

Variables psicológicas asociadas con la felicidad en centros peri-urbanos y urbanos marginales de Lima

Psychological variables associated with happiness in peri-urban centers and urban marginal Lima

CAYCHO RODRÍGUEZ, Tomás¹

RESUMEN

La investigación tiene como objetivo: (a) determinar la relación entre las variables psicológicas extraversión, afectos positivos, individualismo, colectivismo y felicidad; (b) identificar, entre las cuatro variables mencionadas, cuál o cuáles son las mejores predictoras de la felicidad. La muestra estuvo integrada por 200 personas de centros peri-urbanos y urbano marginales de Lima, a quienes se les administró el *Inventario de Felicidad de Lima*, Escala de Afectos Positivos y Negativos y la Escala de extraversión, individualismo y colectivismo. Los resultados muestran que la felicidad se relaciona de manera significativa y positiva con los afectos positivos, colectivismo y extraversión, mientras que se relaciona significativa y negativamente con el individualismo. Finalmente, el análisis de regresión múltiple mostró que la variable afectos positivos es la mejor predictora de la felicidad.

Palabras clave: Felicidad, afectos positivos, extraversión, individualismo, colectivismo

ABSTRACT

The investigation determined the relation between the psychological variables extraversion, positive affections, individualism, collectivism and happiness; and identify, which are the best predictor of the happiness. The sample was integrated by 200 persons of peri-urban centers and urban marginal of Lima, to whom one administered Happiness Inventory of Lima, scale of Positive and Negative Affections and the scale of extraversion, individualism and collectivism. The results show that the happiness relates in a significant and positive way to the positive affections, collectivism and extraversion, whereas it relates significantly and negatively with the individualism. Finally, the regression analysis found that positive affects in more important to the happiness.

Key words: Happiness, positive affections, extraversion, individualism, collectivism

¹ Psicólogo de la Fundación Felipe Antonio Custer. Docente colaborador y Miembro del Gabinete de Psicometría de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Miembro del Círculo de Investigación y Desarrollo de Instrumentos Psicométricos (CIDIPSI). e-mail: tonyvoxdei1783@hotmail.com, tocaycho@cidipsi.org

INTRODUCCIÓN

La psicología es el estudio del comportamiento de los organismos, entendiendo por comportamiento lo que un organismo hace o dice ¹. Es una ciencia biológica que utiliza el método de las ciencias naturales para el estudio de los procesos psicológicos existentes sólo en los organismos vivos. A su vez, es también una ciencia social, pues se centra en el estudio de las personas en su contexto social e histórico.

El mundo y los seres humanos cambian constantemente, evolucionan, el conocimiento científico y la ciencia crecen, se enriquecen día a día y se descubren nuevas vertientes dentro de cada disciplina. Uno de esos maravillosos avances para nuestra profesión es la Psicología Positiva ². A lo largo de la literatura psicológica son frecuentes los trabajos orientados a estudiar comportamientos emocionales que conllevan malestar psicológico de la persona. El énfasis que ha recibido la investigación, por ejemplo, sobre la depresión, frustración, desesperanza, obedece, probablemente, a que constituyen desórdenes de la conducta que requieren de intervención psicológica o psiquiátrica ³. En virtud de esta orientación, en muchas oportunidades, al concentrarse en el análisis de las características disfuncionales, los psicólogos dejan a un lado la evaluación de las posibilidades o factores protectores con los que las personas cuentan ⁴, como la alegría, bienestar, satisfacción con la vida, felicidad, sabiduría, capacidad de perdonar, entre otros.

Frente a esta visión tradicional del quehacer psicológico, la Psicología Positiva, brinda una nueva manera de abordar los fenómenos psíquicos, relacionados con el logro de la salud y la adaptación a diversos contextos sociales y culturales. En el año 2000, Martin Seligman, de la Universidad de Pensilvania, y Mihaly Csikszentmihalyi, de la Universidad de Clarendon, publicaron, en la revista *American Psychologist*, un número monográfico especial, que lleva por título "**Felicidad, Excelencia y Óptimo Funcionamiento Humano**", dedicado a una nueva área de la psicología, denominada Psicología Positiva, dando el anuncio formal o partida de nacimiento del nuevo movimiento psicológico ⁵. La Psicología Positiva "es una ciencia de la experiencia subjetiva, que se propone estudiar los procesos que subyacen a las cualidades y emociones positivas del ser humano" ⁶. Entre los variados temas abordados por la psicología positiva, la felicidad, siempre ha tenido, para hombres y mujeres, singular valor entre las metas de la vida. La anhelan, la buscan, se esfuerzan por alcanzarla y, a menudo, la idealizan al punto de que la perciben lejana ⁷. La felicidad es un tema central de la Psicología Positiva y que tiene el más alto número de publicaciones entre las áreas de trabajo que integran este nuevo enfoque psicológico ⁵, así lo demuestran los datos de la "Base Mundial de Datos sobre Felicidad" (World Database of Happiness) establecida en la

Universidad Erasmus de Róterdam (Holanda) y la cantidad de artículos publicados, desde el año 2000, en el *Journal of Happiness Studies*.

