción con la vida y habilidades de resolución de conflictos. Añadido a ello, es preciso señalar que ambos sexos tuvieron medias muy similares para el caso de optimismo, habilidades sociales y autoestima, destacando que para el caso de esta última los hombres no utilizaron la opción de respuesta “Muy en desacuerdo” (ver Tabla 6).

Tabla 6

Principales medidas de tendencia central de las variables estudiadas por sexo

Escala/Subescala	Sexo	n	\bar{x}	Md	DT	Mín	Máx
Escala de Felicidad de Lima	M	364	3.89	4	.55	1	5
	H	83	3.81	4	.60	1	5

Sentido positivo de la vida	M	364	4.42	4.80	.74	1	5
	H	83	4.17	4.40	.93	1	5
Satisfacción con la vida	M	364	3.23	3.25	.53	1	5
	H	83	3.36	3.25	.62	1	5
Escala de Autoestima de Rosenberg	M	364	3.25	3.30	.54	1	4
	H	83	3.25	3.40	.60	2	4
Escala para la evaluación del optimismo	M	364	3.91	4	.74	1	5
	H	83	3.92	4.13	.87	2	5
Escala de habilidades sociales	M	364	4.63	4.58	.96	1	7
	H	83	4.63	4.58	.95	1	7
Habilidades de comunicación	M	364	5.11	5.21	1.03	1	7
	H	83	4.95	5.14	1.14	1	7
Habilidades de resolución de conflictos	M	364	3.95	3.80	1.54	1	7
	H	83	4.17	4	1.67	1	7

Nota. M=Mujeres, H=Hombres, n=Muestra, \bar{x} =Media, Md=Mediana, DT=Desviación típica, Mín=Mínimo, Máx=Máximo.

4.2.3 Distribución de frecuencias por ítem de la Escala de Felicidad de Lima

Para el caso de la subescala de Sentido positivo de la vida (ver Tabla 7), los ítems están redactados en sentido negativo, por lo que el resultado deseable estaría orientado a una mayor predominancia de desacuerdo con las premisas descritas en esta dimensión. En ese sentido, se puede observar que el ítem que mostró mayor desacuerdo –327 participantes– fue “La felicidad es para algunas personas, no para mí”; mientras que el reactivo con mayor acuerdo –20 personas– fue “Me siento un inútil”.

Tabla 7

Distribución de frecuencias por ítem de la subescala de Sentido positivo de la vida de la EFL

Ítem	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
	<i>f</i>	<i>f</i>	<i>f</i>	<i>f</i>	<i>f</i>
1	327	67	34	11	8
2	280	95	41	21	10
3	273	98	48	22	6
4	311	76	39	13	8
5	225	108	55	39	20

Nota. 1=La felicidad es para algunas personas, no para mí, 2=Me siento un fracasado/a, 3=Me siento triste por lo que soy, 4=Pienso que nunca seré feliz, 5=Me siento inútil.

Referente a la dimensión de Satisfacción con la vida (ver Tabla 8), las personas mostraron un mayor acuerdo a la premisa “Estoy satisfecho con mi vida”

y un menor acuerdo con la frase “Si volviese a nacer, no cambiaría casi nada de mi vida” (ver Tabla 8).

Tabla 8

Distribución de frecuencias por ítem de la subescala de Satisfacción con la vida de la EFL

Ítem	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
	<i>f</i>	<i>f</i>	<i>f</i>	<i>f</i>	<i>f</i>
1	10	30	148	187	72
2	8	30	140	192	77
3	11	27	86	197	126
4	18	51	102	153	123

Nota. 1=Las condiciones de mi vida son excelentes, 2=En la mayoría de las cosas mi vida está cerca de mi ideal, 3=Estoy satisfecho con mi vida, 4=Si volviese a nacer, no cambiaría casi nada en mi vida.

4.2.4 Distribución de frecuencias por ítem de la Escala de Autoestima de Rosenberg

La distribución por ítems del instrumento (ver Tabla 9) señala que la mayor parte de los estudiantes estuvieron en desacuerdo con los ítems redactados de manera negativa, siendo el 3 (“En general, me inclino a pensar que soy un/a fracasado/a) con el que menos se acordó; por su parte, hubo un mayor acuerdo generalizado con la premisa del ítem1 (“Siento que soy una persona digna de aprecio”). Añadido a esto, es preciso resaltar que, a pesar de que el ítem 8 está redactado negativamente (“Desearía valorarme más a mí mismo/a”), hubo un alto nivel de acuerdo con esta

premisa, lo que pudiera indicar que aún es necesario trabajar con la autoestima de quienes participaron.

Tabla 9

Distribución de frecuencias por ítem de la Escala de Autoestima de Rosenberg

Ítem	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
	<i>f</i>	<i>f</i>	<i>f</i>	<i>f</i>
1	7	17	139	284
2	6	31	180	230
3	290	112	32	13
4	5	30	158	254
5	245	90	61	51
6	14	49	186	198
7	12	52	198	185
8	74	76	168	129
9	240	114	69	24
10	248	119	58	22

Nota. 1=Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás, 2=Creo que tengo un buen número de cualidades, 3=En general, me inclino a pensar que soy un/a fracasado/a, 4=Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente, 5=Siento que no tengo muchos motivos para sentirme orgulloso/a de mí, 6=Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a, 7=En general, estoy satisfecho conmigo mismo/a, 8=Desearía valorarme más a mí mismo/a, 9=A veces me siento verdaderamente inútil, 10=A veces pienso que no soy bueno/a para nada.

4.2.5 Distribución de frecuencias por ítem de la Escala para la evaluación del optimismo

Con respecto a la evaluación del optimismo (ver Tabla 10), la mayoría de los participantes indicaron que existe una alta frecuencia de ocurrencia de los ítems 4 (“En general espero lo mejor”), 6 (“Sé cómo pasar un buen momento”) y 8 (“Soy feliz con el tipo de persona que soy”).

Tabla 10

Distribución de frecuencias por ítem de la Escala de para la evaluación del Optimismo

Ítem	Nunca	Pocas veces	A veces	Muchas veces	Siempre
	<i>f</i>	<i>f</i>	<i>f</i>	<i>f</i>	<i>f</i>
1	3	23	83	233	105
2	9	41	124	176	97
3	11	36	119	184	97
4	8	33	67	161	178
5	5	23	110	201	108
6	3	16	74	186	168
7	10	30	76	195	136
8	11	30	76	175	155

Nota. 1=Soy feliz, 2=Me siento seguro de mí mismo, 3=Pienso que la mayoría de las cosas que hago saldrán bien, 4=En general espero lo mejor, 5=Sé que las cosas saldrán bien, 6=Sé cómo pasar un buen momento, 7=Me siento bien conmigo mismo, 8=Soy feliz con el tipo de persona que soy.

4.2.6 Distribución de frecuencias por ítem de la Escala de habilidades sociales

En lo que respecta a las habilidades de comunicación (ver Tabla 11), la gran parte de la muestra de estudiantes se inclinó por señalar que las afirmaciones son mayormente verdaderas, destacando a los ítems 3 (“Me gusta decirle a una persona que estoy muy satisfecho/a por algo que ha hecho”) y 6 (“Si tengo la impresión de que alguien está molesto/a conmigo le pregunto por qué”). Añadido a ello, resalta el ítem 4 (“Suelo mediar en los problemas entre compañeros/as”) al cual la mayoría de los participantes optó por señalar que la afirmación no resulta ni falsa ni verdadera.

Tabla 11

Distribución de frecuencias por ítem de la subescala Habilidades de comunicación de la Escala de habilidades sociales

Ítem	Totalmente falsa	Falsa	Algo falsa	Ni falsa ni verdadera	Algo verdadera	Verdadera	Totalmente verdadera
	<i>f</i>	<i>f</i>	<i>f</i>	<i>f</i>	<i>f</i>	<i>f</i>	<i>f</i>
1	16	18	22	52	101	149	89
2	21	14	22	86	109	123	72
3	13	11	19	70	76	145	113
4	19	21	34	122	114	97	40
5	11	14	20	91	118	141	52
6	22	17	35	65	78	117	113
7	16	23	21	84	102	125	76

Nota. 1=Suelo hablar o felicitar a mis compañeros/as cuando hacen algo bien, 2=Cuando dos amigos/as se han peleado suelen pedirme ayuda, 3=Me gusta decirle a una persona

que estoy muy satisfecho/a por algo que ha hecho, 4=Suelo mediar en los problemas entre compañeros/as, 5=Cuando tengo un problema con otro chico o chica, me pongo en su lugar y trato de solucionarlo, 6=Si tengo la impresión de que alguien está molesto/a conmigo le pregunto por qué, 7= Cuando hay un problema con otros chicos o chicas pienso y busco varias soluciones para resolverlo.

Por su parte, la subescala de habilidades de resolución de conflictos es la que presenta frecuencias más distribuidas entre todas las opciones de respuesta (ver Tabla 12), destacando que la que más peso tuvo fue la opción totalmente falsa en el ítem 3 (“Me cuesta trabajo invitar a un desconocido/a a una fiesta, al cine, etc.”).

Tabla 12

Distribución de frecuencias por ítem de la subescala Habilidades de resolución de conflictos de la Escala de habilidades sociales

Ítem	Totalmente falsa	Falsa	Algo falsa	Ni falsa ni verdadera	Algo verdadera	Verdadera	Totalmente verdadera
	<i>f</i>	<i>f</i>	<i>f</i>	<i>f</i>	<i>f</i>	<i>f</i>	<i>f</i>
1	72	65	52	60	75	73	50
2	77	44	47	72	88	60	59
3	117	69	41	85	57	42	36
4	63	48	36	77	78	57	88
5	49	46	48	85	72	56	91

Nota. 1=Me cuesta trabajo empezar una conversación con alguien que no conozco, 2=Me disgusta hablar cuando hay mucha gente, 3=Me cuesta trabajo invitar a un desconocido/a a una fiesta, al cine, etc., 4=Me resulta complicado empezar una conversación con alguien que me atrae físicamente, 5=Me resulta muy difícil decirle a un chico/a que quiero salir con él o ella.

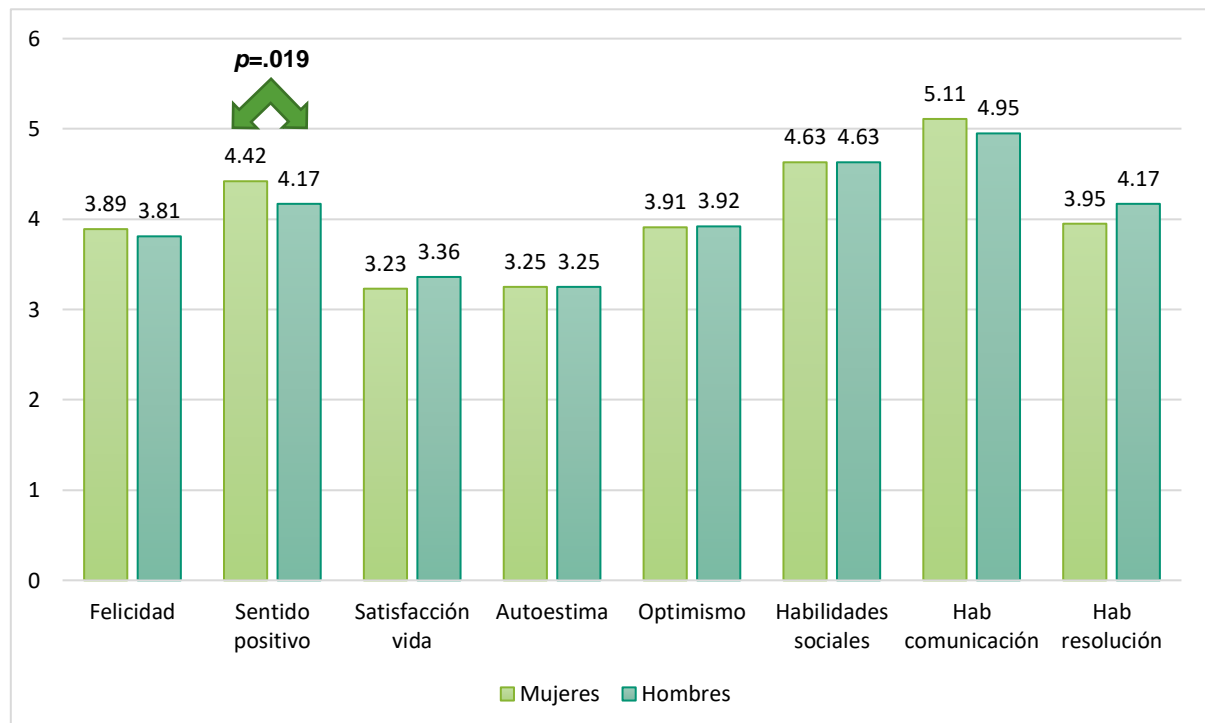
4.3 Análisis inferenciales

4.3.1 Diferencias por sexo

Se realizó la prueba U de Mann-Whitney para conocer si existían diferencias estadísticamente significativas entre los puntajes obtenidos por hombres y mujeres; en ese sentido, sólo se hallaron dichas desigualdades en las puntuaciones de la subescala Sentido positivo de la vida ($U= 12703.0$, $z= -2.348$, $p=.019$, $r= -.111$, $P_{sest}= .42$), mientras que los promedios de los demás instrumentos no obtuvieron estos resultados (ver Figura 2). Por lo que las mujeres señalaron mayor acuerdo con los reactivos que componen la subescala de sentido positivo, a diferencia de los hombres.

Figura 2

Comparación de puntajes promedios obtenidos en las escalas empleadas



4.3.2 Análisis de correlación.

En cuanto a los análisis inferenciales realizados, la Tabla 13 contiene las correlaciones obtenidas entre las diferentes variables de estudio en la muestra total ($n= 447$). Al respecto, es preciso mencionar que todas ellas fueron positivas y estadísticamente significativas, destacando las relaciones entre felicidad-autoestima ($rho= .731, p < .01$) felicidad-optimismo ($rho= .673, p < .01$) y optimismo-autoestima ($rho= .760, p < .01$) como las que mayor fuerza de correlación presentaron.

Tabla 13

Correlación entre las principales variables incluidas en el estudio en la muestra total

	Habilidades sociales	Autoestima	Optimismo	Felicidad
Habilidades sociales	–			
Autoestima	.502**	–		
Optimismo	.532**	.760**	–	
Felicidad	.428**	.731**	.673**	–

Nota. **= $p < .01$ bilateral.

Ahora bien, para el caso de la muestra de mujeres todas las correlaciones resultaron ser positivas y significativas, en donde las asociaciones entre optimismo y autoestima ($rho= .737, p < .01$) y felicidad y autoestima ($rho= .721, p < .01$) fueron las más fuertes, mientras que la fuerza del resto fue moderada (ver Tabla 14).

Tabla 14

Correlación entre las principales variables incluidas en el estudio en la muestra de mujeres

	Habilidades sociales	Autoestima	Optimismo	Felicidad
Habilidades sociales	–			
Autoestima	.503**	–		
Optimismo	.536**	.737**	–	
Felicidad	.516**	.721**	.665**	–

Nota. **= $p < .01$ bilateral.

Por su parte, en la muestra de hombres todas las asociaciones fueron positivas y estadísticamente significativas, en este caso las correlaciones más fuertes fueron entre optimismo y autoestima ($\rho = .841$, $p < .01$), felicidad y autoestima ($\rho = .774$, $p < .01$) y felicidad y optimismo ($\rho = .720$, $p < .01$); mientras que el resto de las variables se vincularon de forma moderada (ver Tabla 15).

Tabla 15

Correlación entre las principales variables incluidas en el estudio en la muestra de hombres

	Habilidades sociales	Autoestima	Optimismo	Felicidad
Habilidades sociales	–			
Autoestima	.509**	–		

Optimismo	.526**	.841**	–	
Felicidad	.457**	.774**	.720**	–

Nota. **= $p < .01$ bilateral.

