

Bienestar y felicidad de la juventud española



→ estudios

Bienestar y felicidad de la juventud española

Coordinador

Federico Javaloy (Universidad de Barcelona)

Equipo investigador

Coordinador: Federico Javaloy,
Universidad de Barcelona (UB).
Darío Páez, Universidad País Vasco (UPV)
José Manuel Cornejo (UB)
Nekane Besabe (UPV)
Álvaro Rodríguez C. (UB)
Sergi Valera (UB)
Esteve Espelt (UB)

Colaboradoras

Montse Aiger (UB)
Miryam Campos (UPV)
Irene Álvarez (UB)
Amaia Jiménez (UPV)

Diseño Gráfico

Pep Carrió / Sonia Sánchez
Antonio Fernández

Edición

© Instituto de la Juventud

Redacción

Observatorio de la Juventud en España
Servicio de Documentación y Estudios
C/ Marqués del Riscal, 16
28010 Madrid
Tel. 91 363 78 09
E-mail: estudios-injuve@mtas.es
Catálogo General de Publicaciones
Oficiales
<http://www.060.es>



ISBN-10: 84-96028-43-7

ISBN-13: 978-84-96028-43-2

NIPO:208-07-017-0

Dep. Legal: BI-1375-07

Impresión: GRAFO, S. A.

Las opiniones publicadas en este número
corresponden a sus autores.
El Instituto de la Juventud no comparte
necesariamente el contenido de las mismas.

Presentación: Por qué estudiar la felicidad	5
I. PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO REALIZADO	
1. Revisión de estudios precedentes	9
1.1. Encuestas a la juventud	9
1.2. Estudios psicosociales	20
1.3. Estudios sobre Intervención en felicidad	53
2. Marco teórico del estudio	55
3. Objetivos y Metodología	57
3.1. Cuestionario	57
3.2. Metodología	58
3.2.1. Muestreo y trabajo de campo	58
3.2.2. Análisis de datos: dos aproximaciones	59
II. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.	
PRIMERA APROXIMACIÓN: CORRELATOS DE LA FELICIDAD (UPV)	
1. Descripción de la muestra de jóvenes	62
2. ¿Qué factores sociodemográficos e ideológicos se asocian a los jóvenes felices?	71
3. ¿Con qué ámbitos de la vida están satisfechos los jóvenes?	86
4. ¿Con qué actividades de ocio disfrutan?	97
5. ¿Qué piensan y sienten los jóvenes felices?	106
6. ¿Son realmente más felices que otros los jóvenes que creen que lo son?	125
7. ¿Cuál es el grado de felicidad de los jóvenes inmigrantes?	142
8. Conclusiones para la intervención	160
SEGUNDA APROXIMACIÓN: LA FELICIDAD EN PERSPECTIVA (UB)	
Ampliando escenario de felicidad	164
1. Una visión integrada de la Felicidad	166
1.1. Una medida integrada de la Felicidad	166
1.2. Generación de índices globales	167
1.3. Rankings de felicidad	169
1.3.1. Respuestas de los más y los menos felices	169
1.3.2. Ranking de preferencias	174
2. Ámbitos de la felicidad	175
2.1. Satisfacción	175
2.2. Importancia de los valores	178
2.3. Actividades de Ocio y Frecuencia	182
2.4. Actividades de Ocio y Disfrute	184
2.5. Género, ámbitos de la felicidad y otras variables	188
3. Recapitulando y haciendo una propuesta	195
3.1. Un modelo de felicidad	195
3.2. Hacia una tipología de los jóvenes	201
III. CONCLUSIONES FINALES E INTERVENCIÓN SOCIAL	
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	
ANEXO	

Presentación. Por qué es importante estudiar la felicidad

Al presentar este Informe sobre **“Bienestar y felicidad de la juventud española”**, nos sentimos obligados, ante todo, a hacer alguna aclaración acerca del título. Especialmente, queremos puntualizar que los términos “bienestar subjetivo”, “satisfacción con la vida” y “felicidad” son prácticamente intercambiables en los estudios sobre esta temática y que todos ellos constituyen el aspecto psicológico más importante de lo que se denomina “calidad de vida”. Más concretamente, estos términos hacen referencia “al grado en que una persona evalúa la calidad global de su vida de una forma positiva”, es decir, cuánto le gusta a una persona la vida que lleva (Veenhoven, 1994).

Cuando hace un año propusimos al Instituto de la Juventud un proyecto de investigación sobre la felicidad de la juventud española tuvimos ocasión de advertir, hablando con otras personas, que la pretensión de estudiar el tema suscitaba recelo por parte de algunos y activaba ciertos tópicos existentes en nuestra sociedad con respecto a la felicidad. Escuchamos comentarios inesperados que afirmaban cosas tales como las siguientes: que la felicidad es una utopía y, por tanto, un tema inadecuado para un estudio científico; que no está claro que sea bueno promover la felicidad en los jóvenes puesto que el intento puede hacerlos más egoístas y blandos de carácter; que la felicidad carece de utilidad social y que el dinero público empleado en estudios sobre la juventud debe ir dirigido al conocimiento y solución de problemas urgentes, como la violencia o la droga, en lugar de pretender la promoción de la felicidad. No valía la pena estudiar la felicidad porque no se debían malgastar los fondos públicos.

Comentarios de este tipo nos hicieron pensar que había ausencia de un debate serio sobre la felicidad en nuestro país, aunque el tema se prodigue en la literatura de consumo y en libros-receita de autoayuda que, con frecuencia, prometen más de lo que pueden ofrecer. Paralelamente, observamos también la no existencia de debate científico en España, debida en parte a la inexistencia de estudios empíricos sobre la felicidad utilizando muestras nacionales. Algunos pueden alegar que en las encuestas periódicas realizadas en nuestro país por el Injuve y otras organizaciones aparecen con frecuencia una o dos preguntas sobre la felicidad e incluso pueden añadir que esta información ha dado pie a alguna publicación específica, como el reciente libro “Los jóvenes y la felicidad” (2006), de Javier Elzo. Pensamos pues que podría tener interés realizar por primera vez en nuestro país un estudio empírico, con carácter monográfico, dedicado a la felicidad.

A pesar de algunos recelos y reticencias del ambiente hacia la investigación de la felicidad (recelos no fáciles de comprender en un tema aparentemente “inofensivo”), encontramos com-

prensión y apoyo en el Instituto de la Juventud, que, consciente de la novedad e interés del proyecto, mostró desde el principio su respaldo. Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento al Injuve, dado que sin su apoyo, hoy continuaríamos ignorando el por qué de la felicidad y la infelicidad de los jóvenes españoles.

Teniendo en cuenta la importancia de ciertos tópicos o mitos sobre la felicidad existentes en nuestra cultura, no sólo creemos conveniente afrontarlos si no que consideramos necesario abatirlos dado que ponen palos en las ruedas del estudio de la felicidad. Comentamos a continuación cuatro de ellos.

1. “La felicidad es una utopía y, por tanto, no puede ser objeto del estudio científico”. Los que piensan así creen que la palabra felicidad hace referencia a un estado beatífico y perfecto, una especie de “ataraxia” (como llamaban los antiguos griegos al estado de imperturbabilidad). Obviamente, ver las cosas de esta forma conduce a sostener que la felicidad es imposible: la entienden como algo completo, perfecto, ideal, y, consecuentemente, irrealizable, por su propia naturaleza. Puede replicarse que esto ocurre con el ideal de felicidad y con cualquier otro ideal: si se considera la justicia o la libertad perfecta, es patente que no existen, son una utopía. Decir que un ideal es una utopía es decir nada, una tautología. Es razonable aclarar que cuando se habla de felicidad —como cuando se habla de justicia o de libertad— no debe entenderse como algo absoluto y perfecto, sino una cualidad que puede poseerse en mayor o menor grado. En nuestro estudio no planteábamos de una manera radical si uno es feliz o no, sino que preguntábamos, más bien, en qué medida una persona se siente feliz.

2. “Estudiar la felicidad de los jóvenes no puede ser un tema prioritario, existiendo problemas juveniles tan graves como la violencia o la precariedad laboral. Más bien se debería conceder prioridad al estudio de la infelicidad juvenil”. Muchos de quienes así piensan confunden la felicidad con algo así como la comodidad o el confort total, con un **lujo burgués**. Los convencidos de ello creen que los jóvenes son felices en nuestra sociedad del bienestar y que la felicidad los hace flojos, comodones y excesivamente relajados. Les instala en una especie de deliciosa placidez que puede convertirlos en egocéntricos, irresponsables y despreocupados por todo, indiferentes a los problemas e inquietudes del mundo. Esta es una imagen de la felicidad fronteriza con la apatía y la indiferencia. La felicidad produciría un efecto adormecedor, como si se tratara de un nuevo “opio del pueblo”.

No es difícil poner en evidencia la gratuidad de las afirmaciones anteriores. Respecto a priorizar el estudio de la infelicidad juvenil, podemos decir que, por su propia naturaleza, este trabajo es un estudio sobre la infelicidad al mismo tiempo que un estudio sobre la felicidad. Cuando hacemos preguntas sobre la felicidad, el bienestar y la satisfacción de los jóvenes españoles estamos interrogando al mismo tiempo sobre la infelicidad, el malestar y la frustración que golpea a la juventud, ya que nuestras preguntas admiten diversas opciones de respuesta en un continuo que va desde la más alta felicidad a la más alta infelicidad.

La investigación empírica, en general, y los resultados de nuestra encuesta, en particular, contradicen la teoría de los efectos adormecedores de la felicidad dado que en las personas felices crece la motivación por valores, la creatividad, el dinamismo y el compromiso social. Por otra parte, una variedad de estudios, entre ellos el citado de Elzo (2006), ha constatado que los jóvenes que no son felices están en situación de riesgo en relación con conductas de inadaptación que pueden resultar perjudicial para el propio joven (como el caso de la droga) o para otras personas (conductas violentas). Una explicación es que el joven infeliz al no encontrar placer en actividades socialmente adaptadas, busca el placer en actividades manifiestamente inadaptadas. Por tanto, incrementar la felicidad de los jóvenes implica, en cierto modo, realizar una tarea de prevención, alejando a los jóvenes de la droga, la violencia y otras conductas inadaptadas.

3. “La felicidad aumenta el hedonismo y el egoísmo de la juventud”. En relación con este tópico que no pocas personas comparten, se pretendió ver si la juventud relaciona el concepto de felicidad con el hedonismo, por lo que se les preguntó si estaban de acuerdo con la frase “Ser feliz es saber disfrutar de la vida y pasarlo bien”. A esta cuestión, de marcado tinte hedonista,

respondieron que están de acuerdo un 88,6% de los jóvenes. A primera vista este hecho confirmaría un tópico que subestima a los jóvenes y los presenta, de forma caricaturesca, con la cabeza hueca y sedientos de placer.

Sin embargo un porcentaje todavía mayor de la población juvenil (92,3%) afirma su adhesión a una concepción alternativa de la felicidad: **“Ser feliz es crecer como persona”**. Ello constituye una prueba flagrante de que la juventud no se identifica en exclusiva con un ideal hedonista y frívolo sino que con una energía mayor reclama la aspiración “eudemonista” (posición que resalta el aspecto moral como alternativa al hedonismo). En conclusión, la juventud se adhiere plenamente a estas dos formas de ver la vida que son en realidad complementarias, y apuesta con mayor firmeza por el ideal más serio. En esta línea, se sitúan los jóvenes que, impulsados por ciertos valores (justicia, igualdad) luchan en diversos grupos y movimientos de solidaridad. Desde los años 90 vivimos en una época de florecimiento de ONG, integradas principalmente por jóvenes, que luchan contra la pobreza y la injusticia social en las zonas más deprimidas del planeta.

4. “La felicidad carece de utilidad, no produce beneficios sociales”. Esta afirmación contradice las constataciones empíricas que han dado base a buena parte de las explicaciones científicas sobre los efectos de la felicidad (ver el “marco teórico” de este informe). En efecto, actualmente conocemos los múltiples beneficios producidos por la felicidad no sólo a nivel individual (incremento de la salud, la vitalidad y de los recursos psicológicos de la persona) sino también a nivel social: mejora las relaciones sociales y aumenta la conducta solidaria. Estas consecuencias positivas de la felicidad han resultado congruentes con nuestros resultados.

Por otra parte, existe una argumentación histórica, desarrollada a lo largo de los tres últimos siglos, que se alza con firmeza frente a la teoría de la pretendida inutilidad de la felicidad. Concretamente, los filósofos pragmáticos anglosajones consideraron la felicidad el tema de mayor importancia social y plantearon que la consecución del principio de utilidad no sólo haría felices a los hombres a nivel individual sino que se convertiría en una forma de altruismo al repercutir inevitablemente en la felicidad de la sociedad. Consecuentes con sus ideas, estos filósofos se mostraron partidarios de trasladar su aplicación al terreno político, idea que ejerció una amplia influencia. Así, la Revolución Francesa, y también la Norteamericana, se emprendieron en nombre de la felicidad. Constituye buena prueba de ellos que la búsqueda y consecución de la felicidad aparece como un derecho fundamental de los ciudadanos en las primeras declaraciones de derechos humanos, formuladas en la Declaración de Independencia norteamericana y en la Revolución francesa.

En el siglo XIX se luchó por llevar a la práctica política el credo utilitarista de estos filósofos ilustrados según los cuales la mejor sociedad es aquella que proporciona “la mayor felicidad para el mayor número posible de personas”. En el siglo XX, el desarrollo económico surgido a partir de los años 50 y, sobre todo, el surgimiento del estado de bienestar puso en primer término el tema del incremento de la calidad de vida. En esta época de crecimiento material se reactivó el pensamiento filosófico humanista poniéndose el énfasis en el bienestar del individuo. El psicólogo Argyle reivindicó esta inquietud: “Los economistas del desarrollo miden la calidad de vida de los países en vías de desarrollo por su renta per cápita, porcentaje de empleados, longevidad y educación. La psicología puede añadir otra medida: el Bienestar Subjetivo. No es bueno hacer a las personas más ricas si no se las hace también más felices.”

De esta forma, la felicidad ha surgido en las tres últimas décadas como tema de investigación en las ciencias sociales. De hecho, hoy día tanto científicos como políticos están de acuerdo en la importancia de evaluar periódicamente el nivel de felicidad o satisfacción con la vida de los ciudadanos, lo que ha hecho frecuente su inclusión en los grandes barómetros de opinión. Como afirma Veenhoven (1991), junto con la libertad, la igualdad y la justicia, la felicidad es uno de los valores cumbre de los modernos estados de bienestar.

En este clima social estamos asistiendo al nacimiento de una nueva ciencia, la ciencia de la felicidad, que viene acreditada por la reciente aparición de obras rigurosas sobre el tema, aunque también debe decirse que hoy abundan los libros donde se vierten todo tipo de opiniones y tópicos sobre la felicidad, frecuentemente sin ningún fundamento.

Sobre la felicidad se han dicho y escrito muchas cosas, y esto no tiene nada de raro porque el deseo de felicidad está anclado en lo más profundo del ser humano y resulta casi imposible no hablar o no pensar en ella. Sin embargo, nuestro objetivo en este trabajo no es especular u ofrecer nuevas opiniones sobre la felicidad sino sencillamente dejar hablar a los datos. Invitamos al lector a escuchar lo que dicen.

Planteamiento del estudio realizado

1. Revisión de estudios precedentes

1.1. Encuestas a la juventud

En la revisión de las encuestas sobre la felicidad de los jóvenes españoles, los resultados hacen referencia a la medición de las variables asociadas a la felicidad en general, a los factores asociados y, finalmente, a las causas que promueven la felicidad en los jóvenes españoles. Hemos encontrado en las encuestas que si bien en algunas no aparecía el concepto específico “felicidad”, éste se expone como bienestar o satisfacción por la vida. Finalmente, tener en cuenta que a pesar de existir en la literatura abundantes estudios sobre la juventud española, pocos son los que se preocupan en investigar específicamente la felicidad de los jóvenes u otras poblaciones, o bien aunque ésta aparezca en el título de la investigación en la revisión no se han encontrado datos significativos que sirvan como antecedente para nuestro estudio.

Felicidad general de los jóvenes

En cuanto a los estudios relacionados con la felicidad general de los jóvenes, Francisco Andrés Orizo, en el informe “Los nuevos valores de los españoles” (F.S.M, 1990) compara los resultados obtenidos en los años 1981-1990 en cuanto a los sentimientos de felicidad y satisfacción, afirmando que el 84% de los españoles se siente muy o bastante feliz y que un 80% puntúa por encima de 5 en una escala de 1 a 10 su grado de satisfacción con la vida en general (Tabla 1.1.1).

También Antonio Andrés Orizo en “Sistema de valores en la España de los 90” (CIS, 1994) afirma que en 1994, la satisfacción global con la vida, junto con la libertad de elección y control sobre nuestra vida, sugieren un perfil del individuo español más contento consigo mismo que hace años, libre y dueño del destino que elige y decide por su cuenta en la vida cotidiana y que lo quiere hacer sin intermediarios (Tabla 1.1.2).

En el “Barómetro de diciembre. Expectativas 1998” (CIS, 1997) realizado en octubre de 1997 con población española de ambos sexos entre 15 y 29 años, un 68,4% estaban bastantes satisfechos con su vida personal en la actualidad, el 11,7% muy satisfechos, el 10,6% ni satisfechos ni insatisfechos y un 7,5% bastante insatisfechos. También, en general, el 16,8% afirmaron ser muy

Tabla 1.1.1. Los nuevos valores de los españoles

Estados de felicidad y de salud.			Grado de satisfacción con la vida.		
Es	1990	1981		1981	1990
Muy feliz	21	20	Insatisfecho	19	28
Bastante feliz	63	58	Satisfecho	80	72
No muy feliz	14	18	NS/NC	1	0
Nada feliz	1	2		100%	
Ns/Nc	2	2	Media	7.13	6.16
	100%				

Fuente: Francisco Andrés Orizo. Fundación Santa María. Sentimientos de felicidad y satisfacción (comparación 1981-1990).

Tabla 1.1.2. Procesos de socialización

Satisfacción con su vida.			
Edad	1994	1990	1994
15-17	7,4		
18-20	7,3		
21-24	7,2		
15-24	7,2	7,3	6,5
25-34	7,3		

Fuente: CIS Sistema de valores en la España de los 90. Francisco Andrés Orizo.

felices, un 70,8% bastante felices, el 9,6% poco felices, nada felices el 1,5% y no contestaron el 1,3% de los encuestados.

En cambio, en "Actitudes y valores en las relaciones interpersonales II" (CIS, 2002) realizado con población española de ambos sexos de 18 años y más, el 14,2% puntó ser muy feliz, bastante feliz el 60,2%, ni feliz ni desgraciado un 23,7%, muy desgraciado en 2% y no contestaron un 4%. La satisfacción de la vida en general obtuvo una puntuación media de 7,54 con una desviación típica de 1,55.

También en "Felicidad de los españoles" (CIS, 2002) comparan los resultados obtenidos en septiembre de 1987 con los de enero del 2002, donde aumentan las personas muy felices y bastante felices y disminuyen las que nos son felices ni desgraciadas (Tabla 1.1.3).

Concretamente en Cataluña, en "Joves i Valors. Els joves catalans en l'enquesta europea de valors" (Estradé, A., Flaquer, Ll., Font, J., Padilla, J., Salvadó, A., Roque, M.A. y Torralba, F., 2002) se asevera que en términos generales, los jóvenes catalanes se sienten bastante satisfechos de su vida y afirman que son bastante felices, alegando que son suficientemente autocomplacientes con su propia vida, con lo que hacen y dejan de hacer (Tabla 1.1.4, ver en otras tablas de esta sección).

En el "Informe Juventud en España" (INJUVE, 2004), los jóvenes españoles no manifiestan grandes preocupaciones vitales, aunque su grado de optimismo y felicidad ante la vida es alto, predominando una tendencia al aumento respecto a la felicidad.

Tabla 1.1.3. **Felicidad de los españoles**

Pregunta: En general ¿diría que es muy feliz, ni feliz ni desgraciado, bastante desgraciado o muy desgraciado?

	Septiembre 1987	Enero 2002
Muy feliz	12	14
Bastante feliz	55	60
Ni feliz ni desgraciado	30	24
Bastante desgraciado	2	1
Muy desgraciado	0	0
NC	1	0
	2.500	2.493

Fuente: Boletín 29. Mayo-agosto 2002. Estudios CIS 1703, Septiembre 1987, y CIS 2442, Enero 2002.

Además, en comparación con otros países, los jóvenes afirman que son más felices que los adultos y en comparación con los jóvenes europeos se indican niveles de felicidad superiores a la media, es decir, que la juventud española es tan feliz como la juventud de los países europeos con mejor calidad de vida. En el estudio comparativo a través de la Encuesta Social Europea (ESE, 2003), donde se observa que los jóvenes españoles en relación al resto de europeos son los que se sienten más felices; su optimismo ante la vida solo es superado por países como Dinamarca, Finlandia, Noruega o Suiza con altos niveles de vida y de bienestar, aunque en un estudio más reciente se encuentra que esta tendencia no es la misma cuando se compara con la población total. Los españoles en su conjunto no obtienen grandes dosis de optimismo cuando se les pregunta en las encuestas sobre su satisfacción personal o grado de felicidad. De hecho, España se encuentra por debajo de la media europea, más cerca de países similares al nuestro en condiciones de vida, como Italia e Irlanda (Andreu, J., 2004), encontrando información similar en el Barómetro Mundial de la Felicidad (1999). A pesar de ello, en general, los jóvenes españoles mantienen un alto grado de felicidad, prácticamente la inmensa mayoría siguen expresándose en las encuestas como muy o bastante felices. Es más, existe un alto porcentaje de jóvenes que dicen sentirse felices por todo, apoyando la idea de juventud como visión de optimismo aunque también un gran número de jóvenes no saben identificar la causa de su felicidad. Este informe concluye que los jóvenes españoles en general se sienten más felices, más felices que sus mayores y con unos grados de felicidad por encima de la media europea, sólo superados por los jóvenes de los países escandinavos.

Finalmente, en “Los jóvenes y la felicidad” (Elzo, 2006) hace referencia a las encuestas de los años 1999 y 2005 de la Fundación Santa María. En el año 1999, en relación a la satisfacción con la vida, el 82% de los encuestados eran mucho-bastante felices frente al 4% que afirman ser poco-nada felices, mientras que en la encuesta del 2005 a pesar de que no aparece ninguna pregunta concretamente referida a la felicidad sí que seleccionan cuatro ámbitos (familia, amigos/conocidos, nivel adecuado de libertad y violencia sufrida) que definen un “índice subjetivo de felicidad”.

Factores asociados a la felicidad

Presentamos una revisión de las diferentes características (Tabla 1.1.5, ver anexo) vinculadas con el concepto de la felicidad de los jóvenes españoles, bien como factores asociados y como causas que provienen de diversas encuestas realizadas anteriores al 2006.

En el Barómetro Mundial de la Felicidad 1999, resalta **la importancia de las relaciones interpersonales con la familia y los amigos como variable asociada a la felicidad**. La satisfacción con la vida correlaciona positivamente con la satisfacción con su vida en casa (componente familiar); luego con su libertad de elección y control sobre su vida, tendencia que se van confirmando en diferentes encuestas consultadas. Estos mismos datos se confirman en nuestro estudio: a la pregunta “¿Podrías decirme qué es lo que te hace feliz?” el 48,6% de los jóvenes encuestados han contestado las relaciones con la familia y el 16,6% las relaciones con los amigos.

En los jóvenes españoles de 1989 (Andrés Orizo, F., 1990) podían encontrarse solos, pero se sentían felices y satisfechos en casa, con su familia. Esto coincide con los datos de 1989, donde el clima de convivencia familiar era bueno, y la compenetración con los padres era más alta que en el 1984. En 1989 el 50% de los encuestados ya afirmaban cómo en su casa se sentían felices a menudo, factor en evolución, ya que la misma pregunta en el 1984 marcaba el 47% (Tabla 1.1.6).

Tabla 1.1.6. **Sentimientos de felicidad y satisfacción**

El adelanto de los jóvenes.

Preguntas	1984	1989
En su casa se siente feliz a menudo.	47%	50%
Satisfecho con su vida en casa (1-10)	6,95	7,10
Jóvenes de 18 a 24 años	2.239	3.079

Fuente: Los nuevos valores de los Españoles. Francisco Andrés Orizo. Fundación Santa María (comparación 1981-1990).

Las relaciones de la edad con la felicidad (Andrés Orizo, F., 1990) en las diferentes encuestas consultadas no exponen resultados significativos, por más que se observa una tendencia al incremento de la satisfacción en las edades más jóvenes. Aunque realmente los grupos que destacan por su mayor satisfacción son los jóvenes de 18 a 24 años y los de 35 a 44. Los primeros se centran en un inicial impulso optimista, que se retrae ante el peso de la realidad pasados los 25 años y que vuelve a recuperarse de los 35 a los 44. Pasada esa edad decaen los niveles de satisfacción.

En la Encuesta de Valores 1990 (Andrés Orizo, 1996), el indicador de felicidad es el que más bajas correlaciones sociales ofrece. Hombres y mujeres no se diferencian en la consecución de felicidad. Y por edad no marca una tendencia clara. Cabe destacar que los jóvenes de 18 a 24 años parecen un poco más felices y los mayores de 65 un poco menos felices.

También está referenciado en Los Nuevos Valores de los Españoles 1990 (Andrés Orizo, 1991) como la satisfacción sube sistemáticamente conforme va ascendiendo **el nivel socioeconómico y la clase social**. Las clases altas y medias-altas son las que más satisfechas se declaran, los estratos socioeconómicos bajos, los que menos. En esta encuesta se expone como el nivel social o clase social produce diferencias en relación a la felicidad, pero con escaso poder discriminante. Y en la Encuesta de Valores 1990 (Andrés Orizo, 1996) las variables ideológicas no parecen tener efecto en la felicidad que se declara.

La gente que trabaja (INJUVE, 2004) está más satisfecha que la que no trabaja, sobre todo los que lo hacen por cuenta propia. Los desempleados o parados reflejan una situación de privación real y un estado subjetivo de clara insatisfacción con su vida y sobre todo con su situación económica.

Los que trabajan están más satisfechos que los que no trabajan, pero todavía lo están más, si tienen o han tenido un trabajo no manual. Se mantiene la ventaja de los hombres sobre las muje-

res, pero hay que destacar que las mujeres en trabajos no manuales superan en satisfacción a los hombres en trabajos manuales. En el reciente estudio “La salud de los jóvenes en Cataluña” (Romani, 2006) se afirma que angustia y estrés son algunos de los sentimientos que padecen una buena parte de los jóvenes como consecuencia de las malas condiciones del trabajo. Y esto tiene una fuerte incidencia en el bienestar de los jóvenes. Según el autor lo que angustia a los jóvenes es la falta de capacidad de decisión y planificación a medio o largo término sobre sus vidas como consecuencia de la contratación temporal, los ingresos bajos, las jornadas laborales muy largas y los riesgos laborales.

La situación económica de los jóvenes (INJUVE 2000, 2002 y 2004) establece interesantes diferencias en la valoración de las relaciones personales para alcanzar la felicidad. Los jóvenes que empiezan a tener una cierta independencia económica, aunque necesitan de otras personas para conseguir mantenerse, es el perfil de aquéllos que más necesitan de los demás para sentirse felices. Sin embargo, los jóvenes no emancipados económicamente, valoran también otras cuestiones para ser felices relacionadas con su estado personal, su ocupación o sus necesidades materiales.

En los Nuevos Valores de los españoles 1990 (Andrés Orizo, 1991) se presentan los datos sobre la **apreciación subjetiva de las personas sobre su estado de salud, de satisfacción con la situación económica de su hogar, del grado de la libertad de elección y control sobre la manera en que se desarrolla su vida, de satisfacción con la vida en general y de su felicidad**. En todos los casos han subido los valores de esos indicadores; es decir, que con respecto a 1981 los españoles de 1990 están algo más satisfechos con su salud, algo más satisfechos con la situación económica de su hogar, piensan que tienen más libertad de elección y control sobre la manera en que se desarrolla su vida, están más satisfechos con su vida y se sienten un poco más felices.

En relación a la **percepción que tienen los jóvenes de los problemas** y su vinculación con la felicidad encontramos en INJUVE 2004 que solamente los jóvenes que buscan empleo y los que no están emancipados manifiestan un cierto grado de preocupación por su futuro. En general los jóvenes no manifiestan grandes preocupaciones vitales, y su grado de optimismo y felicidad ante la vida es alto. Perciben pocos problemas y su estado de felicidad, como hemos indicado anteriormente, se basa en las relaciones interpersonales tanto familiares como de amistad.