Desde el punto de vista psicológico, la felicidad ha sido conceptualizada de varias maneras. Diener define felicidad como bienestar subjetivo (subjective well-being, SWB), es decir, una evaluación subjetiva que cada cual hace de su propia vida como totalidad o de algunas de sus facetas ⁸. La comunidad psicológica utiliza los términos felicidad y bienestar subjetivo en forma intercambiable, aunque el mayor énfasis lo recibe subjective well-being, al punto que se considera al SWB la ciencia de la felicidad ⁵.

Para el presente trabajo nos basaremos en la definición dada por el Dr. Reynaldo Alarcón ³. Para el investigador peruano, la felicidad es conceptualizada como:

"Aquel estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien deseado. Esta definición conlleva los siguientes indicadores: a) la felicidad significa sentimientos de satisfacción que vivencia la persona y sólo ella en su vida interior; b) el hecho de ser un "estado" de la conducta, alude al carácter temporal de la felicidad, puede ser duradera, pero a la vez, es perecible; c) la felicidad supone la posesión de un bien, es decir, se es feliz en tanto se posee el bien u objeto que hace la felicidad; d) el bien o bienes que generan la felicidad son de naturaleza variada (materiales, éticos, estéticos, psicológicos, religiosos, sociales, etc.)" ³.

A través de un proceso de análisis factorial, Alarcón encontró cuatro factores distinguibles subyacentes al constructo felicidad ⁹. El primero de ellos es la **Ausencia de Sufrimiento Profundo**, relacionado con la ausencia de estados depresivos, pesimismo e intranquilidad. El segundo componente es la **Satisfacción con la Vida**, que expresa el grado de satisfacción de la persona con las metas alcanzadas. Es así, que la satisfacción de vida es el contraste entre las metas y la percepción de logro de esas metas ¹⁰. El tercer factor que explica el comportamiento feliz es la **Realización Personal**, que evidencia tranquilidad emocional en base a una orientación hacia metas que la persona considera como importantes para su vida. Estas metas se especificarán de acuerdo a condiciones culturales (valores) e individuales (personalidad) ¹¹. Finalmente, el factor **Alegría de Vivir**, hace referencia al optimismo y la alegría como expresión de la felicidad. En términos generales, el optimismo es la tendencia a esperar que el futuro depare resultados favorables, lo que nos ayuda a hacer frente a los problemas con una actitud positiva ^{12,5}. En el campo de la Psicología Positiva, el optimismo constituye un tema de interés, en la medida que en muchos casos la orientación que le damos a nuestra vida estará marcada por esta característica disposicional ¹³.

La felicidad es un estado, y a la vez, un proceso

dinámico, que es generado por la interacción de un amplio número de condiciones o variables que actúan sobre el individuo provocando respuestas terminales de naturaleza positiva. Estas variables pueden agruparse de diferente manera: Biológicas (género, salud, malformaciones), psicológicas (rasgos de personalidad, autoestima, valores, creencias afectos), y socioculturales (matrimonio, ingreso económico, familia, marginación, etc.). La felicidad se constituye en una experiencia subjetiva, las personas no respondemos de manera similar a las mismas variables, lo que generará diferentes niveles de felicidad entre las personas. Según Alarcón, lo que busca la investigación científica es establecer las causas universales que regulan el comportamiento feliz, más allá de las variaciones individuales o la diversidad cultural⁵. De la amplia variedad de variables que influyen en el comportamiento feliz, este trabajo se centra en examinar cuatro variables psicológicas presuntamente asociadas con la felicidad: Afectos positivos, extraversión, individualismo y colectivismo. Muchas investigaciones se han dado al respecto. Emmons & Diener en 1985 estudiaron la relación entre personalidad y el "estar bien"¹⁴, Emmons & Diener en 1986 estudiaron la influencia de la impulsividad sobre los afectos positivos y negativos¹⁵, Diener, Sándvich, Pavot & Fugita en 1992 estudiaron la relación entre la extraversión y la felicidad¹⁶, Magnus, Diener, Fugita & Pavot en 1993, estudiaron la extraversión y el neuroticismo como predictores de la felicidad¹⁷. Russell & Wells en 1994 encontraron que el neuroticismo influye