CAPÍTULO V

Capítulo V. Discusión

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo analizar la presencia de felicidad, autoestima, optimismo y habilidades sociales, así como determinar la relación entre estos cuatro factores en una muestra mexicana de estudiantes universitarios. En ese tenor, a continuación se discuten los resultados obtenidos de acuerdo con el orden de las hipótesis planteadas previas a la realización del estudio.

Hipótesis 1: Se encontrará un promedio alto de felicidad en las y los estudiantes. Se rechaza

De acuerdo con los resultados obtenidos, la media generalizada acerca de los puntajes de la EFL ($\bar{x}=3.87$) indica que las y los estudiantes obtuvieron niveles aceptables de felicidad, mas no fueron altos. En este contexto, al analizar las dos dimensiones que componen el instrumento se puede observar que la subescala Sentido positivo de la vida fue en la que los participantes puntuaron de manera más elevada ($\bar{x}=4.37$); mientras que para la evaluación de la Satisfacción con la vida el promedio ($\bar{x}=3.25$) estuvo más cercano a la opción “Ni de acuerdo, ni en desacuerdo”, especialmente en las premisas “Las condiciones de mi vida son excelentes” y “En la mayoría de las cosas mi vida está cerca de mi ideal”.

Al respecto, los resultados de este estudio están a la par con los registrados por Caballero-García y Sánchez (2018), López-Walle et al. (2020) y Ortega-Andrade et al. (2019), quienes obtuvieron puntuaciones medias de felicidad de acuerdo con las escalas Likert de los instrumentos empleados para medir dicha variable. Una posible explicación a este resultado puede ser debido a las condiciones escolares que viven las y los estudiantes, como se ha mencionado previamente, existen condiciones durante esta etapa que fomentan los niveles de felicidad, como el establecimiento de relaciones interpersonales significativas (Alarcón, 2002); sin embargo, también existen otras variables como el estrés que caracteriza la vida universitaria (Nieto y Nieto, 2020) y que afectan de manera negativa a la felicidad; de este modo, es posible que la presencia constante de diversos factores que

benefician y perjudican la felicidad estén provocando que las y los estudiantes consideren que su felicidad se encuentre en un nivel medio.

Hipótesis 2: Se hallará una media elevada en el nivel de optimismo de las y los alumnos. Se rechaza

Para el caso de los datos analizados correspondientes a la Escala para la evaluación del optimismo, las puntuaciones medias generalizadas ($\bar{x}=3.91$) indican niveles favorables, pero no elevados, de optimismo en las y los estudiantes universitarios, siendo que, de acuerdo con la información obtenida por las tablas de frecuencias por ítems, la mayoría de los participantes optó por indicar que “Muchas veces” se presentan condiciones en las que suelen ser optimistas.

En concordancia con lo anterior, los resultados de los niveles de optimismo obtenidos por la presente investigación coinciden con los reportados por De Besa et al. (2018) y Núñez-Ramírez et al. (2020) y superan los encontrados por Vizoso-Gómez y Arias-Gundín (2018) y Vizoso (2019). Considerando lo anterior, algunas posibles explicaciones para los niveles de optimismo pueden ser la influencia que tienen las características familiares sobre este constructo en los estudiantes (Grimaldo, 2004), las experiencias previas de éxito, en este caso académico (Luy-Montejo, 2019) o la predisposición positiva que poseen los estudiantes de primeros semestres (que conforman la mayor parte de la muestra) para alcanzar sus metas y objetivos (De Besa et al., 2018).

Hipótesis 3: Los resultados de las y los participantes indicarán un promedio elevado en sus niveles de autoestima. Se acepta

Referente a los niveles de autoestima de las y los estudiantes, los puntajes indican que existe una media que en general es alta ($\bar{x}=3.25$), lo que indica una percepción considerablemente positiva de los participantes sobre sí mismos. Añadido a ello, es pertinente resaltar que hubo un mayor acuerdo generalizado con el ítem 8 (“Desearía valorarme más a mí mismo/a”), lo cual indica que, si bien la autoestima

de las personas es considerablemente alta, aún existe la oportunidad de mejorar esto e incrementarla todavía más.

Ahora bien, estos resultados de un elevado nivel de autoestima se encuentran en línea con investigaciones como las de Bautista et al. (2020), Chávez y Peralta (2019) y Smedema y Barahona (2018). En ese sentido, es preciso señalar que uno de los orígenes principales de la autoestima está asociado a un proceso de comparación en el cual se ven involucrados valores y discrepancias (Helguera y Oros, 2018), de tal modo que haber conseguido un logro tan significativo como entrar a la universidad podría ser una de las razones por las cuales los estudiantes cuentan con niveles elevados de autoestima, ya que dicho éxito no es alcanzado por la mayoría de los aspirantes. Asimismo, como sucede con el optimismo, las metas alcanzadas pueden aportar a la autoestima de las personas, específicamente a su componente de autoeficacia, lo cual implica sentirse capaces de realizar aquello que se propongan (León et al., 2009).

Hipótesis 4: Las y los estudiantes tendrán bien desarrolladas sus habilidades de comunicación. Se rechaza

En lo que respecta a las habilidades de comunicación, las cuales se pueden desarrollar por experiencia y observación (Valdés et al., 2020), el puntaje promedio general ($\bar{x}=5.08$) señala que las y los estudiantes no cuentan con un alto desarrollo de éstas, existiendo la oportunidad de mejorarlas en la comunidad estudiantil. No obstante, es preciso destacar que, de acuerdo con las tablas de frecuencias por ítem, aquellas premisas a las que los participantes calificaron como más verdaderas son las que señalan el reconocimiento del otro cuando se ha hecho algo bien y preguntar las razones por las que alguien está molesta o molesto con ellos.

Considerando lo anterior, Reyna (2014) menciona que una característica de los estudiantes universitarios es su dificultad para comunicarse, por lo que resulta necesario fomentar estas habilidades a través de diferentes medios, como la implementación del Aprendizaje Basado en Problemas (Lozano-Ramírez, 2021) o el entrenamiento sistematizado de ellas (Hernández-Jorge y de la Rosa, 2018); de

este modo, el éxito en esta tarea puede propiciar beneficios como una mayor satisfacción de los integrantes de los grupos escolares y, por tanto, una mejor cohesión social y un mayor rendimiento de los integrantes (Bueno et al., 2013). Ahora bien, se ha encontrado que la autopercepción de las personas influye en sus maneras de comunicarse (Caldera et al., 2018), por lo que considerar esta variable como un posible factor explicativo implicaría la generación de futuros estudios que analicen la relación entre la autopercepción y las habilidades de comunicación.

*Hipótesis 5: Las y los alumnos indicarán un buen desarrollo de sus habilidades de resolución de conflictos. **Se rechaza***

Como resultado de los datos obtenidos de la Escala de habilidades sociales, se puede observar que las y los estudiantes no cuentan con sus habilidades de resolución de conflictos bien desarrolladas, teniendo un puntaje promedio de $\bar{x}=3.99$, el cual es muy cercano al punto medio del recorrido en la escala Likert implementada. Referente a las frecuencias por ítem, los datos obtenidos ilustran una distribución equitativa de las respuestas para cada reactivo, destacando al número 3 (“Me cuesta trabajo invitar a un desconocido/a a una fiesta, al cine, etc.”) como el menos considerado como verdadero por la mayoría de los participantes.

Lo anterior representa un hecho de cierta relevancia, ya que el contexto universitario está caracterizado por presentar conflictos que requieren ser solucionados, ya sea en el ámbito individual, de trabajo por equipo, en la relación con las y los profesores o por cuestiones administrativas. En ese tenor, se han descrito diversas maneras de desarrollar este tipo de habilidades; por ejemplo, el trabajo colaborativo (Garrote et al., 2019; Guerra et al., 2019) implica que las y los estudiantes trabajan juntos para conseguir un objetivo en común, lo que se distancia del modelo individualista que impera en las instituciones educativas; además, también se sugiere emplear técnicas de simulación de conflictos que permitan comprender y analizar las situaciones y comportamientos que dieron origen a los problemas, lo cual ayudaría a entender a los demás (Vivas et al., 2013, citados por Parra y Jiménez, 2016) y generar mayor empatía con los compañeros de clase. Así,

implementar estas metodologías en las aulas pudiera ser el camino para seguir con el fin de desarrollar las habilidades en resolución de conflictos del alumnado.

Hipótesis 6: La felicidad de las y los estudiantes se relacionará de manera positiva con el optimismo. Se acepta

Con base en los resultados de los análisis de correlación, se puede observar que la asociación entre el optimismo y la felicidad es positiva y estadísticamente significativa ($\rho = .673$, $p < .01$), lo cual también ha sido encontrado en otros estudios, como el de Ahn y Mochón (2010), Marrero et al. (2014) y Mustaca et al. (2010). Al respecto, se puede sugerir que la razón de dicho vínculo positivo se debe a que las personas optimistas suelen pensar en resultados favorables, lo cual puede influir en sus niveles de felicidad; por otro lado, se ha descrito que los individuos con alto optimismo suelen recurrir a momentos agradables de sus vidas para hacer más amenas otras áreas que pudieran resultar problemáticas; además, las personas optimistas suelen emplear estrategias de afrontamiento activas, como la motivación, para sobrellevar situaciones estresantes (Demirtaş, 2020).

Hipótesis 7: La autoestima se asociará de manera positiva con la felicidad. Se acepta

Los análisis inferenciales también indican la existencia de una correlación positiva y significativa entre la autoestima y la felicidad ($\rho = .731$, $p < .01$), lo cual va en línea con lo descrito por las investigaciones de Ford et al. (2016), Mustaca et al. (2010) y Núñez et al. (2015). Las razones para esta asociación pueden ser variadas: Lyubomirsky et al. (2005) mencionan que la autoestima puede mejorar la calidad de las relaciones interpersonales de los individuos, lo cual afecta sus niveles de felicidad debido a la importancia de dichos vínculos; por otro lado, Jain (2015) y Lyubomirsky et al. (2006) también mencionan que las personas felices suelen contar con emociones positivas hacia ellas mismas, lo que propicia mejores niveles de autoestima. Así, si bien no parece haber un consenso con respecto a qué variable ejerce influencia sobre qué otra, está claro que ambas están estrechamente relacionadas y son importantes la una para la otra.

Hipótesis 8: Las habilidades sociales de las y los alumnos se vinculará de manera positiva con la felicidad. Se acepta

Tras los análisis realizados se pudo observar que existe una relación positiva y estadísticamente significativa entre la felicidad y las habilidades sociales ($r = .428$, $p < .01$), lo cual va en línea con lo mencionado por Veenhoven (2001; 2005). Al respecto, esta asociación puede deberse a la relevancia que poseen las relaciones interpersonales para la felicidad, pues contar con un buen nivel de habilidades sociales puede derivar en el establecimiento de mejores vínculos con otras personas, lo que eventualmente resultará en mayores niveles de felicidad. Además, como se ha mencionado previamente, las personas felices tienden a ser más amigables, extrovertidas y, en general, sociales. De este modo, este resultado aporta mayor evidencia a la premisa acerca de que el ámbito de las relaciones interpersonales es el principal de los factores más importantes para aportar a la felicidad de las y los mexicanos.

5.2 Conclusiones

Con el fin de exponer las principales conclusiones derivadas de los objetivos e hipótesis planteadas en este trabajo, resulta pertinente retomar las preguntas de investigación que guiaron este estudio, las cuales fueron: ¿Cuáles son los niveles de felicidad, autoestima y optimismo de los estudiantes universitarios? ¿Qué tan desarrolladas tienen sus habilidades sociales los estudiantes universitarios? y ¿Existe alguna relación entre la felicidad con la autoestima, el optimismo y las habilidades sociales de los estudiantes universitarios?

En primer lugar, es importante destacar que, si bien los niveles de felicidad y optimismo de las y los estudiantes no son bajos, estos no son los que se esperaban. Diversas fuentes han mencionado que es esta población la que tiene las características que fomentan una vida más feliz; sin embargo, los resultados sugieren que dichas particularidades parecen no ser suficientes y pueden existir otras variables que estén disminuyendo la felicidad. En concordancia con esto, desde el ámbito educativo resulta importante destacar ciertos elementos que rodean

a la vida universitaria, especialmente los aspectos negativos que pueden resultar de ella, como el estrés, la falta de tiempo libre o las constantes exigencias, especialmente durante este tiempo en el que las modalidades virtuales de trabajo han implicado una mayor demanda de las y los estudiantes. Así, considerando lo anterior, resultaría oportuno comenzar a presentar cambios en los sistemas educativos para fomentar la felicidad y el optimismo, variables que por sí mismas ejercen un efecto positivo en ámbitos escolares y personales.

En segundo lugar, son destacables los niveles de autoestima que poseen las y los estudiantes, debido a que este constructo no sólo aporta al ámbito educativo, como se describió previamente, sino que también ha sido encontrado que altos niveles de esta variable ayudan a prevenir otros problemas, como lo es el caso de la violencia en las relaciones de pareja, un tema de gran interés y presencia durante la actualidad en la vida de los universitarios. De este modo, también es importante recalcar que aún es posible seguir mejorando la autoestima de las y los participantes, por lo que comenzar a velar por ello resultaría de mucha utilidad en las instituciones de educación superior, esto debido a lo que se ha mencionado previamente.

Por su parte, el hallazgo de mayor peso resultó ser el desarrollo de las habilidades sociales del alumnado, especialmente las de resolución de conflictos. Si bien la universidad está llena de oportunidades para fomentar estas cualidades en los alumnos, resulta relevante que los puntajes para ellas hayan sido bajos, lo cual probablemente se deba a que la mayoría de los participantes provenían de los primeros semestres; sin embargo, esta información permite fomentar metodologías y estrategias que permitan desarrollar dichas habilidades, ya que su presencia en la vida de las personas ayudará a mejorar su desempeño social, además de proporcionarles herramientas que prevengan la aparición de otros problemas, donde la violencia en la pareja vuelve a ser uno de los principales, pues un correcto manejo y solución de conflictos puede prevenir dicho fenómeno.

Añadido a ello, todas las escalas correlacionaron de manera positiva y significativa, lo que aporta a la evidencia acerca de la relevancia que tienen diversas

variables para el desarrollo de otras. La felicidad no es resultado de una sola cosa, ni es salvaguardada únicamente por un factor protector, lo mismo sucede con la autoestima, el optimismo y las habilidades sociales; por lo que seguir estudiando y conociendo aquellas condiciones que propician el desarrollo de estas variables, y orientarlas a la preservación de la integridad física, mental y social y el crecimiento personal resulta un tarea valiosa durante estos tiempos en los que el estrés, la ansiedad y la depresión parecen afectar a cada vez más personas.

Por otro lado, tras la realización del presente trabajo y la revisión teórica que implicó, resulta oportuno abordar el tema de la PsP y el estado en el que actualmente se encuentra. Cuando esta vertiente surgió en los 90, su propósito fue ayudar a poner énfasis en el estudio de constructos que habían sido ignorados por un tiempo, lo cual dio origen a diversos hallazgos que han servido para desarrollar dichas variables y prevenir algunos otros problemas, como la depresión y la ansiedad; no obstante, las críticas que se le han hecho a la PsP parecen haberla etiquetado como una corriente ajena a la Psicología en general, ya sea por sus métodos o temas de estudio que sólo se enfocan en lo “positivo”, por lo que tras varios años siendo considerada una disciplina fuera de la Psicología sería pertinente reintegrarlas y seguir estudiando cada variable sin considerarla exclusiva de la PsP y considerando otros aspectos que pudieran haber sido pasados por alto durante los últimos años.