Causas de la felicidad en los jóvenes españoles

Para la mayoría de los jóvenes la felicidad reside fundamentalmente en las relaciones interpersonales, manteniéndose las interacciones que comparten con la familia, sus amistades o pareja, como la primera causa de felicidad (INJUVE 2000 y 2004). La segunda causa de felicidad en INJUVE 2004 guarda una estrecha relación con las relaciones interpersonales, debido a que en cierto modo éstas determinan su Estado Personal. Existe un alto porcentaje de jóvenes que dicen sentirse felices por todo (INJUVE 2000 y 2004), y esto apoya la idea de la juventud como visión de optimismo. Esa característica asociada a la felicidad delimita a un subgrupo de jóvenes que no saben identificar la causa de su felicidad. Este dato coincide con el “Informe sobre la Juventud española” (INJUVE, 2000), al destacar una de las respuestas abiertas más expuestas por los jóvenes ante la pregunta “¿Podrías decirme qué es lo que te hace feliz?”. Y su respuesta era: Todo (Tabla 1.1.7).

Tomando los datos sobre las causas de la felicidad en los jóvenes durante los últimos 10 años desde las últimas encuestas de INJUVE (1991, 1996, 2000 y 2004) vemos que la primera causa de felicidad son las relaciones personales con tendencia creciente, le sigue el estado personal (salud, independencia personal, estado de ánimo, autoimagen y aceptación) con tendencia inestable en el tiempo. La tercera causa es la ocupación profesional que en comparación al 1996 en el 2004, es un valor que decae en importancia. Y el cuarto lugar está el ocio (diversiones, viajes). Los bienes materiales están en quinto lugar seguidos de los asuntos colectivos, y a partir del 2000 y 2004 puntúan en valorar la causa de felicidad en todo (Tabla 1.1.8, ver en otras tablas de esta sección).

Tabla 1.1.7. Pregunta: ¿Podrías decirme qué es lo que te hace feliz?

Respuestas espontáneas	Media
Mi pareja	7,3
Tener unos estudios	1,9
Los hijos	3,3
Los amigos	12,3
Tener un buen trabajo	4,4
Tener dinero para vivir bien	2,5
Tener salud	3,0
Encontrar el amor	1,3
Tener una casa	1,0
Realizarme personalmente	6,5
Estar con mi familia	14,8
Los deportes	1,2
Estar bien con la gente que me rodea	6,6
Salir, ir de copas	3,7
Vivir la vida que llevo	4,8
Otras respuestas	4,8
Todo	12,9
NS	6,1
NC	1,0

Fuente: Informe sobre la juventud española, 2000. Estudio nº 2.370. Octubre-Noviembre 1999. Población española de ambos sexos entre 15 y 29 años.

En las encuestas del CIS (Dic. 1997) se mantiene la tendencia a considerar la principal causa de la felicidad en la población española de ambos sexos entre 15 y 29 años (tabla 4, ver anexo), en la situación familiar (57%), seguida en segundo lugar, también, de la salud o forma física (39,0%). Su forma de vida o estilo de vida en general ocupa la tercera causa con un 23,8%, y el trabajo está relegado a un cuarto lugar con un 20,7%. Le sigue el ocio (18,4%) y, en último lugar los ingresos de sus hogar con un 6,8%.

Estos datos coinciden con encuestas realizadas en la exploración del Barómetro Mundial de Felicidad del 1999 (Tabla 1.1.9, ver en otras tablas de esta sección) en relación a la felicidad y sus componentes, donde de nuevo la relación con la familia y amigos es valorada con el índice de satisfacción más elevado, y en concreto con los mujeres, pero con poco diferencia en relación a los hombres. Otras variables que se remarcan como importantes, también en la población general, en relación a la satisfacción, son la calidad general de su vida, los bienes materiales, el ocio, la religión y su trabajo.

Conclusiones

Felicidad general de los jóvenes

- La tendencia observada desde el 1984 ante el nivel de felicidad y satisfacción con la vida de

los españoles en los últimos años se sitúa en la valoración subjetiva de bastante feliz, y aumenta la valoración de las personas felices. Al mismo tiempo, están algo más satisfechos con su salud, con su situación económica, piensan que tienen más libertad de elección y control sobre su vida y están más satisfechos con ella, y por tanto se sienten un poco más felices.

Factores asociados a la felicidad

- No hay resultados significativos de las variables edad con el concepto de felicidad, aunque se observa una tendencia al incremento de la satisfacción en las edades más jóvenes (18 a 24 años y los de 35 a 44 años).
- Se observa como el nivel de satisfacción sube sistemáticamente conforme asciende el nivel socioeconómico y la clase social, y desciende en estratos socioeconómicos más bajos. Por tanto, el nivel socio-económico se define como un factor asociado a la felicidad, aunque las correlaciones entre el factor ideológico y la felicidad no se presentan como significativas.
- El tener trabajo, y no estar en el paro, en la población en general, dibuja un perfil de persona más satisfecha con su vida que la que no trabaja. El desempleo se relaciona con un estado subjetivo de insatisfacción con su vida y con su situación económica. Sólo los jóvenes que buscan empleo y los que no están emancipados manifiestan un cierto grado de preocupación por su futuro. El resto no manifiestan grandes preocupaciones vitales y su grado de optimismo y felicidad ante la vida es alto.
- Al mismo tiempo, están algo más satisfechos con su salud, con su situación económica, piensan que tienen más libertad de elección y control sobre su vida y están más satisfechos con ella. Por tanto, ya que estos factores se asocian al bienestar se sienten un poco más felices.
- Los jóvenes que viven principalmente de sus ingresos son los que valoran más las relaciones personales basadas en el cariño y la amistad, y afirman necesitar menos recursos materiales para ser felices. Los jóvenes sin independencia económica valoran la posibilidad de tenerla como factor asociado con la consecución de la felicidad. Ambos destacan las relaciones interpersonales como una fuente de gratificación personal, necesarias para ser felices, pero los dependientes económicamente afirman necesitarlas para la conseguir ser felices. Podemos interpretar éstas relaciones interpersonales como fuente de apoyo necesario para ser felices, cuando no viven exclusivamente de sus ingresos.

Causas de la felicidad en los jóvenes españoles

- Para la mayoría de los jóvenes, las causas asociadas a la felicidad cumplen la siguiente jerarquía de importancia de más a menos. La primera causa de felicidad reside fundamentalmente en las relaciones interpersonales (familia, amistades y pareja), y le sigue el estado personal. La tercera causa es la ocupación profesional y su estilo de vida, y en cuarto lugar está el ocio. Los bienes materiales y los asuntos colectivos están en quinto y sexto lugar consecutivamente.

Concluimos este apartado resaltando que en los trabajos consultados, en relación a la encuestas de la juventud, hay pocos datos relacionados directamente con la felicidad, la satisfacción o el bienestar, sólo en las publicaciones específicas como es INJUVE, y otras relacionadas con estudios sociológicos entre la que encontramos el CIS, y Fundación Santa María, donde hemos encontrado variables asociadas a la felicidad.

Otras tablas de esta sección

Tabla 1.1.4. Joves i Valors. Els joves catalans en l'Enquesta Europea de Valors. Antoni Estradé, Lluís Flaquer, Joan Font, Jordi Padilla, Antoni Salvadó, Maria Àngels Roque i Francesc Torralba. (Desembre 2002).

“Realització individual i benestar subjectiu”

Felicidad.

P4 Tenerlo todo en cuenta (“Tenint-ho tot en compte, diria que és...”)

	Total	Sexo		Grup d'edat		Estatus socioeconòmic				Població total	Població adulta		
	18-29	H	M	18-24	25-29	AB	C1	C2	DE	Total	Total	H	D
Muy feliz	20,7	18,3	23,2	20,4	21,2	16,0	21,2	21,9	16,7	18,9	18,1	15,9	20,2
Bastante feliz	72,2	73,4	70,8	73,1	70,6	81,5	75,7	67,7	63,9	70,6	70,4	72,9	68,2
Poco feliz	6,0	7,4	4,5	5,5	6,7	1,2	2,7	8,7	16,7	9,2	10,2	10,6	9,8
Nada feliz	0,4	0,0	0,9	0,0	1,1	1,2	1,2	0,4	0,0	0,5	0,4	0,2	0,6
Ns/nc	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
Total	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Satisfacción con la vida.

P10 ¿En general, hasta qué punto está satisfecho o insatisfecho de su vida últimamente? (“En general, fins a quin punt està satisfet o insatisfet de la seva vida últimament?”).

	Total	Sexo		Grupo de edad		Estatus socioeconómico				Población total	Población adulta		
	18-29	H	M	18-24	25-29	AB	C1	C2	DE	Total	Total	H	D
Media	7,6	7,5	7,7	7,6	7,7	8,0	7,8	7,4	7,0	7,4	7,3	7,4	7,3

Escala de l'1 —insatisfet— al 10 —satisfet—.

Tabla 1.1.5. **Propiedades asociadas a la felicidad**

Variables	Publicación
Relación con la familia y amigos	La felicidad y sus componentes. Exploración del Barómetro Mundial de Felicidad 1999. Rev. Española de Sociología 2002,(3),15-39. CIS. Estudio nº 2.271. Barómetro de Diciembre. Expectativas 1998. Estudio de Dic. 1997. Octubre 1997. Población española de ambos sexos entre 15 y 29 años.
Relaciones con la familia	Los nuevos valores de los españoles. Francisco Andrés Orizo. Fundación Santa María. CIS. Estudio nº 2.271. Barómetro de Diciembre. Expectativas 1998. Estudio de Dic. 1997. Octubre 1997. Población española de ambos sexos entre 15 y 29 años.
Relaciones interpersonales con sus familiares, amistades o parejas	Informe Juventud en España. Injuve 1991, 1996, 2000 y 2004. Informe sobre la juventud española, 2000. Estudio nº 2.370. Octubre-Noviembre 1999 Población española de ambos sexos entre 15 y 29 años.
Estar bien con la gente que me rodea	Informe sobre la juventud española, 2000. Estudio nº 2.370. Octubre-Noviembre 1999 Población española de ambos sexos entre 15 y 29 años.
Los hijos	Informe sobre la juventud española, 2000. Estudio nº 2.370. Octubre-Noviembre 1999 Población española de ambos sexos entre 15 y 29 años.
Encontrar el amor	Informe sobre la juventud española, 2000. Estudio nº 2.370. Octubre-Noviembre 1999 Población española de ambos sexos entre 15 y 29 años.
Nivel de confianza en sí mismos	La felicidad y sus componentes. Exploración del Barómetro Mundial de Felicidad 1999. Rev. Española de Sociología 2002,(3),15-39. CIS. Estudio nº 2.271. Barómetro de Diciembre. Expectativas 1998. Estudio de Dic. 1997. Octubre 1997. Población española de ambos sexos entre 15 y 29 años.
Estado personal (salud, independencia personal, estado de ánimo, autoimagen, aceptación)	Informe Juventud en España. Injuve 1991, 1996, 2000 y 2004.
Realizarme personalmente	Informe sobre la juventud española, 2000. Estudio nº 2.370. Octubre-Noviembre 1999 Población española de ambos sexos entre 15 y 29 años.
Vivir la vida que llevo	Informe sobre la juventud española, 2000. Estudio nº 2.370. Octubre-Noviembre 1999 Población española de ambos sexos entre 15 y 29 años.
La calidad general de su vida	La felicidad y sus componentes. Exploración del Barómetro Mundial de Felicidad 1999. Rev. Española de Sociología 2002,(3),15-39.
Los bienes materiales que posee	La felicidad y sus componentes. Exploración del Barómetro Mundial de Felicidad 1999. Rev. Española de Sociología 2002,(3),15-39. Informe Juventud en España. Injuve 1991, 1996, 2000 y 2004. Informe sobre la juventud española, 2000. Estudio nº 2.370. Octubre-Noviembre 1999 Población española de ambos sexos entre 15 y 29 años.
La cantidad de dinero que tiene	La felicidad y sus componentes. Exploración del Barómetro Mundial de Felicidad 1999. Rev. Española de Sociología 2002,(3),15-39. CIS. Estudio nº 2.271. Barómetro de Diciembre. Expectativas 1998. Estudio de Dic. 1997. Octubre 1997. Población española de ambos sexos entre 15 y 29 años. Informe sobre la juventud española, 2000. Estudio nº 2.370. Octubre-Noviembre 1999 Población española de ambos sexos entre 15 y 29 años.
Economía	Informe Juventud en España. Injuve 2004.
Gratificaciones no materiales	Informe Juventud en España. Injuve 1996 y 2000.
Su vida sexual	La felicidad y sus componentes. Exploración del Barómetro Mundial de Felicidad 1999. Rev. Española de Sociología 2002,(3),15-39.
La cantidad de tiempo libre/ de ocio que tiene	La felicidad y sus componentes. Exploración del Barómetro Mundial de Felicidad 1999. Rev. Española de Sociología 2002,(3),15-39. Informe Juventud en España. Injuve 1991, 1996, 2000 y 2004. CIS. Estudio nº 2.271. Barómetro de Diciembre. Expectativas 1998. Estudio de Dic. 1997. Octubre 1997. Población española de ambos sexos entre 15 y 29 años. Informe sobre la juventud española, 2000. Estudio nº 2.370. Octubre-Noviembre 1999 Población española de ambos sexos entre 15 y 29 años.

Tabla 1.1.5. (continuación)

Variables	Publicación
El papel de la religión en su vida	La felicidad y sus componentes. Exploración del Barómetro Mundial de Felicidad 1999. Rev. Española de Sociología 2002,(3),15-39 Los nuevos valores de los españoles. Francisco Andrés Orizo. Fundación Santa María.
Religión	Informe Juventud en España. Injuve 2004.
Su trabajo	La felicidad y sus componentes. Exploración del Barómetro Mundial de Felicidad 1999. Rev. Española de Sociología 2002,(3),15-39. Informe Juventud en España. Injuve 1991, 1996, 2000 y 2004. CIS. Estudio nº 2.271. Barómetro de Diciembre. Expectativas 1998. Estudio de Dic. 1997. Octubre 1997. Población española de ambos sexos entre 15 y 29 años. Los nuevos valores de los españoles. Francisco Andrés Orizo. Fundación Santa María. Informe sobre la juventud española, 2000. Estudio nº 2.370. Octubre-Noviembre 1999 Población española de ambos sexos entre 15 y 29 años.
Estudios	Informe Juventud en España. Injuve 1991, 1996, 2000 y 2004. Informe sobre la juventud española, 2000. Estudio nº 2.370. Octubre-Noviembre 1999 Población española de ambos sexos entre 15 y 29 años.
Salud	Los nuevos valores de los españoles. Francisco Andrés Orizo. Fundación Santa María. Informe Juventud en España. Injuve 1991, 1996, 2000 y 2004. CIS. Estudio nº 2.271. Barómetro de Diciembre. Expectativas 1998. Estudio de Dic. 1997. Octubre 1997. Población española de ambos sexos entre 15 y 29 años. Informe sobre la juventud española, 2000. Estudio nº 2.370. Octubre-Noviembre 1999 Población española de ambos sexos entre 15 y 29 años.
Libertad de elección y control sobre su vida	Los nuevos valores de los españoles. Francisco Andrés Orizo. Fundación Santa María.
Edad	Los nuevos valores de los españoles. Francisco Andrés Orizo. Fundación Santa María. Informe Juventud en España. Injuve 2004.
Clase social	Los nuevos valores de los españoles. Francisco Andrés Orizo Fundación Santa María.
Variables ideológicas	Los nuevos valores de los españoles. Francisco Andrés Orizo. Fundación Santa María.
Países	Informe Juventud en España. Injuve 2004 y Encuesta Social Europea (ESE, 2003).
No identificar la causa de felicidad	Informe Juventud en España. Injuve 2004. Informe sobre la juventud española, 2000. Estudio nº 2.370. Octubre-Noviembre 1999 Población española de ambos sexos entre 15 y 29 años.
Percepción de los problemas (racionalidad)	Informe Juventud en España. Injuve 2000 y 2004.

Tabla 1.1.8. **Situación económica, relaciones sociales y felicidad**

Las causas de la felicidad juvenil. Evolución en los últimos 10 años.

	1991	1996	2000	2004
Relaciones personales	39	38	40	44
Estado personal (salud, independencia personal, estado de ánimo, autoimagen, aceptación)	31	38	19	15
Ocupación profesional (estudiar/trabajar)	15	25	7	9
Diversiones, viajes	9	27	10	8
Bienes materiales	3	4	5	5
Asuntos colectivos	2	8	1	—
Todo	—	—	15	15
Nada	—	3	2	1

Fuentes: 1991: I.J., M.M.S.-91 (N:1216). Informe Juventud en España. Injuve 2000/2002/2004. ¿Qué les hace felices?

Tabla 1.1.9. **La felicidad y sus componentes. Exploración del Barómetro Mundial de Felicidad 1999. Rev. Española de Sociología 2002,(3),15-39**

Índice de satisfacción con diversos aspectos (España, Europa, Occidental y Mundo).

	Total	Varones	Mujeres	18-29	30-49	50-64	65 y +
Su relación con la familia y los amigos	189,4	185,1	193,4	188,8	189,8	190,1	188,9
Su nivel de confianza en sí mismos	181,6	182,5	180,7	185,0	185,0	176,0	176,9
La calidad general de su vida	173,4	173,1	173,7	182,8	177,0	165,1	163,1
Los bienes materiales que posee	166,2	165,3	167,1	163,4	165,6	167,1	170,2
Su vida sexual	161,2	161,9	160,5	169,9	173,4	156,3	131,6
La cantidad de tiempo libre/de ocio que tiene	155,3	161,5	149,6	153,5	140,4	158,9	181,4
El papel de la religión en su vida	149,9	137,4	161,4	135,3	146	158,5	167,5
Su trabajo	138,3	143,5	133,4	136,8	152,3	135,5	117,7
La situación económica del país	134,4	137,7	131,4	129,3	134,4	135,1	140,9
La cantidad de dinero que tiene	122,9	128,2	118	113,4	126,1	131,5	120,5
Su dominio en la tecnología	117,9	127,3	109,1	142,1	125,1	100,7	90,2
	(1.213)	(584)	(629)	(316)	(413)	(262)	(222)

1.2. Estudios psicosociales sobre la felicidad*

La felicidad, el bienestar subjetivo o la satisfacción podrían ser medidas de diferentes formas, teniendo en cuenta que hay una gran variedad de técnicas de pregunta. Entre los indicadores típicamente usados sería posible señalar (Veenhoven, 1984):

- **Bienestar Subjetivo, Felicidad o Satisfacción con la Vida:** las personas podrían evaluar su vida, en términos de un único juicio global, tal como la satisfacción con la vida. Para ello se sugiere usar preguntas directas que se refieran a la apreciación de la vida como un todo en vez de usar los términos “felicidad” o “bienestar subjetivo” como palabras inductoras. Así, por ejemplo, encontraríamos la medida de Veenhoven en base a la pregunta “¿Cuán satisfecho o insatisfecho está usted con su vida como un todo?”, que se responde en base a una escala tipo Likert donde 1= Insatisfecho y 10= Satisfecho (Veenhoven, 2004).¹
- **Dominios específicos:** las personas podrían evaluar su vida en términos focales y no tan amplios, concentrándose en dominios de vida específicos tales como el matrimonio, el trabajo o la vida sexual. La mayoría de esos componentes generalmente consisten en cuestiones simples, las cuales, dado el formato de pregunta, se refieren tanto a la felicidad global como al nivel hedónico. Como ejemplo tendríamos la escala de *Satisfacción con Dominios de la Vida* de Diener.
- **Satisfacción:** alude a la percepción como lograr llevar a cabo la satisfacción de necesidades, lo que podría ser medido solamente a través de un cuestionamiento directo, por ejemplo, la evaluación auto-aplicada (Veenhoven, 2004): “Por favor, haga una lista de las 5 cosas que usted más quiere en la vida. Indique para cada una de ellas, ¿cómo cree usted que podrían ser alcanzadas?”.
- **Nivel hedónico:** las personas evalúan sus afectos y emociones resultando lo importante el “balance de afectos”, es decir, si existe un equilibrio, un predominio de los afectos positivos por sobre los negativos, o viceversa. Para ello, se sugiere nuevamente el uso de un cuestionamiento directo, especialmente cuando al individuo se le pregunta sobre cuán placentero se siente ante determinadas circunstancias o durante un cierto periodo de tiempo. Como ejemplo de este tipo de medida tendríamos la Escala de Balance Afectivo de Bradburn, donde se plantean una serie de situaciones como respuesta a la pregunta “Durante la última semana, ¿usted se ha sentido?”, y que los sujetos han de contestar en base a la dicotomía Sí/No.

Además, con los aportes de Bradburn (1969), que evidencian como el afecto positivo y el negativo son independientes, se apoya la idea de que para el bienestar subjetivo o la felicidad no es lo mismo la ausencia de afecto negativo que la presencia de afecto positivo, adelantándose la hipótesis de que el bienestar subjetivo sería realmente un juicio global que hace la gente al comparar sus afectos positivos y los negativos. Siguiendo estos descubrimientos, lo que se debería hacer para mejorar la vida sería, por un lado, reducir el afecto negativo y, por el otro, aumentar el afecto positivo.

- **Nivel Eudemónico:** otras formas de valorar el grado de satisfacción vital o felicidad que percibe un individuo serían las que utilizan ciertos criterios que, en caso de cumplirse, garantizan el mantenimiento de unos niveles de bienestar óptimos para la salud mental. Así pues, un ejemplo de este tipo de medidas lo constituirían las “Escala de Bienestar Psicológico” (Scales of Psychological Well-Being, SPWB) de Ryff (1989), medida compuesta por un total de 39 ítems —formato de respuesta con puntuaciones comprendidas entre = totalmente en desacuerdo y 6 = totalmente de acuerdo— y que constituyen seis dimensiones, que han sido reiteradas con posterioridad (Ryff y Keyes, 1995): auto-aceptación, relaciones positivas con

* Este trabajo se ha extraído de un estudio a punto de ser publicado en el que también participó Jaime Barrientos.

1 La Escala Completa de Satisfacción Vital de Ed Diener, junto a sus claves de corrección, se puede revisar en el libro “Psicología Social, educación y Cultura” de Darío Páez, Itziar Fernández, Silvia Ubillos y Elena Zubieta, pp. 903-904, Editorial Prentice-Hall, Madrid, España, 2004.

otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal.

Finalmente, y considerando lo expuesto, en el caso concreto de este estudio se ha optado por evaluar:

- a) *La satisfacción con dominios de la vida* que, según la propuesta de Diener, son relevantes para la felicidad. Así, se considerarían áreas vitales que son importantes para la satisfacción de necesidades afiliativas y relacionales (área de amistades y familia), de competencia (trabajo y estudio), la satisfacción de necesidades materiales (situación económica), de seguridad básica (salud), y de autonomía (libertad en el hogar).
- b) *La satisfacción general con la vida*, mediante la escala de Satisfacción con la Vida de Diener, de amplio uso con poblaciones juveniles en decenas de culturas, que evalúa el juicio global sobre la vida.
- c) *La escala de felicidad de Lyubomirski*, que indaga sobre la felicidad e infelicidad vivida y en comparación con los pares.

Por otra parte, desde los aportes de Wilson (1967)², numerosas teorías han sido propuestas y examinadas para explicar la variabilidad en el bienestar, aunque quizás el avance teórico más importante de los últimos 30 años sería el cambio acontecido desde el énfasis dado a identificar que tipo de necesidades deberían ser resueltas para conseguir la felicidad, hacia el que implica la determinación de factores comparativos que influenciarían el bienestar subjetivo (Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999).

Factores Socio-demográficos y Felicidad

El Género

La evidencia empírica hasta el momento sugiere que los hombres muestran un mayor bienestar subjetivo que las mujeres, aunque la diferencia es pequeña³ (Haring-Hidore, Stock y Okun, 1984). Además, Fujita, Diener y Sandvik (1991) han constatado que las diferencias sexuales explican menos del 1% de la varianza de bienestar subjetivo, aunque sí cerca del 13% de la varianza en la intensidad de las experiencias emocionales.

Por otra parte, generalmente, las diferencias en bienestar subjetivo entre géneros no se encuentran o suelen desaparecer cuando se controlan otras variables demográficas, sin olvidar que las mujeres suelen informar de mayor afectividad negativa que los hombres —más depresión y ansiedad— (Lucas y Gohm, 2000) y también de una intensidad afectiva más elevada que éstos. Esto induce a pensar que, probablemente, las mujeres vivencien al mismo tiempo y, con mayor intensidad, emociones positivas y negativas, lo que equilibraría la relación entre afectividad positiva y negativa, provocando niveles de bienestar subjetivo similares a los de los hombres. De hecho, las mujeres son generalmente socializadas en roles de mayor sintonía emocional —por ejemplo, madres, cuidadoras de niños y enfermos— por lo que estarían más dispuestas a experimentar y expresar emociones que los hombres (Diener *et al.*, 1999). Además, el tradicional rol de género femenino suele incluir grandes tareas de cuidado de otros, lo cual puede alentar más responsabilidad emocional en las mujeres que en los hombres. Como resultado, las mujeres están más dispuestas a experimentar y a expresar sus emociones, lo cual implica el hecho de que también experimenten alegrías mayores y más frecuentes que los hombres a pesar de presentar más afecto negativo (Diener, 1994). De esta forma se explicaría la escasa diferencia de bienestar subjetivo y de satisfacción entre los sexos que se encuentra habitualmente (Andrews y Withey, 1976, Campbell, Converse y Rodgers, 1976).

2 Este autor se propone explicar las diferencias individuales en el bienestar subjetivo mediante dos postulados: 1) La rápida satisfacción de las necesidades causa la felicidad, mientras que la persistencia de su no-satisfacción causa la infelicidad y 2) el grado de cumplimiento requerido para producir satisfacción dependerá de la adaptación o los niveles de aspiraciones de las personas, los cuales serían influenciados por la experiencia pasada, la comparación con otros, los valores personales y otros factores.

3 $r=0.04$

La Edad

Estudios sobre 40 naciones y 60.000 adultos han mostrado que el porcentaje de insatisfechos varía poco con la edad. De los tres componentes medidos en estos estudios (satisfacción con la vida, afecto positivo y afecto negativo), sólo el afecto positivo declina con la edad. Además, otras investigaciones evidencian que el afecto negativo tampoco aumenta ni la satisfacción vital decrece (Argyle, 1987). Asimismo, se ha mostrado que con el envejecimiento lo que decrece es la intensidad emocional (Diener, Sandvik y Larsen, 1985; Diener et al, 1999), mientras que Shmotkin, (1990), examinando el balance de afectos —positivo menos negativo— a través de grupos de edad ha constatado que la caída en el afecto positivo causa menores puntajes globales promedio en las cohortes más viejas. Finalmente, el hecho de que la intensidad emocional decline con la edad (Diener *et al.*, 1985) implica que ambos, afecto positivo y negativo, disminuyan a través de la vida. El efecto que tiene la edad en la disminución del afecto positivo puede desaparecer si son utilizadas medidas tales como la satisfacción y la afección que recogen menos la excitación o la intensidad afectiva.

En resumen, la evidencia existente sugiere que el bienestar subjetivo no disminuye con la edad, que los afectos negativos no se incrementan y que la disminución en los afectos positivos debe ser bien un efecto de cohorte o bien debido a la exclusiva medida de altos niveles de arousal de emociones positivas. Además, los datos también sugieren que los jóvenes parecen experimentar niveles más elevados de sentimientos de alegría, pero las personas de edad avanzada tienden a juzgar su vida de forma más positiva.

Ahora bien, con el aumento de la esperanza de vida en el siglo XXI se están incrementando el número de hechos interesantes acerca del bienestar subjetivo. Así, los estudios más recientes tienden a centrarse más que en la edad misma, en los “modelos de ciclo vital” (Diener, 1994) y, de este modo, se sugiere que no sólo las personas de más edad son más capaces de arreglárselas con la disminución del bienestar, sino que esas disminuciones ahora ocurren más tarde en la vida adulta.

Salud Física

Los estudios muestran una relación relativamente cuantificable entre la salud auto-valorada y el bienestar subjetivo (Diener, 1994) y este efecto permanece cuando se controlan otras variables tales como la edad (Diener, 1994). Así, mientras que un meta-análisis de estudios sobre la salud subjetiva y el bienestar subjetivo reveló una correlación moderada y consistente de aproximadamente .32 entre ambas (Okun, Stock, Haring-Hidore y Witter, 1984), la satisfacción con la salud o la evaluación global de la salud también se asociaba $r=.33$ con la felicidad en 11 estudios (Lyubomirsky et al., 2005). Además, en el primer estudio, la relación entre la salud y el bienestar subjetivo fue más fuerte cuando se usaron medidas subjetivas de salud.

Por otra parte, las correlaciones con el bienestar y la satisfacción son débiles cuando se toman medidas objetivas de salud-enfermedad. No obstante, es necesario hacer algunas acotaciones a estos últimos resultados pues se ha observado, por ejemplo, que enfermos crónicos graves muestran, un año después del tratamiento clínico, un bienestar subjetivo similar al de personas sanas, lo que hace suponer que el proceso de adaptación juega un papel en el bienestar subjetivo positivo de personas con problemas de salud importante.