directamente en la felicidad,¹⁸ asimismo, Lu & Shinh en 1997 hallaron relaciones positivas entre extraversión y felicidad, y relaciones negativas entre neuroticismo, síntomas mentales y felicidad¹⁹. Por otro lado, Furnham & Chen en 1997²⁰, hallaron relaciones positivas y significativas entre la extraversión y felicidad empleando el Oxford Happiness Inventory y el NEO Five Factor Inventory. De igual manera, la relación entre felicidad y afectos positivos y negativos ha sido estudiada por Argyle & Crossland²¹ en 1987, Pavot, Diener & Fugita²² en 1990, Seidlitz & Diener²³ en 1993, Diener⁸ en 2000 y Fredrickson²⁴ en 2001, Fredrickson & Losada²⁵ en 2005, Alarcón³ en 2000. En nuestro país, las investigaciones del Dr. Reynaldo Alarcón^{3, 26, 27, 7, 28, 9, 5} acerca de la felicidad y su relación con un amplio número de variables psicológicas (extraversión, intensidad de experiencias emocionales, afectos positivos y negativos, individualismo, colectivismo) y sociodemográficas (género, edad, estado conyugal, niveles socioeconómicos) son pioneras y han marcado la ruta de la investigación acerca de la felicidad, desde una perspectiva psicológica, en nuestro país.

El presente trabajo busca: a) determinar las relaciones entre cuatro variables psicológicas (afectos positivos, extraversión, individualismo y colectivismo) y la felicidad; b) determinar cuáles de las variables psicológicas tomadas como predictoras explican de mejor manera el comportamiento feliz.

MATERIAL Y MÉTODOS

Tipo y diseño de Investigación

La investigación es de tipo sustantiva²⁹, con un diseño transeccional, correlacional causal³⁰ ya que trata de encontrar la relación entre las variables extraversión, afectos positivos, individualismo, colectivismo con la felicidad, así como conocer cuál de estas variables predice de mejor manera la felicidad.

Muestra: Se trabajó con una muestra de 200 personas de zonas peri-urbanas y urbano-marginales de Lima, seleccionados mediante un muestreo por cuotas, en donde la muestra fue proporcional a los barrios que la componen. Un 40% de la muestra contaba solamente con educación primaria, mientras que un 30% no había completado la primaria. Así, siguiendo a Yamamoto^{10, 11}, este tipo de muestra representa mejor a la población, en comparación con los estudios basados en estudiantes universitarios.

Instrumentos

- **Escala de Felicidad de Lima (EFL):** Desarrollada por Alarcón⁹ en base a su definición de felicidad. Está compuesta por 27 ítems de tipo Likert con cuatro alternativas: totalmente de acuerdo, de acuerdo, ni de acuerdo ni desacuerdo, desacuerdo y totalmente de acuerdo. Los ítems de EFL fueron

desarrollados en forma favorable y desfavorable distribuidos aleatoriamente. La EFL ha sido administrada a 709 personas, varones y mujeres con una edad promedio de 23, 10 años. El análisis psicométrico demuestra la alta fiabilidad la escala, a través del método de consistencia interna ($\alpha = 0,916$ para ítems estandarizados), así mismo, la EFL posee medidas referidas al constructo que se mide³¹. La EFL está conformado por cuatro factores: Ausencia de sufrimiento profundo, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir.

- **Escala de Afectos Positivos y Negativos:** Desarrollada por Alarcón^{32,33}. Consta de dos partes, una escala de afectos positivos y una escala de afectos negativos, con cinco alternativas de respuesta: (1) nunca; (2) rara vez; (3) algunas veces; (4) casi siempre; y (5) siempre. Para el presente estudio sólo se empleó la Escala de Afectos Positivos. **La Escala de Afectos Positivos** está compuesta por ocho ítems: Buen humor, feliz, animoso, entusiasta, lleno de vida, alegre, satisfecho, calmado-tranquilo. El análisis psicométrico demuestra que la escala presenta altos índices de fiabilidad ($\alpha = 0,90$), esto se corrobora con

los coeficientes Spearman-Brown =0,828 y de Gutman Split-Half=0,823. Por otro lado, la validez de constructo se obtuvo mediante Análisis Factorial de Componentes Principales, en donde el componente 01 obtuvo un valor Eigen superior a la unidad (4,717) que explica el 58,967% de la varianza acumulada, así mismo, los ítems tienen pesos factoriales superiores al 0,03 lo que indica que posee una alta validez factorial.

