

LA FELICIDAD EN JÓVENES UNIVERSITARIOS: ANÁLISIS EXPERIENCIAL Y CONCEPTUAL E IMPLICACIONES EDUCATIVAS

HAPPINESS AMONG UNDERGRADUATES: EXPERIENTIAL AND CONCEPTUAL ANALYSIS AND EDUCATIONAL IMPLICATIONS

Pilar Sellés Nohales^{a}, Beatriz Soucase Lozano^a,
Joaquín García Alandete^a y Eva María Rosa Martínez^a*

Fechas de recepción y aceptación: 5 de septiembre de 2017, 6 de noviembre de 2017

Resumen: Este estudio consistió en identificar las experiencias y conceptos que se asocian a la idea de felicidad en jóvenes, y valorar si subyace a la misma una concepción eudaimónica o hedonista.

Participaron 300 estudiantes universitarios españoles (243 mujeres y 57 hombres), siendo la media de edad de 21,79 años, $DT = 4,47$. A través de preguntas abiertas se obtuvieron datos sobre experiencias y conceptos asociados a la felicidad, que fueron analizados tanto cuantitativa como cualitativamente.

Los resultados obtenidos indican que las experiencias relacionadas con los vínculos afectivos y la superación de logros, es decir, una concepción eudaimónica de la felicidad, son las que se asocian más a esta, si bien otras experiencias, tales como las celebraciones y las actividades lúdicas, más relacionadas con la concepción hedonista, también tienen considerable importancia. Asimismo, los conceptos más relacionados con la idea de felicidad son el amor, la amistad, la alegría y la familia.

Los resultados sugieren la necesidad de revisar los valores socialmente considerados como generadores de felicidad y que se transmiten a través de las instituciones sociales, de modo especial a través de las educativas, con el fin de identificar y fomentar aquellos que realmente dan lugar a una vida felicitante.

^a Facultad de Psicología, Magisterio y Ciencias de la Educación. Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir.

* Correspondencia: Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir. Facultad de Psicología, Magisterio y Ciencias de la Educación. Calle Guillem de Castro, 175. 46008 Valencia. España.

E-mail: pilar.selles@ucv.es



Palabras clave: felicidad, bienestar psicológico, educación para la salud, valores, jóvenes, universitarios.

Abstract: The main objective of this work was to identify the experiences and the concepts that are associated to the idea of happiness in young people, and to assess whether underlying thereto an eudaimonic conception or hedonist one.

Participated 300 Spanish undergraduates (243 women and 57 men), being the average age of 21.79, $SD = 4.47$. By means of open questions, data on the experiences and associated concepts to happiness were obtained, which were analyzed both quantitatively and qualitatively.

Both affective experiences and achievement of goals, related to the eudaimonic conception, were the most related to happiness, although other experiences, such as the celebrations and the recreation activities, more related to the hedonistic conception, were important. Likewise, love, friendship, joy, and family were concepts related to the happiness.

It is important to identify the social values that promote happiness, specially those that are transmitted in educational institutions, in order to improve the psychological health and the well-being of the individuals.

Keywords: happiness, psychological well-being, health education, value, young people, undergraduates.

1. INTRODUCCIÓN

El estudio de la felicidad ha sido un tema recurrente en la historia del pensamiento, siendo desde la Grecia clásica objeto de reflexión por parte de grandes pensadores y uno de los temas capitales de la filosofía (Peiró, 2001).

El concepto de felicidad se asocia a otros como bienestar, júbilo, placer y satisfacción (Seligman, 2002). En concreto, la idea de felicidad relacionada con bienestar ha sido investigada de forma sistemática desde hace aproximadamente cuatro décadas (Díaz, 2001) y, de hecho, en la literatura psicológica actual a menudo se utilizan como sinónimos de felicidad los conceptos de bienestar subjetivo y satisfacción con la vida (Alarcón, 2006).

Ryan y Deci (2001) propusieron una clasificación de los diferentes estudios sobre bienestar en dos grandes tradiciones, una relacionada fundamentalmente con la experiencia de emociones positivas, ausencia de emociones negativas y satisfacción vital (bienestar hedónico o subjetivo) y otra ligada al crecimiento personal, la autorrealización y el desarrollo de los potenciales (bienestar eudaimónico o psicológico) (Díaz *et al.*, 2006).



Desde la tradición hedónica, la felicidad se concibe en términos de bienestar subjetivo, entendido este como balance global de los afectos positivos y los afectos negativos que han marcado nuestra vida, así como con elevada satisfacción con la vida (Argyle, 1992; Bradburn, 1969; Diener, 2000; Diener, Oishi y Lucas, 2003; Lyubomirsky, Sheldon y Schakade, 2005). Desde esta concepción se puede definir la felicidad como un estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien anhelado (Alarcón, 2006).