Finalmente, es importante mencionar que la etiqueta “positivo/a” en algunos casos puede generar más complicaciones que beneficios; en ese sentido, es importante considerar que el otorgamiento de etiquetas a constructos sesga la manera en la que se pueden valorar dichas variables. Así, por ejemplo, el optimismo puede ser considerado como algo favorable para las personas, algo “positivo”; no obstante, se ha encontrado que esta variable puede afectar la integridad de los individuos que se consideran altamente optimistas pudiendo acceder a realizar conductas de riesgo debido a su confianza en que todo saldrá bien, lo cual podría llevar a consecuencias desfavorables. Lo mismo puede ocurrir con la felicidad, ya que al ser un tema tan subjetivo es posible que las causas de ésta atenten contra la

integridad física de los individuos, por ejemplo que una persona asocie la existencia de su felicidad con fumar. Debido a esto, eliminar las etiquetas “positivo” y “negativo” dentro de la psicología y enfocarse en aquello que propicie el crecimiento personal, pero sin necesidad de emitir un juicio de valor, sería algo más que deseable.

5.2.1 Limitaciones

Ahora bien, es preciso señalar que el presente estudio no está exento de limitaciones, por lo que es pertinente mencionar las principales.

En primer lugar, el carácter cuantitativo y no experimental de la investigación no permite establecer relaciones causales entre las variables estudiadas, además de que no fue posible considerar características contextuales que permiten la aparición de los constructos abordados dentro de la tesis. En esa misma línea de ideas, el alcance transversal de la pesquisa realizada impide el seguimiento del fenómeno y las variables estudiadas a lo largo del tiempo.

Añadido a ello, la selección de la muestra fue no probabilística, lo que puede obstaculizar la validez de generalización de resultados (López et al., 2020). Sumado a esto, la falta de homogeneidad en la cantidad de hombres y mujeres impide contrastar y comparar los resultados de ambos sexos.

En el ámbito instrumental, no todas las escalas implementadas estuvieron validadas para la población al momento del estudio, por lo que los resultados obtenidos requieren la prudencia de esta salvedad.

Asimismo, hubiera sido interesante abordar el tema de la felicidad desde una perspectiva neuropsicológica, para conocer qué estructuras y procesos cerebrales se ven implicados en este fenómeno; no obstante, se trata de una limitación que al mismo tiempo puede ser una futura línea de estudio para subsecuentes investigaciones.

Por último, es preciso considerar que las respuestas de los participantes pueden estar influenciadas por la deseabilidad social, la cual puede poseer dos

finés: ocultar una autoimagen desfavorable (Arce *et al.*, 2015) o mantener el ajuste psicológico al alinearse a las demandas sociales y buscar la aprobación de los pares (Domínguez *et al.*, 2012); en este contexto, y sin importar cuál que sea el caso, esta variable no pudo ser controlada en la realización de este trabajo.

5.2.2 Futuras líneas de investigación

Actualmente, y por muchos años, la Psicología ha puesto una gran parte de su atención en la investigación y abordaje de temas relacionados a condiciones adversas a las personas; por ejemplo, durante la contingencia sanitaria por COVID-19 surgieron una gran cantidad de estudios enfocados en las consecuencias generadas por el confinamiento, como los trabajos realizados por Rodríguez-Vásquez *et al.* (2021) y por Horta-Hernández *et al.* (2021), los cuales estuvieron orientados a investigar el tecnoestrés en docentes y la ciberviolencia durante el confinamiento, respectivamente. En ese sentido, sería interesante que futuros estudios analicen el fenómeno de la felicidad tanto durante el periodo de confinamiento como después del mismo, ello podría arrojar datos muy pertinentes sobre el contexto pandémico.

Añadido a lo anterior, dado el enfoque, diseño y corte empleados en esta tesis resulta pertinente que futuros trabajos aborden el tema de la felicidad desde un enfoque cualitativo que permita ahondar en elementos contextuales que fomenten dicho constructo; así mismo sería oportuno desarrollar investigaciones experimentales que permitan establecer relaciones causales entre variables; además, la realización de estudios longitudinales sería enriquecedor para conocer los niveles de felicidad de las personas conforme pasa el tiempo y conocer las posibles causas para su aumento, detrimento o mantenimiento.

Por otra parte, es importante que futuras pesquisas consideren la utilización de muestras probabilísticas y representativas, lo cual ayudaría a generalizar los resultados obtenidos en dichos trabajos. Sumado a esto, también valdría la pena integrar una cantidad igual o similar de hombres y mujeres, esto para conocer las posibles diferencias por sexo en cuanto a los niveles de felicidad.

Finalmente, futuros estudios podrían emplear escalas validadas para la población de estudio, lo cual enriquecería los resultados de dichos trabajos y las propuestas que de ellos se deriven.

5.3 Recomendaciones o sugerencias

A continuación, se describen algunas recomendaciones o sugerencias que han sido consideradas como pertinentes para el abordaje de las variables analizadas y su posible uso. Al respecto, es preciso matizar que las propuestas surgen con base en los resultados obtenidos y de la literatura científica analizada sobre la materia, tanto en el contexto mexicano como internacional.

Primeramente, si bien el valor de los estudios cuantitativos es incuestionable, al tratarse de variables que contienen un alto valor subjetivo resultaría pertinente el estudio de estos factores desde un enfoque cualitativo, lo cual permitiría profundizar en los resultados obtenidos y con ello ofrecer una riqueza interpretativa y conocimiento acerca de los procesos y contextos sociales (Ulloa et al., 2017) que pudieran influir en estos constructos, particularmente la felicidad.

Añadido a ello, el carácter protector que poseen dichas variables invita a generar estrategias que permitan su desarrollo en los individuos; por ejemplo, se ha evidenciado que una alta autoestima es un factor que disminuye las posibilidades de ser víctima de violencia, aunque si bien no es lo único que evita dicho fenómeno, la potenciación de estas variables en la prevención de varias problemáticas podría ser una tarea de gran utilidad, especialmente en los contextos académicos. Debido a esto, se considera pertinente el fomento de programas institucionales que permitan que el estudiantado desarrolle estas características personales para así poder disminuir el riesgo de padecer o vivir situaciones adversas.

Por otro lado, y sin detrimento de lo anterior, el estudio de estas llamadas variables “positivas” suele realizarse pensando principalmente en los muchos beneficios que de ellas se obtienen; empero, estudios como el de Wray et al. (2013) han señalado la existencia de trabajos que sugieren un efecto negativo de dichos

constructos, en este caso el optimismo, el cual pudiera orientar a tomar decisiones que impliquen resultados desfavorables debido a la alta expectativa de que todo saldrá bien. En ese orden de ideas, un área de oportunidad podría ser investigar la influencia que tienen la felicidad, el optimismo y la autoestima sobre conductas que puedan poner en riesgo la integridad de las personas ya que, como se describió anteriormente, no todas las variables son completamente positivas o negativas.

Ahora bien, dados los resultados de la Escala de habilidades sociales se considera relevante que las instituciones educativas velen por desarrollarlas en sus estudiantes, ya que éstas resultan de gran utilidad en diversos ámbitos de la vida, como en el contexto laboral o de relaciones interpersonales. De este modo, trabajar en función del fortalecimiento de estas habilidades se considera un campo oportuno que explotar dentro de las universidades, ello con el fin de aportar a la calidad de vida y al sano crecimiento de las y los universitarios.

Finalmente, considerando las condiciones que caracterizan el proceso de enseñanza-aprendizaje en el país y tras la revisión de la literatura, resultaría de gran valor identificar aquellos elementos o situaciones que se presentan dentro del contexto escolar que atenten contra la integridad y bienestar de los individuos; en un primer momento el estrés es una de las variables que surgen como una de las principales causas de malestar, sin embargo existen otras tantas que pueden estar teniendo este mismo efecto negativo, por lo que hallar y generar cambios que eliminen dichos problemas implicaría la contribución a una mejor calidad de vida del estudiantado.

REFERENCIAS

Referencias

- Adler, A. (2017). Educación positiva: Educando para el éxito académico y para la vida plena. *Papeles del Psicólogo*, 38(1), 50-60.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77849972012>
- Ahmad, A., y Amin, M. (2017). Optimism, happiness, and self-esteem among university students. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8(3), 300-304.
<https://bit.ly/2Uyzp32>
- Ahn, N., y Mochón, F. (2010). La felicidad de los españoles: Factores explicativos. *Revista de Economía Aplicada*, 18(54), 5-31.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=96915832001>
- Alarcón, R. (2001). Relaciones entre felicidad, género, edad y estado conyugal. *Revista de Psicología de la PUCP*, 19(1), 28-46.
<https://doi.org/10.18800/psico.200101.002>
- Alarcón, R. (2002). Fuentes de felicidad: ¿Qué hace feliz a la gente? *Revista de Psicología de la PUCP*, 20(2), 169-196.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4531323>
- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad. *Interamerican Journal of Psychology*, 40(1), 99-106.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28440110>
- Alarcón, R. (2008). Psicología positiva: Un enfoque emergente. *Temática Psicológica*, 4(4), 7-20.
<https://revistas.unife.edu.pe/index.php/tematicapsicologica/article/view/881>
- Alarcón, R. (2015). La idea de la felicidad. *Apuntes de Ciencia & Sociedad*, 5(1), 6-9. <https://doi.org/10.18259/acs.2015002>

- Alarcón, R., y Caycho, T. (2015). Relaciones entre gratitud y felicidad en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 9(1), 59-69. <http://www.scielo.org.co/pdf/psych/v9n1/v9n1a05.pdf>
- American Psychological Association (APA). (2017). *Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct*. Autor.
- Arce, F. R., y Becerril, E. (2020). ¿Educación para la felicidad? Educación entorno a la economía de la felicidad en Bolivia y México. *Fides Et Ratio*, 20(20), 167-186. http://www.scielo.org.bo/pdf/rfer/v20n20/v20v20_a10.pdf
- Arce, R., Fariña, F., Seijo, D., y Novo, M. (2015). Assessing impression management with the MMPI-2 in child custody litigation. *Assessment*, 22, 769-777. https://www.researchgate.net/publication/268786901_Assessing_Impression_Management_With_the_MMPI-2_in_Child_Custody_Litigation
- Arias, W. L., Caycho, T., Ventura, J. L., Maquera, C., Ramírez, M., y Tamayo, X. (2016). Análisis exploratorio de la Escala de Felicidad de Lima en estudiantes universitarios de Arequipa (Perú). *Psychologia: Avances de la Disciplina*, 10(1), 13-24. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297245905002>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. : http://jeffreyarnett.com/ARNETT_Emerging_Adulthood_theory.pdf
- Auné, S. E., Abal, F. J. P., y Attoresí, H. F. (2017). Efectos del género y la educación en la felicidad en adultos argentinos. *Liberabit*, 23(2), 171-190. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2017.v23n2.02>
- Barcia, M. F., Pico, L. A., Reyna, J. L., y Vélez, D. Z. (2019). Las emociones y su impacto en la alimentación. *Revista: Caribeña de Ciencias Sociales*. <https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/07/emociones-alimentacion.html/amp/>

- Bar-On, R., y Parker, J. (2000). *Handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment and application at home, school and in the workplace*. Josey-Bass.
- Barraza-Mendoza, D., y Flores-Aime, M. (2019). Calidad de vida y felicidad percibida en estudiantes mujeres de Lima Centro. *Revista de Investigación y Casos en Salud*, 4(3), 153-161. <https://doi.org/10.35626/casus.3.2019.216>
- Barrera-Herrera, A., y Vinet, E. V. (2017). Adultez emergente y características culturales de la etapa en universitarios chilenos. *Terapia Psicológica*, 35(1), 47-56. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082017000100005>
- Bautista, J., Ramos, B., Pérez, M. A., y Florentino, S. (2020). Relación entre autoestima y asertividad en estudiantes universitarios. *Tlatemoani: Revista Académica de Investigación*, 11(4), 1-26. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7597012>
- Berger, K. S. (2009). *Psicología del Desarrollo: Adultez y Vejez*. Editorial Médica Panamericana.
- Bisquerra, R., y Hernández, S. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa Aulas Felices. *Papeles del Psicólogo*, 38(1), 58-65. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2822>
- Bohórquez, M. R., Lorenzo, M., y García, A. J. (2014). Actividad física como promotor del autoconcepto y la independencia personal en personas mayores. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(2), 481-491. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311131093009>
- Braslavsky, C. (2006). Diez factores para una educación de calidad para todos en el Siglo XXI. *REICE - Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 4(2e), 84-101. <https://revistas.uam.es/reice/article/view/10081>

- Bueno, M. R., Durán, M., y Garrido, M. A. (2013). Entrenamiento en habilidades sociales en estudiantes universitarios de Magisterio de la especialidad de educación primaria: Un estudio preliminar. *Apuntes de Psicología*, 31(1), 85-91. <https://apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/301>
- Caballero-García, P. A., y Sánchez, S. (2018). La felicidad en estudiantes universitarios. ¿Existen diferencias según género, edad o elección de estudios? *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 21(3), 1-18. <https://doi.org/10.6018/reifop.21.3.336721>
- Caldera, J. F., Reynoso, O. U., Angulo, M., Cadena, A., y Ortiz, D. E. (2018). Habilidades sociales y autoconcepto en estudiantes universitarios de la región Altos Sur de Jalisco, México. *Escritos de Psicología*, 11(3), 144-153. <https://dx.doi.org/10.5231/psy.writ.2018.3112>
- Campo, S. A. (2020). Desde la felicidad al bienestar: Una mirada desde la psicología positiva. *Revista Reflexión e Investigación Educativa*, 3(1), 137-148. <http://revistas.ubiobio.cl/index.php/REINED/article/view/4507>
- Caravaggio, L. A. (2016). La economía y la felicidad. *Estudios Económicos*, 33(67), 97-118. <https://doi.org/10.52292/j.estudecon.2016.719>
- Carrasco, E., Sánchez, R. (2008). Las facetas de la felicidad y el amor: El pensamiento, el afecto y la conducta. *Psicología Iberoamericana*, 16(1), 28-35. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133915922005>
- Castilla, H., Caycho, T., Ventura-León, J. L. (2016). Diferencias de la felicidad según sexo y edad en universitarios peruanos. *Actualidades en Psicología*, 30(121), 25-37. <https://doi.org/10.15517/ap.v30i121.24366>
- Caycho, T. (2010). Variables psicológicas asociadas con la felicidad en centros periurbanos y urbanos marginales de Lima. *Scientia*, 2(1), 61-68. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6181501>

- Chávez, J. R., y Peralta, R. Y. (2019). Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú. *Revista de Ciencias Sociales*, 25(especial 1), 384-399. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7113737>
- Chilca, M. L. (2017). Autoestima, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Propósitos y Representaciones*, 5(1), 71-99. <https://doi.org/10.20511/pyr2017.v5n1.145>
- Cihangir, Z., y Denizli, S. (2020). An explanation of happiness with secure attachment, basic psychological needs and hope: The case of Turkish university students. *European Journal of Educational Research*, 9(1), 433-444. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.9.1.433>
- Cornachione, M. A. (2006). *Adulthood: Biological, Psychological and Social Aspects*. Córdoba, Argentina: Editorial Brujas.
- Cortés, L. (2021). La alimentación saludable en los alumnos. *Vida Científica Boletín Científico De La Escuela Preparatoria No. 4*, 9(17), 9-12. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/prepa4/article/view/6626>
- De Besa, M. R., Gil, J., y García, A. J. (2019). Variables psicosociales y rendimiento académico asociados al optimismo en estudiantes universitarios españoles de nuevo ingreso. *Acta Colombiana de Psicología*, 22(1), 152-163. <https://doi.org/10.14718/ACP.2019.22.1.8>
- del Tronco, J., y Madrigal, A. (2013). Violencia escolar en México: Una exploración de sus dimensiones y consecuencias. *Trabajo Social UNAM*, (4), 9-27. <http://revistas.unam.mx/index.php/ents/article/view/54048>
- Delgado, P., Caamaño-Navarrete, F., Martínez-Salazar, C., Jerez-Mayorga, D., Carter-Thuiller, B., García-Pinillos, F., y Latorre-Román, P. (2017). La obesidad infantil y su asociación con el sentimiento de infelicidad y bajos niveles de autoestima en niños de centros educativos públicos. *Nutrición Hospitalaria*, 35(3), 533-537. <http://dx.doi.org/10.20960/nh.1424>