- **Escala de extraversión, individualismo y colectivismo:** Desarrollada y empleada por Alarcón³ en una investigación transcultural, impulsada por el Ed Diener, sobre la felicidad. Este megaproyecto involucró 41 países de América, Europa, Asia, África y Oceanía. Estos subtest conforman un total de 110 ítems, contruidos según la técnica Likert. Las respuestas de los sujetos deben considerarse entre siete y diez categorías. Para el presente estudio se efectuó el análisis psicométrico, dando como resultados altos índices de fiabilidad ($\alpha = 0,768$) y una adecuada validez de constructo mediante el análisis factorial de componentes principales con rotación varimax.

Procedimiento

La investigación se realizó como parte de las actividades de la práctica del curso de Psicología Social que el autor tuvo a su cargo en la Facultad de Farmacia y Bioquímica de una universidad pública

de Lima en el semestre 2009-II. Los estudiantes matriculados en el curso sirvieron como reclutadores de los participantes y formaron parte del proceso de análisis de los datos recogidos, luego de que los estudiantes participaran en un proceso de capacitación sobre el desarrollo de instrumentos, administración de cuestionarios y uso del programa Statistical Package for the Social Sciences versión 15 (SPSS.15).

Antes de la aplicación de los instrumentos de recojo de información, los participantes completaron una hoja de consentimiento, la cual tiene por objetivo brindar a los participantes la información con respecto a: 1) objetivo de la investigación, 2) aspecto voluntario de la participación, 3) posibilidad de retirarse de la investigación en cualquier momento sin sufrir algún tipo de penalidad y 4) confidencialidad de su participación. Cada participante leyó y firmó junto a los asistentes de investigación la hoja de consentimiento. La escala fue totalmente anónima.

Los datos recogidos fueron tabulados y analizados por medio del SPSS .15. Se utilizó el estadístico r de Pearson para observar las relaciones entre las variables estudiadas. Así mismo, para determinar cuál de las variables independientes predice mejor la variable criterio se utilizó el análisis de regresión múltiple con un procedimiento Stepwise (pasos sucesivos).

RESULTADOS

Se ha correlacionado las variables psicológicas: afectos positivos (AP), extraversión (E), individualismo (I) y colectivismo (C). La tabla 1, muestra que la variable felicidad correlaciona positiva y significativamente con la variable afectos positivos ($r=0,682$), extraversión ($r=0,508$) y

colectivismo ($r=0,623$) referida a conductas de cooperación y ayuda. Por otro lado, se observa una correlación negativa con la variable individualismo ($r= -0,219$) referida a comportamientos de tipo egoísta, competitivo y de búsqueda constante de éxito personal.

Tabla 1. Coeficientes de correlación entre las variables psicológicas afectos positivos, extraversión, individualismo, colectivismo y la felicidad

Variabes	F	AP	E	I	C
Felicidad		0,682**	0,508	-0,219	0,623
Afectos Positivos	0,682**		0,436**	-0,051	0,012
Extraversión	0,508	0,436**		0,142	0,163
Individualismo	-0,219	-0,051	0,142		-0,525**
Colectivismo	0,623	0,012	0,163	-0,525**	

** $p < 0,01$

Para determinar cuál o cuáles de las variables psicológicas estudiadas predicen de mejor manera la felicidad, se ha realizado un análisis de datos mediante regresión múltiple. Esta técnica estadística es sumamente útil, pues permite analizar datos que provienen de problemas complejos, en los que intervienen multiplicidad de variables³⁴.

En la ecuación matemática de regresión múltiple, la variable felicidad toma el papel de variable

dependiente o criterio, mientras que las demás variables psicológicas actúan como variables independientes o predictoras. En la tabla 2, se aprecian los coeficientes de correlación múltiple (R) de cada modelo entre las variables predictoras y la variable criterio. El primer modelo obtiene un $R=0,778$, luego, en los pasos sucesivos se han introducido las demás variables predictoras, hasta llegar al modelo 3 en que todas las variables se han correlacionado con la variable criterio con un $R=$

0,793. El coeficiente de determinación múltiple (R²) del modelo 3 indica que todas las variables predictoras explican el 62,8% de la varianza de la variable criterio (felicidad), siendo el 37,2% restante, posiblemente explicado por variables que no han sido consideradas en este estudio. Hair,

Anderson, Tatham & Black³⁵ en 1999 señalan que mientras mayor sea el coeficiente de determinación múltiple, mayor será el poder explicativo de la ecuación de regresión y mayor la predicción de la variable dependiente.

