



*Asesorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.
José María Pino Suárez 400-2 esq a Lerdo de Tejada. Toluca, Estado de México. 7223898475*

RFC: ATI120618V12

Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.

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

Año: IX

Número: Edición Especial.

Artículo no.:7

Período: 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.

AUTHORS:

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

ABSTRACT: Within Positive Psychology, various investigations have been developed on happiness in university students, who have characteristics of a happy person. The present quantitative study with a non-experimental design aims to analyze the relationship between happiness with various variables in 446 Mexican university students. Positive and significant correlations were found between self-esteem with life satisfaction, optimism, and a positive sense of life. The findings obtained can be used in the development of guidance and counseling programs that promote the promotion of happiness and other associated variables to improve adaptation to university life, academic performance, interpersonal relationships and, in short, quality of life of the students.

KEY WORDS: happiness, college students, optimism, values, self-esteem.

INTRODUCCIÓN.

A finales del siglo pasado, el psicólogo Martin Seligman introdujo una nueva mirada en la Psicología estableciendo el paradigma de la Psicología Positiva (PsP), el cual busca incrementar las fortalezas y virtudes de las personas, promover el potencial humano, la búsqueda de la excelencia y la comprensión de emociones positivas (Domínguez e Ibarra, 2017). Así, derivado de este enfoque se establecieron cuatro pilares de estudio en la materia: emociones positivas, rasgos positivos, relaciones positivas e instituciones positivas, las cuales promueven el desarrollo de estas emociones y rasgos (Palomera, 2017).

La aplicación de la PsP se ha enfocado en el desarrollo de estrategias, herramientas y programas de promoción de la salud, intervención o prevención (Hervás, 2009); sin olvidar que se ha orientado a investigar diversos constructos como la resiliencia, la valentía, el altruismo y, el tema central del presente estudio, la felicidad (Fernández-Ríos, 2018; Hervás, 2009).

A partir del interés en el estudio de la felicidad, han surgido diversas definiciones a partir de diferentes paradigmas, incluso se han utilizado otros términos como “satisfacción vital” o “bienestar subjetivo” a manera de sinónimos de felicidad (Domínguez e Ibarra, 2017; Flores-Kanter, Muñoz-Navarro y Medrano, 2018), lo cual es un hecho destacable, ya que estos conceptos hacen alusión a constructos diferentes (Alarcón, 2006; Moyano y Ramos, 2007), originando confusiones en la interpretación de resultados de las investigaciones sobre la materia.

La felicidad, de acuerdo con Alarcón (2015), se define como “un estado de satisfacción, más o menos duradero, que experimenta subjetivamente un individuo en posesión de un bien deseado” (p. 8). Añadido a ello, el mismo autor señala que existen tres características importantes: 1) La satisfacción es vivida por la persona subjetivamente mediante una evaluación en la que participan elementos afectivos y cognitivos, 2) puede ser duradera o perderse y 3) es resultado de la obtención de un bien material o inmaterial y cuyo valor dependerá de cada persona.

En sus inicios, el estudio de este constructo fue realizado por economistas quienes consideraban al dinero como un elemento determinante en la felicidad en las personas; no obstante, tras diversas investigaciones se ha apuntado que existen factores de mayor importancia, que influyen positivamente en la felicidad (Domínguez e Ibarra, 2017) como hacer voluntariado (Frey, 2020), la gratitud (Alarcón y Caycho, 2015) o las relaciones sociales (Jain, Sharma y Mahendru., 2019).

Con respecto a otras variables de estudio se encuentra, en primer lugar, el optimismo, que consiste en una configuración cognitiva aprendida que promueve la existencia de expectativas positivas o

esperanzadoras hacia acontecimientos próximos (Vera-Villarroel *et al.*, 2017), se ha hallado relacionado con la felicidad a través de diversas investigaciones en numerosos contextos como el español (Ahn y Mochón, 2010), argentino (Mustaca, Kamenetzky y Vera, 2010) o mexicano (Marrero, Carballeira y González, 2014).