Estado Civil

Respecto al estado civil y la felicidad o el bienestar subjetivo se ha confirmado, de forma consistente, que son las personas casadas quienes muestran mayor bienestar subjetivo respecto de los solteros, los viudos y los separados, observándose una correlación media de .14 entre estas medidas en un meta-análisis (Haring-Hidore et al., 1985, citado en De Neve y Cooper, 1998). Además, entre los adultos no casados, las personas que cohabitan con su pareja son significativamente más felices que las que viven solas (Mastekaasa, 1995), sin olvidar que son también los no casados, frente a los individuos previamente casados —por ejemplo, los divorciados, separados o

viudos— quienes anotan niveles más grandes de bienestar subjetivo (Glenn y Weaver, 1981; Veenhoven, 1984; Gove, Style y Hughes, 1990; Mastekaasa, 1994). De hecho, la relación positiva entre matrimonio y bienestar subjetivo ha sido consistentemente replicada en grandes estudios internacionales (Diener, Gohm, Suh y Diener, 1998), manteniéndose la relación incluso cuando variables tales como edad e ingresos se controlan (Glenn y Weaver, 1981; Gove *et al.*, 1990).

Por otra parte, hay evidencia longitudinal de que el mayor bienestar subjetivo reportado en las personas casadas, se debe a un proceso de selección: la gente feliz y más positiva tiene más posibilidad de tener una pareja estable, aunque este efecto de selección no es muy fuerte. Por otra parte, es más probable pensar que el matrimonio cause bienestar subjetivo al ofrecer apoyo social, instrumental —económico— y emocional ante los eventos privativos de la vida (Williams, 1988; Gove *et al.*, 1990, Diener *et al.*, 1999). De esta forma, ambos, los efectos de selección y los beneficios del matrimonio, probablemente, subyacen a la relación entre matrimonio y bienestar subjetivo (Mastekaasa, 1995): las personas felices pueden tener una mejor oportunidad para obtener matrimonio y, a la vez, estas personas se comprometen en la relación marital, por lo que los beneficios psicológicos de la compañía pueden además estimular el bienestar subjetivo.

Por otro lado, muchos de los beneficios del matrimonio también pueden ser provistos por alternativas sociales al matrimonio como es el caso de la cohabitación (Glenn y Weaver, 1988; Mastekaasa, 1994b). De hecho, el cambio social ha afectado la fuerza de la asociación entre felicidad y matrimonio: esta ha declinado rápidamente en USA desde la década de los años 70'. Así, Kurdek (1991) sugiere que la brecha de la felicidad entre casados y no-casados parece reducirse por el incremento en el número de matrimonios con múltiples historias de divorcio y de personas no-casadas que cohabitan con sus parejas (Mastekaasa, 1993).

Educación

La evidencia existente sugiere que la relación entre educación y bienestar subjetivo es moderada, observándose una correlación de $r = .13$ en un meta-análisis, (Witter, Okun, Stock y Haring-Hidore, 1984; Campbell *et al.*, 1976; Diener, Sandvik, Seidlitz y Diener, 1993) y que la correlación entre educación y bienestar subjetivo es más fuerte en los países y clases sociales más pobres. Además, cuando se controla el status ocupacional, la relación entre educación y bienestar subjetivo baja a $.06$ (Witter *et al.*, 1984), por lo cual puede afirmarse que buena parte de la asociación entre educación y bienestar subjetivo se explica por los ingresos (Diener *et al.*, 1999). De hecho, los estudios confirman que a mayor educación existe más actividad laboral, más trabajo interesante y controlado personalmente —o menos alienado— y más ingresos, si bien la influencia de la educación en una mayor integración social vía matrimonio y relaciones sociales no se ha visto confirmada (Ross y Van Willigen, 1997).

Ingresos

Hay una gran cantidad de pruebas que muestran una relación positiva entre los ingresos y el bienestar subjetivo dentro de cada país, relación que existe incluso cuando variables como la educación están controladas. Haring-Hidore *et al.* (1984) ya encontraron que, en promedio, la correlación entre ingresos y el bienestar subjetivo dentro de cada país era de $.17$. Los datos evidencian, por tanto, que las personas ricas son consistentemente más felices que las pobres, aunque los efectos sean pequeños, lo cual implicaría que los ricos son tan sólo ligeramente más felices que los pobres. Además, existe una gran variabilidad respondiendo ambos grupos de manera bastante similar.

Por otro lado, el incremento en los ingresos no va inevitablemente asociado con el incremento en el bienestar subjetivo. De hecho, Diener *et al.* (1993) no encontraron diferencias en los niveles hedónicos entre grupos de personas que habían subido o bajado al menos la mitad de la desviación estándar en sus ingresos de los últimos 10 años, lo cual nos lleva a pensar que cuando los ingresos se vuelven estables a través de un extenso periodo de tiempo, los individuos pueden adaptarse a niveles particulares de riqueza. Ahora bien, si los cambios en los ingresos ocurren, el bienestar subjetivo puede temporalmente incrementarse o disminuir, especialmente en el caso

en que el cambio en los ingresos genere una incapacidad para perseguir las metas personales o encontrar las necesidades básicas. La riqueza puede, por tanto, contribuir al bienestar subjetivo proveyendo los medios para el encuentro de ciertas necesidades básicas tales como comida, limpieza, agua y salud, mientras que la pobreza puede afectar el bienestar subjetivo si afecta las necesidades básicas —predicción confirmada por la gran importancia dada a las riquezas en los países donde las necesidades básicas están en peligro de no ser satisfechas—.

Existen varias hipótesis que explican por qué las personas con los mayores ingresos en un país son tan sólo relativamente más felices que aquellas personas con menores ingresos. En primer lugar, los ingresos tendrían efecto solamente en los niveles extremos de pobreza, pero una vez que las necesidades básicas están cubiertas, los ingresos ya no serían tan influyentes (Freedman, 1978). En segundo lugar, los factores como el estatus y el poder, que co-varían con el ingreso, pueden ser responsables del efecto de los ingresos en el bienestar subjetivo. Sin embargo, estos datos son relativos dentro de una sociedad y, por tanto, no aumentan de la misma manera que los ingresos reales. En tercer lugar, una explicación relacionada con la anterior sería que el efecto de los ingresos es directo pero depende de la comparación social. Así, las personas sólo pueden saber lo satisfechas que deben estar comparando su situación con la de otros. Por último, es posible que los ingresos no tengan sólo beneficios directos, sino que también acarreen algunos inconvenientes que tiendan a equilibrar los efectos positivos. Por ejemplo, un mayor nivel de ingresos en el transcurso del tiempo puede estar asociados a una mayor contaminación, tráfico, estrés y otras influencias negativas que impidan que el bienestar subjetivo se eleve junto con los ingresos. Sin embargo, esto no explica la tendencia a que los habitantes de los países más ricos tengan más felicidad.

Un tema también central en el estudio de los ingresos sería si las metas materiales por sí mismas tienen una influencia directa en el bienestar subjetivo (Sirgy, 1998). En este sentido, las personas que valoran más altamente el dinero que otras cosas estarán menos satisfechas con sus estándares de vida y con sus vidas (Richins y Dawson, 1992), encontrándose que esta asociación persiste cuando los ingresos están controlados (Crawford, 1998). De hecho, los investigadores han encontrado que el “materialismo” es un predictor negativo del bienestar subjetivo. Respecto a esto, se ha llegado a hipotetizar que las metas extrínsecas como el dinero, no conducen al encuentro de las necesidades inherentes en el avance económico de las sociedades (Diener *et al.*, 1999).

Por tanto, las personas que otorgan mucha importancia al éxito económico (al igual que el atractivo físico, la reputación o fama) están más insatisfechos o son menos felices, como se ha comprobado en varios estudios. Estos fines o aspectos de la vida, calificados de extrínsecos por asociarse a tener más que a ser, se considerarían materialistas por no reforzar las relaciones interpersonales ni el desarrollo personal. En cambio, la importancia y satisfacción con los dominios de la familia, amigos y del ocio (en cuanto actividad que permite realizar actividades con sentido, además del disfrute) se califican de fines intrínsecos por responder a necesidades relacionales y de desarrollo de la persona (responden a necesidades de autonomía y competencia, de desarrollo personal). Y efectivamente, la importancia atribuida a las relaciones se asocia al bienestar, auto-estima y felicidad (Ryan, Chirkov, Little, Sheldon, Timoshina y Deci, 1999).

El Trabajo

Tait, Padgett y Baldwin (1989) condujeron un meta-análisis de 34 estudios y encontraron que, en promedio, la correlación entre trabajo y satisfacción con la vida es de 0.44. En un meta-análisis hecho por Haring-Hidore *et al.* (1984) se encontró que el estatus del trabajo, “full-time”, “part-time” o “no-empleado”, también estaba relacionado con el bienestar subjetivo de forma baja, pero significativa. Así pues, el trabajo puede relacionarse con el bienestar subjetivo porque provee óptimos niveles de estimulación o niveles que las personas encuentran placenteros (Csikszentmihalyi, 1990), además de relaciones sociales positivas y un sentido de identidad y significado. Pero, el hecho de que el trabajo, la felicidad y la satisfacción con la vida estén correlacionados no dice nada acerca de la dirección causal de la relación existente entre ambas. Las personas desempleadas tienen más

altos niveles de estrés y menores niveles de satisfacción con la vida y más altos porcentajes de suicidio que las personas empleadas y sin embargo, la pérdida de ingresos asociada con el desempleo no puede explicar los efectos en el bienestar subjetivo. Finalmente, el desempleo parece tener un efecto causal sobre el bienestar subjetivo (Diener *et al.*, 1999).

La Religión

Las personas religiosas, en particular quienes practican su religión, tienden a mostrar mayor bienestar subjetivo y felicidad. Ellison (1991), revisando al menos 23 estudios, muestra cómo las personas religiosas informan de mayor bienestar subjetivo. Además, este mismo autor reportó que las variables religiosas explican cerca del 5 al 7% de la varianza de satisfacción con la vida, pero sólo entre un 2-3% de la varianza de la felicidad o del bienestar afectivo, mientras que en otros estudios la asociación entre religiosidad y felicidad es cercana a .15.

Se ha confirmado que las personas religiosas hacen más llevaderos los hechos estresantes y que la fe religiosa refuerza el bienestar subjetivo en las personas mayores y de menores estudios (Ellison, 1991). Por su parte, Diener (1994) encontró que la fe religiosa, la importancia de la religión y el tradicionalismo religioso se relacionaban generalmente de manera positiva con el bienestar subjetivo, aunque Cameron (1975) había descubierto que la religiosidad se correlacionaba inversamente con los estados de ánimo positivos. De hecho, posteriormente Diener *et al.* (1999) mostraron que, si bien la religiosidad actúa como un protector contra ciertos estresores en la depresión, aumenta el efecto de otros (abuso familiar y problemas maritales). Además, Gartaer, Larson y Allen (1991) ya habían concluido en un artículo de revisión que la religión estaba asociada con los beneficios de la salud mental, especialmente cuando la religiosidad era medida, más que por escalas de actitudes, por la conducta religiosa, —por ejemplo, la asistencia a la iglesia—. Finalmente, un gran número de estudios muestran, aunque los efectos del tamaño no sean grandes, que el bienestar subjetivo se correlaciona significativamente con la fe religiosa, con la fuerza de la relación de uno con lo divino, con la experiencia de oración y con los aspectos de participación y devoción propios de la religiosidad, asociación que se observa después de controlar variables socio-demográficas tales como la edad, ingresos y estatus marital (Diener *et al.*, 1999).

Una posible explicación a todos estos hallazgos es que la religión puede proveer tanto beneficios psicológicos, como sociales a través de cinco mecanismos:

1. Ofrece una identidad colectiva y una red social de personas que comparten valores y actitudes similares (Diener *et al.*, 1999).
2. Facilita la existencia de una red social informal de la que se puede extraer apoyo social ante hechos negativos (Diener *et al.*, 1999).
3. Mediante la integración institucional, se desarrollan formas de control social que pueden disminuir ciertas conductas de riesgo y reforzar ciertos estilos de vida saludables.
4. Mediante rituales regulares, le otorga sentido a la vida (Diener *et al.*, 1999).
5. La plegaria religiosa como forma de afrontamiento, probablemente, refuerce un auto-concepto coherente, la auto-estima y la auto-eficacia mediante la percepción de orden y control divino (Ellison, 1991).

Factores de Personalidad

Otras perspectivas en el estudio del Bienestar asumen que existe una propensión global a experimentar las cosas de una forma positiva y que esta inclinación influye en las interacciones momentáneas que un sujeto tiene con el mundo, es decir, que una persona disfruta de placeres porque es feliz y no lo contrario. Así pues, considerando este enfoque, las características de la personalidad influirían en la manera en que la persona reacciona a los acontecimientos: Una persona disfruta de placeres porque dispone de un bienestar subjetivo y porque posee una propensión global a experimentar las cosas de forma positiva; es decir, existe un estado de bienestar subjetivo global que le permite leer positivamente las diversas situaciones y avatares de la vida.

Las Predisposiciones Temperamentales para el Bienestar Subjetivo

Uno de los modelos conceptuales para relacionar el bienestar subjetivo con la personalidad es aquel que indica que la persona tiene ciertas “predisposiciones genéticas” para ser feliz o infeliz, propensiones que son presumiblemente causadas, desde el nacimiento, por diferencias individuales en el desarrollo del sistema nervioso. Tellegen, Lykken, Bouchard, Wilcox, Segal y Rich (1988), a partir del examen de gemelos monocigóticos y dicigóticos, algunos criados juntos y otros criados separados concluyen que los genes explican cerca del 40% de la varianza respecto a la emocionalidad positiva y el 55% de la negativa, mientras que las influencias familiares compartidas explicarían cerca del 22% y el 2% de la varianza en la emocionalidad positiva y negativa, respectivamente. Por otra parte, Lykken y Tellegen (1996) recalculando los datos del estudio anterior calculan que entre el 40% y el 55% de la variación en el bienestar subjetivo puede ser explicada por los genes y que el 80% del bienestar subjetivo de largo plazo es hereditario.

Sin embargo, hay que tener una serie de precauciones con estudios de este tipo. Los estudios de herencia hablan de la “herencia del bienestar subjetivo de largo plazo” en muestras de personas en sociedades modernas occidentales, pero no proveen en absoluto estimaciones inalterables de los efectos genéticos. Otra razón para la precaución radica en el hecho de que las estimaciones del efecto de la herencia son, a menudo, inconsistentes a través de los estudios. Además, los efectos genéticos sobre el bienestar subjetivo pueden no ser directos sino que más bien puede que sean los genes quienes influyan en el bienestar subjetivo haciendo que ciertas conductas sean más probables en ciertos contextos (Diener *et al.*, 1999).

A este respecto, Magnus y Diener (1991) encontraron que las medidas de personalidad predicen la satisfacción con la vida cuatro años después, incluso controlando la influencia de los eventos vitales que ocurrieron en esos años. Por tanto, si la estabilidad en los puntajes de bienestar subjetivo es influenciada por factores estables de personalidad, se puede esperar no sólo estabilidad a través del tiempo, sino que también, en diversas situaciones. Así, coherentemente con estas hipótesis, las personas que son felices en el trabajo también esperarían ser felices en su tiempo libre. De hecho, Diener, Larsen y Emmons (1984) encontraron que los niveles promedio de afecto positivo en el trabajo, correlacionaba en .70 con los niveles promedio de afecto positivo en situaciones de ocio.

En síntesis, los estudios e investigaciones muestran que la personalidad puede predisponer a los individuos a ciertas reacciones afectivas, pero que algunos eventos también influyen sobre los niveles actuales de bienestar subjetivo. Concretamente, la revisión meta-analítica de De Neve y Cooper (1998) encontró que la extraversión, la alta auto-estima, un locus de control interno, el optimismo y la estabilidad emocional o bajo neuroticismo, eran los rasgos de personalidad que se asociaban más fuertemente a la felicidad. El atribuirle sentido a la vida, junto con el locus interno, conformarían el rasgo de asertividad, que también se asocia a esta última.

La Extraversión y la Afectividad Positiva

El meta-análisis de De Neve y Cooper (1998) encontró que, aunque la extraversión se asociaba a la felicidad con una r media de .27, este rasgo ocupaba una tercera posición en su asociación con el bienestar subjetivo general, considerando la satisfacción, la afectividad y la felicidad⁴. Esta dimensión de personalidad se asocia a la cantidad e intensidad de los contactos sociales, puesto que predispone a tener una mayor red social y contribuye a vivenciar más intensamente los hechos positivos de carácter social, aunque también se constata que los extrovertidos vivencian más positivamente tanto hechos positivos como negativos. Por otra parte, la cantidad de contacto social vinculado a la sociabilidad y a la extraversión es menos importante que su calidad o el apoyo subjetivo, que se encuentra más asociado a la dimensión de amabilidad o agradabilidad de la extroversión (DeNeve y Cooper, 1998).

4 $r=.17$

Dentro de la extraversión, una de las facetas más fuertemente ligadas a la felicidad eran la *dureza*⁵, faceta compuesta por un alto grado de control interno, más percepción de compromiso (las personas sienten que lo que hacen tiene un sentido y significado), y visión del cambio como oportunidad en vez de amenaza. En otros términos, la “dureza” es la tendencia a minimizar el impacto de los sucesos vitales evaluándolos de forma optimista (como un desafío) e implicándose en formas de afrontamiento activo.

Además, los estudios revelan como los extravertidos manifiestan una mayor disposición a la afectividad positiva (Watson y Clark, 1984; Larsen y Ketelaar, 1991) no sólo porque poseen más contactos sociales y disfrutan más en situaciones interpersonales, sino porque muestran mayor placer tanto en situaciones sociales como no sociales (Diener y Larsen, 1993). De hecho, la *afectividad positiva* era la segunda faceta de la extraversión asociada a la felicidad⁶ (De Neve y Cooper, 1998).

Finalmente, también se ha postulado que las personas altas en extraversión son más sensibles a los refuerzos, y que las recompensas tienen un impacto emocional mayor en ellos. Hay estudios que confirman esta idea: los extravertidos tienden más fácilmente a estar alegres al imaginarse en situaciones positivas —ganar la lotería o haber hecho ejercicio vigorizante— y cuesta más inducirles un estado de ánimo negativo.

En resumen, las características de control del medio y atribución de sentido son la fuente esencial de la felicidad de los extravertidos, aunque otros autores enfatizan su facilidad para aprovechar las recompensas y contactos sociales con el fin de generar afecto positivo (véase más abajo).

Neuroticismo y Afectividad Negativa

Según el meta-análisis comentado anteriormente, el neuroticismo era el segundo rasgo de personalidad que se asociaba a la felicidad⁷, mientras que también ocupaba la segunda posición considerando su fuerte relación con el bienestar subjetivo en general⁸. Asimismo, las facetas del neuroticismo que se vinculaban más fuertemente con una menor felicidad eran el malestar, la represión y la inestabilidad emocional⁹ (De Neve y Cooper, 1998).

Por tanto, esta dimensión de personalidad predispondría a vivenciar un menor bienestar subjetivo, esto es, más afectividad negativa y menos afectividad positiva, ya que puede: a) Propiciar que las personas vivan hechos o episodios emocionales negativos (investigaciones han mostrado que el neuroticismo se asocia a vivenciar más hechos de este estilo). b) Llevar a percibir los mismos hechos vitales de forma más negativa o emocional (una mayor reactividad ante estímulos se asocia al neuroticismo). Las personas altas en neuroticismo tienden a considerar que la mayoría de las situaciones pueden amenazar su bienestar subjetivo y las consideran más estresantes. c) Contribuir a afrontar los episodios afectivos con mecanismos como la represión, que deniega o evita la información amenazante y evita la vivencia y expresión de emociones vinculadas a estos hechos (DeNeve y Cooper, 1998). Además, se ha postulado que las personas altas en neuroticismo son más sensibles a los castigos, y hay estudios que confirman que aprenden más fácilmente a estar tristes y que les cuesta más inducirles un estado de ánimo positivo (Diener y Larsen, 1993).

Agradabilidad, Amabilidad y Calidad del Apoyo Social Subjetivo

La amabilidad o agradabilidad era el tercer rasgo de personalidad en importancia que se asociaba a la felicidad, mientras que también se asociaba en tercera posición con el bienestar subjetivo

5 $r = .32$

6 $r = .31$

7 $r = -.25$

8 $r = -.22$.

9 $r_{\text{malestar}} = -.46$, $r_{\text{represión}} = -.40$, $r_{\text{estabilidad emocional}} = .36$.

en general, con una correlación igual a la de la extraversión¹⁰. Las facetas de la amabilidad que más se asociaban a la felicidad eran el locus de control interpersonal o capacidad de controlar las relaciones con otros, el interés social y la emocionalidad social¹¹, en este orden (De Neve y Cooper, 1998). Además, esta dimensión de personalidad se asocia a la confianza y la cooperación en las relaciones interpersonales, sin olvidar que esta dimensión de agradabilidad puede, mediante la confianza puede: a) ayudar a percibir el apoyo social subjetivo como más positivo; b) explicar las interacciones de una forma más optimista. Finalmente, el creer que los otros son de confianza y honestos puede ser más importante para el bienestar que la cantidad y extensión del contacto con otros (DeNeve y Cooper, 1998).

Responsabilidad, Escrupulosidad y Percepción de Control

La dimensión de personalidad de ser “responsable”, “escrupuloso” o “conciencioso” era el cuarto rasgo en importancia en asociarse a la felicidad, aunque ocupaba el segundo lugar en relación con el bienestar subjetivo general¹². Las facetas de responsabilidad que más se afiliaban a la felicidad eran el deseo de control, el bajo locus de control externo o atribución de las causas de su destino al azar y el control percibido¹³. El rasgo de responsabilidad se asociaría a la auto-eficacia, al control social de los impulsos y a la realización de tareas. Además, en dos estudios las creencias de dominio y control del medio se asociaban con un valor de $r = .50$ a la felicidad (Lyubomirski *et al.*, 2005).

Podemos definir el deseo de control como la motivación de vigilar los acontecimientos que ocurren en el medio, motivación típica de individuos asertivos y capaces de manipular los sucesos con el fin de obtener los resultados que desean. Así, la dimensión de control puede influir en: a) Cómo se perciben los hechos vitales: por ejemplo, a mayor “dureza” y percepción de control habría una evaluación más benigna de los hechos negativos, un mejor ajuste psicológico y de respuesta fisiológica, y mejor salud física (Bandura, 1999). b) Cómo se explican los hechos vitales, esto es, a mayor deseo de control, la atribución de los sucesos a causas internas reforzará el afrontamiento activo y adaptativo mientras que, a la inversa, la explicación de los sucesos positivos por causas externas, asociada al locus de control de los hechos atribuidos al azar, reducirían dicho afrontamiento adaptativo (DeNeve y Cooper, 1998).

Apertura a la Experiencia e Inteligencia

La “apertura a la experiencia” se asocia ligeramente a la felicidad, aunque más fuertemente al bienestar en general¹⁴. Las facetas de este rasgo más relacionadas con la felicidad eran la confianza en si mismo y el respeto por si mismo (De Neve y Cooper, 1998). Si bien esta es la dimensión menos relevante para el bienestar subjetivo, cabe suponer que ser abierto a la práctica y ser inteligente puede conducir a un incremento tanto de las emociones positivas como de las negativas, generándose un equilibrio entre ambas que no aumente el bienestar. Así mismo, también es posible pensar que la capacidad cognitiva “per se” no sea tan relevante para el equilibrio afectivo, y sabemos que los estilos cognitivos de evaluación, explicación de los hechos, de percepción y afrontamiento están incluidos en las otras dimensiones (De Neve y Cooper, 1998).

Personalidad, exposición y reacción ante hechos vitales

Como dijimos los neuróticos obtienen mayores puntuaciones en tristeza, mientras que los extravertidos experimentan más afectos positivos. Como mencionamos se ha explicado esta diferencia por mecanismos conductuales o de exposición a hechos de cambio, de reacción y afrontamiento ante ellos.

10 $r_{\text{con Felicidad}} = .19$, $r_{\text{con Bienestar Subjetivo}} = .17$.

11 $r_{\text{Locus de Control}} = -.46$, $r_{\text{Interés Social}} = .38$, $r_{\text{Emocionalidad Social}} = .33$.

12 $r_{\text{con Felicidad}} = .16$, $r_{\text{con Bienestar Subjetivo}} = .21$.

13 $r_{\text{Deseo de Control}} = .34$, $r_{\text{Locus de Control}} = -.34$, $r_{\text{Control Percibido}} = .29$.

14 $r_{\text{con Felicidad}} = .06$, $r_{\text{con Bienestar Subjetivo}} = .11$.

Varios estudios longitudinales han evaluado la influencia de la personalidad sobre la experimentación de los eventos vitales. Se ha encontrado que las personas inestables emocionalmente (Zautra *et al.*, 2005):

- a) Se conducen de forma que aumentan su exposición a hechos negativos: En estos estudios, la extraversión predispone a los individuos a experimentar eventos positivos y el neuroticismo predice la ocurrencia de negativos. Es decir, las personas inestables emocionalmente van a elegir o involucrarse más en hechos estresantes y de cambio negativos.
- b) Reaccionan de forma más intensa ante los hechos negativos: Además, suelen preocuparse más y ser más impactados por estos hechos. Algunos estudios confirman que los extravertidos son más sensibles o reaccionan con más afectividad positiva ante los hechos positivos, aunque no difieren de los introvertidos en su reacción a hechos negativos
- c) Afrontan o manejan a largo plazo de peor manera los hechos negativos: Finalmente, los inestables emocionalmente manejan o gestionan peor el estrés, utilizando menos la búsqueda de soluciones, la resolución instrumental del problema cuando es posible, y usan más formas de afrontamiento que aumentan el malestar, como la rumiación o pensamiento repetitivo sobre el hecho negativo y sus consecuencias, la expresión y descarga intensa de las emociones negativas (Zautra *et al.*, 2005).

Además, en dos estudios longitudinales estudios, la extraversión y el neuroticismo predispondrían a los individuos a experimentar eventos positivos y negativos, respectivamente. Estos eventos vitales tienen una influencia sobre el bienestar subjetivo, influencia que no puede ser explicada sólo por variables de personalidad. Así, Veenhoven (2004) concluye que la influencia de los hechos ocurrido por pura "suerte" tiene un efecto en el bienestar subjetivo, al margen de la personalidad de los sujetos. Los hallazgos reportados por un estudio de seguimiento durante dos años a las personas, que miden al inicio la personalidad y el bienestar, luego (a los dos años) los hechos de cambio y el bienestar nuevamente concluyen que los hechos de cambio vital tiene un efecto de cerca del 35% en el bienestar subjetivo, en parte debido a factores de personalidad, ya que como dijimos los neuróticos viven más episodios negativos y los extravertidos más hechos positivos. Este estudio concluye que la mera suerte o hechos que ocurren al margen de la personalidad del sujeto tienen un efecto parcial de 10%. Dicho de otra manera, los eventos vitales tienen una influencia sobre el bienestar subjetivo, influencia que no puede ser explicada sólo por variables de personalidad (Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999).

Actuar de forma extrovertida y estable refuerza la felicidad, al margen de la personalidad

Los hechos negativos socavan la felicidad y los positivos la refuerzan cuando ocurren, al margen de la personalidad. Los estudios muestran que las personas, al margen de ser extravertidas o no, disfrutaban más y son más felices en situaciones sociales que solas. Por otro lado, estudios han mostrado que cuando se instruye a las personas a actuar en una situación social de forma extravertida, de forma espontánea, hablando mucho, defendiendo sus derechos, estas sienten mayor afectividad positiva y se les percibe por otros como más felices. Lo inverso ocurre cuando a las personas se les instruye a actuar de forma introvertida, tímida, inhibirse de hablar, ser tranquilo y reservado. Cuando se instruyó a las personas a actuar de forma emocional, subjetiva, quejosa y exigente, es decir, de forma neurótica, aumentaba la vivencia o sentimiento de afectividad o emociones negativas. Las personas a las que les instruyó de actuar de forma objetiva, tranquila, no emocional, vivieron menor afectividad negativa en la situación social dada. Estos efectos de actuar de forma extravertida en la afectividad positiva y de actuar de forma neurótica en la afectividad negativa se dieron al margen de los rasgos de personalidad de los sujetos. Es decir, los introvertidos a los que se les instruyó de actuar de forma extravertida fueron más felices en la situación social que los actuaron de forma coherente con su personalidad (McNiel & Fleeson, 2006). Aunque es evidente que las personas tienden a actuar de forma coherente con su personalidad, estos estudios muestran que actuar de forma abierta, sociable y estable emocionalmente refuerza la felicidad.

Autoestima, Locus de Control Interno y Optimismo como facetas de la Personalidad asociadas a la Felicidad.