Tabla 2. Estadísticas obtenidos en el análisis de regresión múltiple, por pasos sucesivos

Modelo	R	R ²	R ² ajustado	Error Std. de estimación
1	0,778	0,61	0,60	10,74
2	0,781	0,62	0,61	10,43
3	0,793	0,63	0,62	9,87

Modelo 1: Predictores, (constantes), x1(Afectos Positivos)

Modelo 2: Predictores, (constantes), x1, x2 (Afectos Positivos, Colectivismo)

Modelo 3: Predictores, (constantes), x1, x2, x3 (Afectos Positivos, Colectivismo, Extraversión)

Variable Dependiente: Felicidad

Los tres modelos presentan una relación altamente significativa entre la variable criterio y las variables predictoras introducidas en cada paso, tal como o demuestran los análisis de varianza de cada uno: Modelo 1. F= 128,25, p<0,01; Modelo 2 F= 112,01, p<0,01; Modelo 3 F= 91,85, p< 0,01

Finalmente en la Tabla 3, se muestran los coeficientes de regresión no estandarizados (B), los coeficientes de regresión estandarizados (β) y los estadísticos relacionados con los predictores de cada modelo. Se observa que en el modelo 3 todos los coeficientes de regresión son significativos, lo

que evidencia que los afectos positivos, extraversión y colectivismo contribuyen de forma significativa a la felicidad. El análisis de los coeficientes β indican que la variable afectos positivos presenta el mayor peso entre las variables predictoras, ejerciendo también, la mayor influencia sobre la variable criterio, seguido de la variable colectivismo y extroversión. Por otro lado, los valores t son altamente significativos indicando que los coeficientes de regresión difieren significativamente de cero.

Tabla 3. Coeficientes de regresión no estandarizados (B), estandarizados (β) y prueba t

Modelo	Coficiente B	Error Estándar	Coficiente β	t
1 Constante	44,48	3,038		14,65**
X1	7,28	0,807	0,376	9,08**
2 Constante	41,85	3,149		13,18**
X1	6,45	0,879	0,327	6,97**
X2	4,12	0,638	0,246	6,19**
3 Constante	39,28	3,243		11,98**
X1	5,78	0,901	0,302	6,42**
X2	3,97	0,638	0,234	5,86**
X3	3,18	0,562	0,210	5,29**

** p< 0,01

DISCUSIÓN

El problema de los efectos de las variables psicológicas sobre la felicidad es sumamente complejo. La felicidad es una conducta incentivada por una variedad de factores que los psicólogos en recientes décadas buscan identificar⁵.

Uno de los resultados más importantes encontrados en el estudio es el de los afectos positivos como predictor de la felicidad, lo cual concuerda con investigaciones realizadas por Argyle & Crossland²¹ en 1987, Pavot, Diener & Fugita²² en 1990, Seidlitz & Diener²³ en 1993,

Mroczek & Kolarz³⁶ en 1998, Diener, Oishi & Lucas³⁷ en 2003, Weiss, King & Enns³⁸ en 2002 y Weiss, King & Perkins³⁹ en 2006, Diener⁸ en 2000, Alarcón³ en 2000, Fredrickson²⁴ en 2001. Esto es muy importante, ya que, como señalan Fredrickson & Losada,²⁵ los afectos positivos promueven la salud mental y física, incrementando también la sensación de felicidad.

La relación entre felicidad y afectos positivos no es de naturaleza simple, ya que de por medio se encuentran diversas variables, tal como lo señalan

Mroczek & Kolarz³⁶ quienes encontraron que los jóvenes adultos manifestaron con frecuencia sentimientos de tristeza, desesperanza e inutilidad; mientras que los adultos mayores comunicaron pocas emociones negativas y con frecuencia reportaron sentirse felices. Se han ensayado varias hipótesis para esto, como por ejemplo, que los adultos mayores regulan mejor sus emociones, aprenden a maximizar los afectos positivos y a minimizar los afectos negativos⁵, producto de una reestructuración del rol de los afectos y de la cognición. En nuestro país, Alarcón³ en 2000, reportó que entre los afectos positivos que mejor predicen la felicidad se encuentran: satisfecho, entusiasta y buen humor, que en conjunto explican el 23% de la varianza de la felicidad.