Desde el enfoque eudaimónico se sostiene que el bienestar subjetivo no es condición suficiente para la salud mental. La auténtica felicidad sería el resultado de un funcionamiento psicológico óptimo, consecuencia de que las personas estén desarrollando al máximo su verdadera naturaleza (Avia, 2008). En relación con esta concepción, Riff y Keyes (1995) plantean un modelo teórico sobre el bienestar psicológico que recoge seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. También, en este sentido, Deci y Ryan (2000) insisten, en su bien conocida teoría de la autodeterminación, en que no es posible un verdadero y profundo bienestar si no se satisfacen las tres necesidades básicas de autonomía, competencia y afiliación.

Son muchos los autores que han recordado que una vida satisfactoria no puede asociarse únicamente con el placer, sino que ha de incluir el compromiso y la búsqueda de sentido en aquello que se hace. Se trataría de una gratificación más profunda que las personas sienten cuando hacen no exactamente lo que desean hacer, sino lo que creen que deben hacer (Avia, 2008). Esta perspectiva considera, en cuanto a la concepción de la felicidad, fundamental el sentido que la persona percibe y experimenta que tiene su vida.

A pesar de esta controversia hay una serie de variables que se han demostrado relacionadas con la felicidad y el bienestar del ser humano. Es de vital importancia fomentar y educar en estas variables, diseñando estrategias educativas y formativas que tengan en cuenta todo aquello que es generador de felicidad.

La experiencia de felicidad parece estar condicionada por distintas variables personales, sociales y culturales (Clemente, Molero y González, 2000). En cuanto a la edad, los estudios demuestran que se trata de una variable diferenciadora de la percepción de felicidad, presentado la relación entre edad y



felicidad un perfil parabólico en forma de “U”, alcanzan su mínimo en torno a los 40 o 50 años de edad (Helliwell y Putnam, 2004; Peiró, 2004). En general, la satisfacción personal disminuye con la edad (Clemente *et al.*, 2000; Fernández-Ballesteros, 1997), con diferencias, sobre todo, a la hora de percibir la felicidad. Así, la gente más joven tiende a experimentar mayores niveles de alegría, mientras que la gente mayor suele juzgar su vida de un modo más positivo (Benatuil, 2003).

Otra de las variables relacionadas con la felicidad ha sido la satisfacción familiar, así autores como Veenhoven (1984) y Argyle (1992) encontraron relación entre la satisfacción familiar, el bienestar psicológico y el sentido de la vida, siendo confirmado posteriormente por Rollán, García-Bermejo y Villarubia (2005), quienes concluyen que si la satisfacción familiar es alta, los niveles de bienestar psicológico también lo son. Del mismo modo, las amistades se muestran como una relación necesaria para obtener cierto grado de felicidad, importando más la cantidad que la calidad de las relaciones (Requena, 1994).

La salud también presenta una asociación muy fuerte con la felicidad (Peiró, 2004), al igual que el estado civil, que se ha demostrado que está estrechamente relacionado con la satisfacción vital, siendo el matrimonio, en concreto, uno de los factores más íntimamente relacionados con la felicidad (Argyle, 1999; Peiró, 2004). En la mayoría de trabajos se ha encontrado una correlación positiva entre felicidad y nivel educativo, aunque en general, los resultados de las encuestas sugieren que la educación tiene un mayor efecto sobre la felicidad en los países relativamente menos desarrollados (Argyle, 1999).

El nivel de ingresos está estrechamente relacionado con la satisfacción económica de los individuos, pero no parece estarlo con la felicidad (Argyle, 1999; Peiró, 2001). Diversos estudios indican que, una vez satisfechas las necesidades básicas, no hay diferencia en la percepción de felicidad en personas con diferentes ingresos (Avia y Vázquez, 1998). Sin embargo, muchos estudios han encontrado que la experiencia personal de estar desempleados hace a los individuos muy infelices, incidiendo el desempleo negativamente en el bienestar (Argyle, 1999). Por otra parte, la investigación se ha centrado en el estudio de la relación entre las variables de personalidad y la felicidad, y en la mayoría de las investigaciones se ha observado que las diferentes va-



riables de personalidad analizadas predicen los estados emocionales (Costa y Mc Crae, 1980) y, por tanto, el bienestar subjetivo.

La felicidad subjetiva está fuertemente relacionada de forma positiva con el autoconcepto físico y el autoconcepto general en la adolescencia (Rodríguez, 2005), esto es, los jóvenes que tienen un mejor autoconcepto físico manifiestan a su vez un mayor grado de bienestar psicológico, y experimentan una menor influencia de las presiones socioculturales (Goñi, Rodríguez y Ruiz, 2004). El bienestar psicológico en población joven también está asociado a la práctica regular de ejercicio físico, independientemente del tipo de ejercicio practicado. Los participantes que realizan ejercicio regularmente tienden a percibir mayor grado de salud, menor nivel de estrés y mejor estado de ánimo (Jiménez, Martínez, Miró y Sánchez, 2008).