La autoestima o valoración positiva del Yo, como una persona digna de respeto, se asociaba con una correlación media de .60 con la felicidad en 5 estudios (Lyburmorski, King y Diener, 2005). Además, la evidencia sugiere que una elevada autoestima es uno de los predictores de mayor fuerza del bienestar subjetivo (Diener, 1994). De hecho, ésta declina cuando existen periodos de infelicidad (Diener, 1994), lo cual parece mostrar que la relación entre estado de ánimo y autoestima puede ser bi-direccional y, por tanto, lo relevante sería mostrar por qué la autoestima decae cuando la gente no es feliz.

Por otra parte, esta dimensión haría referencia a la tendencia a atribuirse los resultados de la conducta a uno mismo más que a causas externas, variable que se ha visto relacionada con la felicidad y el bienestar subjetivo en un cierto número de poblaciones (Diener, 1994). Recordemos que el control interno, junto con percibir un sentido en el mundo y tomar los cambios vitales como desafío, componían la dureza de la extraversión que se asociaba a la felicidad. Además, tanto un locus de control interpersonal, o creer que se controlan las interacciones con otros en la amabilidad, como el deseo de control y el control percibido en la responsabilidad, se asociaban a la felicidad. Visto que la internalidad se relaciona con el grado de elección o control percibidos en la vida de una persona, ésta irá co-variando de forma consistente con su bienestar subjetivo (Diener, 1994).

Finalmente, Taylor y Brown (1988) sugieren que muchas personas poseen ilusiones positivas que incluyen auto-percepciones muy favorables de sí mismo, puntos de vista del futuro que son extremadamente optimistas y sobre-estimaciones del control ambiental. En otras palabras, que hay una tendencia a tener alta auto-estima, percibir un control alto y tener una visión optimista del futuro personal, que se apoyan en una visión embellecida o “rosada” de la realidad individual.

Autoestima, Control percibido y Optimismo como ilusiones o sesgos positivos asociadas a la Felicidad

Varios sesgos se han descrito entre los jóvenes y en la población en general (Páez *et al.*, 2003). Primero, las personas tienden a percibir que controlan situaciones incontrolables o a tener una *ilusión de control*. Segundo, las personas presentan en general —aunque no todas— un *optimismo ilusorio*: tienden a pensar que tienen más probabilidades que la persona media de vivir a futuro hechos positivos. Por ejemplo, jóvenes españoles pensaban que tenían más probabilidades que la persona media de tener una vida sexual satisfactoria. Tercero, las personas comparten en general una *ilusión de invulnerabilidad*: jóvenes españoles creen que tienen menos probabilidades que la persona media de vivir hechos negativos, como un divorcio, enfermedades como el Sida, infartos de miocardio y problemas con las drogas.

Cuarto, las personas en general tienen una visión de sí mismas marcadamente positivo —la mayoría absoluta de las personas, incluyendo las de menor auto-estima, tienen una auto-estima por encima del punto medio y se describen con más atributos positivos que negativos—. Las personas en general muestran un sesgo positivo de *falsa unicidad*, es decir, creen ser mejores que la mayoría en habilidades y características deseables: el 90% de los estudiantes cree ser mejor estudiante que la media, ser mejor compañero que sus pares. Por ejemplo, jóvenes españoles como promedio creen ser superiores al 60% o 70% de sus pares en atributos como ser independiente, atractivo cooperativo y leal.

Quinto, las personas no sólo muestran una visión positiva de sí mismas en la actualidad y a futuro, sino que tienen un recuerdo autobiográfico muy positivo —re-evalúan los hechos negativos que han vivido como experiencias ambivalentes o positivas, los olvidan y recuerdan más los hechos positivos.

Finalmente, las personas tienden a explicar sus fracasos por causas externas, poco estables y específicas, por lo que rechazan su responsabilidad ante ellas. Al contrario, explican sus éxitos por causas internas, por hechos estables y generales, como su personalidad. Si fracaso en los

exámenes es culpa del profesor y de que estaba muy cansado —no es responsabilidad mía y es un estado transitorio—. Si me va bien en el examen se debe a mi inteligencia y esfuerzo voluntario. Esta tendencia a explicar los hechos de forma defensiva ante el fracaso y enalteciendo el yo ante los hechos positivos es general en todas las culturas y se asocia al bienestar (Taylor, 1991; Mezulis *et al.*, 2004).

Se denominan *ilusiones* porque se desvían de la realidad, enfatizando lo positivo —aunque no se trate de distorsiones totales. Por ejemplo, el 99% de los profesores estimaban que sus cursos eran bien evaluados, cuando lo eran en realidad el 75%— es decir la distorsión era de un 24% sobre la realidad, aunque iba en el mismo sentido de ésta.

Los sesgos optimistas y defensivos son menos fuertes en culturas colectivistas, que enfatizan la modestia y refuerzan menos la distintividad individual, como las asiáticas, aunque no dejan de estar presentes y de asociar a la felicidad y al ajuste en ellas. Los sesgos frente a los hechos negativos son más fuertes y estables que los sesgos positivos —véase más abajo el mayor impacto de los hechos negativos.

Esas ilusiones se asocian entre ellas: los optimistas tienden a explicar sus fracasos por causas variables, poco estables y no debidas a su personalidad y sus éxitos a la inversa (Carver & Scheier, 2005).

Los sujetos muestran mayor optimismo ilusorio cuando creen que controlan más los hechos —por ejemplo, jóvenes estudiantes de Psicología no pensaban tener menos probabilidades que la persona media de sufrir un cáncer, ya que esta enfermedad es menos controlable que enfermedades de transmisión sexual o más ligadas a un estilo de vida concreto, como el infarto de miocardio. Jóvenes españoles no sólo explicaban sus éxitos por causas más internas que sus fracasos. Además, mostrando una falsa unicidad, explicaban los éxitos de la persona media por causas menos internas. Al contrario, explicaba los fracasos de los otros por causas más internas. Es decir, los jóvenes creen que sus éxitos individuales se deben más a su personalidad que la persona media y lo contrario ocurre con sus fracasos (Páez, Fernández, Ubillos y Zubieta, 2003).

Estas ilusiones se mantienen en base a varios mecanismos cognitivos y afectivos (Páez *et al.*, 2003).

Primero, las personas tienen mucha información sobre sí mismas y sobre-estiman sus conductas de prevención, los esfuerzos de control y la voluntad de provocar hechos propios. Estos sesgos desaparecen cuando las personas se comparan con personas que ellas conocen bien o cuando se les entrega información sobre cómo otras personas enfrentan los problemas o se esfuerzan por el éxito. Por ejemplo, las personas siempre se sorprenden de que la mayoría de las personas sean felices, porque ignoran todas las gratificaciones y vivencias positivas que los otros viven.

Segundo, las personas seleccionan información que confirme sus creencias, buscan y se exponen a información positiva sobre sí mismos. En cambio, la información negativa sobre personas distantes, como rumores maliciosos, se transmite y acepta con mayor facilidad. Esto hace que las debilidades de otros sean más destacables que las nuestras.

Tercero, las personas tienen mayor experiencia de episodios emocionales y hechos positivos que negativos, por lo que recuerdan más hechos positivos por su frecuencia. También es cierto que se recuerdan hechos más extremos, poco usuales, ya sean hechos negativos o positivos, contrarios a las expectativas, se recuerdan más. Ahora bien, dado que se recuerdan más los hechos positivos y los hechos extremos, tendemos a recordar hechos positivos del pasado. La experiencia de hechos negativos concretos disminuye la ilusión de invulnerabilidad, aunque solo temporalmente —hasta tres meses en el caso de una catástrofe natural. Aún hechos traumáticos sólo alteran parcialmente una visión positiva del yo, del control personal y del futuro en una minoría de personas— sólo en el caso de hechos como la violación o asaltos violentos graves es la mayoría de las personas que ven alteradas sus percepciones con sesgo positivo. Además los hechos traumáticos son más frecuentes a lo largo de la vida de lo que se pensaba, así un 60% de hombres han vivido algún hecho negativo extremos (Norris, 1992). De las personas que han vivi-

do un hecho traumático el último año solo un 20-30% en general desarrollan un trastorno importante (Nemeroff *et al.*, 2005).

Cuarto, las personas tienen un conocimiento estereotipado y extremo de muchas situaciones y problemas sociales: fracasan en su vida de pareja los neuróticos y raritos, no la gente normal como yo —aunque la tasa de divorcio sea del 30 al 50% en los países occidentales. De hecho, las personas que comparten un estereotipo muy distante de sí de las víctimas de un hecho negativo tienden a mostrar una ilusión de invulnerabilidad mayor (Weinstein, 2003).

Quinto, las personas utilizan sus emociones y estado actual para recordar el pasado y predecir el pasado. De hechos los jóvenes españoles que tenían un alto nivel de felicidad la proyectaban a futuro y predecían que tenían más probabilidades de que les ocurrieran hechos positivos, menos negativos y seguir siendo felices.

Estas ilusiones están ausentes en las personas ligeramente deprimidas, que muestran una visión realista o más equilibrada de sus fortalezas y debilidades. Las personas fuertemente deprimidas muestran en vez de sesgos positivos sesgos negativos —perciben su yo negativamente, rumian un pasado negativo y ven un futuro desalentador. Dado que la depresión nunca afecta a más del 10% de una población y que entre 7 y 8 personas se sienten bien, estos sesgos positivos son dominantes— aún en la población de Pakistán, la mayoría del 70% esta bastante feliz (Páez, 2005).

Estas ilusiones no sólo se asocian entre ellas, sino que fomentan un alto bienestar subjetivo. Utilizando una escala de auto-enaltecimiento que medía la tendencia a dar una visión de sí sesgada positivamente, se confirmó que esta se asociaba significativamente con tener más emociones positivas que negativas, con la satisfacción con la vida y la felicidad (Compton *et al.*, 1996). También se asociaba positivamente con indicadores de las facetas de la salud mental como desarrollo personal (Páez, 2005). Correlacionaba la tendencia a dar una imagen de sí positiva con la auto-estima, con el control y con una visión que la persona crecía y tenía un futuro con metas. Es decir, indicadores de auto-engaño o de tener una visión muy positiva de sí mismo se asociaban a aspectos que refuerzan la felicidad, como la auto-estima, el control, la percepción de buenas relaciones con otros y la percepción de sentido y propósito en la vida.

Estas ilusiones también propician otras cualidades positivas tales como el cuidado de otros y la habilidad para comprometerse con actividades productivas. De hecho, Taylor y Armor (1996) encontraron que las ilusiones positivas están correlacionadas con reacciones adaptativas ante adversidades extremas. El optimismo, que se asocia a una percepción positiva del futuro y a expectativas elevadas, frecuentemente ilusorias, correlacionaba con un valor de .59 a la felicidad en 4 estudios (Luybomirski *et al.*, 2005). Además, el optimismo, evaluado según la escala LOT como expectativas generales positivas a futuro, se asocia, según un meta-análisis, a indicadores de bienestar en diferentes culturas —menor reacción al estrés, mejor afrontamiento de éste, menor depresión y ansiedad y mayor felicidad y satisfacción con la vida— (Carver y Scheier, 2005).

En síntesis, la auto-estima, la percepción de control y el optimismo tienden a estar sesgados hacia lo positivo —explicando en parte la predominancia mayoritaria de la felicidad en la población.

Hechos de Cambio Vital, Formas de Afrontamiento y Apoyo Social

Aunque los rasgos de personalidad y sesgos positivos explican la felicidad, también se acepta que los sucesos que ocurren en el medio social, la integración social y el apoyo social subjetivo, lo hagan. Esto es similar a lo que sucede cuando las personas afrontan los cambios, actuaciones que dependen sólo en parte de la personalidad y en mayor grado del contexto social.

En apoyo a esta aproximación, una variedad de hechos placenteros se han mostrado relacionados al reporte del bienestar subjetivo. Por ejemplo, la experiencia diaria de hechos satisfactorios se conecta a afectos positivos y la experiencia diaria de eventos dis-placenteros se relaciona con afectos negativos (Stalling, Dunham, Gatz y Baker, 1997). Además, las personas infelices reportan más eventos negativos —accidentes y pérdida de trabajo, por ejemplo— así como

menos eventos positivos, como es el caso de enamorarse o conseguir alguna meta (Veenhoven, 2004).

En un estudio con 300 jóvenes españoles, las personas de mayor felicidad (definida por la escala de felicidad de Oxford) informaban durante el último año de 1,7 hechos negativos y de 4,36 positivos —sobre un rango de diez. Los jóvenes menos felices informaban de 2,6 hechos negativos y de 3,6 positivos sobre el mismo rango anterior (Páez & Bilbao, 2007). Este resultado muestra que aún entre los jóvenes menos felices predominan los hechos positivos y aún entre los más felices se dan dos hechos estresantes durante el año pasado.

Confirmando que las personas más felices vivencian más hechos positivos que negativos, los sujetos más felices tenían alrededor de 4 hechos positivos por uno negativo, mientras que los menos felices no llegaban a haber vivido dos positivos por uno negativo. Esta ratio de 4 a 1 define en general a las personas más felices (Diener & Oishi, 2005).

En apoyo a esta aproximación una variedad de hechos placenteros se han mostrado relacionados al reporte del bienestar subjetivo. La experiencia diaria de hechos placenteros es conectada a afectos positivos y la experiencia diaria de eventos displacenteros se relaciona con afectos negativos. Generalmente la influencia de un hecho o episodio emocional dura un día (Stallings *et al.*, 1997).

Las personas infelices también reportan más eventos negativos o de cambios en la vida con efectos adversos, tales como accidentes y pérdida de trabajo, así como menos eventos positivos, como enamorarse o conseguir alguna meta. Es decir, tanto en pequeños hechos cotidianos como en sucesos de cambio vital las personas felices vivencian más hechos negativos y menos positivos.

Los estudios han mostrado que las personas satisfechas y felices han vivenciado más episodios o hechos emocionales positivos, mientras que la intensidad de ellos es de secundaria importancia. La intensidad emocional no está asociada al bienestar subjetivo ya que los hechos emocionales muy intensos son poco frecuentes y, generalmente, son seguidos por periodos rutinarios de “bajón” (Diener & Larsen, 1993). Efectivamente, la intensidad emocional no está asociada al bienestar subjetivo ya que los hechos emocionales muy intensos son poco frecuentes y generalmente, son seguidos por periodos rutinarios de “bajón” (Diener y Larsen, 1993).

Los hechos y sucesos placenteros aumentan la afectividad positiva pero no disminuyen la negativa.

Tanto los estudios sobre hechos cotidianos, realizados bajo la forma de análisis de diarios contestados cada día, como estudios de hechos estresantes evaluados durante los meses pasados, han mostrado un efecto de influencia específica: los hechos positivos, que provocan emociones como la alegría y el orgullo, influyen la afectividad positiva y no la negativa. Por otro lado, los sucesos recientes tienen más impacto sobre la felicidad que los distantes en el tiempo. De hecho, los hechos positivos correlacionan .25 y .16 con la felicidad a los tres y seis meses, respectivamente, mientras que los hechos negativos lo hacen con valores de -.28 y -.12 (Suh, Diener y Fujita, 1996). Por su parte, a partir de la puntuación de hechos del año anterior, la escala de hechos adversos de Headey y Wearing (1989) predecía una menor felicidad o afectividad negativa mientras que la de hechos favorables una mayor felicidad o afectividad positiva¹⁵.

Los hechos y sucesos negativos disminuyen tanto la afectividad positiva como refuerzan la negativa.

En cambio, los hechos negativos disminuyen tanto la afectividad positiva como refuerzan la negativa: Los hechos negativos tienen una influencia mayor e inespecífica (Baumestier *et al.*, 2000). Por ejemplo, una buena experiencia en casa no se generaliza ni influencia positivamente la actividad laboral, mientras que un mal día en el trabajo o estudio va a influenciar negativamente la vida familiar.

¹⁵ Coeficiente multivariado para hechos adversos y Afectividad Negativa = .24; Coeficiente multivariado para hechos positivos y Actividad Positiva = .29

Los hechos de cambio vital normales generalmente influyen más fuertemente a mayor cercanía temporal y su influencia desaparece a los 6-12 meses.

Los hechos positivos en el estudio de Suh ocurridos hace tres meses o menos correlacionan .25 con la felicidad y los ocurridos hace seis meses .12. Los hechos negativos correlacionan -.28 a los tres y -.16 a los seis meses respectivamente, mostrando como disminuyen la afectividad positiva. Hay sucesos que tienen impacto negativo a largo plazo: pérdidas de seres queridos, desempleo, o positivos a largo plazo, como casarse. Y hechos cotidianos que mantienen su efecto y a los que la gente no se adapta o sacia: negativos, como dolor crónico y tener que cuidar enfermos crónicos, positivos, como el sexo, las amistades y tener pareja (Suh *et al.*, 1996).

Los resultados anteriores también muestran que los sucesos recientes tienen más impacto que los distantes en el tiempo. Las personas se adaptan a los hechos vitales de cambio en un plazo relativamente breve —alrededor de tres meses-seis en muestras de USA—. La adaptación se refiere a la disminución de la reactividad a estímulos repetidos o continuos. Investigaciones sobre accidentes, encarcelamiento y duelo después de una pérdida también sugieren una adaptación con el paso del tiempo.

Centrándonos en hechos vitales de cambio, las investigaciones sugieren una adaptación con el paso del tiempo si bien las personas se adaptarían relativamente rápido a ciertos hechos —aumento de dinero —, y lentamente a otros, como por ejemplo, el establecimiento de una relación de pareja estable (Diener *et al.*, 1999)...

Las pérdidas y mejoras relacionales tienen influencia a más largo plazo que otros hechos de cambio.

La pérdida de un ser querido por muerte, la ruptura de pareja propia o familiar y el inicio de una relación amorosa intensa tienen un efecto aunque hayan ocurrido dos años antes.

Los estudios indican que a los dos años la satisfacción y bienestar de los viudos/as y divorciados/as se acerca al nivel anterior a la pérdida, aunque ligeramente inferior a él —están mejor aunque no tan bien como antes de la pérdida. En el caso de los viudos/as hasta ocho años después no se recupera el nivel de bienestar anterior y este es inclusive un poco más bajo que antes del duelo

A los dos años de casado en general la satisfacción disminuye al nivel previo a formar la pareja, aunque permanece en un nivel superior al anterior —no se está tan bien como al inicio aunque la felicidad es ligeramente mayor que antes de casarse. Así pues, el inicio de una relación de pareja (casarse o cohabitar) tendría un efecto prolongado sobre el bienestar aunque haya ocurrido dos años antes ya que es a partir de este periodo cuando la satisfacción y bienestar de los casados disminuye y se acerca al nivel de partida, aunque permanece en un nivel superior al anterior. Esto es, no se está tan bien como al inicio aunque la felicidad es ligeramente mayor que antes de casarse (Lucas *et al.*, 2003).

Finalmente, el impacto de dos años de la experiencia íntima positiva también se ve refrendada por otras investigaciones. Los estudios de auto-informe y de tipo fisiológico sugieren que el amor pasional o romántico intensos dura entre año y medio y dos años y medio —además es más frecuente la instauración paulatina de una relación amorosa a partir de una relación de amistad que la experiencia del flechazo (Páez *et al.*, 2003).

Los hechos negativos tienen una influencia más fuerte en la infelicidad que los positivos en la felicidad.

Finalmente, los hechos negativos tienen mayor impacto que los positivos. La relación entre hechos estresantes y sintomatología o malestar es en promedio de $r=.30$, mientras que la relación entre apoyo social y menos malestar des $r=-.20$ —el apoyo social se asocia a la frecuencia y calidad de episodios emocionales gratificantes de encuentro social (Kessler, 1997). En el mismo sentido de la mayor influencia de lo negativo, varios estudios que el buen contacto social no se asocia o se asocia más débilmente al bienestar, mientras que los conflictos de pareja y familiares provocan con mayor fuerza malestar (Baumestier *et al.*, 2000).

Los hechos positivos son más frecuentes y se necesitan cinco episodios emocionales positivos por uno negativo para mantener la felicidad.

Estos resultados, así como los estudios sobre características de parejas felices, sugieren que para estar satisfecho y feliz en la pareja, deben ocurrir cinco episodios positivos por uno negativo (Diener *et al.*, 1999). Los estudios sobre personas normales en buen estado de ánimo también confirman que estas viven cinco episodios emocionales positivos por uno negativo. Durante una semana, personas normales vivencian en cinco días episodios de alegría y calma frente a uno o dos de tristeza, enojo y ansiedad (Lively & Heise, 2004) Es decir, en general se dan cinco episodios positivos frente a uno negativo lo que explica como se mantiene por mera frecuencia la felicidad mayoritaria.

La felicidad coexiste mayoritariamente con los problemas y preocupaciones.

Ahora bien, aún las personas de mayor felicidad o satisfacción con la vida tienen preocupaciones y viven emociones negativas —recordemos que una persona normal vivía dos episodios de enojo, tristeza o soledad semanales. La mitad de las personas que puntuaban 10 en satisfacción con la vida, es decir, la minoría más feliz, informaban de preocupaciones y problemas (Venhooven, 2004). Aunque más del 70% está muy satisfecho con su vida, los estudios epidemiológicos mostraron que el 80% de la población normal mostraba algún síntoma ansioso, depresivos o somático —es decir, las personas normales al mismo tiempo tienen reacciones de tristeza, ansiedad, miedo y enojo, aunque tengan más episodios de alegría (Páez, 1986). En conclusión, la felicidad coexiste mayoritariamente con los problemas y preocupaciones.

Las maneras de afrontar los hechos de cambio permiten explicar como las personas mantienen su felicidad ante los hechos negativos y como sacan partido de los positivos. En general, las formas de afrontamiento positivas se declaran mucho más frecuentemente que las negativas. Jóvenes dicen manejar el estrés evitando el problema y de forma pasiva algunas veces, mientras que afirman manejar activamente el problema varias veces. Aunque el hecho que las personas digan afrontar más los hechos de cambio negativo con formas constructivas que inadecuadas de manejar el estrés en parte se explique por que las personas quieran dar una buena imagen de sí, no niega que hay una tendencia a conocer y aceptar cuales son las formas eficaces —por ejemplo, en todas las culturas el optimismo se asocia a la felicidad (Páez *et al.*, 2003).

Formas de afrontamiento de hechos de cambio y felicidad: re-evaluación y crecimiento posterior al cambio.

Desde el punto de vista del afrontamiento a hechos negativos, en particular que no se pueden cambiar, la felicidad y el bienestar subjetivo se asocian a los estilos de afrontamiento de re-evaluación positiva —nos basamos en la síntesis de tres meta-análisis sobre coping y ajuste descritos en Campos *et al.* (2005):

- a) Reevaluación o enfatizar los aspectos positivos de lo ocurrido —recordar cómo se apoyaban o aspectos divertidos durante el episodio traumático o estresante; recordar los aspectos positivos de la persona desaparecida—.
- b) El crecimiento posterior al hecho. La reevaluación positiva se asocia a encontrar aspectos positivos de los hechos, mientras que el crecimiento se refiere a los efectos positivos, aún de los hechos negativos, en las reacciones de la persona o de su medio social. Un buen ejemplo de este crecimiento es la frase de una joven que había sufrido un asalto sexual: “Lo peor que me ha ocurrido en mi vida es la violación que sufrí, aunque lo mejor ha sido la reacción de mi novio y mi familia después del trauma”. Ambos se asocian entre sí y a sentirse mejor después de vivir hechos de cambio, así como predicen el ajuste (Diener *et al.*, 1999). Mientras que la reevaluación positiva es una forma voluntaria de afrontar el cambio vital, el crecimiento posterior es una respuesta que se da espontáneamente. Este crecimiento es un fenómeno frecuente (un 75% de personas que habían sufrido la pérdida de un familiar mencionaban algún aspecto beneficioso de la experiencia). También hay indicios

de que se trata de un fenómeno relativamente real: la gente informa de madurar personalmente y exámenes externos lo confirman. Por otro lado, también es un sesgo o mecanismo de defensa: las personas dicen estar mejor ahora que antes del hecho negativo, porque revisan a la baja sus habilidades y características previas, es decir, se ven más seguros y fuertes y ahora porque recuerdan equivocadamente que antes eran más débiles (Tennen & Affleck, 2005).

Pese a la diferenciación antes planteada, hay una cierta relación entre formas de reevaluación positiva y de crecimiento posterior al hecho estresante, traumático o de cambio (Tedeschi & Calhoun, 1996; Calhoun & Tedeschi, 2004).

1) En ambos casos un conjunto de respuestas se refieren a las creencias religiosas o ideológicas y se vinculan a las creencias que el mundo tiene un sentido —que se reconstruye después del hecho que alteró esta visión del mundo con sentido, ordenado, predecible y justo.

La reevaluación positiva incluye desarrollar la fe en algo nuevo. El crecimiento posterior al estrés puede ser de tipo personal, como el crecimiento espiritual, el desarrollo de creencias trascendentes ideológicas o religiosas, que es una forma de crecimiento posterior a hechos de cambio que se produce de forma moderada.

2) Otro conjunto de respuestas del afrontamiento voluntario de re-evaluación y del crecimiento se refieren a cambios en las metas y prioridades de la vida, ayudando a obtener gratificaciones focalizándose en fines realizables a corto plazo y abandonando metas conflictivas.

La reevaluación positiva integra descubrir o redescubrir lo que es importante en la vida. Se da como respuesta moderadamente fuerte a hechos de cambio una apreciación de la vida, cambio de prioridades y desdramatización de los pequeños problemas, una filosofía de vivir el aquí y ahora y disfrutar de los pequeños placeres.

La reevaluación positiva incluye también el sentirse inspirado para hacer algo creativo. En el crecimiento posterior se produce fuertemente después de un hecho de cambio el percibir nuevas oportunidades, nuevas posibilidades de desarrollo y aparición de nuevos intereses.

3) Otro conjunto de respuestas de re-evaluación y de crecimiento ayudan a reconstruir una imagen digna o positiva del yo, con capacidad de control. También se dan respuestas que ayudan a construir un medio social y una visión de los otros más positiva.

La reevaluación positiva también implica evaluar que el hecho ha inducido un crecimiento personal, cambiar y madurar como persona, salir de la experiencia mejor como persona. En el crecimiento posterior a hechos negativos se da fuertemente descubrir que uno es más fuerte de lo que pensaba, que tenía habilidades y capacidades mayores de las que se pensaba.

Finalmente, en el crecimiento posterior al hecho de cambio se da de forma moderadamente fuerte una mejora en la empatía trato con los demás, una percepción acentuada que se puede contar con otros y una mejora en el sentimiento de pertenencia. Los hechos negativos extremos producen específicamente los efectos de crecimiento de refuerzo de la fortaleza personal y darse cuenta que se puede contar con otros o mejora de relaciones con otros, sugiriendo que el dicho “lo que no mata hace más fuerte” es cierto. Mientras que el desarrollo de nuevas posibilidades y cambio de prioridades en la vida los producen tanto hechos positivos como negativos extremos, sugiriendo que hechos de cambio del signo que sean producen reajustes cognitivos y motivacionales —cambiando las metas, fines y orientación de conducta (Páez & Bilbao, 2007).

Condiciones de reacciones de crecimiento personal e interpersonal: no acumulación de estrés, apoyo social, control parcial y alteración afectiva.

Las reacciones negativas a los hechos estresantes y traumáticos son más intensas cuando hay más hechos estresantes después del primero, cuando hay bajo apoyo social y se da una fuerte reacción emocional inicial —además de precedentes psiquiátricos y limitaciones de inteligencia. Los hechos estresantes tienen un impacto más negativo cuando se concentran o aglomeran en el tiempo, cuando son inesperados e incontrolables, además de negativos (Páez *et al.*, 1986).

De forma similar, aunque con matices, para que se den reacciones de crecimiento personal después de hechos estresantes y traumáticos, estos hechos deben ser parcialmente controlables

y debe haber una movilización de apoyo social en torno a las personas afectadas (Updegraff & Marshall, 2005; Urcuyo *et al.*, 2005). Varios estudios han mostrado que hechos traumáticos intermedios provocan mayor crecimiento personal. Por ejemplo, los veteranos de guerra que mostraban cambios positivos en escalas de personalidad eran los que habían sido sometidos a situaciones de combate medias. Los no expuestos a situaciones de combate no habían cambiado y los expuestos a situaciones de estrés muy alto habían sido incapaces de aprovechar la experiencia para mejorar (Aldwin & Yacura, en prensa). La alteración emocional se asocia al cambio de crecimiento personal e interpersonal, ya que probablemente un cierto nivel de emociones negativas y de cuestionamiento de las creencias básicas es necesario para mejorar persona e interpersonalmente (Davis & McDonald, 2004).