Referente a la autoestima, esta es entendida como el conjunto de pensamientos y sentimientos que una persona tiene sobre sí misma y como la confianza en el propio individuo (Ruiz-González, Medina-Mesa, Zayas y Gómez-Molinero, 2018), se ha vinculado a la felicidad por diversos autores en población estadounidense (Ford, Lappi y Holden, 2016), argentina (Mustaca *et al.*, 2010) y mexicana (Núñez, González y Realpozo, 2015).

Por su parte, la satisfacción vital apunta al sentimiento de bienestar con uno mismo en la propia vida, lo cual no se relaciona con la satisfacción o aprobación de las condiciones objetivas de ésta (Ruiz-González *et al.*, 2018). A pesar de que este término ha sido empleado como sinónimo de la felicidad, existe evidencia empírica que los ha señalado como constructos diferentes a través de una asociación positiva, en diversas poblaciones (Carballeira, González y Marrero, 2015; Koç y Pepe, 2018; Mustaca *et al.*, 2010).

En cuanto a la tolerancia a la frustración, ésta ha sido definida como la habilidad para conducirse y hacer frente a condiciones adversas y estresantes sin sentirse abrumado por dicha situación (Oliva *et al.*, 2011), y ha sido asociada a mayores niveles de felicidad por diversos estudios (Haji, Mohammadkhani y Hahtami., 2011; López-Walle *et al.*, 2020).

Sumado a lo anterior, los valores, entendidos como creencias subjetivas vinculadas a emociones, funcionan como metas abstractas culturales que dirigen a los individuos estableciendo estándares de conducta y de evaluación del mundo (Bilbao, Techio y Páez, 2007), se han asociado con la felicidad

a través de la literatura internacional (Bilbao *et al.*, 2007; Caunt, Franklin, Brodaty y Brodaty, 2013; Shibuya, 2016).

Finalmente, es preciso señalar, que el estudio de la felicidad en estudiantes universitarios sugiere que esta población se encuentra en la etapa del desarrollo vital que comprende elementos de una persona feliz y con mayores niveles de ésta (Domínguez e Ibarra, 2017; Vera, Yañez y Grubits, 2013), además de ejercer un efecto positivo sobre el rendimiento académico (Ramírez y Fuentes, 2013; Sánchez, Pírela y Arraga, 2018). Así, el estudio y relevancia de algunas variables positivas en el contexto universitario ha proporcionado un panorama acerca de los beneficios que tiene la PsP para los estudiantes, por lo que se ha señalado cómo el optimismo se vincula con un alto desempeño académico (Ahmad y Amin, 2017), determina la permanencia escolar y reduce el riesgo de deserción (Fernández, González y Trianes, 2015). Por otro lado, la autoestima se ha descrito como relevante para la adaptación al contexto universitario (De Besa, Gil y García, 2019), mientras que altos niveles de satisfacción vital se relacionan con una mejor calidad en la vida educativa y actitud hacia la escuela, así como un incremento del promedio escolar (Koç y Pepe, 2018).

Por todo lo anterior, el presente estudio tiene como objetivo analizar la relación entre la felicidad, el optimismo, la autoestima, la satisfacción vital, la tolerancia a la frustración y los valores en estudiantes universitarios mexicanos.

DESARROLLO.

Diseño y participantes.

El presente estudio se realizó con un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, con un corte transversal *ex post facto* y con alcances exploratorio, descriptivo y correlacional. La muestra fue seleccionada de manera no probabilística y por conveniencia; se constituyó por 446 estudiantes de Psicología de una universidad pública mexicana del centro del país (363 mujeres y 83 hombres), con

un rango de edad de 18 a 30 años ($M= 21.12$; $DT=2.61$), y de los cuales 299 mujeres (82.4%) y 77 hombres (92.8%) provinieron de zonas urbanas.

Instrumentos.

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.

Escala de Felicidad de Lima (EFL; Alarcón, 2006).