Con todo, son escasos los estudios que preguntan directamente a las personas qué entienden por felicidad. En esta línea de investigación se encuentra el estudio de Benatuil (2003), que analizó qué entendían adolescentes argentinos por bienestar psicológico y buscó la relación entre la apreciación subjetiva del bienestar que tienen los jóvenes y la percepción de este evaluada con escalas. Las dimensiones relacionadas con vínculos personales, aceptación de uno mismo y logro de objetivos fueron las que discriminaron a los jóvenes que se autopercebían con alto y bajo bienestar. Las experiencias generadoras de bienestar estaban relacionadas predominantemente con el establecimiento de buenos vínculos personales (gran parte de los adolescentes relacionan el propio bienestar con el hecho de que sus seres significativos estén bien o mal).

El presente estudio parte del interés por conocer las experiencias relacionadas con el sentimiento de felicidad y a qué conceptos se asocia desde la propia vivencia personal en un grupo de universitarios. Asimismo, se pretende averiguar qué concepción de felicidad (hedonista o eudamónica) se deja entrever tras sus experiencias y percepciones.

En relación con ello, el presente estudio se centra en dos objetivos: 1) identificar con qué experiencias se asocia la idea de felicidad (experiencia subjetiva de felicidad) y con qué conceptos es relacionada (concepción de felicidad), y 2) determinar si coinciden con las dimensiones de bienestar psicológico propuestas por autores como Ryff y Keyes (1995) (propósito en la vida, aceptación de sí mismo, relaciones positivas con los demás, crecimiento



personal, dominio del medio y autonomía) o Deci y Ryan (2000) (autonomía, competencia y afiliación), o si, por el contrario, en la concepción de la felicidad subyace un enfoque hedonista.

Si se consigue esclarecer a través de un estudio con un enfoque ecológico qué experiencias se asocian a la felicidad y qué concepción se tiene de esta, partiendo de la propia realidad, se podría diseñar de forma certera programas educativos que fomenten el bienestar subjetivo, teniendo presente aquellas variables que realmente proporcionan ese bienestar a los jóvenes y dejando al margen otras que quizá se alejen de él.

2. MÉTODO

2.1. *Participantes*

Participaron 300 estudiantes universitarios, 243 mujeres (81 %) y 57 hombres (19 %) siendo la media de edad 21,79 años, $DT = 4,473$. El 71,3 % finalizaron estudios secundarios y el 20,3 % estudios de formación profesional. El 74 % no trabajaban, y en cuanto a los ingresos netos mensuales, estos eran inferiores a 1000 euros para el 17,7 %, entre 1000-1500 euros para el 20,7 %, entre 1500-2000 euros para el 15,3 %, y entre 2000-2500 euros para el 18,7 %. El 84,7 % eran solteros.

2.2. *Instrumentos*

Los instrumentos utilizados incluyeron en un protocolo ítems relativos a variables sociodemográficas (sexo, edad, estado civil, nivel de ingresos mensuales) y académicas (formación académica), así como ítems relativos a experiencias personales de felicidad y conceptos asociados a esta. Concretamente, para la evaluación de la apreciación subjetiva de la felicidad se solicitó a los participantes que informaran brevemente por escrito de cinco experiencias vitales en las cuales se hubieran sentido completamente felices, y para la evaluación del concepto de felicidad se solicitó que informaran de cinco conceptos que consideraran asociados a la felicidad.



2.3. Procedimiento y análisis

Se solicitó la participación voluntaria de estudiantes de diferentes universidades de la Comunidad Valenciana, los cuales cumplimentaron el protocolo de evaluación en las aulas en las que de ordinario asistían a las sesiones académicas. Dado que las experiencias y los conceptos relacionados con la felicidad eran respuestas a preguntas abiertas, se realizó en un primer momento una revisión exhaustiva de estas con la finalidad de agruparlas y categorizarlas en función de su significado, y así facilitar el análisis de la información. A continuación, se realizaron análisis de frecuencias, determinándose la importancia de experiencias y conceptos referidos.

Dado que el objetivo era analizar a qué experiencias se asociaba la felicidad, la primera tarea consistió en determinar cuáles eran estas. Como se ha comentado anteriormente, los datos se obtuvieron mediante una pregunta abierta en la que los sujetos podían relatar todo tipo de experiencias. En primer lugar, se realizó una clasificación de las experiencias descritas, agrupándose algunas en categorías más generales para facilitar el análisis.

3. RESULTADOS

Para determinar qué experiencias eran las más frecuentes, se realizó una división por cuartiles de los resultados, mediante sumatorio de frecuencias (tabla 1). Las experiencias más frecuentemente relacionadas con la felicidad (Q1, referidas por más del 75 % de los participantes) fueron los logros académicos, los acontecimientos celebrados en la familia de origen (por ejemplo, nacimiento de hermano), las experiencias con la pareja y las celebraciones con amigos y propias (no religiosas). Las siguieron (Q2, referidas por el 50 % de los participantes) experiencias relativas a la superación de otros logros, a dar/recibir afecto, a las celebraciones propias religiosas, a la salud de otros (frente a la salud propia), a los acontecimientos del ámbito laboral, a viajar y a otras actividades lúdicas.