En un estudio en el que participaron 300 jóvenes españoles sobre como influyeron hechos de cambio importantes en las creencias básicas, que reacciones de crecimiento y formas de afrontamiento se dieron, se confirmó que el afrontamiento de búsqueda de apoyo reforzaba la mayoría de las formas de crecimiento personal y la mejora de las relaciones con otros. Las personas debían elegir el hecho más impactante de una lista de hechos estresantes, traumáticos, aunque también positivos extremos. Dos tercios de los hechos extremos fueron negativos, esencialmente muertes o enfermedades de familiares de amigos, un 20% positivos, como inicios de nuevas relaciones íntimas y habían ocurrido hacía dos-cuatro años. Alrededor del 6% listó hechos neutros, ligeramente positivos o ligeramente negativos (Páez & Bilbao, 2007).

El crecimiento de mejorar las relaciones con otros se asociaba además, en el caso de hechos negativos, a percibir una reacción positiva del entorno y a la expresión emocional. Es decir, el crecimiento interpersonal se apoyaba en la percepción de una movilización de apoyo social así como a una mejora de la visión positiva del mundo y del yo.

La reacción de percibir sus fortalezas o de mejora de la imagen positiva del yo en el caso de hechos negativos se asociaba a no auto-criticarse y a expresar las emociones. Esto sugiere que el crecimiento personal en el contexto de hechos negativos combina la búsqueda de apoyo, la expresión emocional y el no responsabilizarse por lo ocurrido. Ahora bien, mientras la expresión de emociones se asociaba al crecimiento en la forma de nuevas prioridades u oportunidades, nuevos intereses y cambios espirituales, en el caso de hechos negativos las mismas formas de crecimiento se asociaban a la inhibición emocional. El compartir y expresar emociones es más común en hechos extremos positivos y tiene efectos de crecimiento, mientras que la evitación e inhibición es más frecuente en hechos negativos, y ante ese tipo de hechos tiene efectos positivos —otros estudios muestran que la supresión emocional tenía efectos positivos para afrontar el duelo (Bonano, 2004).

Confirmando que estas formas de crecimiento de afrontamiento tenían efectos adaptativos, controlando si el hecho era negativo positivo, el crecimiento de mejora en las relaciones con otros y el descubrir sus fortalezas personales se asociaban a mejoras positivas en las creencias sobre el yo y el mundo.

Finalmente, las personas que informaban de haber realizado estas formas de afrontamiento, haber reaccionado con una mejora de las relaciones con otros y de sus creencias básicas, también informaban que tenían un buen apoyo social en la actualidad, un buen estado de salud y felicidad —sugiriendo que estas reacciones tienen relación con la situación real actual, aunque también se puede interpretar que las personas felices y con buena inserción recuerdan de forma más benigna hechos de cambio (Páez & Bilbao, 2007).

Reacciones de crecimiento y emociones negativas

Estas reacciones se asocian a mayor afectividad positiva, aunque también a mayor rumiación y ansiedad. Es decir, al igual que las formas de afrontamiento positivo interpersonal como los rituales, se asocian tanto a afecto negativo como positivo. En el meta-análisis de las reacciones de crecimiento no se asociaban a indicadores de balanza de afecto ya que percibir mejoras personales y de relaciones interpersonales después del trauma se asociaba al mismo tiempo a la alta afectividad negativa y positiva, cancelando la influencia beneficiosa.

La participación en rituales religiosos después de pérdidas se asocia simultáneamente a ansiedad y afecto positivo, al igual que las reacciones de crecimiento. En contra de la idea que los rituales (funerales, etc.) tienen como función manejar la ansiedad y aliviar de las emociones negativas, estos no predicen menores síntomas de afectividad negativa ni disminuyen el dolor del duelo (Pargament, 1997). En cambio, refuerzan la integración social, las conductas de ayuda, disminuyen la soledad, aumentan la afectividad positiva y refuerzan las creencias de crecimiento personal, interpersonal y colectivo, así como mejoran el clima emoción y aumentan la cohesión social general (Páez, Rimé & Basabe, 2005).

Una posibilidad es que las reacciones de crecimiento, como las formas colectivas de afrontamiento, necesiten apoyarse en emociones negativas, como la tristeza que orienta el pensamiento a la reflexión analítica y al realismo, el enojo que incita a movilizarse para superar obstáculos, focalizando la atención y los esfuerzos en alcanzar metas y la ansiedad o el miedo que motivan reflexiones y conductas preventivas. La tristeza y el miedo además refuerzan la buscar, recibir y dar apoyo social, ayudando a la cohesión. El enojo refuerza la movilización colectiva y también la cohesión. En contra de la idea que solo las emociones positivas amplían el repertorio de acción y flexibilizan el pensamiento, reforzando la creatividad —lo que es cierto— podemos pensar que las emociones negativas también orientan el pensamiento y refuerzan tendencias de conducta (Davis & McDonald, 2004).

Una segunda posibilidad es que es la co-existencia de emociones negativas y positivas, lo que ayuda al crecimiento. Los rituales funerarios, por ejemplo, unen al refuerzo de la tristeza por la pérdida, una estimulación del orgullo vinculado al recuerdo positivo de la persona desaparecida. Aunque no hagan desaparecer las emociones negativas ni faciliten directamente el duelo, la combinación de las funciones adaptativas de las emociones negativas, con las funciones de ampliar y revisar los fines de la esperanza, así como de reforzar la eficacia y auto-estima individual y colectiva del orgullo, pueden ayudar a superar los hechos traumáticos (Páez, Rimé & Basabe, 2005).

Estas reflexiones se ven reforzados por los estudios de Carrera y Oceja (2007) que muestran que las personas que más tienden a realizar conductas altruistas son los que sienten al mismo tiempo emociones negativas y emociones positivas de empatía. Las primeras reflejan que la persona comparte el sufrimiento de otros y esto lo motiva a actuar, mientras que las emociones positivas probablemente ayudan a tener expectativas positivas y ayudan a percibir que ayudar es posible y gratificante.

Formas de afrontamiento de hechos de cambio y felicidad: resolución directa y no evitación de hechos controlables y aceptación de hechos irreversibles frente a abandono o desesperanza.

El afrontamiento directo o de resolución del problema se asocia a la felicidad, si el problema es resoluble o controlable, si no refuerza el malestar. Por ejemplo, en el caso de adolescentes que trataban de evitar directamente la separación de los padres, que era una situación incontrolable para ellos, a mayor esfuerzo que ponían, mayor infelicidad.

La negación y evitación del problema es frecuente para disminuir la afectividad negativa, aunque se asocia en general a largo plazo a la infelicidad, ya que impide resolverlos o recibir apoyo social. La aceptación del problema se asocia a la felicidad, sobre todo si el problema es irresoluble. Por ejemplo, en un estudio sobre el afrontamiento de la ruptura (definitiva) de pareja en jóvenes españoles, las únicas formas de manejar la separación que se asociaban a la felicidad eran la aceptación de lo ocurrido y la reevaluación, es decir, el sacar lecciones positivas de lo ocurrido y utilizar la experiencia para crecer como persona. Finalmente, si la aceptación no fatalista del hecho se asocia a la re-evaluación positiva y al crecimiento posterior al cambio, la desesperanza, abandono psicológico o aceptación fatalista generalizada se asocia a la infelicidad (Campos *et al.*, 2005).

Búsqueda de información y de atribución de sentido limitada y felicidad frente a rumiación e infelicidad.

Intentar darle sentido a lo ocurrido, pensar repetidamente en ello y buscar información sólo

ayuda a la felicidad si se asocia a resolver o cambiar lo ocurrido o si se logra darle un significado a lo ocurrido —las personas religiosas enfrentan mejor las pérdidas porque logran encontrarles un propósito y una pauta ordenada en ellas. Muchas personas no logran encontrarle un sentido a lo ocurrido o piensan únicamente en lo que pasó y sus efectos negativos, lo que refuerza la afectividad negativa o infelicidad si el hecho es de pérdida o amenaza (Campos *et al.*, 2005; Nolen-Hoeksema & Davis, 2005).

La búsqueda de apoyo social y la felicidad frente al aislamiento social y la infelicidad.

La búsqueda de apoyo social y hablar sobre lo ocurrido refuerza la intensidad de hechos positivos, aunque si son negativos solo es adaptativa si se asocia a resolver el problema. Hablar y compartir también refuerza la intensidad de emociones negativas, aunque ayuda a reforzar vínculos sociales, recibir apoyo y reelaborar creencias positivas. Al contrario, el aislamiento social como forma de manejar hechos estresantes se asocia a la infelicidad, ya que impide recibir ayuda social para enfrentar el problema, como afecto positivo (Campos *et al.*, 2005).

La expresión emocional regulada frente a la descarga y la inhibición y la felicidad.

El auto-control emocional, aceptando la emoción pero postergando la reacción y la expresión de forma socialmente aceptable de las emociones se asocia a la felicidad. Por ejemplo, escribir una carta expresando su enojo o su dolor y resentimiento, pero retrasar su envío tres días y decidir después si se envía o no es un buen ejemplo de esta táctica. En cambio, en contra de la idea de la catarsis, la intensa expresión no verbal, verbal y conductual de emociones negativas las refuerza más que ayuda a aliviarlas. La fuerte expresión emocional va a retro-alimentar la emoción negativa y la va a contagiar al entorno, creando rechazo o un clima emocional negativo. Al mismo tiempo, inhibir las emociones, ocultarlas activamente ante otros, también es negativo, porque implica un esfuerzo, provoca de rebote rumiación y no permite terminar de entender ni de comunicar sus emociones (Campos *et al.*, 2005).

Evidentemente, las personas con mayores recursos personales, menos inestables emocionales, más extravertidos y con mejores redes sociales, utilizan más afrontamiento positivo. Las personas con menores recursos, más inestables y con menor apoyo social, usan más la evitación, el aislamiento y la desesperanza, reforzando la infelicidad (Páez, Adrian & Basabe, 1992).

El mayor impacto de los hechos negativos a corto plazo y su minimización a largo plazo.

Los hechos negativos, porque son menos frecuentes, generalmente son contrarios a las expectativas e intenciones, impactan más en la afectividad y pensamiento de las personas. Se piensa más en ellos, se busca más explicarlos y afrontarlos, que hechos positivos que implican la misma necesidad de reajuste. Ahora bien, a medio plazo las personas recuerdan más los hechos positivos que los negativos —olvidando los negativos y no solo porque sean menos frecuentes. También generalmente se minimiza su influencia o se re-evalúan: la separación juvenil que se vivió como un drama se recuerda como una tragicomedia unos años más tarde (Taylor, 1991).

Los hechos estresantes o de vida negativos provocan efectos negativos en el 70% de los casos, en muestras de jóvenes. Ahora bien los efectos eran únicamente negativos sólo en 15% y un 55% considera que provocan tanto efectos negativos como positivos, como ayudar a crecer o madurar, a descubrir sus fortalezas, sentirse más cercano de otros y valorar el apoyo social, así como ayudan a cambiar prioridades y mejorar la filosofía de vida, descubrir nuevas oportunidades, y en menor medida, mejorar ideológica o religiosamente.

En un 20% los efectos de los hechos estresantes eran únicamente positivos según los jóvenes y en un 10% no provocaban cambios (Aldwin & Levenson, 2004). Es decir, hechos estresantes no extremos o traumáticos, los más frecuentes provocan cambios positivos al menos parcialmente o no influyen (85%). Los efectos sólo negativos afectan a una minoría —el porcentaje de personas con cambios negativos de las creencias será mayor en el caso de hechos como pérdidas de relaciones por muerte o separación o agresiones interpersonales fuertes, como asaltos o violaciones.

Cuando se evalúa el impacto de hechos negativos en las creencias sobre la benevolencia del mundo en general (el mundo es más bien positivo), en la bondad del mundo social y en la buena imagen del yo, de ser un individuo capaz de controlar el medio y ser una persona digna, se constata que los hechos negativos transforman estas creencias de positivas en neutras. En cambio, los hechos positivos las transforman de positivas en muy positivas. Es decir, las personas aprovechan los hechos muy positivos para reforzar sus creencias y se resisten a transformarlos en negativos inclusive ante hechos estresantes o traumáticos.

De hecho, solo un 20-30% de las personas expuestas a hechos negativos muy fuertes desarrollan alteraciones emocionales importantes y solo esta minoría tiene unas creencias menos positivas, más bien neutras, sobre el yo y el mundo. Las personas que han vivido un asalto, una violación o una ruptura de pareja traumática y no han desarrollado una fuerte depresión, ansiedad o una fuerte reacción de estrés, no perciben al mundo y a sí mismos peor que las personas no traumatizadas (Páez, 2005).

El mayor contacto social refuerza la felicidad y compartir hechos positivos la incrementa.

Finalmente, las personas con mayor cantidad y calidad de contacto o apoyo social son más felices. La satisfacción con la familia se asociaba con una correlación media de .27 en 5 estudios con la felicidad. La satisfacción con la pareja o con el matrimonio se asociaba .33 con la felicidad en 4 estudios. La satisfacción con los amigos se asociaba con una correlación media de .27 en 7 estudios con la felicidad —y .31 en un estudio con la satisfacción con la vida (todos los estudios revisados y comentados en Lyubomirsky *et al.*, 2005).

Hablar o compartir hechos positivos refuerza la felicidad, más allá de los efectos del hecho positivo —mientras que hablar sobre hechos negativos también mantiene la infelicidad, aunque produce beneficios cognitivos, si se ve o re-avalúa la situación después de hablar, además que acerca a las personas y ayuda a mejorar la inserción social— si el contenido de la comunicación no es de tonalidad dominante negativa (Rimé, 2005).

Tanto introvertidos como extravertidos prefieren estar acompañados que solos y se sienten mejor en compañía. Además los extravertidos no pasan más tiempo con la gente que los introvertidos —aunque su mayor tendencia a sentir afectividad positiva y a gozar más de situaciones o hechos positivos los lleve a ser más felices.

En general, el apoyo social se asocia sobre todo a la afectividad o emociones positivas, mientras que las negativas se vinculan sobre todo a hechos de cambios negativos. Por otro lado, si bien un contacto positivo refuerza la felicidad, contactos displacenteros o conflictos la socavan aún más fuertemente —como los hechos negativos deprimían más la felicidad que los positivos la reforzaban. Por ejemplo, mientras que la presencia de una pareja comprensiva y que daba apoyo mejoraba en .12 la salud mental, la presencia de una pareja problemática la deprimía un -.22 (Horwitz *et al.*, 1997).

Hasta aquí hemos examinado los rasgos de personalidad, sesgos o mecanismos de defensa, formas de afrontamiento y experiencias vinculadas a la felicidad. Estos mismos procesos se pueden comprender como creencias o asunciones básicas sobre la realidad, que están en la base de la experiencia de la felicidad. Más que vincularse a rasgos de personalidad, se pueden vincular a las creencias implícitas y explícitas dominantes en una cultura dada. Estas creencias generalmente se basan y ayudan a satisfacer ciertas necesidades y motivaciones supuestamente generales en el ser humano. Es esta perspectiva complementaria a las anteriores que examinaremos ahora.

Procesos Socio-cognitivos subyacentes a la Felicidad: Las Creencias Básicas Personales sobre el Mundo, los Otros y el Yo.

La felicidad se asocia teórica y empíricamente a la satisfacción de una serie de necesidades consideradas universales, que establecen motivos o fines que las personas debe alcanzar en cierto grado y que, una vez satisfechos, constituirán los atributos básicos del bienestar y la salud mental para ellas. Se ha constatado la existencia de una serie de fines o motivos centrales para la

supervivencia de las personas y de los grupos o colectivos, es decir, la presencia de valores trans-culturales en base a la satisfacción de una serie de necesidades que pueden considerarse universales y por tanto, constitutivas de motivos básicos de la conducta (Schwartz, 2001, Ros y Gouveia, 2001).

Así, las necesidades y motivos se vincularán a fines y metas deseables que motivan la acción, dándole intensidad y dirección. Por tanto, una vez adquiridos mediante los procesos de socialización, estos valores funcionarían como normas para evaluar y justificar actuaciones que constituyen metas personales y tareas vitales relevantes. Expondremos a continuación las necesidades que responden a los requisitos de supervivencia de los organismos, según Schwartz:

a) *la necesidad de seguridad y estabilidad* para la persona, vinculada a valores de limpieza, seguridad familiar y

b) *el hedonismo o necesidad hedónica*, búsqueda de placer o gratificación sensorial para el organismo, que se asocia a valores de placer y disfrutar de la vida;

c) *la necesidad de estimulación o variedad*, de tener excitación y cambio en la vida, asociado a la necesidad de exploración del organismo y correspondiéndose con valores en tono a tener una vida variada y excitante;

d) *la auto-dirección*, vinculada a la necesidad de control, auto-determinación y competencia, que implica independencia en el pensamiento y toma de decisión, creación y exploración, vinculada a valores de creatividad, independencia y curiosidad;

e) Schwartz también agrega la *necesidad de búsqueda de sentido*, aunque no la incluye explícitamente en sus valores, ya que al igual que en el caso de la *necesidad relacional o de pertenencia*, los estímulos vinculados a dichas necesidades no se sitúan de forma estable en las dimensiones de valores en las diferentes naciones (Sagiv y Schwartz, 2000).

La felicidad se vincularía a la satisfacción de necesidades hedónicas —placer y estimulación— y de seguridad con motivo de lograr el bienestar físico, así como a la satisfacción de necesidades de intimidad o apego y de afiliación o pertenencia a grupos, constituyendo todas ellas motivos relacionales.

Además, las personas deberían satisfacer tanto necesidades de búsqueda de significado o sentido, como de orden y justicia del mundo —ambas con el fin de la reducir la incertidumbre—, junto con la satisfacción de necesidades de control y eficacia personal, y de autodeterminación, que conforman las motivaciones de logro, poder, competencia y auto-dirección.

Finalmente, también habrían de procurarse la satisfacción de necesidades de autoestima, con motivo de promover el auto-enaltecimiento, y de necesidades de desarrollo —vinculadas a la estimulación y exploración— con motivo del crecimiento personal (Fernández-Abascal, Jiménez y Díaz, 2003; Ryan y Deci, 2000).

La satisfacción de estas necesidades y los criterios de bienestar tienen su correlato en un conjunto de creencias básicas, esto es, de modelos o representaciones implícitas del mundo, de sí mismo, de los otros y de las relaciones con ellos que son la base cognitiva de la felicidad. De hecho, la influencia del entorno a través de los hechos vitales que experimentan las personas y las condiciones sociales en las que estas se desarrollan quedarán representados a nivel cognitivo en estas creencias básicas. Así pues, una vez que dichas necesidades básicas estuvieran satisfechas generando un contenido cognitivo positivo, y si la persona evalúa que en su vida actual dichas creencias se verifican, el resultado será la aparición de una sensación de felicidad y bienestar. Asumiremos a partir de una revisión de los escritos sobre motivación y bienestar (Epstein, 1994; Baumeister y Leary, 1995; Sheldon, Elliot, Kim y Kaser, 2001; Keyes y Lopez, 2005; Ryff y Singer, 2005; Heine, Proulx y Vohs, 2006) los siguientes tipos de creencias básicas experimentales a la base de las diversas necesidades básicas:

a) *La necesidad de supervivencia o seguridad, y las necesidades hedónicas, de placer y estimulación* son las bases de las **creencias en la bondad o benevolencia del mundo** y se asociarían a los criterios de salud mental de satisfacción con la vida y de una balanza afectiva positiva. Un entorno no amenazante y que induce más emociones positivas que negativas las facilitaría.

b) *Las necesidades relacionales y motivos de afiliación y de intimidad o de apego*, sustentan las **creencias en la bondad de otros** que se asociarían al criterio de salud mental de mantenimiento **de relaciones positivas con los demás**. Su satisfacción se ve facilitada por un entorno que promueve una actitud positiva hacia la persona y que le permite la integración social.

c) *La necesidad de significado* está a la base de las **creencias de sentido, orden y justicia**, creencias vinculadas al criterio de salud mental de **propósito en la vida**. Un medio social que favorece el desarrollo, los fines y los propósitos personales basados en valores y normas compartidas, facilitaría la satisfacción de esta necesidad. Estas creencias sobre el significado del mundo, su carácter ordenado, donde los hechos y las personas se relacionan con un sentido, no azaroso y justo, junto a las creencias sobre el control del mundo, serían centrales para la felicidad.

d) *La necesidad de control*, base de la percepción de controlabilidad del mundo y de control personal, así como la *necesidad de auto-dirección y competencia* sostendrían las **creencias sobre un mundo controlable y un Yo con capacidad de control, libre y eficaz**, que se asociarían al criterio de salud mental de **dominio del medio y autonomía personal**. La presencia de estas creencias, sobre todo las relativas al Yo, puede considerarse central dentro de los procesos que facilitan la felicidad. Un entorno coherente y predecible, así como a una posición de poder e influencia sobre el medio social facilitarían la satisfacción de esta primera necesidad. Por su parte, un contexto que facilita la elección de metas y practicar habilidades facilitarían la satisfacción de las necesidades de autodeterminación y competencia.

e) *La necesidad de auto-estima o enaltecimiento del yo*, base de las **creencias positivas sobre la dignidad y valía del yo, es decir, sobre un Yo digno de respeto**, se asociaría al criterio de salud mental de **auto-estima o aceptación de sí mismo** siendo favorecidas por un entorno que reconozca la valía personal. Por ello, mantendrían una relación con las necesidades relacionales y las creencias en torno a un mundo social bondadoso o positivo.

f) *La necesidad de crecimiento y desarrollo personal*, que sostendría la **creencia sobre un Yo motivado y con propósito** donde el criterio de bienestar sería el **crecimiento personal**, se apoyaría en una visión de futuro positivo, que contenga la posibilidad de poder alcanzar metas. Un entorno que permita la novedad y elección de metas favorecería la satisfacción de esta necesidad, sin olvidar que también podrían integrarse en este apartado las necesidades de competencia, auto-determinación y relacionales.

Para darle al lector una visión global de este planteamiento, la Tabla 1.2.1 presenta las necesidades y motivos psicológicos, las creencias básicas y criterios de salud mental asociados a ellos, así como ejemplos ilustrativos de indicadores para su valoración.

A continuación argumentaremos la articulación que postulamos entre necesidades, creencias básicas y criterios de salud mental. Como vemos, un primer conjunto de **creencias o asunciones básicas** son aquellas que se refieren a la **bondad o benevolencia del mundo**. Dentro de esta dimensión se diferenciarían las *creencias sobre la benevolencia del mundo en general y sobre la bondad de los otros o del mundo social* (Janoff-Bulman, 1992).

Las necesidades básicas, como las de supervivencia y la hedónica, se expresan en creencias implícitas, ancladas en la experiencia y afectividad. Así pues, las *creencias sobre el carácter positivo del mundo en general*, y de los hechos que en él ocurren, se referirán al balance o a la evaluación global satisfactoria que las personas hacen del entorno, en la que se piensa que suceden más cosas positivas que negativas.

Tabla 1.2.1: Relación entre Necesidades, Creencias Básicas y Criterios de Salud Mental: Indicadores de Valoración

Creencias Básicas		Necesidades Psicológicas y rasgos	Criterios de Salud Mental	Indicadores aproximados
El Mundo es Bondadoso	El Mundo en general es Bondadoso	Bienestar Físico: <ul style="list-style-type: none"> • Seguridad • Hedonismo: Placer y Estimulación • Estabilidad Emocional o bajo Neuroticismo 	Balanza de Afectos y Satisfacción Vital	<ul style="list-style-type: none"> • Satisfacción con la salud, el físico y la actividad física. • Satisfacción con los dominios de de la vida de Diener. • Disfrute o gozo con actividades. • Creencia Ideal Felicidad Hedónica: Ser feliz es disfrutar, gozar de la vida.
	El Mundo Social es Bondadoso: Modelo Positivo de los Otros	Relacionales: <ul style="list-style-type: none"> • Intimidad / Apego • Afiliación o gregarismo • Extraversión y sociabilidad 	Relaciones Positivas con los Otros.	<ul style="list-style-type: none"> • Estilo de Apego adulto Seguro o Ansioso. • Frecuencia de actividades sociales o de inclusión en redes sociales. • Satisfacción con las familias, pareja y amigos. • Se puede confiar en la mayoría de la gente.
El Mundo tiene Sentido	Mundo con sentido	Significado: <ul style="list-style-type: none"> • Cognición • Certidumbre 	Sentido y propósito en la vida	<ul style="list-style-type: none"> • Mi vida está llena de sentido. • Creencias ideológicas o religiosas.
	Mundo coherente y ordenado, no azar	Control del Medio <ul style="list-style-type: none"> • No azar 	Control	<ul style="list-style-type: none"> • A través de nuestras acciones podemos prevenir las cosas malas que nos pueden suceder. • Los sucesos negativos se distribuyen al azar entre la gente.
	El Mundo es Justo	Justicia		<ul style="list-style-type: none"> • En general, la gente recibe lo que se merece.
Creencias Positivas sobre el Yo	Yo moral, digno y bueno: Modelo del Yo Positivo	Auto-enaltecimiento: <ul style="list-style-type: none"> • Autoestima 	Aceptación de Sí mismo	<ul style="list-style-type: none"> • Estilo de apego seguro y evitativo. • Estoy muy satisfecho de ser como soy.
	Yo con capacidad de control, eficaz y autodirigido	Competencia: <ul style="list-style-type: none"> • Control y auto-eficacia Auto-dirección: <ul style="list-style-type: none"> • Auto-determinación 	Dominio y Control Autonomía y Competencia	<ul style="list-style-type: none"> • Sensación de libertad de elección y control sobre la propia vida. • Satisfacción con la libertad en casa. • Satisfacción con los estudios, trabajo.
	Yo motivado y con propósito vital	Crecimiento y Desarrollo <ul style="list-style-type: none"> • Dureza • Optimismo 	Crecimiento personal	<ul style="list-style-type: none"> Optimismo: <ul style="list-style-type: none"> • Pensando en el futuro la vida mejorará mucho. • Dentro de un año tu situación económica será mejor. • Creencia Ideal Felicidad Eudemónica: Ser feliz es crecer como persona.

Por tanto, una persona satisfecha con el mundo, que lo percibe seguro y que se siente estimulada por el, cree implícitamente que el mundo es bueno y ve su necesidad de minimizar el dolor y maximizar el placer satisfecha. Y al contrario, una persona insatisfecha y pesimista cree que el mundo es malevolente, viendo sus necesidades de supervivencia física y hedónica insatisfechas (Epstein, 1994).

Estudios previos con una muestra de 1355 personas españolas, de las que el 38% eran padres y madres de estudiantes y los restantes estudiantes de psicología, hallan una media de 4,3 en la escala de Benevolencia del Mundo de Janoff-Bulman (1992) (se aplicó una versión corta de dos ítems, teniendo en cuenta un rango de 2 a 8 y una media teórica igual a 5), indicando una visión ligeramente negativa de éste (Calderón, Espinoza y Techio, 2004). Ahora bien, esta visión cam-

bia cuando se indaga sobre la bondad de la vida personal del individuo. Así, utilizando la pregunta sobre la satisfacción con la propia vida realizada por la encuesta World Values Survey (WVS) como indicador de la prevalencia de la creencia en que el mundo personal es bueno (escala de respuesta de 1 a 10), la media que se obtiene es de 6,5 e informan de fuerte satisfacción con la vida (puntuaciones entre 7 y 10) un 56%.

Indicando que tiene cierta relación con la situación real, la satisfacción es menor en países de menor desarrollo social, mientras que la creencia en una vida satisfactoria era mayor en sociedades con mayor desarrollo de este tipo y en grupos sociales de mayores ingresos. De hecho, en el tercil más alto de ingresos había un 65% de muy satisfechos con la vida frente al 5% en el tercil inferior, sugiriendo que esta creencia implica un núcleo de verdad (Basabe, Páez y Valencia, 2002). Además, el porcentaje de gente que estima estar muy satisfecha es superior al 80% en Escandinavia e inferior al 20% en países africanos como Zimbawwe o asiáticos como Pakistán (Inglehart, Basañez, Díez-Medrano, Halman y Luijckx, 2004). Sin embargo, mostrando la tendencia hacia una visión positiva del mundo personal, aún en Pakistán el porcentaje de personas satisfechas con su vida, es decir, por encima de la media de la escala, es superior al 70% (Suhail y Chaudry, 2004). Podemos concluir por tanto que, aunque la visión general del mundo no sea buena, la visión y satisfacción con la vida o mundo personal sí que lo es.

En el ámbito implícito, esto es, en lo referente al *mundo social*, las personas tienden a creer que éste es *positivo*, es decir, que las personas son buenas y bondadosas, así como a sentirse integradas socialmente. Una persona confiada, que percibe a la gente como digna de confianza y fuente de confort, cree en la benevolencia del mundo social, viendo satisfecha su necesidad de tener relaciones positivas con los demás. Al contrario, una persona desconfiada y recelosa, que percibe a la gente como peligrosa y poco digna de confianza, ve insatisfecha su necesidad de relación con los otros (Epstein, 1994). Esta dimensión de creencias sobre la bondad de los otros deriva, además de la necesidad hedónica, de la necesidad básica de gregarismo o necesidad relacional, que implica el deseo de establecer interacciones frecuentes y positivas con las demás personas. De hecho, las teorías del apego y de las relaciones de objeto han postulado como básica la necesidad positiva de relacionarse con otros (Epstein, 1993; 1994; Baumesteir y Leary, 1995).