Fue validada en población mexicana por Rodríguez-Hernández, Domínguez-Zacarías y Escoto (2017) y evalúa la felicidad percibida. Dicho instrumento se integra de dos dimensiones: satisfacción con la vida (4 ítems) y sentido positivo de la vida (5 ítems), evaluados por una escala Likert con cuatro puntos de anclaje que va de 1=*Totalmente en desacuerdo* a 4=*Totalmente de acuerdo*. Las consistencias internas de las subescalas presentan Alfas de 0.73 y 0.81 respectivamente.

Escala de autoestima (Rosenberg, 1965).

Este instrumento fue validado para estudiantes universitarios mexicanos (Jurado, Jurado, López y Querevalú, 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 se expresan en positivo y cinco en negativo; se evalúan mediante una escala tipo Likert que va del 1=*Totalmente en desacuerdo* al 4=*Totalmente de acuerdo*. La confiabilidad del instrumento es de $\alpha = 0.79$.

Escala para la evaluación de la Satisfacción Vital (Huebner, 1991).

Se utilizó la adaptación española realizada por Oliva *et al.* (2011). Dicho instrumento tiene como objetivo evaluar la satisfacción vital de los adolescentes. Se trata de una escala unidimensional

compuesta por 7 ítems que se evalúan a través de una escala tipo Likert de siete anclajes que van de 1=*Totalmente en desacuerdo* a 7=*Totalmente de acuerdo*. La consistencia de la escala fue de $\alpha = 0.81$

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 evaluados en una escala tipo Likert con cinco anclajes que van de 1=*Nunca* a 5=*Siempre*. Respecto a la confiabilidad, el instrumento presenta un *Alfa de Cronbach* de 0.87.

Escala para la evaluación de la tolerancia a la frustración (Bar-On y Parker, 2000).

También forma parte de *EQ-i:YV* en su versión extensa y de la cual se implementó la adaptación al castellano realizada por Oliva *et al.* (2011), de la subescala estrés tolerante de la versión original. Mediante este instrumento, se detecta la capacidad de los adolescentes para resistir a sucesos adversos y situaciones estresantes, así como la capacidad para resistir o demorar un impulso. Es una escala unifactorial que consta de 8 ítems evaluados por una escala tipo Likert donde 1=*Nunca* y 5=*Siempre*. En cuanto a la consistencia interna de la escala, se obtuvo un α de 0.62.

Escala de valores para adolescentes (Oliva et al., 2011).

Fue creada con el propósito de evaluar la importancia que los adolescentes conceden a un conjunto de valores implicados en su propio desarrollo positivo. Es una escala multifactorial conformada por tres factores: 1) Valores sociales, formada por 9 ítems que se agrupan en 3 sub-factores: 1.1

Compromiso social, 1.2 Prosocialidad y 1.3 Justicia e igualdad; 2) Valores personales, constituido por 9 ítems estructurados en 3 sub-factores: 2.1 Honestidad, 2.2 Integridad y 2.3 Responsabilidad; y 3) Valores individualistas, conformado por 6 ítems distribuidos en 2 sub factores: 3.1 Reconocimiento social y 3.2 Hedonismo; no obstante, referente a esta última dimensión se empleó únicamente el sub-factor de reconocimiento social. Así, se utilizaron un total de 21 ítems evaluados por una escala tipo Likert de 7 anclajes, donde 1=*Nada importante* y 7=*Lo más importante*. Los *Alfas de Cronbach* por dimensiones oscilaron entre 0.84 y 0.90.

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 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. La recolección de datos se hizo durante el verano de 2017.

Aspectos éticos.

Se siguieron los principios deontológicos determinados por la *American Psychological Association* (APA; 2017) y la Sociedad Mexicana de Psicología (2010) en la investigación con seres humanos. En ese sentido, fue un estudio *ex post facto* que no puso en riesgo la integridad física o psicológica de los participantes, añadido a ello se garantizó el anonimato, voluntariedad, confidencialidad y se obtuvo el consentimiento informado.