TABLA 1
Frecuencia de las experiencias asociadas a felicidad

<i>Experiencias asociadas a felicidad</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Cuartil</i>
Logros académicos	169	1
Acontecimientos familia origen	127	
Pareja	113	
Celebración / situación amigos	72	
Celebración propia no religiosa	60	
Actividades con la familia	59	
Superación otros logros	43	2
Recibir / dar afecto	40	
Celebración propia religiosa	40	
Viajar	40	
Salud de otros	31	
Actividades lúdicas	30	
Vitales laborales	17	3
Recibir / dar regalos	15	
Desarrollo personal	15	
Independencia, autonomía	10	
Infancia	9	
Conocer gente / amigos	7	
Regresar	7	4
Salud propia	6	
Pequeñas cosas del día	6	
Alegrarse por otros	5	
Naturaleza	3	
Solucionar conflictos con otros	3	
Ámbito económico	3	
Conseguir bienes materiales	2	
Estar solo	2	



Las experiencias se agruparon en categorías todavía más amplias para facilitar la comprensión de los datos y comprobar el grado de relación con las visiones hedonista y eudaimónica de la felicidad, como vemos en la siguiente tabla.

TABLA 2
Frecuencia de experiencias asociadas a la felicidad agrupadas por categorías

<i>Categorías de experiencias asociadas a felicidad</i>	<i>Frecuencia</i>
<i>Vínculos afectivos</i> (actividades con la familia, amigos, pareja, recibir y dar afecto, alegrarse por otros, solucionar conflictos con otros y regresar con la familia)	433
<i>Superación de logros</i> (logros académicos, superación de otros logros y acontecimientos vitales laborales)	229
<i>Celebraciones</i> (celebraciones propias no religiosas / religiosas)	90
<i>Actividades lúdicas</i> (actividades lúdicas, viajar y naturaleza)	73
<i>Salud</i> (salud propia y salud de otros)	37
<i>Bienes materiales</i> (regalos, ámbito económico y bienes materiales)	20
Desarrollo personal	15
Independencia	10
<i>Otros</i> (estar solo, pequeñas cosas del día a día, infancia)	17

Las experiencias asociadas a la felicidad más relevantes fueron las relacionadas con los vínculos afectivos y la superación de logros. Las experiencias relacionadas con el placer (como las celebraciones propias y las actividades lúdicas) fueron también significativas, pero en menor medida. Fueron referidas con bastante menor frecuencia las experiencias vinculadas con la experiencia de salud, con los bienes materiales, con el desarrollo personal y con la independencia.

Para el análisis de la percepción de la felicidad se analizaron las palabras y conceptos que los participantes asociaron a este constructo. El 75 % de los participantes asociaron la felicidad a conceptos tales como el amor, los vínculos afectivos (amistad y familia), las emociones positivas (como alegría y serenidad), la salud en general y la satisfacción económica (Q1). Otros conceptos señalados, que se situaron en el Q2, fueron el bienestar, el desarrollo personal, las actividades lúdicas, emociones positivas como seguridad y entusiasmo, el trabajo y la pareja. La superación de logros se situó en el Q3.



Las vinculaciones personales (amistad y familia) fueron referidas de forma importante, bien como experiencias generadoras de felicidad, bien como conceptos subyacentes a esta. Sin embargo, los logros académicos fueron señalados muy frecuentemente como “experiencias plenas de felicidad”, mientras que en cuanto “concepto” fueron poco referidos. Esta contradicción también se reflejó en el caso de la salud, puesto que a nivel conceptual se relacionó muy frecuentemente con felicidad, pero no se experimentaba de forma frecuente como una situación dichosa.

TABLA 3
Frecuencia de conceptos asociados a felicidad

<i>Conceptos asociados a felicidad</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Cuartil</i>
Amor	196	1
Amistad	192	
Alegría	124	
Familia	115	
Salud	73	
Serenidad	61	
Satisfacción económica	53	
Bienestar, satisfacción	45	2
Desarrollo personal	27	
Actividades lúdicas	27	
Seguridad, confianza	25	
Entusiasmo, ilusión	20	
Trabajo	20	
Pareja	18	
Paz	16	3
Logros	16	
Comprensión, amabilidad	14	
Diversión	13	
Respeto	12	
Solidaridad, ayuda	11	
Plenitud	11	



<i>Conceptos asociados a felicidad</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Cuartil</i>
Libertad	10	4
Dios	7	
Optimismo	7	
Confianza en uno mismo	6	
Gratitud	5	
Autenticidad	4	
Bondad	4	
No responsabilidad	4	