Las creencias de confianza generalizada en otros presentan un porcentaje medio del 28% en una muestra de 81 naciones del mundo, variando entre el 10% en países africanos y Portugal, al 60% o más en Escandinavia, Holanda e Irán —aunque estos son indicadores más bien de creencias explícitas (Inglehart *et al.*, 2004). Además, la confianza media en la gente era mayor en sociedades con mejor índice de desarrollo humano, individualistas e igualitarias (Basabe, 2003). Por otro lado, la creencia en que se podía confiar en la mayoría de la gente era mayor en grupos sociales dominantes —mayores ingresos—. De hecho, en el tercil más alto de ingreso había un 31% de personas que pensaban que se podía confiar en la gente frente al 25% del tercil inferior, sugiriendo que esta creencia implica un núcleo de verdad (Basabe *et al.*, 2002). Pero en la muestra antes descrita de 1355 personas, la media en la escala de Bondad del Mundo Social de Janoff-Bulman era de 5,06, indicando que predominaba una visión neutra, ya que la media teórica de la escala era 5 (Páez, Fernández, Ubillos y Zubieta, 2003). Por otro lado cuando se toman medidas implícitas o sobre la benevolencia de las personas cercanas, predomina una visión positiva de los otros. La mayoría de los niños observados en 15 países diferentes de América, África, Asia y América muestran un estilo de apego seguro, oscilando la proporción entre un 50 y 70%, mientras que la mayoría (un 73%) de los adultos de 13 países informaban de algún tipo de apego que implicaba una visión positiva de los otros —el 50% de éstos tenían un apego seguro y un 23% ansioso, lo cual implica que en muestras representativas adultas el 50% o más se clasifica en estilos de apego con imagen positiva del mundo social— (Páez *et al.*, 2003). Además, en la mayoría de las regiones de los 62 países en que se evaluó el modelo de otros con la escala de Bartholomew, este era positivo —aunque en Europa Occidental y Sur de Asia era neutro o ligeramente negativo—.

Un segundo gran conjunto de **creencias** hacen referencia al **sentido del mundo**: las personas creen que el mundo tiene significado y propósito, que existe orden y predictibilidad en él y que éste se puede entender y comprender. *Las creencias sobre el sentido, orden y coherencia del mundo* se basan en los principios de control, de justicia y de no azar, que según Janoff-Bulman (1992), serían los principios que le darían sentido a la existencia. Ilustrando la prevalencia de estas *creencias que dan sentido a la vida*, desde una óptica religiosa, según el WVS el 86% de los encuestados cree en Dios y el 64% cree en la vida después de la muerte. Y también, según dicho estudio, el 48% de los encuestados también informan de pensar mucho en el sentido y propósito de la vida, mientras que un 36% lo hace a menudo y tan solo el 17% pocas veces o nunca. Además, confirmando que las creencias religiosas ayudan a darle propósito a la vida, la gente que cree en Dios piensa significativamente más en el sentido de la vida¹⁶, al igual que la gente que cree en la vida después de la muerte¹⁷.

Las creencias en el sentido de la vida se vinculan en parte a las creencias que el mundo es controlable y que las cosas no ocurren por azar, creencias que se vinculan estrechamente a la idea de que el mundo es justo y, por tanto, a la capacidad propia de poder tener dominio o control sobre él (Janoff-Bulman, 1992). En resumen, estas ideas se asociarían tanto al motivo de justicia como a la necesidad de control y competencia. Al ser humano le sería imposible vivir en un mundo caótico en el que estuviera al albur del azar y de los accidentes, ya que esta perspectiva le provocaría una ansiedad tal que haría su vida insostenible. Por tanto, es necesario para la persona tener una visión de un mundo como un lugar relativamente armonioso. Es por esta razón que las personas comparten la visión que el mundo es organizado, ordenado, coherente y con sentido (Rimé, 2005).

Por otra parte, en relación con el *principio de no azar* de Janoff-Bulman, las personas perciben al mundo, en general, como poco o ligeramente controlable y ligeramente azaroso (Foa, Dancu, Hembree, Jaycox, Meadows y Street, 1999). Así, en una muestra de 1.355 personas, de las que el 38% eran padres y madres de estudiantes, tras aplicar una versión corta de dos ítems de las escalas de Janoff-Bulman comentadas¹⁸, se encontró que la media en la escala de azar era de 5,2, que indicaba una visión neutra del Mundo en base a su organización, mientras que en la escala de control del mundo la puntuación media era de 4,3, indicando una visión ligeramente incontrolable de este (Calderón *et al.*, 2004). Como hemos comentado previamente, esta tendencia a compartir creencias neutras o negativas sobre el mundo cambia cuando se indaga sobre el carácter controlable del mundo personal. De hecho, en el estudio WVS se indagó sobre el control percibido en relación a la propia vida encontrándose una media de 6,67 en una escala que oscilaba entre 1 = bajo control y 10 = alto control (Inglehart *et al.*, 2004). Además, la creencia en el control del mundo se asocia al desarrollo socio-económico, a culturas individualistas e igualitarias (Páez *et al.*, 2003).

Las creencias sobre la justicia o lo que es lo mismo, que las personas reciben lo que se merecen y merecen lo que les ocurre, por tanto, que lo que les ocurre es justo, se asocian tanto a la necesidad de control como al motivo de justicia. Realmente, Lerner (1980) introdujo el concepto motivacional denominado 'Creencia en el Mundo Justo', argumentando que las personas creen en la existencia de un mundo en el que, básicamente, se recibe lo que se merece. Así pues, para mantener esta idea, los individuos modifican sus afectos y cogniciones en la medida en que estos cambios psicológicos ayudan a preservar dichas ideas. De ese modo, los individuos presentan una tendencia general a creer que los sujetos buenos son recompensados y los malos castigados aunque, las personas también tienen experiencia de que con frecuencia se dan situaciones discrepantes y contradictorias con este tipo de creencia. De hecho, cotidianamente vemos a personas honestas sin trabajo y sin dinero, o trabajadores responsables sufriendo acci-

16 $M_{\text{Creen en Dios}} = 1.68$ frente a $M_{\text{No Creen en Dios}} = 1.97$ (Escala 1= piensa mucho a 4= no piensa nunca); $r = -.11$.

17 $M_{\text{Creen en vida después muerte}} = 1.63$ frente a $M_{\text{No creen en vida después muerte}} = 1.85$ (Escala 1= piensa mucho a 4= no piensa nunca); $r = -.12$.

18 Rango de respuesta de 2 a 8, media teórica =5.

dentos graves, personas sanas contaminadas injustamente, profesionales competentes siendo mal pagados, o grupos sufriendo algún tipo de discriminación, etc. Así, en el WVS sólo una minoría o el 43% de las personas creen que los otros son justos en su trato con otros. Confirmando que la creencia sobre la injusticia del mundo predomina, las respuestas en las escalas de creencias sobre el mundo justo, como la antes mencionada de Rubin y Peplau (1973, en Páez *et al.*, 2003), se sitúan, en general, más bien en el extremo de baja justicia. Además, las creencias en el mundo justo e injusto tienden a ser independientes (Hafer y Begue, 2005), aunque las personas tienden a percibir “su mundo personal” como predominantemente justo y controlable. Por ello, la creencia en que uno recibe lo que se merece y la que uno es capaz de controlar el mundo convergen, lo que ha sido confirmado en siete estudios. Por tanto, parece coherente pensar que las personas que tienen la expectativa de que pueden determinar sus recompensas y castigos, y que no están a merced de fuerzas externas y de la suerte, crean también —para mantener esta expectativa— que quien ha tenido éxito es porque se ha esforzado y quien ha fracasado lo ha merecido por su falta de esfuerzo o sus errores. Además, la creencia en un mundo justo se asocia a baja participación política, a actitudes políticas conservadoras y a una visión con sesgo positivo, ‘naïf’ y conformista del mundo (Furnham, 2003).

Finalmente, además de las necesidades básicas hedónicas, relacionales, de sentido y control (Epstein, 1994), vinculadas a las creencias sobre el mundo general y social bondadoso, con sentido, controlable, justo y predecible, serían importantes las **creencias sobre un yo bueno, social y moral**, vinculadas a la necesidad de auto-estima, y las creencias sobre un yo competente, eficaz, capaz de control interno, relacionadas con su necesidad de competencia y autonomía. Tampoco pueden olvidarse las creencias sobre un Yo optimista y motivado, orientado hacia el futuro, que corresponderían a la necesidad de desarrollo personal del ser humano. Así, en relación con las *creencias sobre un Yo digno*, en la totalidad de las 62 naciones y regiones en las que se aplicó la escala de Modelos de sí mismo y de otros de Bartholomew, la visión de sí mismo predominante era la positiva. Además, en muestras representativas adultas, el 60% de los encuestados se clasifica en estilos de vinculares con imagen positiva del yo, ya sean con apego seguro o evitativo —estos últimos también con una visión negativa del mundo— (Cozzarelli, Karafa, Collins y Tagler, 2003). Finalmente, confirmando el predominio de una visión positiva del yo, la mayoría de las personas puntúan en muestras de todo el mundo por encima de la media teórica de las escalas de auto-estima (Páez *et al.*, 2003).

Las *creencias sobre un yo competente, eficaz, capaz de control interno*, también serían importantes, conformando la versión personal de la necesidad de control. Además estas creencias están asociadas a los motivos de autonomía y competencia. De hecho, dentro de la visión positiva y eficaz del yo se diferencia una evaluación personal más global del yo, vinculada a la auto-estima, y otra global de control, ambas vinculadas a la aprobación social. Así, en una muestra de 81 naciones del mundo, la media de control y sensación de libertad sobre la vida personal era de 6,7, informando de fuerte control percibido sobre la vida —puntuaciones entre 7 y 10— un 58% de la misma (Inglehart *et al.*, 2004). Como hemos mencionado antes, la tendencia a pensar que se es muy capaz es dominante y que las personas creen, además, que están entre los mejores respecto al nivel de sus capacidades y habilidades (*fenómeno de falsa unicidad*) y que son capaces de controlar el mundo (*ilusión de control*). Por ejemplo, el 90% de las personas creen ser mejores estudiantes, profesores o conductores que la media (Myers, 1995).

Finalmente, y en relación con las *creencias sobre un Yo optimista o motivado y con propósito*, sabemos que la mayoría de las personas se sienten relativamente invulnerables y tienden a predecir que su futuro es positivo, es decir, que tienen más probabilidades que el resto de que les ocurran hechos positivos. Así pues, podemos decir que se tiene un *sesgo o una ilusión de invulnerabilidad en relación* al futuro: la mayoría de la gente cree que tiene menos probabilidades que la persona media de tener fracasos, dificultades y problemas. Estas creencias son más fuertes en relación a hechos infrecuentes, entre la gente que no ha experimentado hechos negativos y que sí ha experimentado hechos positivos, y entre los que creen que los hechos negativos son con-

trolables y que le ocurren a personas prototípica muy diferentes de uno (Weinstein, 2003), asociándose también a una balanza de afectos positiva. De hecho, las personas en buen estado de ánimo muestran un sesgo optimista ligero, mientras que las personas disfóricas o ligeramente deprimidas no muestran sesgo y las fuertemente deprimidas muestran un sesgo negativista (Sánchez, Rubio, Páez y Blanco, 1998).

Conclusión: rasgos de personalidad, sesgos y creencias básicas personales optimistas, de auto-estima o visión positiva del yo, de sentido, justicia y control personal, y de extraversión o sociabilidad, como factores de la felicidad.

Esta revisión teórica y empírica nos lleva concluir que las personas tienen una visión crítica de la justicia, controlabilidad y bondad del mundo general. Estas creencias tendrían menos sesgo positivo y traerían consigo menos consecuencias para la felicidad que las vinculadas al yo y al mundo personal.

En cambio, las personas comparten y defienden una visión esencialmente positiva, controlable, justa y con sentido de su mundo personal. Es decir, una alta auto-estima, una visión de control, predecible y con sentido del mundo, una visión positiva del futuro y del mundo social que rodea a las personas, son procesos que se mencionan tanto como rasgos de personalidad, como sesgos o ilusiones o como creencias básicas sobre el mundo, siendo antecedentes del bienestar.

Desde este punto de vista, la felicidad estaría fuertemente asociada con las necesidades “deficitarias” de seguridad y hedonismo, y con las de sentido, auto-estima y relacionales. Así, y según estos resultados, las creencias en la benevolencia del mundo personal y la visión positiva del yo son las que tendrían más consecuencias para el ajuste psicológico y la felicidad. Los estudios confirman que las personas con una visión positiva del yo y del mundo social cercano o de apego adulto seguro, con una alta autoestima, satisfechos consigo mismo, su salud, y las relaciones con otros son felices.

Por otro lado, las necesidades y motivos de auto-determinación, competencia y crecimiento personal constituyen un segundo conjunto de creencias, relacionadas con la visión del Yo autónomo y orientado al crecimiento personal —o Yo motivado y con perspectiva de desarrollo—. Estas creencias también serían importantes, aunque menos que las anteriores.

Ahora bien, el optimismo personal y la búsqueda de metas constituirían un aspecto central de la visión del mundo feliz. Empíricamente se ha encontrado que las personas que creen que el mundo es controlable y justo, así como son optimistas sobre su futuro, son más felices (Lyubomirski *et al.*, 2005, Furnham, 2003).

Formas de afrontamiento, crecimiento posterior al cambio y creencias básicas

La re-evaluación positiva y las lecciones o cambios de crecimiento después de hechos de cambio son relativamente frecuentes. Además se puede constatar que ayudan a reforzar las creencias básicas —o las formas de actuar y sentir asociadas a los rasgos de personalidad que reforzaban la felicidad. Estas reacciones ayudan a reforzar o reparar las creencias sobre el sentido, propósito y carácter bondadoso del mundo. Recordemos que la re-evaluación positiva mediante una nueva fe y el crecimiento espiritual buscaban restaurar un sentido y entender el hecho, coherentemente con las creencias básicas sobre el significado del mundo —que se deben reconstruir después de que un hecho emocional de cambio las altere.

La reevaluación positiva incluye también el sentirse inspirado para hacer algo creativo. En el crecimiento posterior es frecuente percibir nuevas oportunidades, nuevas posibilidades de desarrollo y la aparición de nuevos intereses. Esto ayuda a reconstruir la percepción de un mundo con sentido y propósito, que ofrece metas que motivan a la persona a actuar. Ayuda a reconstruir el optimismo.

La reevaluación positiva o redescubrir lo que es importante en la vida, así como el cambio de prioridades y desdramatización de los pequeños problemas, una filosofía de vivir el aquí y ahora y disfrutar de los pequeños placeres son cambios frecuentes. Estas reevaluaciones y crecimien-

tos ayudan a reconstruir una visión y experiencia “buena” o bondadosa del mundo. Disminuye la afectividad negativa, aumentan la positiva y la estabilidad emocional.

El crecimiento posterior al cambio y la re-evaluación de crecimiento personal, asociadas a la mejora de la empatía, del trato con otros, así como a valorar y confiar en el apoyo que la gente da en momentos de cambio, ayudan a reconstruir las creencias sobre el carácter positivo del mundo social —a reforzar la extraversión y sociabilidad.

La re-evaluación positiva y el crecimiento posterior al cambio también ayudan a una reconstruir una imagen positiva, valorada y eficaz de sí mismo —a mejorar la auto-estima y el control percibido del mundo.

Los cambios positivos o lecciones extraídas de los hechos de cambio estresante y traumático son muy similares a las 14 reglas o principios para aprender a ser feliz que propuso el psicólogo Michael Fordyce. Este autor ha validado parcialmente estas reglas en varios programas orientados a aumentar el bienestar (1983), pero, además estas se han visto confirmadas por los estudios más recientes. Las catorce reglas de la felicidad de Fordyce (1983) se exponen más adelante.

Revisaremos las concordancias entre las reglas de Fordyce, los estudios actuales y la reconstrucción de creencias sobre la benevolencia, sentido y propósito del mundo, así como sobre la benevolencia del mundo social y del yo. Además, estas lecciones también son parecidas a las características psicológicas de las personas con alto bienestar o felices (Lyubomirski, King y Diener, 2005). Igualmente se parecen a las fortalezas del carácter a desarrollar para aumentar el bienestar que son eficaces (Park, Peterson y Seligman, 2004).

Comparación entre los resultados de nuestro sondeo sobre la felicidad de los jóvenes españoles y los resultados de otros estudios precedentes

Seguidamente, y a modo de introducción-síntesis del apartado que presentaremos a continuación y del que acabamos de concluir, mostramos un breve resumen que contiene la relación de los hallazgos más relevantes constatados tras nuestros análisis empíricos y los aportes de los estudios previos a los que acabamos de hacer referencia.

Factores Sociodemográficos y Felicidad.

Los resultados de la encuesta sobre la felicidad en la juventud española corroboraron los factores que se asocian a la felicidad, aunque con matices. Nuestro estudio muestra que tanto la felicidad como el bienestar subjetivo, en general, no varían mucho ni con el sexo ni con la edad, como se constata en general.

Aunque la felicidad se asocia a mayores ingresos económicos y mayores niveles de educación, en nuestro estudio esta relación no se confirmó, probablemente por la homogeneidad y falta de desigualdades sociales flagrantes de la muestra.

No estar trabajando se asociaba a una menor felicidad, aunque en nuestro estudio no se encontraban diferencias entre los que estudiaban y trabajaban. Dada la juventud de la muestra, el estudiar aparece como fuente de significado positivo que compensa el no estar trabajando.

La situación o estado civil se asocia a la felicidad, particularmente el estar separado era la circunstancia que se asociaba a una menor felicidad. La juventud de la muestra también puede explicar porque los solteros no eran marcadamente menos felices que los casados, como se constata de manera general. Además recordemos que los hechos negativos tienen un impacto si son recientes —probablemente los separados por la juventud de la muestra habrían padecido la ruptura alrededor de los dos años pasados.

La religiosidad, entendida ésta como asistencia a iglesia y compromiso religioso, se asociaba a la felicidad solo en el caso de los católicos practicantes. Esto sugiere que la religiosidad es fuente de felicidad solo cuando es congruente y se apoya en un entorno social favorable. Es decir, las creencias ideológicas que entregan sentido se asocian a la felicidad sólo en la medida que estas se aparean, adaptan o son reconocidas en el medio social.

Factores Psicológicos y Felicidad.

La percepción de buen estado de salud física se asociaba a la felicidad tanto en nuestro estudio como en otros.

Con respecto a los factores psicológicos de personalidad, nuestra disertación confirmó que altos niveles de extraversión, en particular de sentido de la vida y de control, más que de expresión emocional, se asociaban a la felicidad. Este factor psicológico puede predisponer a las personas a tener una mayor red social y a vivenciar más positivamente los hechos positivos de la vida. Nuestro estudio también confirmó que altos niveles de autoestima y de optimismo, que se asocian a mayor motivación para afrontar la vida y a un afrontamiento mejor, se vinculaban a la felicidad.

Finalmente, la confianza en la gente y la satisfacción con las relaciones interpersonales en particular, vinculada al factor de personalidad de agradabilidad, se asociaban a la felicidad.

Dado que nuestros indicadores de personalidad eran simples, de un ítem, y se solapaban con indicadores de creencias personales sobre el mundo y el yo, las asociaciones encontradas fueron menos intensas que las de las revisiones previas. Este es el caso, sobre todo, de la dimensión de personalidad de neuroticismo o estabilidad emocional, que estaba representada por indicadores muy limitados.

Creencias Personales sobre el Mundo, el Mundo Social y el Yo en la encuesta sobre la Felicidad en los jóvenes españoles.

La Bondad del Mundo y del Mundo Social: Prevalencia y relación con la Felicidad en nuestro estudio.

En el estudio sobre la felicidad en la juventud española, la puntuación media de satisfacción con la vida es de 26,7 en la escala de Diener, que tiene un rango de 5 a 35, equivalente a 7,2 en una escala de 1 a 10. La media de satisfacción con once ámbitos vitales es de 1,9 (escala 1= Muy satisfecho a 4= muy insatisfecho), equivalente a un 6,3 en una escala de 1 muy insatisfecho a 10 muy satisfecho. Además, esta última satisfacción media se asoció a la felicidad, $r=.35$, particularmente la satisfacción económica.

El grado de disfrute con las actividades de fin de semana, en concreto los indicadores de disfrute de actividades con amigos y pareja, también se asociaron con la felicidad, aunque no fueron predictores específicos de ésta ya que la variable que tuvo una influencia específica fue la frecuencia con que se socializaba. Esto es coherente con la idea que el contacto social es placentero en sí mismos y no solo para los extravertidos.

Las creencias de confianza generalizada en otros tienen una prevalencia media del 28% en una muestra de 81 naciones del mundo, variando entre el 10% en países africanos y Portugal al 60% o más en Escandinavia, Holanda e Irán (Inglehart *et al.*, 2004). De hecho, la confianza media en la gente era mayor en sociedades con mejor índice de desarrollo humano, individualistas e igualitarias (Basabe, 2003). En el estudio sobre la felicidad en la juventud española encontramos que el 29% de los encuestados confiaban en los demás, porcentaje similar a la media mundial.

Así, podemos afirmar que la creencia en un mundo social positivo, es decir, que se puede confiar en la gente en general, es minoritaria, si bien se asoció a la satisfacción con la familia, los amigos, a salir frecuentemente con éstos, a hacer y asistir a deportes. Esto implica que dicha creencia se basa en una sociabilidad intensa. Ahora bien, las tendencias cambian cuando se indaga sobre la satisfacción con los otros específicos. Concretamente, vemos como las puntuaciones sobre la satisfacción con la pareja, los amigos y la familia eran de 1,9, 1,6, y 1,44 respectivamente, considerando que el rango de la escala oscilaba entre 1= "muy satisfecho" y 4= "muy insatisfecha". Además, todas las puntuaciones estaban por debajo de la media teórica y eran equivalentes a 7,6 o superior si se considera una escala de 1= nada satisfactorio a 10= muy satisfactorio.

En nuestro estudio, "creer que se puede confiar en la gente" se asociaba ligeramente a la felicidad y a la satisfacción con la vida, ambas con una correlación de $r=.07$, resultados similares a los encontrados a nivel general en la Encuesta Mundial sobre Valores -WVS. Además, en el mismo estudio, la correlación entre la satisfacción con la familia con la felicidad era de .21 y de .17

con la satisfacción con la vida, mientras que la satisfacción con la pareja se asociaba con una $r=.21$ con la felicidad y de $.20$ con la satisfacción con la vida.

La creencia en el Mundo con Sentido y Justo: Prevalencia y relación con la Felicidad.

En nuestro estudio, el 88% de los encuestados opinaba que su vida estaba llena de sentido, siendo la media igual a 3,14 en una escala de 1= Nada a 4= Mucho, equivalente a 7,85 en una escala de 1 a 10. En este estudio, percibir sentido en la vida personal se asociaba a la felicidad con un valor de $r=.33$, y de $r=.34$ con la satisfacción con la vida. Esta creencia resultó dominante y se asociaba a la satisfacción con diferentes áreas, a mayor sociabilidad o salir con los amigos, a salir menos de copas, a hacer deporte y a estar dispuesto movilizarse por toda una serie de valores, desde la religión hasta la defensa de la naturaleza, lo cual puede interpretarse en el sentido de que la atribución de significado se basa en una serie de creencias normativas y valóricas.

En nuestro estudio, se encontró también que las personas pensaban que el mundo no es justo, ya que la media era de 2,5 en una escala de 1 a 4 —esta respuesta es la media teórica—. Sin embargo, creer en la justicia del mundo o, “Creer que la gente recibe lo que se merece” se asociaba a la felicidad con una $r=.11$ y de $.08$ a la satisfacción con la vida, al igual que sucedía en los estudios anteriormente reseñados.

La creencia en el carácter Controlable del Mundo —en particular el Control Personal y la creencia positiva sobre el Yo: Prevalencia y relación con la felicidad—.

En el estudio que realizamos, la media de control personal fue de 7,45, superior a la media mundial (de 6,67) y a la de la muestra española general del WVS —en una escala donde 1= bajo control y 10=alto control— (Inglehart *et al.*, 2004). Además, la percepción de control y libertad se asocia $r=.30$ con la felicidad y $r=.27$ con la satisfacción con la vida.

Finalmente, la media de satisfacción consigo mismo estaba muy por encima de la media teórica en el caso de la juventud española, como ocurre en general, asociándose positivamente con la felicidad y con la satisfacción con la vida, ($r=.22$ y $r=.21$, respectivamente).

Conclusiones: Prevalencia de Creencias Personales sobre el Mundo y el Yo, así como su relación con la Felicidad.

Podemos concluir que aunque la visión general del Mundo no sea buena, la visión y satisfacción con la vida o mundo personal lo es, tanto en general, como en el caso de nuestra encuesta. También se puede concluir que al igual que la tendencia general, la visión del Mundo Social global de los jóvenes españoles no es positiva, ni se cree que el Mundo sea justo, aunque la visión del Mundo Social cercano es positiva. Además, la visión bondadosa y justa del Mundo y del Mundo social, en particular la visión positiva de las relaciones con las personas cercanas, se asocian a la felicidad. Y lo mismo ocurre con la percepción positiva sobre el control personal y sobre el Yo: ambas se asocian fuertemente con la felicidad y la tendencia principal es a creer que el yo es bueno y que controla al mundo.

Finalmente, podemos afirmar que, como veremos, las tendencias principales o medias y las relaciones encontradas son similares a las reseñadas en los estudios generales, aunque las correlaciones sean menos fuertes o más débiles en nuestro caso. No podemos dejar de resaltar que quizás esta menor fuerza de la asociación entre creencias y la felicidad pueda explicarse en este estudio sobre la felicidad en la juventud española, por el hecho de que los indicadores fueran de solo un ítem.

Algunas orientaciones para aumentar la felicidad basadas en los estudios realizados.

A partir de la revisión de estudios y de la somera presentación de los resultados en relación a los anteriores podemos extraer algunas sugerencias que pueden servir de referentes para incrementar la felicidad —que recordemos que tiene un nivel medio bastante alto. Nuestras orientaciones están vinculadas a diversos aspectos: las expectativas y metas de la persona, la experiencia emocional cotidiana y los criterios de bienestar psicológico y social.

Orientaciones vinculadas a las expectativas, a los fines y metas.

1. No plantearse ser feliz con total ausencia de preocupaciones y malestar: una cuarta parte de la población normal tiene malestar fuerte en un año y aún la mitad de la gente extremadamente feliz (que es una minoría) tiene preocupaciones.
2. Proponerse metas cercanas, de cierta dificultad, pero realizables.
3. Vivir el presente, saborear los pequeños placeres cotidianos
4. Organizar metas realistas en el área de relaciones interpersonales y de desarrollo personal, más que materiales y de obtener estatus y reputación
5. Elegir de lo posible actividades laborales con significado. Valorar y estar satisfechos con el trabajo y estudio son correlatos claros de la felicidad.

Orientaciones vinculadas a la experiencia cotidiana y emocional.

6. Es importante buscar experimentar cotidianamente hechos placenteros, ya que su influencia es limitada. La frecuencia de actividades sociales con amigos y pareja son las más importantes.
7. No es razonable buscar experimentar hechos muy intensos, son difíciles de obtener, pueden provocar una desvaloración de los placeres cotidianos y no influyen en la felicidad. Lo que importa es la frecuencia de hechos cotidianos positivos y no de hechos extremos – que pueden inducir una insatisfacción porque aumentan extraordinariamente el rango o expectativa de lo positivo. Una ratio de 4 eventos vitales positivos por cada negativo son deseables para ser feliz.
8. Los hechos positivos extremos (nuevas amistades íntimas importantes, ingresar en un grupo deseado u obtener un buen resultado) reforzarán la felicidad durante tres-seis meses. Al igual que los hechos cotidianos hay que intentar realizarlos repetidamente.
9. Los hechos negativos influyen también entre tres y seis meses, aunque tienen un efecto más general: nos hacen menos felices y alegres, y más tristes, ansiosos e irritables al mismo tiempo.
10. Algunos hechos, como pérdidas de relaciones o inicio de nuevas relaciones íntimas, tienen influencias a más largo plazo, a dos años o más. Un hecho positivo importante hará que su felicidad sea un poco mayor que la anterior a él. La ruptura de pareja y estar en el paro disminuyen la felicidad a medio plazo –aunque reducen a la persona a la infelicidad.
11. Por cada episodio emocional negativo, son necesarios cinco o más para mantener la felicidad personal y una buena relación con otros. Los hechos negativos tienen mayor impacto a corto plazo que los positivos, por lo que por una discusión debe haber cuatro a seis momentos placenteros para mantener el equilibrio afectivo.
12. La persona estable y extravertida, tenderá a exponerse o a vivir más hechos positivos. Téngase en cuenta que ser extravertida no la protege del impacto de hechos negativos.
13. La persona inestable debe recordar que ha de ser cuidadosa para no meterse en camisas de once varas, ya que tenderá a reaccionar más fuertemente y de peor manera en las situaciones comprometidas.
14. Al margen de las peculiaridades de carácter de cada uno, es beneficioso intentar actuar de forma sociable, abierta, de hablar y relacionarse, de ser controlado emocionalmente, no quejarse ni manifestar emociones negativas. La frecuencia de salir con amigos y con la pareja es un correlato específico de la felicidad, no así el disfrute.
15. Pensar, hablar y comentar repetidamente los hechos positivos ocurridos –cuidando de no aburrir al personal, no generar envidia ni pecar de inmodesto.
16. Recordar que los hechos y las emociones negativas son parte intrínseca de la vida. Una felicidad total sin ninguna preocupación o una relación sin ningún conflicto o problema es imposible.
17. Percibir los hechos negativos como desafíos a afrontar y busque la parte positiva de la experiencia, del hecho y de sus reacciones y de las de otras personas. Recordar que las

emociones negativas y positivas coexisten y pueden ayudar a crecer después de hechos de cambio.