Análisis estadísticos.

Se utilizó el programa *Statistical Package for the Social Sciences* v.21. Se realizaron análisis descriptivos de tendencia central, y se calculó el coeficiente de *Alfa de Cronbach* para determinar la fiabilidad de los instrumentos; la estimación de la normalidad de los datos se halló mediante la prueba de *Kolmogorov Smirnov (K-S)*, y finalmente, se llevó a cabo un análisis de correlación por medio del índice de *Pearson*.

Resultados.

Con respecto a los análisis de consistencia interna, los resultados muestran que todos los instrumentos presentan un Alfa de Cronbach, elevados para ambos sexos, los cuales oscilaron entre .802 y .931. Aunado a ello, la prueba *K-S* mostró que la mayoría de las escalas presentaron una distribución normal en la muestra de hombres, no así en el caso de las mujeres; no obstante, se recurrió al uso de pruebas paramétricas con el fin de robustecer la estimación del tamaño del efecto (García-Méndez y Rivera-Ledesma, 2020).

Referente a los análisis de medidas de tendencia central, se observó que las mujeres mostraron puntuaciones altas en la ESV y en la subescala de Valores Sociales; por su parte, los hombres indicaron altos puntajes en ambas subescalas de la EFL, en los instrumentos para la evaluación de la Autoestima y del Optimismo, así como en la subescala de valores personales (véase Tabla 1).

Tabla 1. Análisis descriptivos y de consistencia interna.

Escala/Dimensión	Sexo	<i>n</i>	<i>a</i>	<i>K-S</i>	\square	<i>DT</i>	<i>Mín</i>	<i>Máx</i>
1	M	363	.802	.000	3.72	.76	1.00	5.00
	H	83	.812	.091	3.75	.81	1.25	5.00
2	M	363	.861	.000	4.49	.73	1.00	5.00
	H	83	.831	.000	4.25	.92	1.75	5.00
3	M	363	.859	.000	5.22	1.10	1.57	7.00

	H	83	.872	.000	5.03	1.27	1.43	7.00
4	M	363	.859	.000	3.25	.54	1.00	4.00
	H	83	.878	.200	3.25	.60	1.70	4.00
5	M	363	.927	.000	3.91	.74	1.25	5.00
	H	83	.931	.019	3.91	.87	1.63	5.00
6	M	363	.863	.000	3.58	.73	1.00	5.00
	H	83	.873	.200	3.61	.80	1.00	5.00
7	M	363	.913	.001	5.12	1.11	1.11	7.00
	H	83	.894	.200	5.00	1.15	1.00	7.00
8	M	363	.854	.000	5.73	.89	1.67	7.00
	H	83	.832	.001	5.54	1.00	2.00	7.00
9	M	363	.884	.000	3.62	1.43	1.00	7.00
	H	83	.903	.200	3.79	1.68	1.00	7.00

Nota: M=Mujeres, H=Hombres, n =Submuestra, α =Alfa de Cronbach, $K-S$ =Kolmogorov-Smirnov,

\bar{x} =Media, DT=Desviación típica, $Mín$ =Mínimo, $Máx$ =Máximo, 1=Satisfacción con la vida,

2=Sentido positivo de la vida, 3=Escala para la evaluación de la Satisfacción Vital, 4=Escala de Autoestima de Rosenberg, 5=Escala para la evaluación del Optimismo, 6=Escala para la evaluación de la tolerancia a la frustración, 7=Valores sociales, 8=Valores personales, 9=Valores individuales.