Posteriormente, con el fin de favorecer la comprensión de los resultados y darles un significado, los resultados se agruparon en categorías más generales (tabla 4). Como se puede observar, se distinguieron dos bloques fundamentales de categorías conceptuales asociadas a la felicidad: por una parte, la relacionada con los vínculos afectivos y, por otra parte, la relacionada con las emociones positivas. La felicidad se relacionó con emociones positivas (alegría, serenidad, satisfacción, seguridad, entusiasmo, plenitud, optimismo, gratitud) y, sobre todo, con vínculos afectivos (amor, amistad, familia y pareja). En esta línea, los conceptos de salud, bienestar material y disfrute (actividades lúdicas y diversión) también se asociaron a la felicidad, aunque en menor medida que los anteriores. Además, valores universales como la paz, el respeto, la solidaridad, la libertad, la autenticidad, la bondad y la comprensión se asociaron a la idea de felicidad.

Si se compara la concepción sobre la felicidad (análisis de conceptos) con la experiencia real de felicidad (análisis de experiencias), se observa que, aunque las experiencias de logro académico fueron las más citadas, los conceptos más vinculados a la felicidad fueron el amor, la amistad, la familia, las emociones positivas (por ejemplo, alegría) y la salud.



TABLA 4
Frecuencias de conceptos asociados a felicidad agrupados por categorías

<i>Categorías</i>	<i>Frecuencia</i>
<i>Vínculos afectivos</i> (amor, amistad, familia y pareja)	521
<i>Emociones positivas</i> (alegría, serenidad, satisfacción, seguridad, entusiasmo, plenitud, optimismo, gratitud)	298
<i>Valores</i> (paz, respeto, solidaridad, libertad, autenticidad, bondad, comprensión)	71
Salud	73
Bienes materiales	53
Actividades lúdicas y diversión	40
Desarrollo personal	27
Trabajo	20
Superación logros	16
<i>Otros</i> (confianza en uno mismo, Dios, no responsabilidad)	18

4. DISCUSIÓN

El presente trabajo tenía como objetivo averiguar qué se entiende por felicidad, mediante un análisis descriptivo-cualitativo de la experiencia subjetiva de felicidad, y la valoración de la concepción eudaimónica/hedonista subyacente, en un grupo de universitarios. Se discuten los resultados relativos a las dos categorías distinguidas en el análisis realizado: experiencial y conceptual.

Los resultados obtenidos indican que las experiencias relacionadas con la felicidad son, especialmente, las relativas a los vínculos afectivos y a la superación de logros. Estas dos categorías experienciales están presentes en la teoría de Deci y Ryan (2000), según la cual la felicidad se relaciona con la satisfacción de las necesidades de competencia, afiliación y autonomía, siendo una concepción de felicidad eudaimónica que subraya en el compromiso y la satisfacción con lo que se tiene que hacer (Avia, 2008). Estos datos también son coincidentes con el estudio de Benatuil (2003), en el que se señala que los vínculos personales, el logro de objetivos y la aceptación de uno mismo son los factores que más influyen en el nivel de bienestar percibido de los



participantes. De este modo, las experiencias relacionadas con los vínculos personales y con el logro de objetivos están frecuentemente relacionadas con la felicidad, sin embargo las experiencias relacionadas con la adquisición de autonomía son poco referidas. Esto puede deberse a que nuestros participantes, universitarios en su mayor parte jóvenes, necesitan a la familia como proveedora de los medios necesarios para realizar sus estudios y por tanto la independencia no es un valor a alcanzar en este momento evolutivo, unido esto al mayor clima de aceptación y confianza que se tiene en la actualidad en el núcleo familiar.

Comparando los resultados con el modelo sobre el bienestar psicológico de Riff y Keyes (1995), en el que se distinguen seis dimensiones (autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal), se puede apreciar que algunas de ellas quedan fuera o son muy poco citadas. En concreto, experiencias relacionadas con la autoaceptación, la autonomía, el propósito en la vida y el crecimiento personal son poco nombradas. Puede ser que temas como la autoaceptación y crecimiento personal estén relacionados con la superación de logros, especialmente los académicos. Para los jóvenes, que son la mayor parte de nuestra muestra, y estudiantes universitarios es esperable que los logros académicos sean un factor relevante, ya que la formación tiene un rol organizador de su vida, pudiendo servir como variable significativa para el desarrollo personal.

Los vínculos personales tienen un papel central en la vida de los jóvenes, de hecho es el valor más importante para estos (González-Anleo y González-Blasco, 2010). La etapa evolutiva a la que pertenece mayoritariamente nuestra muestra, final de la adolescencia y adultez temprana, explica en parte que los vínculos personales (familia, pareja y amigos) sean los más relacionados con la felicidad. Concretamente, la familia es la que proporciona más experiencias de felicidad, y no es de extrañar, puesto que en esta etapa sostiene al joven, le provee de los medios necesarios para realizar sus estudios y ayuda en situación de desempleo, precariedad laboral y dificultades en la adquisición de vivienda (González-Anleo y González-Blasco, 2010).