- Demirtaş, A. S. (2020). Optimism and happiness in undergraduate students: Cognitive flexibility and adjustment to university life as mediators. *Anales de Psicología*, 36(2), 320-329. <https://doi.org/10.6018/analesps.381181>
- Díaz, F. J., y Carrasco, M. E. (2018). Efectos del clima organizacional y los riesgos psicosociales sobre la felicidad en el trabajo. *Contaduría y Administración*, 63(4), 1-14. <https://doi.org/10.22201/fca.24488410e.2018.1142>
- Domínguez, A. C., Aguilera, S., Acosta, T. T., Navarro, G., y Ruiz, Z. (2012). La deseabilidad social revalorada: Más que una distorsión, una necesidad de aprobación social. *Acta de Investigación Psicológica*, 2(3), 808-824. <http://www.scielo.org.mx/pdf/aip/v2n3/v2n3a5.pdf>
- Domínguez, R. E., e Ibarra, E. (2017). La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Razón y Palabra*, 21(96), 660-679. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=199551160035>
- Du, H., King, R. B., y Chi, P. (2017). Self-esteem and subjective well-being revisited. The roles of personal, relational, and collective self-esteem. *PLoS ONE*, 12(8), 1-17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0183958>
- Duche, A. B., Paredes, F. M., Gutiérrez, O. A., y Carcausto, L. C. (2020). Transición secundaria-universidad y la adaptación a la vida universitaria. *Revista de Ciencias Sociales*, 26(3), 244-258. <https://www.redalyc.org/journal/280/28063519018/>
- Echarri, C. J., y Pérez, J. (2007). El tránsito hacia la adultez: Eventos en el curso de vida de los jóvenes en México. *Estudios Demográficos y Urbanos*, 22(1), 43-77. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=31222103>
- Escobar, N., y Guzmán-González, M. (2019). Optimismo e infancia: Teoría y estado de la investigación. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 28(5), 761-774. <https://doi.org/10.24205/03276716.2019.1152>

- Fernández, L., González, A., y Trianes, M. V. (2015). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, optimismo-pesimismo y autoestima en estudiantes universitarios. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 13(1), 111-130. <https://doi.org/10.14204/ejrep.35.14053>
- Fernández-Berrocal, P., y Extremera, N. (2009). La Inteligencia Emocional y el estudio de la felicidad. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 85-108. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27419066006>
- Fierro, A. (2008). Conocimiento contra infelicidad: Para una psicología epicúrea. *Escritos de Psicología*, 2(1), 7-23. <https://scielo.isciii.es/pdf/ep/v2n1/original1.pdf>
- Fisher, H. (2004). Por qué amamos. Naturaleza y química del amor romántico. *Taurus*.
- Flores-Garrido, N. y Barreto-Ávila, M. (2018). Violencia en el noviazgo entre estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de México. Un análisis mixto. *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, 9(26), 42-63. <https://doi.org/10.22201/iissue.20072872e.2018.26.290>
- Flores-Meza, G., Cuaya-Itzcoatl, I. G., y Rojas-Solís, J. L. (2021). Estrés laboral en el contexto universitario: Una revisión sistemática. *Dilemas Contemporáneos. Educación, política y valores*, 9, 1-21. <https://dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/2912/2917>
- Ford, T. E., Lappi, S. K., y Holden, C. J. (2016). Personality, humor styles and happiness: Happy people have positive humor styles. *Europe's Journal of Psychology*, 12(3), 320-337. <https://doi.org/10.5964/ejop.v12i3.1160>

- Fowler, J. H., y Christakis, N. A. (2008). Dynamic spread of happiness in a large social network: Longitudinal análisis over 20 years in the Framingham Heart Study. *BMJ*, 337, 1-9. <https://doi.org/10.1136/bmj.a2338>
- Gabini, S. (2018). Adaptación y validación de un instrumento para medir felicidad en el trabajo. *Revista Interamericana de Psicología Ocupacional*, 36(2), 36-45. <https://doi.org/10.21772/ripo.v36n2a03>
- Gajardo, A. (2015). El paradigma biológico de la felicidad duradera. Aportes orientados a la psicoterapia. *Actualizaciones en Psicoterapia Integrativa*, 7, 8-26. <https://icpsi.cl/wp-content/uploads/2016/01/AcPI-20151.pdf#page=8>
- Gamero, K., Medina, E., y Escobar, A. (2017). La felicidad en estudiantes universitarios de ciencias económicas: Algunos determinantes socioeconómicos en la ciudad de Cartagena de Indias. *AGLALA*, 8(1), 193-218. <http://revistas.curnvirtual.edu.co/index.php/aglala/article/view/1032>
- Garbanzo, G. M. (2007). Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios, una reflexión desde la calidad de la educación superior pública. *Revista Educación*, 31(1), 43-63. <https://www.redalyc.org/pdf/440/44031103.pdf>
- García, A. J., Bohórquez, M. R., y Lorenzo, M. (2014). La implicación en la actividad física como fuente de felicidad en personas mayores. *European Journal of Investigation in Health*, 4(1), 19-30. <https://doi.org/10.1989/ejihpe.v4i1.37>
- García, C. R. (2005). Habilidades sociales, clima social familiar y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Liberabit*, 11(11), 63-74. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/liberabit/v11n11/v11n11a08.pdf>
- García, F. E., Fuentes, R., y Sánchez, A. (2016). Amor, satisfacción en la pareja y resolución de conflictos en adultos jóvenes. *Departamento de Psicología UC BSP*, 14(2), 284-302. <http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v14n2/v14n2a4.pdf>

- García, J. S. M., López, A. E., y Esteve, R. (1999). Dimensionalización del constructo de ocio en universitarios. *Psicothema*, 11(1), 113-124. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=727111110>
- Garrote, D., Jiménez-Fernandez, S., y Martínez-Heredia, N. (2019). El trabajo cooperativo como herramienta formativa en los estudiantes universitarios. *REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 17(3), 41-58. <https://doi.org/10.15366/reice2019.17.3.003>
- Göksoy, S. (2017). Situations that make students happy and unhappy in schools. *Universal Journal of Educational Research*, 5(12-A), 77-83. <https://doi.org/10.13189/ujer.2017.051312>
- Gomes, G., y Benavides, A. (2013). Intelligence, social skills and academic expectations in university students' performance. *Psicologia-Reflexao e Critica*, 26(4), 780-789. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722013000400019>
- Gómez, S., Etchegorry, M., Avaca, F., y Caón, C. (2016). Trayectos escolares previos y vida universitaria. *Praxis Educativa*, 20(3), 38-46. <https://doi.org/10.19137/praxiseducativa-2016-200305>
- Gómez, Z., Landeros, P., Romero, E., y Troyo, R. (2016). Estilos de vida y riesgos para la salud en una población universitaria. *Revista de Salud Pública y Nutrición*, 15(2), 15-21. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2016/spn162c.pdf>
- González-Quiñones, J. C., Restrepo-Chavarriaga, G., Pinzón-Ramírez, J. A., Mejía, M. A., y Ayala-Méndez, C. (2019). Percepción de felicidad relacionada con la familia a lo largo de la vida en Bogotá, Colombia. *Revista de Salud Pública*, 21(2), 138-145. <https://doi.org/10.15446/rsap.V21n2.72678>
- González-Quiñones, J. C., y Restrepo-Chavarriaga, G. (2010). Prevalencia de felicidad en ciclos vitales y relación con redes de apoyo en población

- colombiana. *Revista de Salud Pública*, 12(2), 228-238.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=42217805006>
- Graham, C., Eggers, A., y Sukhtankar, S. (2004). Does happiness pay? An exploration base don panel data from Russia. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 55(3), 319-342. <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2003.09.002>
- Graham, C., Laffan, K., y Pinto, S. (2018). Well-being in metrics and policy. *Science*, 362(6412), 267-288. <https://doi.org/10.1126/science.aau5234>
- Grimaldo, M. P. (2004). Niveles de optimismo en un grupo de estudiantes de una universidad particular de la ciudad de Lima. *Liberabit. Revista de Psicología*, (10), 96-106. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68601011>
- Guerra, M., Rodríguez, J., y Artilles, J. (2019). Aprendizaje colaborativo: Experiencia innovadora en el alumnado universitario. *Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 18(36), 269-281.
<http://dx.doi.org/10.21703/rexe.20191836guerra5>
- Helguera, G. P., y Oros, L. B. (2018). Perfeccionismo y autoestima en estudiantes universitarios argentinos. *Pensando Psicología*, 14(23), 1-12.
<https://doi.org/10.16925/pe.v14i23.2266>
- Herazo, Y., Núñez-Bravo, N., Sánchez-Guette, L., Vásquez-Osorio, F., Lozano-Ariza, A., Torres-Herrera, E., y Valdelamar-Villegas, A. (2020). Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios. *Retos*, 38, 547-551.
<https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.72871>
- Hernández-Jorge, C. M., y de la Rosa, C. M. (2018). Percepción de mejora de las habilidades comunicativas en estudiantes universitarios. *Revista de Educación Superior*, 47(186), 119-135.
<http://www.scielo.org.mx/pdf/resu/v47n186/0185-2760-resu-47-186-119.pdf>

- Hernández, K., Muñoz, M., y Moyano-Díaz, E. (2017). Concepto de felicidad en adultos de sectores populares. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 27(1), 386-394. <https://doi.org/10.1590/1982-432727s1201703>
- Hervás, G. (2009). Psicología positiva: Una introducción. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 23-41. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27419066003>
- Holst, I. C., Galicia, Y., Gómez, G., y Degante, A. (2017). Las habilidades sociales y sus diferencias en estudiantes universitarios. *Vertientes. Revista Especializada en Ciencias de la Salud*, 20(2), 22-29. <https://www.medigraphic.com/pdfs/vertientes/vre-2017/vre172c.pdf>
- Horta-Hernández, A. D., Guzmán-Toledo, R. M., Villalobos-Raygoza, A., y Rojas-Solís, J. L. (2021). Factores asociados a la ciberviolencia en parejas de mujeres lesbianas mexicanas durante el confinamiento. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 9, 1-18. <https://www.dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/download/2963/2965/>
- Hurling, R., Linley, A., Dovey, H., Maltby, J., y Wilkinson, J. (2015). Everyday happiness: Gifting and eating as everyday activities that influence general positive affect and discrete positive emotions. *International Journal of Wellbeing*, 5(2), 28-44. <https://doi.org/10.5502/ijw.v5i2.3>
- Ibañez, F., Mateu, P., Vásquez, E., y Zúñigam J. (2020). Felicidad y religión en dos perúes. *Phainomenon*, 19(2), 343-358. <https://doi.org/10.33539/phai.v19i2.2276>
- Iqbal, A., Nawaz, H., Sikandar, M., Mumtaz, A., y Ali, S. I. (2019). A cross-sectional study of happiness, self-esteem and optimism in medical students. *Annals of King Edward Medical University*, 25(3), 1-4. <https://annalskemu.org/journal/index.php/annals/article/view/3044>

- Izquierdo, Á. (2005). Psicología del desarrollo de la edad adulta. Teorías y contextos. *Revista Complutense de Educación*, 16(2), 601-619. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/125302>
- Jain, M., Sharma, G. D., y Mahendru, M. (2019). Can I sustain my happiness? A Review, critique and research agenda for economics of happiness. *Sustainability*, 11(12), 1-36. <https://doi.org/10.3390/su11226375>
- Jain, S. (2019). Role of self-esteem and life satisfaction in predicting happiness: A study of Indian technology students. *International Journal of Social Sciences Review*, 7(5-I), 1060-1063. <https://bit.ly/3hMj02M>
- Jiménez, J. D., Martín, J. M., y Montero, R. (2014). Felicidad, desempleo y crisis económica en Andalucía. Algunas evidencias. *Revista de Estudios Regionales*, (99), 183-207. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=75531857007>
- Jiménez-Moral, J. A., Zagalaz, M. L., Molero, D., Pulido-Martos, M., y Ruiz, J. R. (2013). Capacidad aeróbica, felicidad y satisfacción con la vida en adolescentes españoles. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(2), 429-436. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235128058011>
- Jurado, D., Jurado, S., López, K., y Querevalú, B. (2015). Validez de la Escala de Autoestima de Rosenberg en universitarios de la Ciudad de México. *Revista Latinoamericana de Medicina Conductual*, 5(1), 18-22. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=283046027004>
- Kardas, F., Cam, Z., Eskisu, M., y Gelibolu, S. (2019). Gratitude, hope, optimism and life satisfaction as predictors of psychological well-being. *Eurasian Journal of Educational Research*, 82, 81-99. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1223677>
- Koç, K., y Pepe, O. (2018). The investigation of the relationship between happiness levels of the faculty of sports sciences and the levels of life satisfaction and

- optimism. *World Journal of Education*, 8(6), 74-81. <https://doi.org/10.5430/wje.v8n6p74>
- Kohler, J. (2004). Felicidad y modificación cognitiva. *Liberabit. Revista de Psicología*, (10), 68-81. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68601008>
- Kye, S. Y., Kwon, J. H., y Park, K. (2016). Happiness and health behaviors in south korean adolescents: A cross-sectional study. *Epidemiology and Health*, 38, 1-7. <https://doi.org/10.4178/epih.e2016022>
- León, C. (2021). La depresión en tiempos de covid-19: Análisis del impacto de la pandemia en grupos vulnerables. *Educa UMCH*, 1(18), 126-143. <https://doi.org/10.35756/educaumch.202117.152>
- León, A., Rodríguez, C., Ferrel, F. R., y Ceballos, G. A. (2009). Asertividad y autoestima en estudiantes de primer semestre de la facultad de ciencias de la salud de una universidad pública de la ciudad de Santa Marta (Colombia). *Psicología desde el Caribe*, (24), 91-105. <http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/n24/n24a05.pdf>
- Lesani, A., Mohammadpoorasl, A., Javadi, M., Modaresi, J., y Fakhari, A. (2016). Eating breakfast, fruit and vegetable intake and their relation with happiness in college students. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 21, 645-651. <https://doi.org/10.1007/s40519-016-0261-0>
- Levinson, D. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, 41(1), 3-13. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.1.3>
- Lombardo, E., y Krzemien, D. (2008). La psicología del curso de la vida en el marco de la psicología del desarrollo. *Revista Argentina de Sociología*, 6(10), 111-120. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26961008>

- Londoño, C. (2009). Optimismo y salud positiva como predictores de la adaptación a la vida universitaria. *Acta Colombiana de Psicología*, 12(1), 95-107. <http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v12n1/v12n1a09.pdf>
- López, J. A., Morales, F. A., y Rodríguez, L. (2017). Dimensiones de la felicidad y su relación con el consumo de tabaco y alcohol en estudiantes universitarios de enfermería. *Nure Investigación*, 14(90). <https://www.nureinvestigacion.es/OJS/index.php/nure/article/view/1175>
- López, M. (2008). La integración de las habilidades sociales en la escuela como estrategia para la salud emocional. *Psicología sin Fronteras*, 3(1), 16-19. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2547022>
- López, M., Picazo, C., y Gamboa J. P. (2020). Análisis de la felicidad durante el tiempo libre: el papel de la conducta prosocial y material. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 16(2). <https://doi.org/10.15332/22563067.6291>
- López, W., Pérez, C., y Pineda-Marin, C. (2016). Relación entre el perdón, la reconciliación y la salud mental de las víctimas de la violencia socio-política. *Revista de Victimología*, (3), 141-159. <https://doi.org/10.12827-RVJV-3-06>
- López-Walle, J., Tristán, J., Tomás, I., Gallegos-Guajardo, J., Gongora, E., y Hernández-Pozo, M. R. (2020). Estrés percibido y felicidad auténtica a través del nivel de actividad física en jóvenes universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(2), 265-275. <https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v20n2/1578-8423-cpd-20-2-265.pdf>
- Lozano-Ramírez, M. C. (2021). El aprendizaje basado en problemas en estudiantes universitarios. *Tendencias Pedagógicas*, (37), 90-103. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/208230>
- Lumbreras, I., Moctezuma, M. G., Dosamantes, L. D., Medina, M. Á., Cervantes, M., López, M. R. R., y Méndez, P. (2009). Estilo de vida y riesgos para la salud en estudiantes universitarios: Hallazgos para la prevención. *Revista Digital*