Por otro lado, Diener, Sandvich & Pavot¹⁶ en 1991 encontraron que la intensidad de los afectos positivos no contribuye a la felicidad, sino, más bien, es la frecuencia de afectos positivos moderados lo que promueve a establecer sentimientos de alegría y bienestar. Estos resultados también han sido reportados por Alarcón³ para quien las emociones intensas no favorecen la felicidad.

La investigación contemporánea acerca de la felicidad ha reportado que los afectos positivos, que modifican las formas de pensamiento y acción⁴⁰ son importantes determinantes en el bienestar subjetivo o felicidad. Esto significa que en la relación interpersonal cotidiana, gratificar, halagar y reconocer algún valor a una persona la hace feliz.⁵ Asimismo, se han encontrado relaciones positivas y significativas entre felicidad y colectivismo, siendo esta variable un buen predictor del comportamiento feliz en la muestra estudiada, mientras que también se observan relaciones negativas y significativas entre individualismo y felicidad. El individualismo, dentro de una cultura no individualista, es definido como la envidia y el egoísmo, lo cual no es visto como un ideal de autonomía sino como un antivalor¹⁰. El individualismo puede estar en relación al desarrollo económico pero también puede reducir la red de soporte social^{41,42,43}. El individualismo parece contribuir a la reducción del bienestar o la felicidad y el colectivismo a su incremento¹¹. En nuestro estudio, ambos factores se encuentran negativamente correlacionados, lo que se debería interpretar en el contexto de estudio. En el mundo urbano occidental, con relaciones anónimas, masivas y una fuerte competencia, una estrategia colectivista puede no tener la lógica que describimos para una comunidad urbano marginal o rural¹⁰.

Estos resultados permiten caracterizar de manera más precisa la dinámica de cada una de las poblaciones estudiadas en donde la gran mayoría de personas proviene de la sierra y la selva de nuestro país, en donde el colectivismo forma parte de su contexto cultural. Asimismo, lo encontrado permite, no sólo comprender el bienestar en su singular contexto sino, también permite

comprender el choque cultural¹⁰. En un entorno colectivista, como el encontrado, frente a los problemas se busca apoyo, hallándolo generalmente. Esto puede explicar los altos índices de depresión que se evidencian en algunas zonas urbanas y residenciales y por qué en diversos centros urbano marginales la gente vive "jodida pero contenta"^{10,11}.

Nuestros resultados reportan una relación positiva y significativa entre extraversión y felicidad, tal como lo señalan Emmons y Diener¹⁵ en 1985, Diener, Sandvich, Pavot & Fugita¹⁶ en 1992, Magnus, Diener, Fugita & Pavot¹⁷ en 1993, Lu & Shinh¹⁹ en 1997, Furnham & Chen²⁰ en 1997, Francis, Brown, Lester & Philipchalk⁴⁴ en 1998, Francis⁴⁵ en 1999 y Alarcón³ en 2000.

Suele asociarse la extraversión con la amistad, la sociabilidad y ser tomada como fuente de felicidad. Francis, Brown, Lester & Philipchalk⁴⁴ en 1998 señalan que la felicidad puede ser denominada como extraversión estable o un rasgo de personalidad. Alarcón³ en 2000, reporta que las personas extrovertidas obtienen más altos niveles de felicidad que los introvertidos, al punto que el autor discute si la felicidad puede ser un rasgo o un estado. Esta hipótesis ha sido cuestionada por Hills & Argyle⁴⁶ en 2001 quienes, en base a un meta-análisis, en donde estudiaron la relación entre felicidad y 137 rasgos de personalidad, hallaron que la estabilidad emocional era el mayor predictor de satisfacción con la vida o felicidad en vez de la extraversión. Estos resultados evidencian que las personas más felices poseen un sistema emocional que le permite afrontar adecuadamente las dificultades que se le presentan en la vida.