Aunque en un primer momento la concepción eudaimónica parece estar muy presente en la experiencia de felicidad, también hay que considerar que las experiencias relacionadas con lo placentero, como son las experiencias de celebración y las actividades lúdicas, son citadas de manera frecuente.



De hecho, son las experiencias más referidas, tras los vínculos afectivos y la superación de logros. Esto viene a indicar que tras la experiencia de felicidad de los jóvenes también existe una concepción hedonista de esta. Entendemos que la felicidad no tiene por qué estar unida a una u otra concepción (hedonista o eudaimónica), no tienen por qué ser excluyentes sino que puede estar relacionada con ambas. Así, una persona puede experimentar felicidad en experiencias relacionadas con el placer donde se obtiene una gratificación inmediata, pero también en experiencias relacionadas con el compromiso y el deber.

Los resultados relativos a la experiencia de felicidad coinciden con los de investigaciones anteriores, en las que se ha demostrado la relación entre satisfacción familiar y felicidad (Argyle, 1992; Rollán *et al.*, 2005; Veenhoven, 1984). Sin embargo, la salud, que se ha identificado como generadora de felicidad en investigaciones previas (Peiró, 2004), y que es uno de los factores más valorados por los jóvenes (González-Anleo y González-Blasco, 2010), no se ha señalado. Esto puede deberse a que en estas edades no hay conciencia de falta de salud, puesto que se hallan en una etapa de vitalidad física. De hecho, cuando se han citado experiencias de salud ha sido con relación a otras personas. También hay coincidencia con las investigaciones previas en cuanto a la falta de relación entre la adquisición de bienes materiales y la felicidad (Argyle, 1999; Peiró, 2001). Sin embargo, ganar dinero es una de las cuestiones más valoradas por los jóvenes españoles cuando se les pregunta directamente sobre ello (González-Anleo y González-Blasco, 2010).

Los conceptos más relacionados con la felicidad son los relativos a los vínculos afectivos (amor y amistad, siguiéndolos de cerca la familia). Esto coincide con lo expuesto anteriormente con relación a las experiencias subjetivas de felicidad, en que las experiencias relacionadas con los vínculos personales eran las que más generaban este sentimiento. No obstante, los jóvenes creen que la felicidad está más relacionada con la amistad que con la familia, respondiendo esto al papel central que la relación con el grupo de iguales tiene en la vida del joven, sustituyendo los modelos y las figuras identificativas durante la infancia y adolescencia que eran los padres.

Otro concepto que subyace a la idea de felicidad es el relacionado con las emociones positivas, especialmente la alegría, coincidiendo también con lo



analizado sobre experiencias relacionadas con felicidad (celebraciones y actividades lúdicas).

También se ha asociado el concepto de salud a la felicidad, siendo uno de los más nombrados. De hecho, es una de las cuestiones valoradas como de gran importancia entre los jóvenes españoles y europeos (González-Anleo y González-Blasco, 2010). Tomar conciencia de ello puede ayudar a que la cultiven con hábitos de vida saludable, aunque el hecho de no experimentarla como generadora de felicidad (al gozar de salud, precisamente) puede dificultar la conciencia de las repercusiones que los hábitos de vida poco saludables durante la juventud pueden tener posteriormente.

Por otra parte, se han detectado contradicciones entre lo que los jóvenes creen que es la felicidad y lo que realmente experimentan. Aunque, en general, las vinculaciones afectivas y las emociones positivas son referidas tanto a nivel experiencial como conceptual, las diferencias en la salud, la satisfacción económica y la superación de logros se asocian a la felicidad a nivel conceptual pero no a nivel experiencial, mientras que con la superación de logros ocurre lo contrario.

Así, un concepto que subyace a la idea de felicidad, aunque en menor medida, es la satisfacción económica, concepto que no aparecía como experiencia relacionada con la felicidad. Por tanto, se trata más de la creencia de que el dinero da la felicidad que de una situación experimentada personalmente. Aunque no proporciona felicidad, lo cual evidencian las investigaciones al respecto, ganar dinero es uno de los valores más importantes para la juventud (González-Anleo y González-Blasco, 2010). Del mismo modo, la superación de logros no aparece relacionada con la concepción de felicidad que tiene esta población, pese a ser una de las experiencias más citada por los jóvenes. Por otra parte, aunque bajo la idea de felicidad subyacen conceptos relacionados con valores universales (paz, respeto, solidaridad, libertad), no se nombran experiencias generadoras de felicidad relacionadas con estos, quizás porque en su modo de vida habitual no es frecuente que sucedan experiencias relacionadas con estos conceptos. Pese a que estudios previos muestran la importancia del autoconcepto físico y personal como variable relacionada con la percepción de bienestar psicológico en jóvenes (Goñi *et al.*, 2004), estos no parecen ser conscientes de ello.