Finalmente, se presentan las correlaciones entre las variables estudiadas en la muestra de universitarios donde se puede observar que para ambos sexos existen asociaciones positivas y significativas entre la autoestima con la satisfacción con la vida (factor que compone a la felicidad) (Mujeres: $r = .731, p < .01$; Hombres: $r = .712, p < .01$), el optimismo (Mujeres: $r = .716, p < .01$; Hombres: $r = .797, p < .01$) y la satisfacción vital (Mujeres: $r = .737, p < .01$; Hombres: $r = .747, p < .01$); así como de ésta última con el optimismo (Mujeres: $r = .770, p < .01$; Hombres: $r = .847, p < .01$) y el sentido positivo de la vida (variable perteneciente a la EFL) (Mujeres: $r = .767, p < .01$; Hombres: $r = .811, p < .01$). En la muestra de hombres, además, también se encontraron correlaciones entre el

optimismo con sentido positivo de la vida ($r = .721, p < .01$) y valores personales con valores sociales ($r = .713, p < .01$), las cuales son positivas y significativas (véase Tabla 2).

Tabla 2. Correlaciones entre variables incluidas en el estudio.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1		.453**	.712**	.611**	.689**	.291**	.287**	.287**	.224*
2	.652**		.563	.811**	.721**	.281**	.358**	.398**	.214
3	.731**	.679**		.747**	.797**	.342**	.226*	.341**	.282**
4	.682**	.767**	.737**		.847**	.335**	.360**	.446**	.252*
5	.690**	.672**	.716**	.770**		.347**	.416**	.487**	.388**
6	.250**	.331**	.304**	.344**	.306**		.289**	.318**	-.118
7	.266**	.173**	.253**	.223**	.363**	.108*		.713**	.046
8	.294**	.233**	.287**	.279**	.370**	.201**	.667*		.017
9	-.065	-.125	-.058	-.045	.022	-.169*	.218*	.183**	

Nota: Los datos por encima de la diagonal pertenecen a los hombres y por debajo a las mujeres, **= $p < .01$ (bilateral). *= $p < .05$ (bilateral), 1=Satisfacción con la vida, 2=Sentido positivo de la vida, 3=Autoestima, 4=Satisfacción vital, 5=Optimismo, 6=Tolerancia a la frustración, 7=Valores sociales, 8=Valores personales, 9=Valores individuales.

Discusión.

La presente investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre la felicidad, el optimismo, la autoestima, la satisfacción vital, la tolerancia a la frustración y los valores en estudiantes universitarios mexicanos; en ese sentido, en primer lugar, es preciso señalar que los puntajes obtenidos sugieren respuestas esperables en el caso de la felicidad, el optimismo, la satisfacción vital y la autoestima, en donde varones y mujeres señalaron un alto acuerdo generalizado. Empero, es

pertinente considerar la posible deseabilidad social de las respuestas (Domínguez, Aguilera, Acosta, Navarro y Ruiz, 2012), especialmente en la evaluación de los valores.

Para el caso de las dimensiones de felicidad, el sentido positivo de la vida se correlacionó positivamente con el optimismo y la satisfacción vital, lo cual está en la línea de lo hallado por Hernández y Carranza (2017), aunque la fuerza y significancia de dicha correlación en su estudio fue leve, contrario al presente artículo. Al respecto se ha incidido sobre la asociación positiva entre la felicidad y el optimismo (Ahmad y Amin, 2017; Kardas, Cam, Eskisu y Gelibolu, 2019), indicando que es este último el que ejerce una influencia directa sobre la felicidad; así, las personas optimistas utilizarían estrategias de afrontamiento activas tendiendo a enfocarse mayormente en los eventos y situaciones buenos o agradables que han vivido, lo cual las lleva a realizar una evaluación más positiva sobre otras áreas de su vida, y por ende, a ser más felices (Demirtaş, 2020).

El presente trabajo fortalece la evidencia sobre el vínculo positivo entre la felicidad y la satisfacción vital (Jain, 2019); al respecto, Koç y Pepe (2018) sugieren que las personas que experimentan felicidad obtienen beneficios positivos en su vida, como mayor salud, relaciones sociales más fuertes y una mayor satisfacción vital.