18. Aceptar los hechos negativos y usarlos como un reto que puede activar el crecimiento personal. Intentar ver la parte positiva del hecho o al menos de las reacciones de otros. Concentrarse en las fortalezas y capacidades que descubrió en usted y en la reacción positiva del entorno que se dio en torno al hecho.
19. Para hechos negativos el autocontrol ayuda al crecimiento de cambio de metas o nuevas oportunidades, cambiar de prioridades o filosofía en la vida y evoluciones ideológicas. Al contrario, compartir y hablar ayuda crecer en los positivos. Los hechos positivos sobre todo ayudan a cambiar de metas, descubrir nuevas oportunidades y aumentar la integración social.
20. Descubrir fortalezas personales y mejorar la relación con otros se darán sobre todo después de hechos negativos y si se expresan las emociones —se busca y obtiene apoyo social.
21. Ante hechos estresantes, además de la re-evaluación positiva y crecimiento personal, si el hecho es controlable haga planes e intente resolverlo. No es obstine en entender ni hacer planes para hechos que son incambiables o irresolubles.
22. Recordar que aislarse socialmente, aceptar lo negativo de forma generalizada, evitar pensar o sentir, así como expresar, pensar y hablar mucho y repetidamente sobre un hecho negativo solo mantienen la emoción negativa, la transmite y no la alivia. La descarga emocional no provoca catarsis —aunque puede ayudar a la integración social si hay una respuesta exitosa a su demanda de apoyo social.
23. Pensar y buscarle un sentido a lo ocurrido no siempre ayudan —hay preguntas sin respuesta y hechos a los que son difíciles otorgarles un sentido.
24. Capitalizar o aprovechar los hechos positivos importantes para reforzar y mejorar su visión del mundo, de si mismo, reevaluar sus metas y fines. Recordar que hablar después de hechos positivos ayuda a cambiar de metas, descubrir nuevas oportunidades y aumentar la integración social.
26. No olvidar que debe compensar cada hecho o episodio negativo con una frecuencia muy superior de hechos o actividades positivos.
27. Recordar que a largo plazo las personas sabemos minimizar los efectos de los hechos negativos.
28. Ante hechos negativos, recordar que nuestra visión del mundo y de nosotros está orientada fuertemente hacia lo positivo. Hechos negativos pueden ayudar a tener una visión más sabia y realista de uno mismo y del mundo.
29. Es frecuente que tengamos una visión del mundo como injusto y difícilmente comprensible y controlable, aunque también creamos que nuestro entorno cercano y nosotros mismos somos esencialmente buenos, justos, predecibles, con actividades con sentido, fines y pautas claras. Cuando un hecho negativo nos toque y si es importante, puede alterar estas creencias. Ahora bien, las creencias sobre el yo y el mundo cercano son mucho más relevantes que las creencias sobre el mundo en general.
30. Ser consciente que la mayoría de la gente tiene una visión positiva de si misma y de los otros cercanos a ellos —esto le puede ayudar a confiar más en los otros en general.

Orientaciones basadas en los criterios de bienestar psicológico y social

1. En base a los criterios de bienestar psicológico y social, para ser feliz una persona debe, en orden de importancia deducido de los resultados posteriores satisfacer las siguientes necesidades. La mayoría de las personas jóvenes informaban de tener satisfechas estas cinco necesidades —con la excepción de la insatisfacción con la economía:
 - a) satisfacer sus necesidades de afiliación y pertenencia tener buenas relaciones con otros y una visión positiva de su mundo social (familia, amigos y pareja); para sus necesidades de apego relaciones de cariño o cuidado mutuo son esenciales. Si esta insatisfecha

- con sus relaciones sociales, busque un medio social en el que integrarse, que le acepten socialmente y que usted valore y acepte.
- b) satisfacer su necesidad de control, competencia y auto-determinación, reforzar sus experiencias y creencias de capacidad de controlar el mundo, su estudio, trabajo, relaciones con otros; practique actividades que le hagan sentirse competente, actividades que elija libremente. Si percibe que tiene poco control y autonomía, busque un medio que le permite ser activo, elegir y contribuir con algo útil, que sea valorado en el, que además le de información que le permita predecir y comprender el mundo social.
 - c) satisfacer su necesidad de significado y propósito, tener metas y fines, que tengan un sentido o significado personal para usted; haga actividades que le den un propósito o sentido en la vida, valores y actividades ideológicas le ayudarán a esto. Si encuentra dificultades para atribuirle un sentido a su vida y definir metas, busque un medio social que le permita desarrollarse, tener pautas y normas, que le orienten en sus actividades a futuro y le de elementos para evolucionar para mejor.
 - d) satisfacer su necesidad hedónica y de seguridad, concentrarse en los buenos aspectos del mundo en general; viva en el aquí y ahora las cosas positivas, establezca un equilibrio entre un medio seguro y estable y la exploración de nuevas experiencias gratificantes, que las actividades gratificantes superen en una ratio de 4 ó 5 a 1 a las negativas. Recuerde que si bien la insatisfacción material es un antecedente importante de la felicidad, focalizarse en metas materiales no es bueno para la felicidad.
 - e) satisfacer su necesidad de autoestima, acéptese a si mismo, con sus limitaciones y valorarse o quererse a si mismo —recuerde que todos tenemos una visión positiva de si mismos, expectativas realistas le ayudaran a aceptar sus limitaciones. Si tiene una imagen insatisfactoria de usted mismo, busque un medio social en el que el apoyo supere al conflicto, en el que sienta incluido y valorado.

Estos objetivos debe llevarlos a cabo con expectativas elevadas, que le impliquen un cierto esfuerzo, pero, que sean realizables de forma razonable. No se plantee metas exageradamente elevadas ni muy fáciles, ya que en el desafío controlable esta el mecanismo de la felicidad.

1.3 Antecedentes en el ámbito de la intervención para la felicidad

Desde el terreno científico se han realizado hasta el momento diversas iniciativas en el ámbito de la intervención para la felicidad, básicamente de dos tipos: las que tienen un carácter de estricta investigación científica, donde, tras intervenir en algunas variables personales, se miden los efectos de esas intervenciones sobre la felicidad de las personas; y las que tienen un carácter de plan de intervención social, dirigido a algún grupo o comunidad social tratando de incorporar cambios en la vida cotidiana de esa colectividad de manera que incrementen su grado de satisfacción con la vida.

Dentro de las investigaciones científicas del primer tipo señalado, citaremos a continuación algunos estudios. En uno de ellos, Sheldon, Kasser, Smith y Share (2002) enseñaron al principio del semestre a varios sujetos participantes, cuatro estrategias para aumentar su potencial para el logro de sus metas personales, comprobando al final del semestre que la consecución de las metas predecía incrementos en su bienestar. Lyubomirsky, Tkach y Sheldon (2004 —citado en Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M. y Schkade, D., 2005—) plantearon dos estudios, en uno pedían a los participantes que realizaran cinco actos por semana de amabilidad, ayuda o entrega hacia otras personas dentro de las siguientes seis semanas, en el otro estudio pedían a los participantes que pensarán durante seis semanas en cosas por las que debían estar agradecidos (un grupo debía pensar una vez por semana y el otro tres veces). En ambos estudios se mostró que la variable tiempo resultó clave. En el primero aumentó la felicidad de aquéllos que realizaban los cinco actos de amabilidad en el mismo día de la semana y no entre aquéllos que los repartían; de igual modo, en el segundo estudio aumentó la felicidad de aquéllos que pensaban en las cosas por las que debían estar agradecidos, sólo una vez a la semana, y no entre aquéllos que lo pensaban tres

veces. Estos resultados son esperanzadores en cuanto a la capacidad de mejorar la felicidad, aunque se precisa más investigación para analizar el carácter temporal o permanente de la misma. Quedan también por estudiar muchas otras variables que pueden interceder en esos resultados. Lyubomirsky, Sheldon y Schkade (2005) recomiendan promover la felicidad a través de implicarse en nuevas actividades que conecten con los valores e intereses propios.

En cuanto a los planes de intervención desarrollados, van desde los circunscritos a un curso teórico-práctico, hasta los aplicados para mejorar la felicidad de toda una comunidad metropolitana. Uno de los investigadores más reconocidos en Psicología, y no sólo en el ámbito de la Psicología Positiva, Martin E.P. Seligman, imparte cursos, tanto a pequeña como a gran escala, donde combina la enseñanza teórica sobre la felicidad con la planificación de tareas y actividades que los alumnos han de realizar para experimentar por sí mismos cómo esas actividades o nuevos comportamientos a desarrollar, repercuten luego en una mayor satisfacción con su vida (Seligman, 2004). Básicamente, la estrategia de intervención de Seligman para incrementar la felicidad parte de dos objetivos: el primero es identificar las fortalezas o puntos fuertes de su carácter (empezar por el “conócete a ti mismo”) y el segundo es fomentar la dedicación personal a esa fortaleza. Por ejemplo, si una persona posee una fuerte empatía se sentirá más feliz realizando tareas de voluntario o, en general, ayudando a los demás. Consiguientemente, el hecho de tener en cuenta nuestras fortalezas principales cuando tomamos decisiones importantes (como escoger carrera o profesión) constituye un buen augurio de felicidad.

Una muestra de proyecto de intervención en una amplia colectividad es el realizado en la comunidad metropolitana de Sant Louis (USA), con el asesoramiento de algunos de los investigadores más representativos en felicidad (Csikszentmihalyi, Diener, Seligman) y el patrocinio de la Organización Gallup, la Universidad de Missouri en Sant Louis y el Centro Regional para la Educación y el Trabajo (RCEW en inglés). El proyecto consistió, en breve síntesis, en medir a través de un cuestionario a la población, su posición acerca de doce dimensiones de satisfacción con su vida. Se medían en presente, en pasado —cinco años atrás— y en futuro —pronóstico de cinco años después—. Los resultados eran ofrecidos a la comunidad a la que se invitaba a centrarse en inventar su futuro poniendo el énfasis en sus puntos fuertes, su bienestar y su orientación hacia una dirección positiva. La comunidad discutía en esa dirección a través de distintos núcleos de diálogo combinados entre ciudadanos y con representantes de diferentes grupos, organizaciones e instituciones. De ese proceso resultarían los compromisos y planes de acción futura para las personas, los grupos y las organizaciones, que luego habrían de ser periódicamente evaluados. Los resultados de la encuesta estaban disponibles en 2002, aunque no conocemos los datos de la ejecución de las siguientes fases del proyecto.

Quizá el proyecto más conocido es el plan de “educación para la felicidad” diseñado por M.W. Fordyce (1997), del que ya hemos hablado, como fruto de sus propios estudios en este campo. En sus investigaciones previas Fordyce (1977) había diseñado varios programas para comprobar en qué medida los estudiantes de una universidad normal podrían llegar a ser más felices si pudieran modificar su conducta y actitud para conseguir un carácter más parecido al de las personas que lo son. El “modelo” de persona feliz, sintetizado en una serie de principios o rasgos, fue inferido por Fordyce a partir de una amplia revisión de estudios sobre la felicidad. Los estudiantes participaron en esos programas y realizaron las actividades y tareas exigidas de forma normal, como si de parte de la asignatura se tratara. Los resultados demostraron que esos programas de felicidad aumentaban de manera significativa los niveles de la felicidad medida en los sujetos, y así lo confirmaron los propios sujetos también en sus evaluaciones subjetivas. Como consecuencia de estos estudios y los de otros autores, Fordyce propone un programa de formación para la felicidad centrado, tras una introducción general a la misma, en los mencionados principios. En su programa propone, a modo de curso-taller, un doble enfoque de tipo cognitivo y comportamental. En el plano cognitivo, muestra a los participantes las tendencias halladas en la investigación científica acerca de cada uno de los rasgos, para debatir luego sobre ellas. En el plano comportamental, propone una variedad de técnicas y estrategias, algunas de ellas extraí-

das de las terapias cognitivas y del comportamiento, pretendiendo que ayuden a los participantes a incorporar cada rasgo fundamental a su propia vida.

Los catorce principios o rasgos fundamentales de Fordyce son: (1) ser más activo y permanecer ocupado (a modo de ejemplo, aquí los sujetos debaten sobre el tipo de actividades que aportan felicidad, hacen luego un listado con las que cumplan esos criterios y han de incorporar luego algunas a su rutina semanal), (2) dedicar más tiempo a la vida social, (3) ser productivo en un trabajo destacado, (4) organizarse mejor, (5) dejar de agobiarse, (6) moderar las expectativas y las aspiraciones, (7) desarrollar un pensamiento positivo y optimista, (8) estar centrado en el presente, (9) trabajar en busca de una personalidad sana, (10) desarrollar una personalidad atractiva, (11) ser uno mismo, (12) eliminar los sentimientos negativos y los problemas, (13) las relaciones íntimas son la primera fuente de felicidad y (14) apreciar la felicidad. Los 14 rasgos de la gente feliz se hallaban en conexión con tres ámbitos fundamentales: la personalidad del estudiante, sus relaciones sociales y su implicación en la actividad laboral y en el ocio.

Los resultados de los estudios de Fordyce, como los referentes a otras 500 personas que recibieron formación sobre los 14 rasgos en otros ámbitos educativos y en conferencias públicas, fueron parcialmente validados. En una de las investigaciones, que se prolongó durante dos semanas, pudo observarse que, a pesar de la breve duración del programa, el grado de felicidad del 73% de los alumnos se incrementó notablemente.

Los principios de Fordyce, a excepción de dos, fueron respaldados por nuestros resultados. Las discordancias se observaron en el 6 (“moderar las expectativas y aspiraciones”) y en el 14 (aprecio o importancia dada a la felicidad). Respecto al primero, cabe decir que ni el realismo es garantía de felicidad ni hay razón para rechazar una cierta ambición en cuanto a las aspiraciones (el reto es motivador) que no traspasen el umbral de lo posible. Por otra parte, según nuestro estudio los jóvenes aprecian la felicidad aunque este aprecio no permite observar diferencias significativas en relación con ella.

Por su parte, el Instituto de la Juventud, (INJUVE), desarrolla actualmente sus políticas de intervención a través del Plan Interministerial de la Juventud 2005-2008. Sin embargo, las líneas de inspiración para las políticas juveniles no siempre han enfatizado los mismos elementos. Con el ánimo de resumir, podríamos decir que antes de los años 90, las políticas de intervención sobre los jóvenes estaban directamente orientadas al ocio. A partir de los años 90 se desarrollan políticas más integrales que incluyen básicamente la vivienda y el trabajo. Más recientemente el énfasis se coloca en políticas “afirmativas”, de carácter mucho más integral y donde el concepto de “participación” resulta clave tanto en la creación como en el desarrollo y evaluación de los distintos programas.

2. Marco teórico

Ser feliz significa sentirse bien con uno mismo, tener la experiencia subjetiva de encontrarse a gusto, como “en casa”, tener la vivencia de una buena relación con la propia persona y los demás, ser capaz de experimentar más emociones positivas que negativas. Ser feliz es un hecho que implica a toda la persona (a nivel físico, psicológico, social) y, como veremos, tiene un *efecto beneficioso y global sobre la persona*.

La felicidad es el objeto central de estudio de la denominada “Psicología Positiva”, en cuya amplia perspectiva teórica se enmarca esta investigación. La *Psicología Positiva* surge contra la larga orientación negativa de la Psicología establecida, centrada en el estudio de la enfermedad mental, y representa una corriente dentro de la psicología que pretende comprender mejor las cualidades y emociones positivas del ser humano con objeto de desarrollarlas tanto cuanto sea posible. Consecuentemente, la Psicología Positiva ha puesto en el centro de su interés el estudio de su interés el estudio y la promoción de la felicidad.

Esta corriente tuvo como predecesor a Abraham Maslow y a la Psicología Humanista nacida en los años 60, pero el Movimiento de Psicología Positiva no se constituyó formalmente hasta 1998, siendo liderado por Martin Seligman y otros prestigiosos psicólogos contemporáneos, como Mihalyi Csikszentmihalyi y Ed Diener. Señalamos a continuación algunas significadas aportaciones de los estudios mencionados que hemos tenido particularmente en cuenta al plantear la presente investigación.

Maslow (1954) pensó que la felicidad consistía en la plena *satisfacción de las necesidades humanas*, habiendo reflejado sus ideas en una teoría de las necesidades universales o propias de cualquier ser humano (sin importar su cultura o época histórica). Según este autor, habría tres niveles básicos de necesidades: el *nivel físico* abarca las necesidades de tipo material o fisiológico y la necesidad de seguridad; el *nivel social* se refiere a las necesidades de amor y reconocimiento, mientras que el nivel psicológico engloba desde la necesidad de autoestima y competencia personal hasta el impulso hacia el *crecimiento personal* y la *autorrealización* o desarrollo pleno de las potencialidades humanas. Basándose en la misma intuición, Erikson (1950) concibió el desarrollo de la vida humana como un camino de desarrollo de nuestra identidad psicosocial que resulta gratificante en la medida que se cubren satisfactoriamente las diversas etapas.

Durante el proceso de autorrealización, la persona experimenta, en algunos momentos particulares, *experiencias cumbre* o de felicidad plena que potencian de forma completa las capacidades humanas, en especial, la creatividad.

Csikszentmihalyi (1990) llamó a esos momentos excepcionales “experiencias óptimas” o de *flow* (fluir, flujo). Durante la experiencia de “fluir” la persona se siente absorta e la actividad que está realizando y percibe su tarea como un reto agradable y a la medida de sus capacidades. Ello le permite disfrutar completamente de una situación (por ejemplo, en un trabajo creativo o realizando alguna de nuestras actividades favoritas o *hobbies*). Csikszentmihalyi, señaló que estas experiencias felices, o de flujo, no son momentos raros o excepcionales, como había pensado Maslow, sino que ocurren con cierta frecuencia y nos ligan a ciertas actividades que practicamos en la vida cotidiana.

Para los dos psicólogos mencionados, la felicidad, entendida como autorrealización, no consiste en un estado “beatífico” o definitivo que se trata de alcanzar sino más bien en un camino, en un proceso de crecimiento personal que resulta en sí mismo gratificante, generador de felicidad.

La culminación del desarrollo del potencial humano se encuentra, según autores de la Psicología Positiva, en una vida con sentido, dedicada a una causa más grande que uno mismo y con la cual nos identificamos.

Seligman (2002) entendió que la felicidad podía ser buscada tanto en un **nivel físico y corporal** o bien a un **nivel más psicológico y profundo**, en conexión con las capacidades superiores del ser humano. Estas dos concepciones de la felicidad coinciden con las perspectivas **hedónica**, relacionada con el epicureísmo y la búsqueda de placer, y la perspectiva **eudemónica**, que, de acuerdo con Aristóteles, afirma que la felicidad se encuentra en el desarrollo de la parte más elevada y distintiva del ser humano (su capacidad mental y, sobre todo, orientación hacia valores morales).

Seligman subrayó que la aspiración a la felicidad implica tanto la búsqueda del placer en general como el intento de obtener gratificaciones de tipo superior. Sin embargo la persona puede optar por dar preferencia a una u otra vía. En realidad, este autor distingue tres itinerarios hacia la felicidad, que denomina: “*vida de placer*”, “*vida comprometida*” y “*vida significativa*”. La primera está ligada al *hedonismo* y las otras dos implican una orientación más individualista (por ejemplo, compromiso con el trabajo, con la familia y con otros objetivos personales), o bien, trascendiendo el propio interés, una orientación hacia algo por encima de nosotros (la comunidad, el propio país, la humanidad, la religión).

Barbara Fredrickson (2001) sostuvo como Maslow que la felicidad de una persona —entendida por ella como el predominio de sus emociones positivas— implica a todo su ser, pero marcó un énfasis diferente. En lugar de resaltar que el desarrollo de las propias capacidades conduce a

la felicidad prefirió mirar la realidad a la inversa, destacando que la felicidad potencia el desarrollo de todos los niveles de la persona. Para la autora, la felicidad de una persona produce efectos beneficiosos sobre ella:

- A nivel físico: incremento de energía, vitalidad, salud e incluso longevidad (estudios que demuestran que la personas felices viven unos diez años más).
- A nivel intelectual: aumento de la creatividad y agudeza intelectual.
- A nivel psicológico: más capacidad para afrontar las adversidades, mejores recursos para adaptarse a ellas, es decir, “resiliencia”. El resiliente no sólo resiste las dificultades si no que, al mirarlas como un reto, encuentra en ellas una oportunidad para desplegar sus propias capacidades. En lugar de sucumbir, crece como persona. Por ejemplo, desde el enfoque de la resiliencia, algunos psicólogos que atendieron a personas afectadas del atentado del 11-M, entrenaron a éstas para ser capaces de afrontar su situación de una manera positiva, convirtiendo una situación potencialmente traumática en una ocasión para desarrollar su potencial humano.
- A nivel social: mejores relaciones con los demás, aumento del altruismo (Javaloy, Rodríguez, Cornejo y Espelt. 1998: la felicidad incrementa la prosocialidad y motiva hacia valores y sentido).

A partir del planteamiento teórico que ofrecemos de la Psicología Positiva, se hará una propuesta, al final de la segunda parte, de un modelo de felicidad que intentará comprender mejor en su conjunto buena parte de los resultados más significativos expuestos en el presente informe. El mencionado planteamiento inspiró en nosotros la búsqueda de un **modelo de felicidad** que habría de cumplir diversas funciones: plantear los objetivos y predicciones de nuestro estudio, permitir la selección de ítems adecuados para construir un cuestionario sobre la felicidad y ofrecer una mejor comprensión de los resultados obtenidos. Influyó particularmente en el modelo propuesto la perspectiva adoptada por Fordyce (1997), autor que intentó recapitular cuáles eran los factores que influían en la felicidad y que pretendió diseñar a partir de ello un programa de “educación para la felicidad”.

Otra influencia importante en nuestra propuesta de un modelo de felicidad fue la citada perspectiva teórica de Fredrickson, que tiene en realidad un carácter interactivo: la felicidad genera en la persona recursos físicos, psicológicos y sociales, y, a su vez, la posesión de dichos recursos personales produce felicidad. Existe pues una asociación fuerte entre la felicidad y los correlatos citados, dado que ésta se halla basada en una relación causal de doble dirección.

La realización de nuestra encuesta permitió observar, a nivel empírico, si efectivamente la felicidad se había asociado a los factores o correlatos que el modelo proponía, y si dichos factores se relacionaban entre sí.

3. Objetivos y Metodología

3.1. Objetivos

1. Conocer la felicidad de los jóvenes españoles utilizando diferentes técnicas de medida que permiten una mayor fiabilidad y construyendo índices globales para llegar a más amplias generalizaciones.
2. Averiguar qué factores o correlatos se asocian a felicidad, incluyendo tanto características de la personalidad y de las relaciones interpersonales como otras variables sociales y psicosociales, con objeto de obtener una caracterización de los jóvenes felices y descubrir predictores de felicidad.
3. Averiguar la relación entre la felicidad y las actividades de ocio juvenil, distinguiéndose tanto la frecuencia de éstas como el disfrute obtenido.

4. Estudiar la estructura de relaciones de un conjunto de variables asociadas a la felicidad con objeto de obtener una perspectiva más amplia y comprehensiva sobre la felicidad de los jóvenes.
5. Hacer una propuesta de modelo de felicidad teniendo en cuenta tanto los estudios precedentes sobre el tema como, en particular, la coherencia con los resultados obtenidos.
6. Establecer las bases para una tipología de los jóvenes en relación con la felicidad.
7. Proponer algunas pautas de intervención para incrementar la felicidad de los jóvenes y disminuir su infelicidad, indicando no sólo qué tipo de actividades pueden promover el desarrollo personal de los jóvenes sino también cómo potenciar los beneficios sociales que de ello se derivan.

3.2. Metodología

Cuestionario

Elaboramos un cuestionario adecuado para conocer la felicidad de los jóvenes españoles utilizando diversas medidas:

- Dos escalas para medir la satisfacción con la vida y la felicidad (p7 y p8). La primera, construida por Diener, representa el aspecto cognitivo de la felicidad y la segunda refleja la vertiente emocional.
- Una pregunta sobre el adjetivo que describiría mejor tu estado de ánimo a lo largo de los últimos tres meses.
- Una escala de satisfacción (p17) con diversos ámbitos de la vida (familia, amigos, trabajo, salud, etc.). Para ello dudamos entre incluir aquí la que utiliza periódicamente Cummins en Australia como barómetro de opinión pública o bien la aplicada por el Injuve en algunos sondeos. Nos decidimos por esta última para poder comparar con estudios anteriores.
- Dos escalas sobre la frecuencia y disfrute de actividades de ocio (p21 y p22).

El hecho de tomar una variedad de indicadores de felicidad puede parecer redundante pero en realidad nos ofrece una ocasión singular para comprobar que dichos indicadores funcionaban de forma coherente y fiable, al mismo tiempo que nos permitía construir índices de felicidad que ofrecían medidas más compactas y estables que las habitualmente empleadas.

Para conocer qué factores se asocian a la felicidad utilizamos una serie de preguntas relacionadas con componentes del modelo propuesto de felicidad: personalidad (autoestima, control personal, optimismo, extroversión, estado de ánimo), relaciones íntimas (familia, amigos, pareja), valores personales, etc.

A nuestro cuestionario se incorporaron también preguntas propuestas por el INJUVE y el CIS. Ello nos permitió explorar la relación entre la felicidad y otras variables que no habíamos previsto inicialmente en nuestros objetivos (estatus socioeconómico, condiciones laborales, etc.), ampliando el objeto del estudio. Todo ello nos brindó una singular ocasión para conectar la felicidad con un amplio espectro de características. De hecho, entre los estudios sobre la felicidad que conocemos, nuestro trabajo es el que explora un mayor número de posibles correlatos de la felicidad al mismo tiempo que emplea un variado repertorio de indicadores de felicidad.

Trabajo de campo y muestreo

El trabajo de campo fue realizado por el CIS del 31 de marzo al 12 de abril de 2006. Se trató de un muestreo polietápico, estratificado por conglomerados, con selección de las unidades primarias de muestreo (municipios) y de las unidades secundarias (secciones) con probabilidad proporcional a su tamaño, y de las unidades últimas (individuos) por rutas aleatorias y cuotas de sexo y edad.

Los estratos se han formado por el cruce de las 17 comunidades autónomas con el tamaño de hábitat, dividido en 7 categorías: menor o igual a 2.000 habitantes; de 2.001 a 10.000; de 10.001 a 50.000; de 50.001 a 100.000; de 100.001 a 400.000; de 400.001 a 1.000.000, y más de 1.000.000 de habitantes.

Los cuestionarios se han aplicado mediante entrevista personal en los domicilios.

En el supuesto de muestreo aleatorio simple, con un nivel de confianza del 95,5% (dos sigmas) y $P = Q$, el error real de muestreo es de 32,6 %.

Análisis de datos

El análisis de datos se realizó desde dos aproximaciones diferentes.

La Primera Aproximación tuvo como particular objetivo obtener los **correlatos de la felicidad**, cruzando esta variable con todas las demás, empleando básicamente técnicas de correlaciones y de regresión para hallar los predictores de felicidad. Los estudios realizados se concentraron en los siguientes temas: aspectos metodológicos y sociodemográficos, ámbitos de satisfacción, disfrute en actividades de ocio, personalidad, comparación social (comparación de la felicidad de unas personas con la de otras) e inmigrantes.

La Segunda aproximación, denominada “La felicidad en perspectiva” intenta estudiar la relación entre esta variable y las demás en un marco más amplio y complejo que el anteriormente adoptado. Al incrementar el número de variables consideradas, se hará posible realizar generalizaciones de mayor alcance y observar relaciones nuevas entre las variables. Ello implicará no sólo el empleo de técnicas correlacionales y de análisis factorial, sino la generación de índices globales que integran una notable masa de información y ensanchan el horizonte del estudio de la felicidad.