Es importante ser conscientes tanto de la experiencia subjetiva de felicidad como de la concepción que los jóvenes poseen de esta, para que desde la sociedad se ofrezcan recursos que permitan establecer y desarrollar vinculaciones afectivas en la juventud y favorecer experiencias asociadas a emociones positivas. Además, es necesario ajustar las expectativas sobre lo que para uno es importante para ser feliz y cuándo se siente feliz. Si la salud es considerada importante, el acto de educar en la responsabilidad del cuidado de uno mismo y de los demás debe ser reforzado en esta etapa evolutiva; y si la superación de logros se asocia con la felicidad, es importante que sea reconocida por el joven.

En síntesis, aun cuando la felicidad parecería ser experimentada desde un enfoque fundamentalmente hedonista (relacionándola con actividades de ocio, experiencias positivas y de placer inmediato), los resultados obtenidos muestran que las experiencias en las que los participantes se han sentido completamente felices son las relacionadas con la afiliación o vinculación con los otros (por ejemplo, pareja, familia, amigos, amor, amistad, familia) y la superación de logros. Así, vínculos afectivos y superación de logros se relacionarían especialmente con el modelo teórico planteado por Deci y Ryan (2000), en el que el bienestar supone la satisfacción de tres necesidades básicas: afiliación, competencia y autonomía. Las dos primeras necesidades coinciden con las dos experiencias mayormente generadoras de felicidad en la población joven. La situación de autonomía no parece ser fundamental a la hora de experimentar felicidad entre los universitarios.

Pero los participantes del estudio experimentan felicidad tanto en experiencias relacionadas con la concepción más trascendental de la felicidad como con la relacionada con el disfrute, como hemos señalado más arriba. Experiencias relacionadas con las celebraciones, actividades lúdicas, salud y bienes materiales son relatadas por los jóvenes, si bien en menor medida que las anteriores. Ambos marcos teóricos de la felicidad (hedonista y eudemónico) parecen subyacer a la experiencia de felicidad, si bien es en el modelo de Deci y Ryan (2000) en el que mejor se ajustaría.

En cuanto a la concepción de felicidad, se distinguen dos bloques de categorías conceptuales: la relacionada con los vínculos afectivos y la relacionada con las emociones positivas. Esto parece sugerir que tras de la concepción de felicidad se encuentra la tradición hedónica, desde la cual aquella se concibe



como balance global de los afectos positivos y negativos que han marcado la vida (Argyle, 1992; Bradburn, 1969). La felicidad se relaciona con emociones positivas (alegría, serenidad, satisfacción, seguridad, entusiasmo, plenitud, optimismo, gratitud) y, sobre todo, con vínculos afectivos (amor, amistad, familia y pareja). En esta línea, también se asocia la felicidad al concepto de salud, de bienestar material y de disfrute (actividades lúdicas y diversión), aunque en menor medida que las anteriores. Por tanto, tras la concepción de felicidad hay un enfoque hedonista, estando las creencias sobre la felicidad, o sobre lo que aportaría felicidad, relacionadas con el placer.

También asocian la idea de felicidad a ciertos valores universales (paz, respeto, solidaridad, libertad, autenticidad, bondad o comprensión), al desarrollo personal y a la superación de logros, pero en mucha menor medida. Parece que, aun cuando el enfoque eudaimónico de la felicidad está presente en la concepción sobre la felicidad, el hedonista tiene un peso mayor. Por otra parte, se detectan diferencias entre algunas experiencias asociadas a la felicidad y las creencias que subyacen al concepto de felicidad (superación de logros, bienes materiales, salud o valores universales). Este aspecto sugiere que la concepción de felicidad (creencias sobre lo que es la felicidad) y la experiencia de felicidad son aspectos diferentes.

La toma de conciencia de lo que realmente proporciona felicidad puede suponer un cambio en las creencias y los valores personales y, por tanto, puede reestructurar las acciones educativas que se realizan en pos de cuestiones que no son verdaderamente importantes. Por ejemplo, el hecho de tomar conciencia de que la experiencia de felicidad no va unida a la adquisición de bienes materiales puede dar lugar a una concepción del trabajo menos instrumentalista, relacionándose en consecuencia y en mayor medida con calidad de vida, autorrealización personal y relaciones sociales, como señalan Veira y Muñoz (2004), ámbitos más propicios para un desarrollo personal desde una óptica posmoralista. Algunas sugerencias que han recibido atención experimental y que han mostrado efectos beneficiosos para la satisfacción vital han sido: atender al medio social circundante, aceptarse uno mismo, defender las propias necesidades, ser valiente para enfrentarse a situaciones vitales difíciles, educar la capacidad de goce fomentando actividades lúdicas y practicar la cordialidad y las relaciones profundas e íntimas con los demás (Avia, 2008). Por tanto ser conscientes de que estas son las experiencias asociadas a la felicidad



puede ser el primer paso en la educación de valores realmente importantes y en la búsqueda de la felicidad y el sentido de la vida en el que se encuentra todo ser humano.