- Universitaria*, 10(2), 1-13.
<http://www.revista.unam.mx/vol.10/num2/art12/art12.pdf>
- Lupano, M. L., y Castro, A. (2010). Psicología positiva: Análisis desde su surgimiento. *Ciencias Psicológicas*, 4(1), 43-56.
<http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v4n1/v4n1a05.pdf>
- Luy-Montejo, C. (2019). El Aprendizaje Basado en Problemas (ABP) en el desarrollo de la inteligencia emocional de estudiantes universitarios. *Propósitos y Representaciones*, 7(2), 353-368.
<http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n2.288>
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Lyubomirsky, S., Tkach, C., y DiMatteo, M. R. (2006). What are the differences between happiness and self-esteem? *Social Indicators Research*, 78(3), 363-404. <https://doi.org/10.1007/s11205-005-0213-y>
- Machado, L., Tavares, H., Petribú, K., Zilberman, M., Ferraz, R., y Cantilino, A. (2015). Happiness and health in psychiatry: What are their implications? *Archives of Clinical Psychiatry*, 42(4), 100-110. <https://doi.org/10.1590/0101-60830000000058>
- Macías, L., y Rodríguez, R. (2017). La felicidad como fuente de salud y educación. *Revista científica digital INSPILIP*, 1(2), 1-18.
<https://doi.org/10.31790/inspilip.v1i2.33.g38>
- Manjavacas, M. (2006). La felicidad de los españoles se apoya en la familia y la salud. *Índice: Revista de Estadística y Sociedad*, (14), 6-8.
<http://revistaindice.com/numero14/p6.pdf>
- Mansilla, M. E. (2000). Etapas del desarrollo humano. *Revista de Investigación en Psicología*, 3(2), 105-116. :

https://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion_psicologia/v03_n2/pdf/a08v3n2.pdf

Manzini, J. (2000). Declaración de Helsinki: principios éticos para la investigación médica sobre sujetos humanos. *Acta Bioethica*, 6, 321-334.
<https://doi.org/10.4067/S1726-569X2000000200010>

Margot, J. P. (2007). La felicidad. *Praxis Filosófica*, (25), 55-79.
<http://www.scielo.org.co/pdf/pafi/n25/n25a04.pdf>

Marquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48(1), 185-206.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2378944.pdf>

Marrero, R. J., Carballeira, M., y González, J. A. (2014). Relación entre bienestar subjetivo, optimismo y variables sociodemográficas en estudiantes universitarios de la Universidad de San Luis Potosí en México. *Universitas Psychologica*, 13(3), 1083-1098.
<https://doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY13-3.rbs0>

Méndez-Rizo, J., Oyarzábal-Jiménez, M. L. C., y Rojas-Solís, J. L. (2021). Felicidad en estudiantes universitarios y su relación con diversas variables. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 9, 1-21.
<https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2911>

Mendoza, M., y Gómez, B. (2011). Felicidad: Análisis de drivers entre Chile y Canadá. *Estudios de Administración*, 18(1), 1-21.
<https://doi.org/10.5354/0719-0816.2011.56369>

Mercado, M. (2014). Concepto de felicidad en jóvenes. *Ajayu*, 12(1), 64-78.
<http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v12n1/v12n1a04.pdf>

Milán-Franco, M., Orgambidez, A., Domínguez, L., y Martínez, S. L. (2020). Inteligencia emocional y felicidad subjetiva en estudiantes de trabajo social.

- Alternativas. Cuadernos de Trabajo Social*, 27, 117-132.
<https://doi.org/10.14198/ALTERN2020.27.06>
- Moccia, S. (2016). Felicidad en el trabajo. *Papeles del Psicólogo*, 37(2), 143-151.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77846055007>
- Monteiro, S., Tavares, J., y Pereira, A. (2009). Adulthood emergent: Na fronteira entre a adolescência e a adultez. *Revista @mbienteeducação*, 2(1), 129-137.
<https://publicacoes.unid.edu.br/index.php/ambienteeducacao/article/view/545/512>
- Morales, M., y Chávez, J. K. (2017). Adaptación a la vida universitaria y procrastinación académica en estudiantes de psicología. *Revista Electrónica del Desarrollo Humano para la Innovación Social*, 4(8).
<https://www.cdhis.org.mx/index.php/CAGI/article/view/121/181>
- Morán, M. C., Fínez, M. J., y Fernández-Abascal, E. G. (2017). Sobre la felicidad y su relación con tipos y rasgos de personalidad. *Clínica y Salud*, 28(2), 59-63.
<https://doi.org/10.1016/j.clysa.2016.11.003>
- Morillo, G. A. (2013). Autoeficacia y felicidad en integrantes a una universidad privada de Trujillo. *Revista de Psicología (Trujillo)*, 15(1), 22-36.
<http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/revpsi/article/view/458/442>
- Moyano, E., Dinamarca, D., Mendoza-Llanos, R., y Palomo-Vélez, G. (2018). Escala de Felicidad para Adultos (EFPA). *Terapia Psicológica*, 36(1), 13-45.
<https://doi.org/10.4067/s0718-48082017000300033>
- Moyano, E., y Ramos, N. (2007). Bienestar subjetivo: Midiendo satisfacción vital, felicidad y salud en población chilena de la región del Maule. *Universum. Revista de Humanidades y Ciencias Sociales*, 2(22), 184-200.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=65027764012>

- Moyano-Díaz, E. (2016). Building the concept of happiness for adults from phenomenography. *Universum*, 31(2), 141-156. <https://doi.org/10.4067/S0718-23762016000200009>
- Mujcic, R., y Oswald, A. J. (2016). Evolution of well-being and happiness after increases in consumption of fruit and vegetables. *American Journal of Public Health*, 106(8), 1504-1510. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2016.303260>
- Murillo, J., y Salazar, M. A. (2019). La autoestima, la extraversión y el resentimiento como variables predictoras del bienestar subjetivo. *Universitas Psychologica*, 18(1), 1-18. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy18-1.aerv>
- Mustaca, A. E., Kamenetzky, G., y Vera, P. (2010). Relaciones entre variables positivas y negativas en una muestra de estudiantes argentinos. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 19(3), 227-235. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281921798004>
- Nava-Preciado, J. M., y Ureña-Pajarito, J. H. (2017). Dominios y valoraciones sobre la felicidad en adolescentes de Guadalajara-México. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales*, 15(1), 443-454. <https://doi.org/10.11600/1692715x.1512807032016>
- Nieto, D., y Nieto, I. (2020). Estilo de vida de estudiantes de la Universidad del Atlántico: Un estudio descriptivo-transversal. *Ciencia e Innovación en Salud*, 19-30. <https://doi.org/10.17081/innosa.69>
- Núñez-Ramírez, M. A., Banegas-Rivero, R. A., Madrigal-Torres, B. E., y Velarde-Flores, C. L. (2020). El lado positivo del emprendedor universitario. Autoestima, satisfacción con la vida y optimismo en estudiantes de México y Bolivia. *Formación Universitaria*, 13(4), 21-30. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062020000400021>
- Núñez, M., González, G., y Realpozo, R. (2015). Relación de autoestima y felicidad desde la psicología positiva en estudiantes de enfermería intercultural.

- Revista Enfermería Actual en Costa Rica*, (29), 1-17.
<https://doi.org/10.15517/revenf.v0i29.19726>
- Oblitas, L. A. (2008). Psicología de la salud: Una ciencia del bienestar y la felicidad. *Avances en Psicología*, 16(1), 9-38.
<http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2008/psicologiasalud.pdf>
- Oliva, A., Antolín, L., Pertegal, M. A., Ríos, M., Parra, A., Hernando, A., y Reina, M. (2011). *Instrumentos para la evaluación de la salud mental y desarrollo positivo adolescente y los activos que lo promueven*. Consejería de Salud de la Junta de Andalucía.
- Ordaz, M. (2013). La educación de habilidades sociales desde la extensión universitaria. Propuesta de acciones. *Educación en Revista*, (50), 269-283.
<https://doi.org/10.1590/S0104-40602013000400017>
- Ortega-Andrade, N. A., Dávalos-Romo, M. T., Rivera-Guerrero, A. M., y Guajardo-Espinoza, J. M. (2019). Inteligencia emocional, felicidad y enojo en relación a la violencia psicológica en el noviazgo de jóvenes universitarios. *European Scientific Journal*, 15(28), 166-184.
<https://doi.org/10.19044/esj.2019.v15n28p166>
- Ortiz, M V., Gancedo, K. M., y Reyna, C. (2013). Propiedades psicométricas de la escala de felicidad subjetiva en jóvenes y adultos de la ciudad de Córdoba – Argentina. *Suma Psicológica*, 20(1), 45-56.
<http://www.scielo.org.co/pdf/sumps/v20n1/v20n1a04.pdf>
- Palacios, J. R. (2012). Exploración de los motivos para consumir alcohol en adolescentes. *Psicología Iberoamericana*, 20(1), 29-39.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133924623004>

- Palmero, F. (1996). Aproximación biológica al estudio de la emoción. *Anales de Psicología*, 12(1), 61-86.
<https://revistas.um.es/analesps/article/view/30251/29441>
- Palomera, R. (2017). Psicología positiva en la escuela: Un cambio con raíces profundas. *Papeles del Psicólogo*, 38(1), 66-74.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77849972009>
- Park, N., Peterson, C., y Sun, J. K. (2013). La psicología positiva: Investigación y aplicaciones. *Terapia Psicológica*, 31(1), 11-19.
<https://doi.org/10.4067/S0718-48082013000100002>
- Parra, H. F., y Jiménez, F. (2016). Estilos de resolución de conflictos en estudiantes universitarios. *Revista Logos. Ciencia & Tecnología*, 8(1),3-11.
https://revistalogos.policia.edu.co:8443/index.php/rlct/article/view/275/pdf_2
- Pavez, P., Mena, L., y Vera-Villarroel, P. (2011). El rol de la felicidad y el optimismo como factor protector de la ansiedad. *Universitas Psychologica*, 11(2), 369-380. <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v11n2/v11n2a02.pdf>
- Pérez, C., Bonnefoy, C., Cabrera, A., Peine, S., Muñoz, C., Baquedano, M., y Jiménez, J. (2011). Análisis, desde la psicología positiva, de la salud mental en alumnos universitarios de primer año de Concepción (Chile). *Avances en Psicología Latinoamericana*, 29(1), 148-160.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79920065012>
- Pérez-Villalobos, M. V., Cobo-Rendón, R. C., Sáez, F. M., y Díaz-Mujica, A. E. (2018). Revisión sistemática de la habilidad de autocontrol del estudiante y su rendimiento académico en la vida universitaria. *Formación Universitaria*, 11(3), 49-62. <https://doi.org/10.4067/S0718-50062018000300049>
- Piqueras, J. A., Kuhne, W., Vera-Villarroel, P, van Straten, A., y Cuijpers, P. (2011). Happiness and health behaviours in Chilean college students: A cross-

- sectional survey. *BMC Public Health*, 11(443). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-443>
- Pozos, J. L., Rivera, S., Reidl, L. M., Vargas, B. I., y López, M. S. (2013). Felicidad general y felicidad en la pareja: Diferencias por sexo y estado civil. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 18(1), 69-84. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29228948005>
- Preoteasa, C. T., Axante, A., Cristea, A. D., y Preoteasa, E. (2016). The relationship between positive well-being and academic assessment: Results from a prospective study on dental students. *Education Research International*, 2016, 1-8. <http://dx.doi.org/10.1155/2016/9024687>
- Pulido, F., y Herrera, F. (2018a). Predictores de la ansiedad, la felicidad y la inteligencia emocional en un contexto multicultural. *Ciencias Psicológicas*, 12(2), 195-204. <https://doi.org/10.22235/cp.v12i2.1682>
- Pulido, F., y Herrera, F. (2018b). Predictores de la felicidad y la Inteligencia Emocional en la educación secundaria. *Revista Colombiana de Psicología*, 27, 71-84. <https://doi.org/10.15446/rcp.v27n1.62705>
- Pulido, F., y Herrera, F. (2018c). Relaciones entre felicidad, inteligencia emocional y factores sociodemográficos en secundaria. *Anuario de Psicología*, 48(1), 34-42. <https://doi.org/10.1016/j.anpsic.2018.04.002>
- Pulido, F., y Herrera, F. (2018d). Influencia de los estados emocionales contrapuestos en el rendimiento académico. *Docencia e Investigación*, (29), 45-66. <https://revista.uclm.es/index.php/rdi/article/view/1710>
- Purrington, J. (2018). Predicting happiness through self-esteem, locus of control and social relationships. *Clinical Psychology Forum*, 308, 17-21.
- Rana, S., Hariharan, M., Nandinee, D., y Vincent, K. (2014). Forgiveness: A determinant of adolescents' happiness. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 5(9), 1119-1123. <https://bit.ly/3oO1tvo>

- Ravina-Ripoll, R., Ahumada-Tello, E., y Gálvez-Albarracín, E. J. (2019). La felicidad como predictor del rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Un análisis comparativo entre México y España. *CAURIENSIA. Revista Anual de Ciencias Eclesiásticas*, 14, 407-426. <https://doi.org/10.17398/2340-4256.14.407>
- Rey, L., y Extremera, N. (2012). Inteligencia emocional percibida, felicidad y estrategias distractoras en adolescentes. *Boletín de Psicología*, (104), 87-101. <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N104-5.pdf>
- Reyna, G. (2014). Habilidades comunicativas en estudiantes universitarios: Viejas problemáticas y nuevos retos. *Revista Docencia universitaria*, 15(1), 49-67. <https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistadocencia/article/view/5104>
- Rodríguez-Ayan, M. N., y Sotelo, M. E. (2014). Cuestionario de adaptación a la vida universitaria (CAVU): Desarrollo, estructura factorial y validación inicial. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 6(3), 40-49. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=333432764006>
- Rodríguez-Hernández, G., Domínguez-Zacarías, G., y Escoto, J. (2017). Evaluación psicométrica de la Escala de Felicidad de Lima en una muestra mexicana. *Universitas Psychologica*, 16(4), 1-10. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-4.epef>
- Rodríguez-Vásquez, D. J., Totolhua-Reyes, B. A., Domínguez-Torres, L., Rojas-Solís, J. L., y De la Rosa-Díaz, B. E. (2021). Tecnoestrés: Un análisis descriptivo en docentes universitarios durante la contingencia sanitaria por COVID-19. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 3(2), 225-237. <https://revistacneip.org/index.php/cneip/article/download/198/124>
- Rojas, M. (2009). Economía de la felicidad. Hallazgos relevantes respecto al ingreso y el bienestar. *El Trimestre Económico*, 76(303), 537-573. <http://www.scielo.org.mx/pdf/ete/v76n303/2448-718X-ete-76-303-537.pdf>

- Rojas-Barahona, C. A., Zegers, B., y Förster, C. E. (2009). La escala de autoestima de Rosenberg: Validación para Chile en una muestra de jóvenes adultos, adultos y adultos mayores. *Revista Médica de Chile*, 137(6), 791-800. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872009000600009>
- Rojas-Solís, J. L., Méndez-Rizo, J., y Oyarzábal-Jiménez, M. L. C. (En prensa). Felicidad en estudiantes universitarios de América Latina: Una revisión sistemática. *Psicumex* 12(1), 1-25. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v12i1.463>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and Adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Ruiz, P., Medina, Y., Zayas, A., y Gómez, R. (2018). Relación entre la autoestima y la satisfacción con la vida en una muestra de estudiantes universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 67-77. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349856003007>
- Ruiz-Ariza, A., de la Torre-Cruz, M.J., Redecillas-Peiró, M. T., y Martínez-López, E. J. (2015). Influencia del desplazamiento activo sobre la felicidad, el bienestar, la angustia psicológica y la imagen corporal en adolescentes. *Gaceta Sanitaria*, 29(6), 454-457. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2015.06.002>
- Saavedra, J. (2020). Factores sociodemográficos y eventos de vida tempranos asociados con la felicidad en adultos de Lima Metropolitana. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 37(1), 42-50. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.371.4580>
- Salanova, M., y Llorens, S. (2016). Hacia una psicología positiva aplicada. *Papeles del Psicólogo*, 37(3), 161-164. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77847916001>
- Sánchez, M. E., Pírela, L. C., y Arraga, M. V. (2018). Efectos de un programa de felicidad basado en la psicología positiva sobre el rendimiento académico de