En el caso de la satisfacción vital y su relación con el optimismo, también confirmada por otros estudios (Mustaca *et al.*, 2010; Torres-Salazar, Moreta-Herrera, Ramos-Ramírez y López-Castro, 2020), es conveniente considerar que puede deberse a que el optimismo genera un estado afectivo positivo, el cual pudiera moldear la evaluación que hacen las personas acerca de su vida y, en consecuencia, mejorar la percepción de satisfacción vital que ellas poseen (Torres-Salazar *et al.*, 2020).

Con respecto a las asociaciones entre la autoestima con diferentes variables; en primer lugar, se halló la correlación positiva y significativa con el optimismo, en congruencia con reportado por Ahmad y

Amin (2017), Iqbal, Nawaz, Zeeshan, Mumtaz y Ali (2019) y Vizoso y Arias-Gundín (2019). Al respecto, algunos autores, como De Besa *et al.* (2019) señalan que esta vinculación refuerza la premisa acerca de que los estudiantes optimistas suelen presentar mayores niveles de autoestima. En segundo término, se detectó una relación positiva entre la autoestima y la satisfacción vital, la cual ya ha sido descrita en diferentes investigaciones (Du, King y Chi, 2017; Freire y Ferreira, 2020; Jain, 2019) y que puede deberse al carácter social de la autoestima; así, el contexto escolar sería un espacio en el que los estudiantes conforman relaciones interpersonales significativas (Holst, Galicia, Gómez y Degante, 2017) que influyen en el desarrollo de su autoestima (Panesso y Arango, 2017) y esta, a su vez, incide de manera positiva en la satisfacción vital (González-Villalobos y Marrero, 2017).

CONCLUSIONES.

Los hallazgos obtenidos podrían 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, la felicidad, y en suma, la calidad de vida de los estudiantes.

Es preciso señalar, que el presente estudio no está exento de limitaciones; por ejemplo: la muestra no probabilística, la falta de homogeneidad en la cantidad de hombres y mujeres, el uso de instrumentos no validados para la población de estudio, y la falta de control de la deseabilidad social de las respuestas. Con base en lo anterior, se sugiere que futuras investigaciones incluyan muestras probabilísticas y representativas, así como una cantidad homogénea de participantes hombres y mujeres que permita realizar diferenciaciones por sexo con respecto a los niveles de felicidad de las y los estudiantes.

Finalmente, se considera oportuno realizar estudios de diseño experimental, así como investigaciones con enfoque cualitativo, que permitan obtener evidencia sobre las variables y elementos culturales

que influyen directamente en la felicidad de los mexicanos para poder generar un conocimiento más contextualizado sobre la materia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Ahmad, A., y Amin, M. (2017). Optimism, happiness, and self-esteem among university students. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8(3), 300-304. Recuperado de <https://bit.ly/2Uyzp32>
2. Ahn, N., y Mochón, F. (2010). La felicidad de los españoles: Factores explicativos. *Revista de Economía aplicada*, 18(54), 5-31. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3342474>
3. Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad. *Interamerican Journal of Psychology*, 40(1), 99-106. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28440110>
4. Alarcón, R. (2015). La idea de la felicidad. *Apuntes de Ciencia y Sociedad*, 5(1), 6-9. doi:10.18259/acs.2015002
5. 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. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297233780004>
6. American Psychological Association (APA). (2017). *Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct*. Washington, D.C.: Autor.
7. Bar-On, R., y Parker, J. (2000). *Handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment and application at home, school and in the workplace*. San Francisco, CA: Josey-Bass.