Los resultados empíricos del presente estudio coinciden con los datos reportados por autores de otros lugares del mundo, lo que permite contribuir a que se establezcan inferencias acerca de la relación entre la felicidad y algunas variables importantes. Es así que la felicidad tiene una estrecha relación con las variables psicológicas estudiadas. Queda pendiente estudiar otras variables psicológicas, demográficas, culturales y fisiológicas que puedan estar influyendo en la felicidad. Estos resultados, y otros similares, sirven para desarrollar programas de intervención que puedan ayudar a la gente a aprender a ser felices, a que superen sus estados de infelicidad, que puedan ayudar al prójimo y tener una vida feliz⁷. Lo que busca la investigación psicológica, en este terreno, es estudiar las condiciones y procesos que contribuyen al óptimo funcionamiento de los procesos psicológicos con miras a la realización y florecimiento del ser humano. De acuerdo a Seligman³⁹, este tipo de aproximación constituye también una valiosa estrategia para la prevención, en cuanto actúan como barrera contra los trastornos psicológicos y pueden contribuir de manera importante con la capacidad de recuperación.

La psicología no es sólo psicopatología y psicoterapia, nos encontramos frente a una ciencia que estudia la mente humana y debemos pedirle a

los profesionales psicólogos que se ocupen de todos sus aspectos, no exclusivamente de sus debilidades, traumas, trastornos y problemas².

El autor agradece al Dr. Reynaldo Alarcón Napuri

por sus importantes apreciaciones teóricas y metodológicas, así como a los alumnos del II ciclo de la Facultad de Farmacia y Bioquímica que participaron en la recolección, análisis e interpretación de los datos.

No fueron encontrados conflictos de interés en este artículo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ardila R. Psicología en el contexto de las ciencias naturales, comportamiento y evolución. Revista de la Academia Colombiana de Ciencias. 2007. 31(120): 395-403.
2. Gonzáles C. La Psicología Positiva: Un cambio en nuestro enfoque patológico clásico. Liberabit Revista de Psicología. 2004. 10: 82-88.
3. Alarcón R. Variables Psicológicas asociadas con la felicidad. Persona. 2000. 3: 149-157.
4. Casullo M. Las propuestas de la Psicología Positiva ¿Universales psicológicos o particulares de una ciencia cultural? Anuario de Investigación. 2007. 14
5. Alarcón R. Psicología de la Felicidad. Introducción a la Psicología Positiva. Lima: Ed. Universitaria. 2009.
6. Seligman M. E. P., Csikszentmihalyi M. Positive Psychology. An Introduction. American Psychologist. 2000. 5: 5-14.
7. Alarcón R. Hallazgos y reflexiones sobre la psicología de la felicidad, Teoría e Investigación en Psicología. 2003. 11: 159-176.
8. Diener E. Subjective well-being: The ciencia of hapiness and proposal for a national index. American Psychologist. 2000. 55: 34-43.
9. Alarcón R. Desarrollo de una Escala de Factorial para medir la Felicidad. Revista Interamericana de Psicología. 2006. 40: 95-102.
10. Yamamoto J. Componentes émicos del bienestar. Hacia un modelo alternativo de desarrollo. Revista de Psicología de la PUCP. 2007. 25(2): 198-231.
11. Yamamoto J. Aspecto genéticos, culturales y ambientales del bienestar: Lo urbano y lo rural, la amazonía, los andes y la costa. VI Congreso Iberoamericano de Psicología. 2008.
12. Seligman M. E. Aprende Optimismo. Barcelona: Debolsillo. 2004.
13. Grimaldo M. P. Niveles de optimismo de un grupo de estudiantes de una Universidad particular de la ciudad de Lima. Liberabit Revista de Psicología. 2004. 10: 96-106.
14. Emmons R. A., Diener E. Personality correlates of subjective well-being. Personality and social Psychology Bulletin. 1985. 11: 89-97.
15. Emmons R. A., Diener E. Influence of impulsivity and sociability on positive an negative affect. Journal of Personality and social psychology. 1986. 50: 1211-1215.
16. Diener E., Sandvich E., Pavot W., Fugita F. Extraversion and subjective well-being in U.S. national probability sample. Journal of Research in Personality. 1992. 26: 205-215.
17. Magnus K., Diener E., Fugita F., Pavot W. Extraversión and neuroticism as predictor of objective life events: A longitudinal analysis. Journal of Personality and Social Psychology. 1993. 65: 1046-1053.
18. Russell R. J., Wells P. A. Predictors of happiness in married couples. Personality and Individual Differences. 1994. 17: 313-321.
19. Lu L., Shinh J. B. Personality and Happiness. Is mental health a mediator? Personality and Individual Differences. 1997. 22: 249-256.
20. Furnham A., Chen H. Personality and Happiness. Psychological Report. 1997. 80: 761-762.
21. Argyle M., Crossland J. Dimensions of positive emotions. British Journal of Social Psychology. 1987. 26: 127-137.
22. Pavot W., Diener E., Fugita F. Extraversión and Happiness. Personality and Individual Differences. 1990. 11: 1299-1306.
23. Seidlitz L., Diener E. Memory for positive versus negative life event. Theories for the differences between happy and unhappy persons. Journal Personality and Social Psychology. 1993.
24. Fredrickson B. L. The role of positive emotions in positive psychology: The broadem – and – beuld theorie of positive eomotion. American Psychologist. 2001. 56: 218-226.
25. Fredrickson B. L., Losada M. L. Positive affect and complex dynamics of human flourishing. American Psychologist. 2005. 60: 678-686.
26. Alarcón R. Relaciones entre felicidad, género, edad y estado conyugal. Revista de Psicología de la PUCP. 2001. 19(1): 28-46.
27. Alarcón R. Fuentes de la Felicidad ¿Qué hace feliz a la gente? Revista de Psicología de la PUCP. 2002. 20(2): 171-196.
28. Alarcón R. Efectos de los niveles socioeconómicos sobre la felicidad. Teoría e Investigación en Psicología. 2005. 14: 91-112.
29. Sánchez y Reyes. Metodología y Diseños en la Investigación Científica. Lima: Ed Visión Universitaria. 2006.
30. Hernández R., Fernández C. & Baptista P. Metodología de la Investigación. México D. F.: Mc Graw-Hill. 2006.
31. Muñiz J. Teoría Clásica de los Test. Madrid: Pirámide. 1996.
32. Alarcón R. Escala de Afectos positivos y negativos. 2003. Manuscrito no publicado.
33. Alarcón R. Afectos positivos y negativos mayores predictores de felicidad e infelicidad. Congreso Internacional Enfoques Cuantitativo y Cualitativo en la Investigación Científica. Lima. 2008.
34. Alarcón R. Métodos y Diseños de Investigación del Comportamiento. Lima: Ed. Universitaria. 2008
35. Hair J. F., Anderson R. E., Tatham R. L., Black W. C. Análisis multivariante (5º ed.) Madrid: Prentice-Hall Iberia. 1999.
36. Mroczek D. R. y Kolarz C. M. The Effect of age on positive and negative affect: A developmental perspective on happiness. Journal of Personality and Social Psychology. 1998. 75: 1333-1349.
37. Diener E., Oishi S., Lucas R. E. Personality, culture and subjective well-being. Emotional and cognitive evaluation of live. Annual Review Psychology. 2003. 54: 403-425.