- estudiantes universitarios. *Revista Electrónica de Humanidades, Educación y Comunicación Social*, 25(13), 34-54. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6865943>
- Sánchez, R., y Méndez, R. (2011). Elementos mediadores de la felicidad y el bienestar subjetivo en hombres y mujeres. *Revista Costarricense de Psicología*, 30(45-46), 51-76. <http://www.rcps-cr.org/openjournal/index.php/RCPs/article/view/4>
- Sapmaz, F., Yildirim, M., Topçuoğlu, P., Nalbant, D., y Sizir, U. (2016). Gratitude, forgiveness and humility as predictors of subjective well-being among university students. *International Online Journal of Educational Sciences*, 8(1), 1-10. <https://bit.ly/3gLMUEr>
- Sarıçam, H. (2015). Subjective happiness and hope. *Universitas Psychologica*, 14(2), 685-694. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy14-1.shah>
- Sarıçam, H. (2016). Examining the relationship between self-rumination and happiness: The mediating and moderating role of subjective vitality. *Universitas Psychologica*, 15(2), 383-396. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy15-2.errh>
- Sarrionandia, A., y Garaigordobil, M. (2016). Efectos de un programa de inteligencia emocional en factores socioemocionales y síntomas psicósomáticos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 49(2), 110-118. <https://doi.org/10.1016/j.rlp.2015.12.001>
- Schnettler, B., Orellana, L., Lobos, G., Miranda, H., Sepúlveda, J., Etchebarne, S., Mora, M., Adasme-Berrios, C., y Grunert, K. (2015). Relationship between the domains of the Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale, satisfaction with food-related life and happiness in university students. *Nutrición hospitalaria*, 31(6), 2752-2763. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309238516056>

- Scorsolini-Comin, F., y dos Santos, M. A. (2010). El estudio de la felicidad y la promoción de la salud: Revisión integradora de la literatura. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 18(3), 472-479. <https://doi.org/10.1590/S0104-11692010000300025>
- Sellés, P., Soucase, B., García, J., y Rosa, E. M. (2017). La felicidad en jóvenes universitarios: Análisis experiencial y conceptual e implicaciones educativas. *Edetania. Estudios y Propuestas Socioeducativas*, (53), 133-152. <https://revistas.ucv.es/index.php/Edetania/article/view/76>
- Shafiq, S., Naz, R. A., Ansar, M., Narsulla, T., Bushra, M., e Imam, S. N. (2016). Happiness as related to mental health among university students. *International Journal of Humanities and Social Science*, 5(9), 124-132. http://www.ijhssnet.com/journals/Vol_5_No_9_September_2015/13.pdf
- Sierra, J. C., Ortega, V., y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: Tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar e Subjetividade*, 3(1), 10-59. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27130102>
- Smedema, Y., y Barahona, M. N. (2018). Autoestima y sentido de la vida en estudiantes universitarios. *Cauriensia. Revista Anual de Ciencias Eclesiásticas*, 13, 39-55. <https://doi.org/10.17398/2340-4256.13.39>
- Sociedad Mexicana de Psicología. (2010). *Código Ético del Psicólogo*. Trillas.
- Stephoe, A. (2019). Investing in Happiness: The Gerontological Perspective. *Gerontology*, 65(6), 1-6. <https://doi.org/10.1159/000501124>
- Torres, M., Moyano-Díaz, E., y Páez, D. (2014). Comportamiento juvenil universitario en busca de la felicidad: su caracterización y su eficacia. *Universitas Psychologica*, 13(4), 1419-1428. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY13-4.cjub>

- Tur, C., Rachyla, I., López, A., y Quero, S. (2018). El bienestar psicológico y la felicidad como variables protectoras en los trastornos adaptativos. *Ágora de Salud*, 5, 139-146. <https://doi.org/10.6035/AgoraSalut.2018.5.15>
- Ulloa, H., Gutiérrez, M. A., Nares, M. L., y Gutiérrez, S. L. (2017). Importancia de la Investigación Cualitativa y Cuantitativa para la Educación. *Revista EDUCATECONCIENCIA*, 16(17), 163-174. <https://tecnocientifica.com.mx/educateconciencia/index.php/revistaeducate/article/view/132>
- Urdaneta, G., y Morales, M. (2013). Manejo de habilidades sociales e inteligencia emocional en ambientes universitarios. *Revista Electrónica de Humanidades, Educación y Comunicación Social*, 14(8), 40-60. <http://ojs.urbe.edu/index.php/redhecs/article/view/443/372>
- Valdés, I., Guerra, S., y Camargo, M. (2020). Las habilidades de interacción social: Un puente hacia la inclusión. *Mendive. Revista de Educación*, 18(1), 74-88. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7406132>
- Vargas, K. R., y Callata, Z. E. (2021). La felicidad en tiempos de pandemia y educación virtual: Un estudio en universitarios del Altiplano. *Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo*, 12(2), 111-119. <https://doi.org/10.33595/2226-1478.12.2.493>
- Vázquez, C. (2006). La psicología positiva en perspectiva. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 1-2. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77827101>
- Veenhoven, R. (1998). La utilidad de la felicidad. *Investigación de Indicadores Sociales*, 20, 1-21. https://www.academia.edu/2975660/La_utilidad_de_la_felicidad
- Veenhoven, R. (2001). Calidad de vida y felicidad: No es exactamente lo mismo. En G. de Girolamo, A. Becchi, F. S. Coppa, D. De Leo, G. Neri, P. Rucci y P. Scocco (Eds.), *Salud y calidad de vida* (pp. 67-95). Centro Scientifico Editore.

- Veenhoven, R. (2005). Lo que sabemos de la felicidad. En E. L. Garduño, A. B. Salinas y H. M. Rojas (Eds.), *Calidad de vida y bienestar subjetivo en México* (pp. 17-55). Plaza y Valdés.
- Veloso-Besio, C., Cuadra-Peralta, A., Antezana-Saguez, I., Avendaño-Robledo, R., y Fuentes-Soto, L. (2013). Relación entre inteligencia emocional, satisfacción vital, felicidad subjetiva y resiliencia en funcionarios de educación especial. *Estudios Pedagógicos*, 39(2), 355-366. <https://doi.org/10.4067/S0718-07052013000200022>
- Vera, B. (2006). Psicología positiva: Una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 3-8. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77827102>
- Vera, J. A., Yañez, A. I., y Grubits, S. (2013). Evaluación del bienestar subjetivo en estudiantes universitarios de México y Brasil. *Psicología para América Latina*, (25), 77-90. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psilat/n25/a06.pdf>
- Vera-Villarroel, P., Celis-Atenas, K., Pavez, P., Lillo, S., Bello, F., Díaz, N., y López, W. (2012). Money, age and happiness: Association of subjective wellbeing with socio-demographic variables. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(2), 155-163. <http://www.scielo.org.co/pdf/rlps/v44n2/v44n2a13.pdf>
- Villaquiran, A. F., Cuero, P., Ceron, G. M., Ordoñez, A., y Jácome, S. (2020). Características antropométricas, hábitos nutricionales, actividad física y consumo de alcohol en estudiantes universitarios. *Revista de la Universidad Industrial de Santander*, 52(2), 111-120. <https://doi.org/10.18273/revsal.v52n2-2020005>
- Vizoso-Gómez, C., y Arias-Gundín, O. (2018). Resiliencia, optimismo y burnout en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 11(1), 47-59. <https://doi.org/10.30552/ejep.v11i1.185>

- Vizoso, C. M. (2019). Resiliencia, optimismo y estrategias de afrontamiento en estudiantes de ciencias de la educación. *Psychology, Society & Education*, 11(3), 367-377. <https://doi.org/10.25115/psye.v10i1.2280>
- Vural, M., Yilmaz, T., Firinci, A., y Hoşoğlu, R. (2017). Forgiveness and subjective happiness of university students. *International Journal of Higher Education*, 6(6), 149-162. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v6n6p149>
- Wray, T. B., Dvorak, R. D., Hsia, J. F., Arens, A. M., y Schweinle, W. E. (2013). Optimism and pessimism as predictors of alcohol use trajectories in adolescence. *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse*, 22(1), 58-68. <https://doi.org/10.1080/1067828X.2012.729915>

ANEXOS

Anexos

Anexo 1. Cuestionario

FACTORES QUE INTERVIENEN EN LA FELICIDAD DE JÓVENES UNIVERSITARIOS

PRESENTACIÓN

En la Facultad de Psicología de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP) se está realizando una investigación sobre la felicidad en jóvenes universitarios con el fin de conocer cuáles son los factores que intervienen en su felicidad.

Para la presente investigación se requiere de jóvenes como tú que nos permitan conocer sus puntos de vista acerca de lo que los hace felices contestando un cuestionario de una duración aproximada de 25 minutos.

Como requisito para participar solicitamos que te encuentres cursando la carrera de psicología o ingeniería, las respuestas que nos proporciones serán anónimas y confidenciales, por tal motivo se te pide contestes a cada reactivo con total sinceridad.

Las respuestas que nos proporciones serán de gran ayuda, por tanto agradecemos de tu colaboración.

Consentimiento informado

En cumplimiento de la legislación mexicana vigente, así como de las normas éticas sobre investigación en Psicología, debemos solicitar tu consentimiento de participación. “Después de haber leído la naturaleza, objetivo y beneficios de esta investigación, estoy consciente que mi participación es voluntaria y anónima, así como del carácter confidencial de los datos obtenidos. Por lo que acepto libre y voluntariamente contestar el cuestionario”:

o Si

o No

Datos sociodemográficos

1.- ¿Eres?

Mujer=1

Hombre=2

2.- ¿Cuántos años tienes? Por favor, sólo escribe el número de los años.

3.- ¿De qué estado de la república provienes?

4.- ¿Qué curso estudias? Por favor, sólo escribe el número del año escolar, por ejemplo, si vas en segundo semestre, escribe 1; si vas en cuarto, escribe 2, y si vas en quinto, escribe 3.

EFL

A continuación encontrará una lista de afirmaciones en torno a los sentimientos o pensamientos que tiene sobre usted. Marque la respuesta que más lo identifica.

	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Ítems	1	2	3	4	5
1. En la mayoría de las cosas mi vida está cerca de mi ideal.					
2. Las condiciones de mi vida son excelentes.					
3. Estoy satisfecho con mi vida.					

4. Pienso que nunca seré feliz.					
5. Si volviese a nacer, no cambiaría casi nada en mi vida.					
6. Me siento inútil.					
7. Me siento un fracasado/a					
8. La felicidad es para algunas personas, no para mí.					
9. Me siento triste por lo que soy.					

Escala de Autoestima de Rosenberg

A continuación encontrará una lista de afirmaciones en torno a los sentimientos o pensamientos que tiene sobre usted. Marque la respuesta que más lo identifica.

	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
Ítems	1	2	3	4
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2. Creo que tengo un buen número de cualidades.				
3. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
4. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
5. Siento que no tengo muchos motivos para sentirme orgulloso/a de mí.				
6. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.				
7. En general, estoy satisfecho conmigo mismo/a.				
8. Desearía valorarme más a mí mismo/a.				
9. A veces me siento verdaderamente inútil.				

10. A veces pienso que no soy bueno/a para nada.				
--	--	--	--	--

Escala para la evaluación del Optimismo

Lee cada una de las siguientes frases y selecciona una de las 5 respuestas, la que sea más apropiada para ti. Selecciona el número (del 1 al 5) que corresponde a la respuesta que elegiste y márcala. Si alguna de las frases no tiene nada que ver contigo, igualmente responde teniendo en cuenta cómo te sentirías, pensarías o actuarías en esa situación.

	Nunca	Pocas veces	A veces	Muchas veces	Siempre
Ítems	1	2	3	4	5
1. Soy feliz.					
2. Me siento seguro de mí mismo.					
3. Pienso que la mayoría de las cosas que hago saldrá bien.					
4. En general espero lo mejor.					
5. Sé que las cosas saldrán bien.					
6. Sé cómo pasar un buen momento.					
7. Me siento bien conmigo mismo.					
8. Soy feliz con el tipo de persona que soy.					

Escala de habilidades sociales

A continuación figuran una serie de frases referidas a tus relaciones con otras personas, indica si estás o no de acuerdo con ellas. Para ello señala rodeando con

un círculo el número de la opción que corresponda. Recuerda que no hay respuestas buenas o malas.

	Totalmente falsa	Falsa	Algo falsa	Ni falsa ni verdadera	Algo verdadera	Verdadera	Totalmente verdadera
Ítems	1	2	3	4	5	6	7
1. Me cuesta trabajo empezar una conversación con alguien que no conozco.							
2. Suelo alabar o felicitar a mis compañeros/as cuando hacen algo bien.							
3. Me da vergüenza hablar cuando hay mucha gente.							
4. Cuando dos amigos/as se han peleado, suelen pedirme ayuda.							
5. Me cuesta trabajo invitar a un conocido/a una fiesta, al cine, etc.							
6. Me da vergüenza empezar una conversación con alguien que me atrae físicamente.							
7. Me gusta decirle a una persona que estoy muy satisfecho/a por algo que ha hecho.							
8. Me resulta muy difícil decirle a un chico/a que quiero salir con él/ella.							
9. Suelo mediar en los problemas entre compañeros/as.							
10. Cuando tengo un problema con otro chico o chica, me pongo en su lugar y trato de solucionarlo.							
11. Si tengo la impresión de que alguien está molesto/a conmigo le pregunto por qué.							

12. Cuando hay un problema con otros chicos o chicas, pienso y busco varias soluciones para resolverlo.							
---	--	--	--	--	--	--	--

Muchísimas gracias por tu valiosa colaboración.

Si tienes alguna duda o quieres añadir algún comentario sobre el cuestionario que acabas de llenar tienes un espacio a continuación:

--

Anexo 2. Productos derivados de la tesis

Cuadro resumen

Tipo de producto	Número	Principales observaciones
2.1 Artículos científicos	3	Revistas indexadas en SCIELO, CONACYT, DOAJ, entre otros
2.2 Ponencias en congresos científicos	8	Congresos científicos nacionales e internacionales, arbitrados
2.3 Ponencia en congreso académico	1	Congreso virtual “Verano de la Investigación Científica y Tecnológica del Pacífico”
2.4 Estancias de investigación Delfín	2	Programa “Verano de la Investigación Científica y Tecnológica del Pacífico”
2.5 Estancia de investigación VIEP	1	Programa “Haciendo Ciencia en la BUAP 2021”
2.6 Colaboración en proyecto de investigación CONCYTEP	1	Investigador-Colaborador en proyectos para el Consejo de Ciencia y Tecnología. Convenios 35/2021
2.7 Colaboración en proyectos de investigación SIEP	4	Investigador-Colaborador alumno en proyectos para la Secretaría de Investigación y Estudios de Posgrado
2.8 Capítulo de libro	1	Obra: Investigación, prevención e intervención en la violencia de pareja hacia la mujer.

2.1 Artículos científicos

Anexo 2.1.1 Artículo en revista indexada en CONACYT:

Méndez-Rizo, J., Oyarzábal-Jiménez, M. L. C., y Rojas-Solís, J. L. (2021). Felicidad en estudiantes universitarios y su relación con diversas variables. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 9, 1-21. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2911>

País: **México**. ISSN: 2007-7890 - eISSN: 2007-7890. Indizada en: BIBLAT, CLASE, Latindex, MIAR, REDIB, SciELO, Sherpa/Romeo, **CONACYT**.