8. Bilbao, M. A., Techio, E. M., y Páez, D. (2007). Felicidad, cultura y valores personales: Estado de la cuestión y síntesis meta-analítica. *Revista de Psicología*, 25(2), 233-276. doi:10.18800/psico.200702.005
9. Carballeira, M., González, J. A., y Marrero, R. J. (2015). Diferencias transculturales en bienestar subjetivo: México y España. *Anales de Psicología*, 31(1), 199-206. doi:10.6018/analesps.31.1.166931
10. Caunt, B. S., Franklin, J., Brodaty, N. E., y Brodaty, H. (2013). Exploring the causes of subjective well-being: A content analysis of peoples' recipes for long-term happiness. *Journal of Happiness Studies*, 14, 475-499. doi:10.1007/s10902-012-9339-1
11. 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. doi:10.14718/ACP.2019.22.1.8
12. 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. doi:10.6018/ANALESPPS.381181
13. 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. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=358933342005>
14. Domínguez, R. E., y Ibarra, E. (2017). La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Razón y palabra*, 21(96), 660-679. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=199551160035>

15. 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. doi:10.1371/journal.pone.0183958
16. 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. doi:10.14204/ejrep.35.14053
17. Fernández-Ríos, L. (2018). Nuevo enfoque crítico de la psicología positiva: La perspectiva de P. Bourdieu. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 10(3), 1-37. doi:10.5872/psiencia/10.3.33
18. Flores-Kanter, P. E., Muñoz-Navarro, R., y Medrano, L. A. (2018). Concepciones de la Felicidad y su relación con el bienestar subjetivo: Un estudio mediante redes semánticas naturales. *Liberabit*, 24(11), 115-130. doi:10.24265/liberabit.2018.v24n1.08
19. 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. doi:10.5964/ejop.v12i3.1160
20. Freire, T., y Ferreira, G. (2020). Do I need to be positive to be happy? Considering the role of self-esteem, life satisfaction, and psychological distress in Portuguese adolescents' subjective happiness. *Psychological Reports*, 123(4), 1064-1082. doi:10.1177/0033294119846064
21. Frey, B. (2020). What are the opportunities for future happiness research? *International Review of Economics*, 67, 5-12. doi:10.1007/s12232-019-00318-9
22. García-Méndez, R. M., y Rivera-Ledesma, A. (2020). Autoeficacia en la vida académica y rasgos psicopatológicos. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 12(3), 41-58. Recuperado de <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/racc/article/view/25159/32505>

23. González-Villalobos, J. A., y Marrero, R. J. (2017). Determinantes sociodemográficos y personales del bienestar subjetivo y psicológico en población mexicana. *Suma Psicológica*, 24, 59-66. doi:10.1016/j.sumpsi.2017.01.002
24. Haji, T., Mohammadkhani, S., y Hahtami, M. (2011). The effectiveness of life skills training on happiness, quality of life and emotion regulation. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 407-411. doi:10.1016/j.sbspro.2011.10.080
25. Hernández, R. M., y Carranza, R. F. (2017). Felicidad, optimismo y autorrealización en estudiantes de un programa de educación superior para adultos. *Interdisciplinaria*, 34(2), 307-325. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/180/18054403005.pdf>
26. Hervás, G. (2009). Psicología positiva: una introducción. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 23-41. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27419066003>
27. 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. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/vertientes/vre-2017/vre172c.pdf>
28. Huebner, E. S. (1991). Further validation of the Students Life Satisfaction Scale: The independence of satisfaction and affect rating. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 9, 363-368. doi:10.1177/1073428299100900408
29. Iqbal, A., Nawaz, H., Zeeshan, 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. Recuperado de <https://annalskemu.org/journal/index.php/annals/article/view/3044>

30. 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. doi:10.3390/su11226375
31. Jain, S. (2019). Role of self-esteem and life satisfaction in predicting happiness: A study of Indian technology students. *IAHRW - International Journal of Social Sciences*, 7(5-I), 1060-1063. Recuperado de <https://bit.ly/3hMj02M>
32. 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. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=283046027004>
33. 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*, 19, 81-100. doi:10.14689/ejer.2019.82.5
34. 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. doi:10.5430/wje.v8n6p74
35. 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. Recuperado de <https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v20n2/1578-8423-cpd-20-2-265.pdf>
36. 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. doi:10.11144/Javeriana.UPSY13-3.rbso