38. Weiss A., King J. E., Enns R. M. Subjective well-being is heritable and genetically correlated with dominance in chimpanzees (*Pan troglodytes*). *Journal of Personality and Social Psychology*. 2002. 83 (5): 1141-1149.
39. Weiss A., King J. E., Perkins L. Personality and subjective well-being in orangutans (*Pongo pygmaeus* and *Pongo abelii*). *Journal of Personality and Social Psychology*. 2006. 90(3): 501-511.
40. Seligman M. E. *La autentica Felicidad*. Barcelona: Vergara. 2003.
41. Hofstede G., Bond M. H. Hofstede's culture dimensions: An independent validation using Rokeach's value survey. *Journal of Cross-cultural Psychology*. 1984. 15 (4): 417-433.
42. Sheldon K. M., Houser-Marko L. Self-concordance, goal attainment, and the pursuit of happiness: Can there be an upward spiral? *Journal of Personality and Social Psychology*. 2001. 80 (1): 152-165.
43. Sheldon K. M., Kasser T., Smith K., Share T. Personal goals and psychological growth: Testing an intervention to enhance goal attainment and personality integration. *Journal of Personality*. 2002. 70 (1): 5-31.
44. Francis L. J., Brown L. B., Lester D., Philipchalk R. Happiness as stable extraversion: A cross-cultural examination of the reliability and validity of the Oxford Inventory among students in the U. S., USA, Australia and Canada. *Personality and Individual Differences*. 1998. 24: 167-171.
45. Francis L. J. Happiness is a thing called stable extraversion: A further examination of the relationship between the Oxford Happiness Inventory and Eysenck's dimensional model of Personality and gender. *Personality and Individual Differences*. 1999. 26: 5-11.
46. Hills P., Argyle M. Emotional stability as a major dimension of happiness. *Personality and Individual Differences*. 2001. 31: 1357-1364.

Recibido: 15 Febrero 2010 | **Aceptado:** 10 Abril 2010