1



*Asesorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.
José María Pino Suárez 460-2 esq a Lerdo de Tejada, Toluca, Estado de México. 7223894473*

RFC: ATI120618V12

Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.

<http://www.dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/>

Año: IX Número: Edición Especial. Artículo no.:7 Periodo: Octubre, 2021

TÍTULO: Felicidad en estudiantes universitarios y su relación con diversas variables.

AUTORES:

1. Est. Julián Méndez-Rizo.
2. Est. María Laura Cristina Oyarzábal-Jiménez.
3. Dr. José Luis Rojas-Solís.

RESUMEN: Dentro de la Psicología Positiva se han desarrollado diversas investigaciones sobre la felicidad en estudiantes universitarios, quienes poseen características de una persona feliz. El presente estudio cuantitativo con diseño no experimental tiene como objetivo analizar la relación entre la felicidad con diversas variables en 446 estudiantes mexicanos universitarios. Se encontraron correlaciones positivas y significativas entre la autoestima con la satisfacción con la vida, el optimismo y el sentido positivo de la vida. Los hallazgos obtenidos pueden servir en el desarrollo de programas de orientación y asesoramiento que fomenten la promoción de la felicidad y otras variables asociadas para mejorar la adaptación a la vida universitaria, el rendimiento académico, las relaciones interpersonales y, en suma, la calidad de vida de los estudiantes.

PALABRAS CLAVES: felicidad, estudiantes universitarios, optimismo, valores, autoestima.

TITLE: Felicidad en estudiantes universitarios y su relación con diversas variables.

Anexo 2.1.2 Artículo en revista indexada en CONACYT:

Rojas-Solís, J. L., **Méndez-Rizo, J.**, y Oyarzábal-Jiménez, M. L. C. (2022). Felicidad en estudiantes universitarios de América Latina: Una revisión sistemática. *Psicumex*, 12(1), 1-25. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v12i1.463>

País: **México**. eISSN: 2007-5936. Indizada en: REDIB, Latindex, SciELO, latinREV, DORA, MIAR, DOAJ, **CONACYT**.



Vol.12/ Enero – Diciembre 2022/e463
Psicumex



Artículos

Felicidad en estudiantes universitarios de América Latina: Una revisión sistemática

Happiness in Latin America College Students: A Systematic Review

José Luis Rojas-Solís, Julián Méndez-Rizo, María Laura Cristina Oyarzábal-Jiménez

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla

Resumen

Se analizan las principales características metodológicas de la evidencia científica existente sobre la felicidad en estudiantes universitarios de Latinoamérica; así como los principales hallazgos y factores asociados a este constructo. A partir del modelo PRISMA, se presenta una revisión sistemática exploratoria de investigaciones científicas identificadas en cinco bases de datos y publicadas entre los años 2000 y 2019. Se obtuvieron 362 publicaciones, de las cuales, quince forman parte del análisis final de esta revisión, destacando la predominancia del enfoque cuantitativo, estudios no experimentales y la correlación entre la felicidad y el optimismo. Se discuten los resultados obtenidos enfatizando la necesidad de estudios experimentales, muestras probabilísticas que incluyan más varones, así como la pertinencia de seguir y reportar lineamientos éticos en las investigaciones. En cuanto a los hallazgos generales, sobresale la contribución de las relaciones sociales y el optimismo en la percepción de felicidad, lo que explicaría los altos niveles de ésta en los estudiantes universitarios latinoamericanos. Se concluye la necesidad de más estudios en la región que contribuyan al fortalecimiento del corpus teórico y empírico sobre la materia.

Palabras clave: felicidad; estudiantes universitarios; revisión sistemática; bienestar subjetivo; psicología positiva

Autores

José Luis Rojas-Solís. Facultad de Psicología de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6339-4607>

Julián Méndez-Rizo. Facultad de Psicología de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6013-521X>

María Laura Cristina Oyarzábal-Jiménez. Facultad de Psicología de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8158-8149>

Autor para correspondencia: José Luis Rojas-Solís, jtrojassolis@gmail.com



Anexo 2.1.3 Artículo en revista indexada en CONACYT:

Hernández-Corona, M. E., **Méndez-Rizo, J.**, y Rojas-Solís, J. L. (2021). El síndrome de burnout en policías: Una revisión sistemática sobre aspectos metodológicos, factores asociados, causas y consecuencias. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 9(Ed. Esp.), 1-19. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2970>

País: **México**. ISSN: 2007-7890 - eISSN: 2007-7890. Indizada en: BIBLAT, CLASE, Latindex, MIAR, REDIB, SciELO, Sherpa/Romeo, **CONACYT**.

1



*Asesorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.
José María Pino Suárez 460-2 esq a Lerdo de Tejada, Toluca, Estado de México. 7223994475*

RFC: ATI120618V12

Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.

<http://www.dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/>

Año: IX Número: Edición Especial. Artículo no.:63 Período: Octubre, 2021

TÍTULO: El síndrome de *burnout* en policías: Una revisión sistemática sobre aspectos metodológicos, factores asociados, causas y consecuencias.

AUTORES:

1. Est. Manuel Edgardo Hernández-Corona.
2. Est. Julián Méndez-Rizo.
3. Dr. José Luis Rojas-Solís.

RESUMEN: El síndrome de *burnout* afecta de manera específica a ocupaciones con labores de trato directo con la población, donde los cuerpos policíacos no son la excepción; por ello, el objetivo de este estudio fue analizar las investigaciones arbitradas e indexadas respecto al síndrome de *burnout* en oficiales de policía. Se realizó una revisión sistemática de la literatura científica sobre el tema a través de las bases de datos *Science Direct*, *Scopus*, *Web of Science* y EBSCO. Dentro de las investigaciones analizadas, destaca la presencia de distintos factores asociados al síndrome de *burnout*, así como sus causas y consecuencias. Se concluye que la prevalencia del *burnout* en oficiales de policía está asociada a múltiples causas y produce distintas repercusiones.

PALABRAS CLAVES: agotamiento psicológico, *Burnout*, Estrés, revisión sistemática, policía.

TITLE: *Burnout* in police officers: A systematic review on methodological aspects, associated factors, causes and consequences.

2.2 Ponencias en congresos científicos

Anexo 2.2.1 1er Congreso Internacional Virtual “Debates sobre Educación y Política en el Siglo XXI”.

Ponencia: Felicidad en estudiantes universitarios y su relación con diversas variables.



Anexo 2.2.2 1er Congreso Internacional Virtual “Debates sobre Educación y Política en el Siglo XXI”.

Ponencia: El síndrome de burnout en policías: Una revisión sistemática sobre aspectos metodológicos, factores asociados, causas y consecuencias.














**1ER CONGRESO INTERNACIONAL
VIRTUAL "DEBATES SOBRE EDUCACIÓN Y
POLÍTICA EN EL SIGLO XXI".**

CERTIFICA A:

EST. JULIÁN MÉNDEZ-RIZO

Por su destacada participación como **PONENTE** con el tema: "**El síndrome de burnout en policías: Una revisión sistemática sobre aspectos metodológicos, factores asociados, causas y consecuencias**" en la sesión del congreso. Realizado en los días 1, 2 y 3 de Septiembre del 2021.



**DRA. MAURA DE LA C.
SALABARRÍA ROIG**
Presidenta. Comité Organizador



FOLIO: 00108



**DR. JOSÉ SERGIO PUIG
ESPINOSA**
Presidente. Comité Editorial

Anexo 2.2.3 3er Congreso Virtual. Crisis y Resiliencia. Bienestar psicológico de aquellos que cuidan de otros.

Ponencia: Felicidad en estudiantes universitarios de Latinoamérica: revisión sistemática a partir de las bases de datos Scopus y Redalyc.



Universidad Popular Autónoma
del Estado de Puebla A.C.

Reconocimiento a

Julián Méndez-Rizo

Por su participación como **Ponente** en el Simposio Aprendizaje activo y diversidad en el **3er Congreso VIRTUAL**. Crisis y Resiliencia. Bienestar psicológico de aquellos que cuidan de otros y **4TO. FORO** Bienestar laboral y capital psicológico positivo en organizaciones resilientes.

“LA CULTURA AL SERVICIO DEL PUEBLO”.

Puebla Pue. a 10, 11 y 12 Marzo 2021

Dr. Juan Martín López Calva
Decano de Artes y Humanidades

Dra. Ana María Herrera Espinosa
Directora de la Facultad de Psicología

Dra. Karina Cerezo Huerta
Coordinadora Comité Científico del 3er. Congreso en
Psicología

Anexo 2.2.4 3er Congreso Virtual. Crisis y Resiliencia. Bienestar psicológico de aquellos que cuidan de otros.

Ponencia: Bienestar subjetivo en estudiantes universitarios de Latinoamérica: Una revisión.



**Universidad Popular Autónoma
del Estado de Puebla A.C.**

Reconocimiento a

Julián Méndez-Rizo

Por su participación como **Coautor** del trabajo presentado en el Simposio Bienestar psicológico en el **3er Congreso VIRTUAL. Crisis y Resiliencia. Bienestar psicológico de aquellos que cuidan de otros** y **4TO. FORO** Bienestar laboral y capital psicológico positivo en organizaciones resilientes.

“LA CULTURA AL SERVICIO DEL PUEBLO”.
Puebla Pue. a 10, 11 y 12 Marzo 2021

Dr. Juan Martín López Calva Decano de Artes y Humanidades	Dra. Ana María Herrera Espinosa Directora de la Facultad de Psicología	Dra. Karina Cerezo Huerta Coordinadora Comité Científico del 3er. Congreso en Psicología

Anexo 4.2.5 10° Congreso Nacional de Investigación UVM, Puebla 2019.

Ponencia: Felicidad en estudiantes universitarios: una revisión.



**Universidad
del Valle de México**
LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES®

Campus Puebla

Extiende la presente

Constancia

a

Julián Méndez Rizo

**Por su participación en el
"10° Congreso Nacional de Investigación UVM, Puebla 2019"
como ponente del trabajo titulado:
Felicidad en estudiantes universitarios: una revisión**

San Andrés Cholula, Puebla a 28 de septiembre de 2019.

"Por siempre responsable de lo que se ha cultivado"



Mtro. Javier Quintana Terés
Rector UVM Campus Puebla



Dr. Gerardo Dubcovsky
**Vicerrector Institucional de Innovación,
Investigación e Incubadoras**

Sin validez oficial, con valor curricular

Anexo 4.2.6 11° Congreso Nacional de Investigación UVM.

Ponencia: Factores asociados al bienestar subjetivos en estudiantes universitarios latinoamericanos: revisión sistemática.

Campus Monterrey Norte

Extiende el presente
Reconocimiento

Julián Méndez Rizo

Por su destacada participación como ponente en el
11° Congreso Nacional de Investigación UVM, impartiendo:
Factores asociados al bienestar subjetivo en estudiantes universitarios latinoamericanos: revisión sistemática

Celebrado en San Nicolás de los Garza, N.L. el 8, 9 y 10 de octubre de 2020.
"Por siempre responsable de lo que se ha cultivado"

UVM
LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES

Dr. Gerardo Dubcovsky
Vicerrector Institucional de Innovación, Investigación e Incubadoras

Mtro. Jaime E. Flores Salinas
Rector Campus Monterrey Norte

11° CONGRESO NACIONAL DE INVESTIGACIÓN
UNIVERSIDAD DEL VALLE DE MÉXICO
MONTERREY NORTE 2020

Anexo 4.2.7 11° Congreso Nacional de Investigación UVM.

Ponencia: Revisión sistemática sobre cuestiones éticas en la investigación de la felicidad en estudiantes universitarios de América Latina.

Campus Monterrey Norte

Extiende el presente

Reconocimiento

a

Julián Méndez Rizo

Por su destacada participación como ponente en el
11° Congreso Nacional de Investigación UVM, impartiendo:

"Revisión sistemática sobre cuestiones éticas en la investigación de la felicidad en estudiantes universitarios de América Latina"

Celebrado en San Nicolás de los Garza, N.L. el 8, 9 y 10 de octubre de 2020.
"Por siempre responsable de lo que se ha cultivado"


Dr. Gerardo Dubcovsky
Vicerrector Institucional de Innovación, Investigación e Incubadoras


Mtro. Jaime E. Flores Salinas
Rector Campus Monterrey Norte


11° CONGRESO NACIONAL DE
INVESTIGACIÓN
UNIVERSIDAD DEL VALLE DE MÉXICO
MONTERREY NORTE 2020


UVM
LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES

Anexo 4.2.8 11° Congreso Nacional de Investigación UVM.

Ponencia: Violencia hacia el hombre en la pareja heterosexual en el contexto Latinoamericano: Revisión de los aspectos éticos de su estudio.

Campus Monterrey Norte

Extiende el presente
Reconocimiento

Julián Méndez Rizo

Por su destacada participación como ponente en el
11° Congreso Nacional de Investigación UVM, impartiendo:
Violencia hacia el hombre en la pareja heterosexual en el contexto Latinoamericano: Revisión de los aspectos éticos en su estudio

Celebrado en San Nicolás de los Garza, N.L. el 8, 9 y 10 de octubre de 2020.
"Por siempre responsable de lo que se ha cultivado"

UVM
LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES

Dr. Gerardo Dubcovsky
Vicerrector Institucional de Innovación, Investigación e Incubadoras

Mtro. Jaime E. Flores Salinas
Rector Campus Monterrey Norte

11° CONGRESO NACIONAL DE INVESTIGACIÓN
UNIVERSIDAD DEL VALLE DE MÉXICO
MONTERREY NORTE 2020

2.3 Ponencia en congreso académico

Anexo 2.3.1 Congreso Internacional del XXV Verano de la Investigación Científica y Tecnológica del Pacífico.

Ponencia: Revisión sistemática sobre cuestiones éticas en la investigación de la felicidad en estudiantes universitarios de América Latina.



2.4 Estancias de investigación Delfín

Anexo 2.4.1. Estancia Académica del XXIV Verano de la Investigación Científica y Tecnológica del Pacífico.

Proyecto: Felicidad en estudiantes universitarios de América Latina: Una revisión.

Dependencia: Universidad Autónoma de Nayarit - Programa Delfín.

Universidad: Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.

Observaciones: Beca obtenida por concurso abierto y después de haber cubierto requisitos académicos de excelencia para realizar la estancia académica con un investigador.



PROGRAMA INTERINSTITUCIONAL PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN Y EL POSGRADO DEL PACÍFICO

**A QUIEN CORRESPONDA
P R E S E N T E**

Me permito hacer **CONSTAR** que el C. **Julián Méndez Rizo**, estudiante de la *Benemérita Universidad Autónoma de Puebla*, realizó la estancia del 17 de junio al 2 de agosto de 2019, correspondiente al XXIV Verano de la Investigación Científica y Tecnológica del Pacífico, colaborando en el proyecto *"FELICIDAD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE AMÉRICA LATINA: UNA REVISIÓN."*, asesorado por el **Dr. José Luis Rojas Solís**, investigador de la *Benemérita Universidad Autónoma de Puebla*.

Sin otro particular, se extiende la presente para los fines que al interesado convengan, el día veintisiete de agosto de dos mil diecinueve, en la Ciudad de Tepic, Nayarit; México.

A T E N T A M E N T E
"POR UNA CULTURA CIENTÍFICA"



MTR. CARLOS HUMBERTO JIMÉNEZ GONZÁLEZ
COORDINADOR GENERAL



DELFIN
"Por una cultura científica"
COORDINACIÓN GENERAL

COORDINACIÓN GENERAL
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NAYARIT / SECRETARÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO
CIUDAD DE LA CULTURA S/N, C.P. 63000, TEPIC, NAYARIT
TEL: +521-311-211-88-00 EXT. 8927 CEL: +521-311-141-94-84 E-mail: coordinacion.general@programadelfin.org.mx

Anexo 2.4.2. Estancia Académica Virtual del XXV Verano de la Investigación Científica y Tecnológica del Pacífico.