37. Moyano, E., y Ramos, N. (2007). Bienestar subjetivo: Midiendo satisfacción vital, felicidad y salud en población chilena de la Región Maule. *Revista Universum*, 22(2), 184-200. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=65027764012>
38. 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. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281921798004>
39. 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. doi:10.15517/revenf.v0i29.19726
40. 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. Sevilla: Consejería de Salud de la Junta de Andalucía.
41. Palomera, R. (2017). Positive psychology in school: A change with deep roots. *Papeles del Psicólogo*, 38(1), 66-71. doi:10.23923/pap.psicol2017.2823
42. Panesso, K., y Arango, M. J. (2017). La autoestima, proceso humano. *Revista Electrónica Psyconex*, 9(14), 1-9. Recuperado de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/328507>
43. Ramírez, P. E., y Fuentes, C. A. (2013). Felicidad y rendimiento académico: Efecto moderador de la felicidad sobre indicadores de selección y rendimiento académico de alumnos de Ingeniería comercial. *Formación Universitaria*, 6(3), 21-30. doi:10.4067/S0718-50062013000300004
44. 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. doi:10.11144/Javeriana.upsy16-4.epef

45. Rosenberg, M. (1965). *Society and Adolescent self-image*. Princeton: University Press.
46. Ruiz-González, P., Medina-Mesa, Y., Zayas, A., y Gómez-Molinero, R. (2018). Relación entre la autoestima y la satisfacción con la vida en una muestra de estudiantes universitarios. *Revista INFAD de Psicología*, 2(1), 67-76. doi:10.17060/ijodaep.2018.n1.v2.1170
47. 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. Recuperado de <http://ojs.urbe.edu/index.php/redhecs/article/view/2602/3175>
48. Shibuya, M. K. (2016). Definitions of happiness in Shanghai: A focus group study. *The International Journal of Interdisciplinary Global Studies*, 11(4), 1-11. doi:10.18848/2324-755X/CGP/v11i04/1-11
49. Sociedad Mexicana de Psicología. (2010). *Código Ético del Psicólogo*. México, D.F.: Trillas.
50. Torres-Salazar, C., Moreta-Herrera, R., Ramos-Ramírez, M., y López-Castro, J. (2020). Sesgo cognitivo de optimismo y percepción de bienestar en una muestra de universitarios ecuatorianos. *Revista Colombiana de Psicología*, 29(1), 61-72. doi:10.15446/rcp.v29n1.75853
51. 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. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psilat/n25/a06.pdf>
52. Vera-Villarroel, P., Urzúa, A., Beyle, C., Contreras, D., Lillo, S., Oyarzo, F., y Sanín-Posada, A. (2017). Relación entre optimismo y salud bajo la influencia de las creencias religiosas en dos

muestras latinoamericanas. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 49(3), 213-221.
doi:10.1016/j.rlp.2017.03.002

53. Vizoso, C. M., y Arias-Gundín, O. (2019). Relación entre resiliencia, optimismo y compromiso en futuros educadores. *International Journal of Educational Research and Innovation*, 11, 33-46.
Recuperado de <https://buleria.unileon.es/handle/10612/12029>

DATOS DE LOS AUTORES.

- 1. Julián Méndez-Rizo.** Estudiante de 9º semestre en la licenciatura de Psicología. Facultad de Psicología, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (México). ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6013-521X> E-mail: julianm761@gmail.com
- 2. María Laura Cristina Oyarzábal-Jiménez.** Estudiante de 9º semestre en la licenciatura de Psicología. Facultad de Psicología, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (México). ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8158-8149> E-mail: mlc.oyarzabal@gmail.com
- 3. José Luis Rojas-Solís.** Doctor en Psicología. Profesor-Investigador adscrito a la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (México), Facultad de Psicología. Miembro del Sistema Nacional de Investigadores (SNI), nivel 1. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6339-4607> E-mail: jlojassolis@gmail.com

RECIBIDO: 18 de julio del 2021.

APROBADO: 30 de agosto del 2021.