5. BIBLIOGRAFÍA

- ALARCÓN, R. (2006). Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad. *Interamerican Journal of Psychology*, 40(1), 95-102.
- ARGYLE, M. (1992). *La Psicología de la felicidad [The Psychology of the happiness]*. Madrid: Alianza.
- ARGYLE, M. (1999). Causes and correlates of happiness. En D. Kahneman, E. Diener y N. Schwarz (Eds.), *Foundations of hedonic psychology: Scientific perspectives on enjoyment and suffering* (pp. 153-373). New York: NY, Russell Sage Foundation.
- AVIA, M. D. (2008). El aprendizaje de la felicidad. *Análisis y Modificación de Conducta*, 34(150-151), 169-190.
- AVIA, M. D. y VÁZQUEZ, C. (1998). *Optimismo inteligente. Psicología de las emociones positivas [Intelligent optimism. Psychology of positive emotions]*. Madrid: Alianza.
- BENATUIL, D. (2003). El bienestar psicológico en adolescentes desde una perspectiva cualitativa. *Psicodebate*, 3, 43-58.
- BRADBURN, N. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago, IL, Aldine.
- CLEMENTE, A., MOLERO, R. y GONZÁLEZ, F. (2000). Estudio de la satisfacción personal según la edad de las personas. *Anales de Psicología*, 16(2), 189-198.
- COSTA, P. T. y McCRAE, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(4), 668-78. doi: 10.1037%2F0022-3514.38.4.668
- DECI, E. L. y RYAN, R. M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. doi: 10.1111%2Fj.1467-6494.1994.tb00797.x



- DÍAZ, G. (2001). El bienestar subjetivo: actualidad y perspectivas. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 17(6), 572-579.
- DÍAZ, D., RODRÍGUEZ-CARVAJAL, R., BLANCO, A., MORENO-JIMÉNEZ, B., GALLARDO, C. y DIERENDONK, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- DIENER, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. doi: 10.1037 %2F %2F0003-066X.55.1.34
- DIENER, E., OISHI, S. y LUCAS, R. E. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425 doi: 10.1146%2Fannurev.psych.54.101601.145056
- FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, R. (1997). Calidad de vida en la vejez. *Psychosocial Intervention*, 6(1), 21-36.
- GONZÁLEZ-ANLEO, J. y GONZÁLEZ-BLASCO, P. (2010). *Jóvenes españoles 2010 [Young Spanish 2010]*. Madrid: SM.
- GOÑI, A., RODRÍGUEZ-FERNÁNDEZ, A. y RUIZ, S. (2004). Bienestar psicológico y autoconcepto físico en la adolescencia y juventud. *Psiquis*, 25(4), 141-151.
- HELLIWELL, J. F. y PUTNAM, R. (2004). The Social Context of Well-being. *The Royal Society*, 359, 1435-1446. doi: 10.1093 %2Faccprof %3Aoso %2F9780198567523.003.0017
- JIMÉNEZ, M. G., MARTÍNEZ, P., MIRÓ, E. y SÁNCHEZ, A. I. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico? *Internacional Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1), 185-202.
- LYUBOMIRSKY, S., SHELDON, K. M. y SCHKADE, D. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131. doi: 10.1037 %2F1089-2680.9.2.111
- PEIRÓ, A. (2001). *Condiciones socioeconómicas y felicidad de los españoles [Socio-economic conditions and happiness of the Spaniards]*. Valencia: IVIE.
- PEIRÓ, A. (2004). Condiciones socioeconómicas y felicidad de los españoles. *Tribuna de economía*, 816, 179-194.
- REQUENA, F. (1994). Redes de amistad, felicidad y familia. *Reis*, 66, 73-89.



- RODRÍGUEZ, A. (2005). Felicidad subjetiva y dimensiones del autoconcepto físico. *Revista de Psicodidáctica*, 10(1), 131-138.
- ROLLÁN, C., GARCÍA-BERMEJO, M. y VILLARRUBIA, I. (2005). Relación entre la satisfacción familiar, el bienestar psicológico y el sentido de la vida. *Educación y Futuro: Revista de Investigación Aplicada y Experiencias Educativas*, 12, 141-150.
- RYAN, R. M. y DECI, E. L. (2001). To be happy or to be self-fulfilled: A review well-being: Emotional and cognitive evaluation of live. *Annual Review of Psychology*, 52, 147-166.
- RYFF, C. y KEYES, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. doi: 10.1037 %2F0022-3514.69.4.719
- SELIGMAN, M. P. (2002). Positive Psychology, positive prevention, and positive therapy. En C. R. Snyder y S. J. López (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3-9). New York: NY: Oxford University Press.
- VEENHOVEN, R. (1984). *Conditions of happiness*. Dordrecht: Kluwer. doi: 10.1007/978-94-009-6432-7
- VEIRA, J. L. y MUÑOZ, C. (2004). Valores y actitudes del trabajo en Europa Occidental. *RES*, 4, 51-56.