Proyecto: Revisión sistemática sobre cuestiones éticas en la investigación de la felicidad en estudiantes universitarios de América Latina.

Dependencia: Universidad Autónoma de Nayarit - Programa Delfín.

Universidad: Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.

Observaciones: Beca obtenida por concurso abierto y después de haber cubierto requisitos académicos de excelencia para realizar la estancia académica con un investigador.

DELFIN
"Por una cultura científica"

Programa Interinstitucional para el Fortalecimiento de la Investigación y el Posgrado del Pacífico

**A QUIEN CORRESPONDA
PRESENTE**

Me permito hacer **CONSTAR** que el C. **Julián Méndez Rizo**, estudiante de la *Benemérita Universidad Autónoma de Puebla*, realizó la Estancia Virtual del XXV Verano de la Investigación Científica y Tecnológica del Pacífico, en el periodo del 29 de junio al 14 de agosto de 2020, colaborando en el proyecto *"REVISIÓN SISTEMÁTICA SOBRE CUESTIONES ÉTICAS EN LA INVESTIGACIÓN DE LA FELICIDAD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE AMÉRICA LATINA"*, asesorado por el Dr. **José Luis Rojas Solís**, investigador de la *Benemérita Universidad Autónoma de Puebla*.

Sin otro particular, se extiende la presente para los fines que al interesado convengan, el día diecisiete de agosto de dos mil veinte, en la Ciudad de Tepic, Nayarit, México.

A T E N T A M E N T E
"POR UNA CULTURA CIENTÍFICA"

MTR. CARLOS HUMBERTO JIMÉNEZ GONZÁLEZ
COORDINADOR GENERAL

DELFIN
"Por una cultura científica"
COORDINACIÓN GENERAL

COORDINACIÓN GENERAL
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NAYARIT / SECRETARÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO
CIUDAD DE LA CULTURA S/N, COL. CENTRO, C.P. 63000, TEPIC, NAYARIT
Tel: 311-211-88-00 EXT. 8927 Cel: +521 311-141-94-84 E-mail: coordinacion.general@programadelfin.org.mx

25
ANIVERSARIO
DELFIN

2.5 Estancia de investigación VIEP

Anexo 2.5.1 Haciendo Ciencia en la BUAP 2021.

Dependencia: Vicerrectoría de Investigación y Estudios de Posgrado.

Título: Felicidad en estudiantes universitarios.

Universidad: Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.



A QUIEN CORRESPONDA:

El que suscribe Dr. José Eduardo Espinosa Rosales, Director de Divulgación Científica de la Vicerrectoría de Investigación y Estudios de Posgrado, de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, hace constar que

Julián Méndez Rizo

Participó con el proyecto de investigación: "Felicidad en Estudiantes Universitarios", bajo la asesoría del **Dr. José Luis Rojas Solís**, en el Programa **Haciendo Ciencia en la BUAP 2021**, mismo que se llevó a cabo del 02 de agosto al 24 de septiembre de 2021.

Se extiende la presente en la Heroica Puebla de Zaragoza a los veintisiete días del mes de septiembre del año dos mil veintiuno.

Atentamente
"Pensar Bien, para Vivir Mejor"

Dr. José Eduardo Espinosa Rosales

2.6 Colaboración en proyectos de investigación CONCYTEP

Anexo 2.6.1 Conocimiento, prevención e intervención en la violencia de pareja hacia la mujer poblana: Un marco contextual.

CONCYTEP
Consejo de Ciencia
y Tecnología
 GOBIERNO DEL ESTADO DE PUEBLA

“Cuatro Veces Heroica Puebla de Zaragoza a 19 de julio de 2021”
 Oficio No.- CCT/DAPP/3.1/312/2021
 Asunto: Constancia de Becario
 Área de Adscripción: Dirección de Apoyos a Proyectos y Programas

A QUIEN CORRESPONDA

Por medio de la presente se hace **CONSTAR** que el (la) **C. Julián Méndez Rizo**, miembro del Grupo de Investigación “Análisis de Relaciones Interpersonales: Pareja, Familia y Organización” liderado por el Dr. José Luis Rojas-Solís, **ha sido becario de este Consejo** a través del Convenio Número: 35/2021 para colaborar en la investigación: “Conocimiento, prevención e intervención en la violencia de pareja hacia la mujer poblana: Un marco contextual”.

Las características del apoyo otorgado fueron

Vigencia del apoyo: 01 de abril de 2021 al 30 de junio de 2021.

Duración: 3 meses.

Convenio: 35/2021.

Título del Proyecto: Conocimiento, prevención e intervención en la violencia de pareja hacia la mujer poblana: Un marco contextual.

Área del conocimiento: Ciencias la Conducta y la Educación.

Monto de beca otorgada: \$8,000 M.N.

Grupo de investigación: Análisis de Relaciones Interpersonales: Pareja, Familia y Organización

Estatus del apoyo: Finalizado.

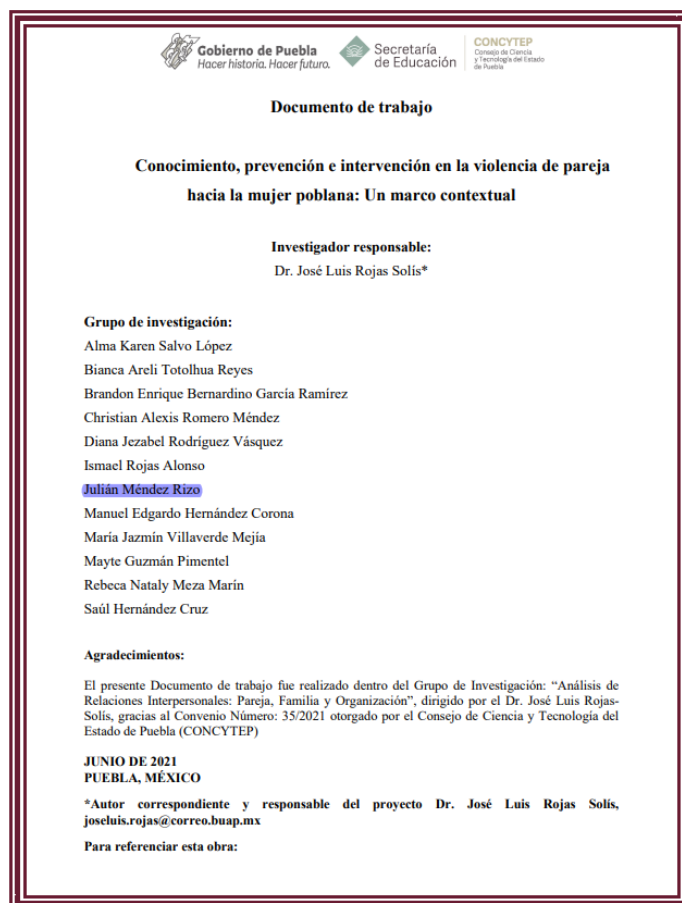
Estatus del proyecto: Concluido.

Así mismo se hace constar que el (la) becario (a) ha colaborado en la entrega a este Consejo de las siguientes **evidencias** derivadas del proyecto apoyado:

Anexo 2.6.2 Documento de trabajo. Conocimiento, prevención e intervención en la violencia de pareja hacia la mujer poblana: Un marco contextual (Informe No. 35/2021)

Rojas-Solís, J. L., García-Ramírez, B. E. B., Guzmán-Pimentel, M., Hernández-Corona, M. E., Hernández-Cruz, S., **Méndez-Rizo, J.**, Meza-Marín, R. N., Rodríguez-Vásquez, D. J., Rojas-Alonso, I., Romero-Méndez, C. A., Salvo-López, A. K., Totolhua-Reyes, B. A., y Villaverde-Mejía, M. J. (2021). *Documento de trabajo: Conocimiento, prevención e intervención en la violencia de pareja hacia la mujer poblana: Un marco contextual* (Informe No. 35/2021). Puebla: Consejo de Ciencia y Tecnología del Estado de Puebla (CONCYTEP). Disponible en:

<https://www.concytep.gob.mx/publicaciones/articulo-conocimiento-prevencion-e-intervencion-en-la-violencia-de-pareja-hacia-la-mujer-poblana-un-marco-contextual#1>



2.7 Colaboración en proyectos de investigación SIEP

Anexo 2.7.1 La violencia de pareja contra la mujer en el estado de Puebla: Un panorama actualizado a partir del análisis de datos secundarios de la literatura científica y gris.



Ofc. N° SIEP 224/2021

Dr. José Luis Rojas Solís
ID 100525725
Presente

Por este medio le saluda atentamente, y al mismo tiempo comunica a Usted que se ha registrado en esta secretaría, su Proyecto de Investigación individual, planteado para desarrollarse del 3 de noviembre de 2019 al 3 de diciembre de 2021, titulado:

"La violencia de pareja contra la mujer en el estado de Puebla: Un panorama actualizado a partir del análisis de datos secundarios procedentes de la literatura científica y gris"

Asimismo, se anexa la lista de colaboradores que participan en dicha investigación.

Sin otro particular le reitero mi respeto y atención.

Atentamente
"Pensar bien para vivir mejor"
H. Puebla de Z., a 01 de julio de 2021



Dra. Rosalía Tenorio Martínez
Secretaría de Investigación y
Estudios de Posgrado



C.c.p.- Archivo.

DISTIN

Facultad de Psicología | 3 Oriente 1413, Barrio de Analco, Puebla, Pue. C.P. 72500
01 (222) 229 55 00 Ext. 3200 y 3201

Colaboradores profesores	Colaboradores estudiantes
Lic. Christian Alexis Romero Méndez ID: (Investigador externo-Universidad del Valle de Puebla, México)	<i>Alma Karen Salvo López (matrícula 201724092)</i> <i>Bianca Areli Totolhuac Reyes (matrícula 201709601)</i> <i>Brandon Enrique Bernardino García Ramírez (matrícula 201610084)</i> <i>Diana Jezabel Rodríguez Vásquez (matrícula 2017709159)</i> <i>Ismael Rojas Alonso (matrícula 201617395)</i> Jullán Méndez Rizo (matrícula 201713465) <i>Manuel Edgardo Hernández Corona (matrícula 201708041)</i> <i>María Jazmín Villaverde Mejía (matrícula 201706707)</i> <i>Mayte Guzmán Pimentel (matrícula 201616203)</i> <i>Rebeca Nataly Meza Marín (matrícula 201703215)</i> <i>Saúl Hernández Cruz (matrícula 201611690)</i>



Anexo 2.7.2 Factores asociados a la violencia en pareja en estudiantes rurales de educación media superior.



BUAP

Ofc. N° SIEP 191/2019

A quien corresponda,

Por este medio le saludo atentamente y al mismo tiempo me dirijo a Usted para informarle que el **Dr. José Luis Rojas Solís con ID 100525725**, ha registrado en esta Secretaría su Proyecto de Investigación titulado "**Factores asociados a la violencia en pareja en estudiantes rurales de educación media superior**", modalidad colectiva, bajo la línea de investigación: **Violencia en la pareja**, tiene como fecha de inicio el 05 de enero de 2019 y fecha de término el 31 de diciembre de 2020.

Colaboradores profesores	Colaboradores alumnos
Dra. Louise Mary Greathouse Amador (ID 100037577)	Jessica Guerrero de la Cruz (201203480)
Dra. Luz Anyela Morales Quintero (ID 100460555)	Angélica Hernández Tehuitzil (201354061)
Dra. Patricia Preciado Lloyd (ID 100046511)	Jorbeli Hernández Herrera (201606888)
	Julián Méndez Rizo (201713465)
	Saúl Hernández Cruz (201611690)
	Ángel Daniel Horta Hernández (201616283)
	María Laura Cristina Oyarzábal Jiménez (201719418)
	Mayte Guzmán Pimentel (201616203)
	Laura Martínez Ruiz (201612077)
	Margarita Paloma Jiménez Castro (201600664)
	Bibiana Gabriela Flores Hernández (201606344)
	Esmeralda Morales Franco (201612163)
	Damaris Torres Flores (201604954)
	Manuel Edgardo Hernández Corona (201708041)
	Brandon Enrique Bernardino García Ramírez (201610084)

Facultad
de Psicología

3 Oriente 1413, Barrio de Analco,
Puebla, Pue. C.P. 72500
01 (222) 229 55 00 Ext. 3200 y 3201

Anexo 2.7.3 Felicidad en estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla y su relación con diversas variables.



BUAP

"HUP, 50 años de enseñanza y salud"

Ofc. N° SIEP 138/2022

Dr. José Luis Rojas Solís

ID. 100525725

Presente

Por este medio le saludo atentamente y al mismo tiempo comunico a Usted que se ha registrado en esta secretaría, su Proyecto de Investigación individual, planteado para desarrollarse del 03 de noviembre de 2020 al 03 de diciembre de 2022, titulado

"Felicidad en estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla y su relación con diversas variables"

Asimismo, se anexa la lista de colaboradores que participaron en dicha investigación.

Sin otro particular le reitero mi respeto y atención.

Atentamente

"Pensar bien para vivir mejor"

H. Puebla de Z., a 02 de junio de 2022

Rosalía Tenorio Martínez

**Dra. Rosalía Tenorio Martínez
Secretaría de Investigación y
Estudios de Posgrado**



C.c.p.- Archivo.

D:RTM/ampl

Facultad
de Psicología

3 Oriente Núm 1413, Barrio de Analco
Puebla, Pue. C.P. 72500
Tel. 222 229 55 00 ext. 3200

Colaboradores profesores

Dra. Rocío Fragoso Luzuriaga (ID: 100401288)

Colaboradores estudiantes

Julián Méndez Rizo (matrícula 201713465)

Maikel Edgaro Hernández Corona (matrícula 201708041)

Mayte Guzmán Pimentel (matrícula 201616203)



Anexo 2.7.4 Comparación de niveles de burnout, malestar psicológico y satisfacción con la vida en policías poblanos a un año del inicio de la contingencia por COVID-19.



BUAP

"HUP, 50 años de enseñanza y salud"

Ofc. N° SIEP 169/2022

Dr. José Luis Rojas Solís

ID. 100525725

Presente

Por este medio le saludo atentamente y al mismo tiempo comunico a Usted que se ha registrado en esta secretaría, su Proyecto de Investigación individual, planteado para desarrollarse del 14 de julio de 2020 al 09 de diciembre de 2022, titulado

"Comparación de niveles de burnout, malestar psicológico y satisfacción con la vida en policías poblanos a un año del inicio de la contingencia sanitaria por COVID-19"

Asimismo, se anexa la lista de colaboradores que participaron en dicha investigación.

Sin otro particular le reitero mi respeto y atención.

Atentamente

"Pensar bien para vivir mejor"

H. Puebla de Z., a 17 de junio de 2022

Rosalía Tenorio

Dra. Rosalía Tenorio Martínez
Secretaría de Investigación y
Estudios de Posgrado



C.c.p.- Archivo.

D'BTM

Colaboradores profesores

Dra. Rocío Fragoso Luzuriaga (ID: 100401288)
Dr. Vicente Arturo López Cortés (ID: 100408588)
*Dr. Raúl José Alcázar Olán (Investigador externo,
Universidad Iberoamericana Puebla)*
*Dr. Gil David Hernández Castillo (Investigador
externo, Universidad Autónoma de Nuevo León)*

Colaboradores estudiantes

Manuel Eduardo Hernández Corona (matrícula 201708041)
Julián Méndez Rizo (matrícula 201713465)

2.8 Capítulos de libro

Anexo 2.8.1 Investigación, prevención e intervención en la violencia de pareja hacia la mujer.

Título del capítulo: Capítulo 9. Acciones preventivas en la violencia de pareja hacia las mujeres.

Méndez-Rizo, J. (2022). Capítulo 9. Acciones preventivas en la violencia de pareja hacia las mujeres. En J. L. Rojas-Solís (Ed.), *Investigación, prevención e intervención en la violencia de pareja hacia la mujer* (pp. 159-182). Puebla, México: Consejo de Ciencia y Tecnología del Estado de Puebla (CONCYTEP).