Análisis de los resultados

PRIMERA APROXIMACIÓN: CORRELATOS DE LA FELICIDAD DE LOS JÓVENES ESPAÑOLES

En este informe se presentan los análisis estadísticos descriptivos e inferenciales del estudio a lo largo de siete capítulos. En cada capítulo hay un primer apartado en el que se presenta un resumen de los principales resultados o conclusiones que se infieren de los análisis estadísticos (I. Resumen de los resultados). Un segundo apartado expone en detalle los análisis estadísticos y gráficos vinculados a ellos (II. Análisis de datos). Por ejemplo, el primer capítulo, sobre aspectos metodológicos que describen las características esenciales de la muestra, al inicio ofrece el resumen de conclusiones y, a continuación, en un segundo apartado, expone las estadísticas descriptivas y de asociación que sustentan el resumen anterior. Este esquema se repite en todos los capítulos.

Al lector interesado en los aspectos sustantivos generales le recomendamos leer el primer apartado. Si quiere tener una idea más precisa y gráfica de los resultados, o examinar que análisis subyacen a las conclusiones, es necesario leer los apartados de análisis de datos.

En el apartado de análisis de datos se han intercalado las conclusiones esenciales (en letra negrita) para que el lector logre encontrar que análisis apoyan cada conclusión.

Este informe incluye los siguientes capítulos:

1. Descripción de la muestra de jóvenes
2. **¿Qué factores sociodemográficos e ideológicos se asocian a los jóvenes felices?**
3. **¿Con qué ámbitos de la vida están satisfechos los jóvenes?**
4. **¿Con qué actividades de ocio disfrutan?**
5. **¿Qué piensan y sienten los jóvenes felices?**
6. **¿Son realmente más felices que otros los jóvenes que creen que lo son?**
7. **¿Cuál es el grado de felicidad de los jóvenes inmigrantes?**

1. Descripción de la muestra de jóvenes

I. Resumen de los resultados

La muestra esta compuesta de 51% de hombres, un 27% de adolescentes de entre 15 y 19 años, un 34% de jóvenes de 20-24 y un 40% de jóvenes adultos de 25-29 años.

8 jóvenes sobre diez son solteros, alrededor del 20% están casados o conviven y menos del 1% son viudos o separados.

Un joven sobre diez ha nacido en el extranjero.

Cerca de dos jóvenes sobre diez tienen estudios superiores y entre ellos hay más mujeres que hombres.

43% tiene el trabajo como única actividad, un 30% sólo está estudiando, un 14% combina ambas actividades o es estudiante trabajador. Un 11% está en el paro después de haber trabajado antes, un 2,5% realiza trabajo doméstico y otro 2% está buscando trabajo.

Entre los que trabajan un 55% es trabajador eventual o interino, un 8% autónomo profesional o empresarial y sólo un 34% trabajador fijo.

La mayoría, casi siete sobre diez, viven con la familia, un 24% tiene hogar propio y un 7% vive con otras personas.

Las mujeres tienden más estar casadas o conviviendo y tener hogar propio.

Tres jóvenes sobre diez son totalmente dependientes económicamente, un 18% tiene ingresos propios y de los que se declaran autónomos, un 27% lo es total y un 22% parcial.

Cerca del 50% de los casos es el padre o cabeza de familia, en vez del joven, el proveedor principal de recursos —que lo es sólo en cerca de dos casos sobre diez.

La figura parental que es el proveedor principal de recursos en cerca de 9 casos sobre diez es trabajador activo, en el 85% de los casos es el padre.

Desde el punto de vista de los estudios del proveedor principal de recursos, un 54% tiene sólo estudios primarios o menores, un 25% secundarios y un 17% superiores.

Un 2% es parado y 8% jubilado. Un 66% es trabajador fijo y un 22% empresario o autónomo.

Cerca de dos jóvenes sobre diez se declaran no creyentes, una mitad ateos y otra mitad se declara como no creyentes.

Los jóvenes se declaran de centro-izquierda como tendencia principal.

Estos parámetros confirman que la muestra es similar a la población de la que se extrajo, ya que por ejemplo en las nuevas cohortes los estudios superiores rondan el 20% y las mujeres tienen más estudios superiores que los hombres, la mayoría de los jóvenes convive con sus padres y su empleo es precario. La mayoría de la población es católica no practicante y de centro-izquierda —como nuestra muestra juvenil.

II. Análisis de datos

Los estudios que presentamos a continuación han sido realizados a partir del sondeo de opinión y situación de los jóvenes españoles del INJUVE (2ª encuesta del 2006) con el objetivo de dar a conocer la relación existente entre su vivencia de felicidad con respecto de sus formas de vida, sus hábitos, creencias y motivaciones. Para ello partiremos de la investigación cuantitativa realizada por el Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS), de carácter probabilístico y representativa, a partir de una encuesta actitudinal, aplicada en trabajo de campo durante el periodo comprendido entre el 31 de marzo y el 12 de abril de 2006. Las características técnicas de dicha investigación son las que presentamos a continuación:

Tabla 1.1. **Muestra de la población juvenil en las distintas Comunidades Autónomas españolas según el género**

Comunidades Autónomas	Hombres	Mujeres	Total
Andalucía	147	143	290
Aragón	20	19	39
Asturias (Principado de)	18	17	35
Baleares (Islas)	14	11	25
Canarias	31	31	62
Cantabria	10	9	19
Castilla - La Mancha	29	28	57
Castilla y León	41	38	79
Cataluña	116	111	227
Comunidad Valenciana	81	78	159
Extremadura	19	18	37
Galicia	48	46	94
Madrid (Comunidad de)	93	87	180
Murcia (Región de)	26	23	49
Navarra (Comunidad Foral de)	10	9	19
País Vasco	35	34	69
Rioja (La)	5	3	8
Total Nacional	743	705	1.448

1.1. La Muestra

Considerando que el universo de referencia básico de la encuesta es población residente en España de ambos sexos entre los 15 y los 29 años, el ámbito de estudio fue el nacional, es decir, este estudio fue realizado sobre residentes en todas las Comunidades Autónomas y en todos los tipos de hábitats. Por tanto, la muestra básica obtenida es representativa de esta población, aleatoria y polietápica, habiéndose estratificado de forma proporcional en una primera etapa por conglomerados, con selección de las unidades primarias de muestreo (148 municipios) y de las unidades secundarias (42 secciones o provincias) de las 17 Comunidades Autónomas en base al tamaño del hábitat, y en una segunda etapa por rutas aleatorias y cuotas de sexo y edad en base a la selección de las unidades últimas (individuos).

El tamaño muestral resultante fue de 1448 entrevistas en total, lo que a un nivel de confianza del 95.5% (dos sigmas) y siendo $P = Q$, implica que el margen de error real de muestreo para el conjunto sea de 32,6 %. Los cuestionarios se aplicaron mediante entrevista personal en los domicilios de los sujetos. La distribución de esta muestra por Comunidades Autónomas y según el hábitat son las que se recogen en las Tablas 1.1. y 1.2., respectivamente. Por último, la Tabla 1.3. presenta la distribución de las entrevistas realizadas considerando tanto las distintas comunidades autónomas como el tipo de hábitats en ellas incluidas.

Tabla 1.2. Muestra de la población juvenil residente en España por tamaños de hábitat y género

Tamaño de Hábitat	Hombres	Mujeres	Total
Menos o igual a 2.000 habitantes	49	44	93
2.001 a 10.000 habitantes	138	129	267
10.001 a 50.000 habitantes	208	201	409
50.001 a 100.000 habitantes	46	47	93
100.001 a 400.000 habitantes	187	172	359
400.001 a 1.000.000 habitantes	44	45	89
Más de 1.000.000 habitantes	71	67	138
Total Nacional	743	705	1.448

1.2. Características Sociodemográficas y Socioeconómicas de la población estudiada

Además de las variables muestrales vistas anteriormente, se incluyeron otras variables de clasificación, cuyo conjunto refleja las características sociodemográficas y condiciones de vida del colectivo de los jóvenes incluidos en el estudio (ver Tablas 1.4., 1.5. y 1.6.).

En lo que se refiere al **género** (P. 29) y **la edad** (P. 30), la población se compone de un 51,3% de hombres y un 48,7% de mujeres, con una media de 22,7 años (d.t. = 4,3), encontrándose un 25,5% del total entre los 15 y los 19 años, el 33,8% entre los 20-24 y en la trama de los 25 a los 29 años el 39,7% restante. Al cruzar ambas variables se mantienen éstas proporcionalidades sin diferencias significativa (ver Tabla 1.4.).

Teniendo en cuenta la **nacionalidad de los participantes** (P. 31), encontramos que un 10,5% de los encuestados declaran no haber nacido en España¹⁹, población que mantiene una media de estancia en nuestro país (P.31.a.) de 5,1 años (d.t. = 4,0) (rango de 0 a 24 años). Tampoco se encuentran proporcionalidades diferentes al conjunto de nacidos en España ni para la edad ni para el género (ver Tabla 1.5.). Un análisis más detallado de este colectivo se presentará en el apartado 7.

Respecto al **estado civil o la situación de convivencia** (P. 32), vemos como el principal grupo es el de soltero/as, seguido por el de casado/as y por aquellos que viven en pareja. Tan solo un 0,8% se define como divorciado/a y viudo/a (ver Tabla 1.6.). Las diferencias²⁰ son ligeras y significativas para el género²¹, y más marcadas en el caso de la edad de los participantes²². Así, mientras que el grupo de solteros se compone de más hombres que mujeres (43,5% y 35,7%, respectivamente), encontramos más mujeres casadas (7,8%) o viviendo en pareja (4,6%) que hombres (3,9% y 3,7%, respectivamente).

Además, son en los grupos de edad de 20 a 24 años y de 25 a 29 donde se evidencian estas diferencias ya que si bien entre los 15 y 19 años un 97,9% de los y las jóvenes están solteros, esta proporción baja al 87,3% en el segundo caso y a un 59,8% en el tercero. De este modo, entre los 20 y los 24 años hay un 3,9% de mujeres casadas frente a un 1,4 % de hombres, mientras que el 5,1% de las jóvenes viven en pareja frente al 2,0% de los chicos. Finalmente, en el grupo de los 25

19 Un 3,3% del porcentaje total de encuestados (N=5) no contesta a dicha pregunta.

20 Los análisis de Chi-cuadrado en este apartado excluyen el % de personas que "No contestaban" o "No sabían" a cada variable en cuestión.

21 $\chi^2_{(4, 1445)} = 31,14$ p= .000; Coeficiente de contingencia = ,14 p = .000.

22 $\chi^2_{(8, 1445)} = 243,44$ p= .000; Coeficiente de contingencia = ,38 p = .000.

Tabla 1.3. Distribución de la muestra: Entrevistas por Comunidades Autónomas y Tamaño de hábitat

CCAA	Menos o igual a 2.000 habitantes	2.001 a 10.000 habitantes	10.001 a 50.000 habitantes	50.001 a 100.000 habitantes	100.001 a 400.000 habitantes	400.001 a 1.000.000 habitantes	Más de 1.000.000 habitantes	Total CCAA (número y %)
Andalucía	13	63	97	15	54	48	0	290 (20%)
Aragón	8	8	8	0	0	15	0	39 (2,7%)
Asturias (Principado de)	0	8	17	0	10	0	0	35 (2,4%)
Baleares (Islas)	0	6	8	0	11	0	0	25 (1,7%)
Canarias	0	8	22	5	27	0	0	62 (4,3%)
Cantabria	0	7	5	0	7	0	0	19 (1,3%)
Castilla - La Mancha	11	15	13	10	8	0	0	57 (3,9%)
Castilla y León	20	11	6	14	28	0	0	79 (5,5%)
Cataluña	14	32	65	11	55	0	50	227 (15,7%)
Comunidad Valenciana	8	28	62	10	25	26	0	159 (11%)
Extremadura	8	11	10	0	8	0	0	37 (2,6%)
Galicia	11	25	28	12	18	0	0	94 (6,5%)
Madrid (Comunidad de)	0	13	25	16	38	0	88	180 (12,4%)
Murcia (Región de)	0	8	19	0	22	0	0	49 (3,4%)
Navarra (Comunidad Foral de)	0	11	0	0	8	0	0	19 (1,3%)
País Vasco	0	13	24	0	32	0	0	69 (4,8%)
Rioja (La)	0	0	0	0	8	0	0	8 (0,6%)
Total Nacional (número y %)	93 (6,4%)	267 (18,4%)	409 (28,2%)	93 (6,4%)	359 (24,8%)	89 (6,1%)	138 (9,5%)	1.448 (100%)

Tabla 1.4. Distribución de hombres y mujeres (P.29.) por grupos de edad

Grupos de Edad	Hombres	Mujeres	Total
15-19 años	199 (13,7%)	185 (12,8%)	384 (26,5%)
20-24 años	248 (17,1%)	241 (16,6%)	489 (33,8%)
25-29 años	296 (20,4%)	279 (19,3%)	575 (39,7%)
Total	743 (51,3%)	705 (48,7%)	1.448 (100%)

a los 29 años encontramos que son el 16,2% de las mujeres, frente al 8,7% de los hombres, las que se encuentran casadas, mientras que la proporción entre los géneros se iguala en el caso de la convivencia en pareja.

Tabla 1.5. Jóvenes españoles y extranjeros/inmigrantes: Distribución muestral por género y grupos de edad

P.31.- Nacionalidad	Género (P. 29)		Grupos de Edad			Total
	Hombres	Mujeres	15-19 años	20-24 años	25-29 años	
Española	667 (46,3%)	624 (43,3%)	351 (24,4%)	436 (30,3%)	504 (35,0%)	1.291 (89,6%)
Otra	73 (5,1%)	77 (5,3%)	32 (2,2%)	51 (3,5%)	67 (4,6%)	150 (10,4%)
Total	740 (51,4%)	701 (48,6%)	383 (26,6%)	487 (33,8%)	571 (39,6%)	1.441 (100%)

Por otra parte, en lo que se refiere a los *determinantes socioeconómicos y las condiciones de vida* de estos jóvenes en estudio encontramos que (Ver Tabla 1.6.):

Un 44,5% y un 34,8% de los jóvenes encuestados declaran, respectivamente, *haber cursado hasta el momento estudios (P.41)* primarios (Primaria LOGSE y ESO) y medios (LOGSE y Formación profesional media o superior). Finalmente, el 18,7% restante ha desarrollado algún tipo de estudio universitario, medio o superior —un 1,7% no contestó a este apartado—. Si bien es lógico que un mayor nivel de estudios alcanzado se corresponda con los grupos de mayor edad²³, en lo referente al género también encontramos ligeras diferencias significativas²⁴ de manera que, dentro del grupo de jóvenes que respondieron, hay mayor proporción de mujeres entre el conjunto de aquellos que son diplomados (4,9% de mujeres frente al 3,2% de hombres) y licenciados (4,8% de mujeres frente a un 2,3% de hombres).

En lo referente a la *ocupación actual o actividad principal (P. 37)*, un 42,9% de los jóvenes encuestados declara estar trabajando exclusivamente, mientras que un 27,9% se haya sólo estudiando. Además, si bien hay un 13,5% que compagina el trabajo con los estudios, un 10,7% actualmente se encuentra en paro tras haber trabajado con anterioridad, y un 2,5% dice tener un trabajo doméstico no remunerado. Finalmente, un 1,9% de los jóvenes dicen encontrarse en búsqueda de su primer empleo.

Se encontraron algunas diferencias considerando el género²⁵, de manera que entre aquellos que sólo trabajan hay más hombres (24,6%) que mujeres (18,3%), mientras que lo inverso sucede entre los que están en paro tras trabajar (4,4% hombres y 6,3% mujeres) y quienes tienen trabajo doméstico no remunerado (0% hombres y 2,5% mujeres). Por grupos de edad también hay diferencias significativas²⁶. Así, tenemos que es entre los 15-19 años donde se encuentra el mayor porcentaje de jóvenes que sólo estudian (17,2%), mientras que es entre los 25-29 años donde se encuentra la menor tasa (2,3%). Congruentemente, es en este último grupo de edad donde encontramos mayor número de jóvenes que sólo trabajan (24,9%), mientras que en el primero tan sólo se concentran el 3,5%. Además, los parados que han trabajado con anterioridad también se centralizan mayoritariamente entre los 25-29 años (5%), mientras que el 1,8% lo hace en el grupo de menor edad. En último lugar, el trabajo doméstico no remunerado es más frecuente en edades tardías (1,7% entre 25-29 años y 0,2% entre 15-19).

Considerando exclusivamente *los/las jóvenes que trabajan o ha trabajado (P. 39)* (N = 971), encontramos que un 54, 5% es o ha sido asalariado eventual o interino, mientras que un 33,9% se clasifica como asalariado fijo. Un 6% se define como profesional o trabajador autónomo y un 1,9% como empresario o profesional con asalariados. Finalmente, un 1,5% dice pertenecer a otra

23 ⁻²_(18, 1445) = 354,51 p= .000; Tau-c de Kendall = ,39 p = .000.

24 ⁻²_(9, 1423) = 27,88 p= .001; Coeficiente de contingencia = ,14 p = .001.

25 ⁻²_(8, 1448) = 58,21 p= .000; Coeficiente de contingencia = ,20 p = .000.

26 ⁻²_(16, 1448) = 471,14 p= .000; Coeficiente de contingencia = ,49 p = .000.

Tabla 1.6. Distribución de las características socio-demográficas, socio-económicas e ideológicas de la población juvenil residente en España.

P.32. Estado civil	Total
Soltero/a	1.144 (79%)
Casado/a	170 (11,7%)
Viviendo en pareja	119 (8,2%)
Divorciado/a	6 (0,4%)
Viudo/a	6 (0,4%)
N.C.	3 (0,2%)
Total Nacional	1.448 (100%)
P.41. Nivel de estudios	Total
Educación primaria de LOGSE	171 (11,8%)
ESO o Bachiller elemental	474 (32,7%)
Formación Profesional de grado medio	94 (6,5%)
Bachillerato de LOGSE	296 (20,4%)
Formación Profesional de grado superior	115 (7,9%)
Arquitecto e Ingeniero Técnico	35 (2,4%)
Diplomado	118 (8,1%)
Arquitecto e Ingeniero Superior	12 (0,8%)
Licenciado	103 (7,1%)
Estudios de Postgrado o especialización	5 (0,3%)
N.S./N.C.	25 (1,7%)
Total Nacional	1.423 (100%)
P.37. Situación Ocupacional	Total
Sólo estudia	440 (27,9%)
Sólo trabaja	661 (42,9%)
Trabaja y estudia	195 (13,5%)
Está parado pero ha trabajado antes	155 (10,7%)
Busca su primer empleo	27 (1,9%)
Trabajo doméstico no remunerado	36 (2,5%)
Realiza labores de voluntariado social	2 (0,1%)
No puede trabajar (invalidez, incapacidad)	5 (0,3%)
Otra situación	3 (0,2%)
N.C.	0 (0%)
Total Nacional	1.448 (100%)
P.33. Lugar de residencia	Total
En el domicilio de la familia de origen (con los padres o con alguno de ellos)	994 (68,6%)
En un hogar propio, independiente de la familia de origen	348 (24%)

Tabla 1.6. (continuación)

Compartiendo vivienda con otras personas (residencia, piso compartido, etc.)	102 (7%)
N.C.	4 (0,3%)
Total Nacional	1.448 (100%)
P.34. Nivel de ingresos	Total
Vivo exclusivamente de mis ingresos	339 (27,1%)
Vivo de mis ingresos, con ayuda de otras personas	316 (21,8%)
Vivo de los ingresos de otras personas, con algunos ingresos propios	257 (17,7%)
Vivo exclusivamente de los ingresos de otras personas	467 (32,3%)
N.C.	15 (1%)
Total Nacional	1.448 (100%)
P.42. Aporte de Ingresos	Total
El entrevistado	334 (23,1%)
Tu pareja, cónyuge	170 (11,7%)
Tu padre	762 (52,6%)
Tu madre	140 (9,7%)
Otro familiar	32 (2,2%)
Otra persona distinta	6 (0,4%)
N.C.	4 (0,3%)
Total Nacional	1.448 (100%)
P.35. Religión	Total
Católico practicante	148 (10,2%)
Católico no practicante	743 (51,3%)
Creyente de otra religión	92 (6,4%)
No creyente	166 (11,5%)
Indiferente	147 (10,2%)
Ateo	134 (9,3%)
N.C.	18 (1,2%)
Total Nacional	1.448 (100%)

situación, mientras que el 1,1% y 0,2% restantes reciben ayuda familiar (sin remuneración reglamentada) o son miembros de una cooperativa, respectivamente.

No se encuentran diferencias significativas por género y si por grupos de edad²⁷ de manera que, entre los jóvenes mayores, frente a los menores, hay principalmente un mayor porcentaje de asalariados fijos y autónomos y un menor porcentaje de asalariados eventuales y ayudas familiares no reglamentadas.

²⁷ $\chi^2_{(12, 962)} = 74,19$ p = .000; Coeficiente de contingencia = ,27 p = .000.

Respecto del *lugar de residencia habitual de los jóvenes* (P. 33), vemos como la mayoría (68,6%) se encuentra viviendo en el domicilio familiar, si bien un 24% tiene hogar propio independiente de la familia de origen y tan solo un 7% comparte vivienda con otras personas. Existen diferencias significativas por género²⁸ y por edad²⁹. Concretamente, viven más hombres (37,3%) que mujeres (31,3%) en el hogar familiar, y coherentemente, hay más mujeres (14,1%) que hombres (9,9%) que dicen vivir en un hogar propio. Además, en el grupo de edad más tardía hay menor número de jóvenes en el hogar familiar (18,2%) que en los otros dos grupos de edad (24,5% y 25,9% respectivamente, en orden de mayor a menor edad) e inversamente, más jóvenes residiendo en su propio hogar (18,4% frente a 0,8% y 4,8%, en orden de de menos a menos edad). Compartir vivienda es también una opción más frecuente con el paso de la edad.

En lo tocante a la *situación económica personal* (P. 34), vemos como el 32,3% de los jóvenes encuestados se clasifica como totalmente dependiente de los ingresos de otras personas y un 17,7% dice poseer algunos ingresos propios. Mientras, un 27,1% de los jóvenes afirman vivir con total autonomía económica y un 21,8% con una autonomía parcial. Tan solo un 1% no contestó a la pregunta. Las diferencias por género³⁰ y edad³¹ son significativas. Así, mientras que hay un 16,9% de chicos que declaran ser totalmente autónomos económicamente, tan solo lo hacen el 10,2% de las mujeres. Y de manera inversa, son el 27,5% de estas últimas las que declaran vivir de los ingresos de otras personas, con aportación o no personal, mientras que sólo un 22,6% de hombres lo hace. Un porcentaje casi similar de hombres y mujeres vive de sus ingresos, con la ayuda de otras personas. En relación con los años, a mayor edad mayor independencia económica. Aún así, dentro del grupo de edad de 25 a 29 que dice vivir de los ingresos de otras personas, con o sin ingresos propios, encontramos un 17% de mujeres frente a un 7,5% de hombres.

Por su parte, al preguntarles sobre *quién es la persona que aporta más ingresos al hogar —o a ellos, en el caso de vivir solos o fuera de un entorno familiar—* (P. 42) comprobamos que la mayoría de los jóvenes responde que lo hace la figura paterna (52,6%) si bien un 23,1% de los encuestados declaran ser ellos mismos los que garantizan dicho aporte. Finalmente, la pareja o el cónyuge ocupan un tercer puesto a la hora de aportar la mayor cuantía de ganancias, mientras tan sólo un 9,7% de los jóvenes dicen que son sus madres las que desempeñan esta función. También se encontraron diferencias significativas para el género³² y la edad³³. Concretamente, es más frecuente que sea un joven en vez de una mujer la persona entrevistada que aporte mayores ingresos en el hogar (75% frente a un 15,6%), si bien un mayor porcentaje de estas últimas declaran que es su pareja o cónyuge el que lo hace (10,7% de las mujeres frente al 1% de los hombres). Finalmente, un número mayor de hombres (28,2%) que de mujeres (24,4%) dicen que es el padre el mayor proveedor de ingresos en el hogar o quien les aporta mayor cantidad económica personalmente. Además, lógicamente, en el grupo de mayor edad se encuentra el mayor número de entrevistados con economías de peso (un 16,4% frente al 6,7% que engloba a los jóvenes de entre 15 y 24 años) y también el mayor número de los que declaran que son sus parejas las que tiene los ingresos más fuertes (8,2% y 3,5%, respectivamente). Finalmente, el 40,4% de los jóvenes entre 15 y 24 años remiten que es su padre la persona que desempeña esta función, mientras que hay un 3,9% de encuestados entre los 15 y los 19 años, frente al 2,1% perteneciente al grupo de mayor edad, que dice que es su madre la que lo hace.

Considerando el grupo de jóvenes con padres y/o madres aportando un mayor número de ingresos al hogar, podemos obtener una descripción de su *estatus socioeconómico de origen* en base a sus respuestas a las preguntas P.43, P.44 y P.46, del cuestionario (ver la Tabla 1.7.). Así, en

28 $\chi^2_{(2, 1444)} = 18,61$ p = .000; Coeficiente de contingencia = ,12 p = .000.

29 $\chi^2_{(4, 1444)} = 294,51$ p = .000; D de Somer para P.33. = ,30 p = .000.

30 $\chi^2_{(3, 1433)} = 32,08$ p = .000; D de Somer para P.34. = ,14 p = .000.

31 $\chi^2_{(6, 1433)} = 462,23$ p = .000; D de Somer para P.34. = -,49 p = .000.

32 $\chi^2_{(5, 1444)} = 164,97$ p = .000; Coeficiente de contingencia = ,32 p = .000.

33 $\chi^2_{(10, 1444)} = 359,98$ p = .000; Coeficiente de contingencia = ,45 p = .000.

Tabla 1.7. Estatus socioeconómico de origen en función de la figura parental que aporta mayores ingresos al hogar

P.43. Nivel de Estudios	Padres	Madres	Total
Menos de estudios primarios	52 (5,8%)	11 (1,2%)	63 (7,0%)
Primarios	378 (41,9%)	44 (4,9%)	422 (46,8%)
Educación Secundaria	181 (20,1%)	42 (4,7%)	223 (24,7%)
Estudios Superiores	117 (13,0%)	37 (4,1%)	154 (17,1%)
N.S./N.C.	34 (3,7%)	6 (0,7%)	40 (4,4%)
Total	762 (84,5%)	140 (15,5%)	902 (100%)
P.44. Situación Laboral	Padres	Madres	Total
Trabaja	681(75,5%)	120 (13,3%)	801 (88,8%)
Jubilado o pensionista (anteriormente ha trabajado)	71 (7,9%)	5 (0,6%)	76 (8,4%)
Parado y ha trabajado antes	8 (0,9%)	6 (0,7%)	14 (1,6%)
Pensionista (antes no ha trabajado, sus labores, etc.)	0 (0,0%)	8 (0,9%)	8 (0,9%)
N.C.	2 (0,2%)	1 (0,1%)	3 (0,3%)
Total	762 (84,5%)	140 (15,5%)	902 (100%)
P.46. Régimen Laboral	Padres	Madres	Total
Asalariado fijo (a sueldo, comisión, jornal, etc.)	498 (55,9%)	88 (9,9%)	586 (65,8%)
Asalariado eventual o interino (a sueldo, comisión, jornal)	72 (8,1%)	25 (2,8%)	97 (10,9%)
Empresario o profesional con asalariados	67 (7,5%)	3 (0,3%)	70 (7,9%)
Profesional o trabajador autónomo (sin asalariados)	113 (12,7%)	10 (1,1%)	123 (13,8%)
Ayuda familiar (sin remuneración reglamentada)	0 (0,0%)	1 (0,1%)	1 (0,1%)
Miembro de una cooperativa	2 (0,2%)	1 (0,1%)	3 (0,3%)
Otra situación	0 (0,0%)	2 (0,2%)	2 (0,2%)
N.C.	8 (0,9%)	1 (0,1%)	9 (1,0%)
Total	760 (85,3%)	131 (14,7%)	891 (100%)

relación con el *nivel de estudios (P.43)*, encontramos que los jóvenes remiten que ambos grupos de progenitores presentan una distribución similar en lo relativo al mínimo nivel de estudios (6,8% del total de los padres y el 7,9% para el de las madres) y a favor de las mujeres para la educación secundaria (23,8% y 30%, respectivamente), si bien éstas presentan porcentajes superiores en ambas categorías. Por otra parte, se encuentran diferencias significativas entre ambos colectivos en los niveles de estudios primarios, donde descubrimos una menor proporción de madres (31,4%) que de padres (49,6%), aunque las primeras de nuevo superan a los hombres al considerar los estudios superiores (26,4% y 15,4%, propiamente)³⁴. Además, entre los que no contestan a esta pregunta (N=11) se encontraban un 100% de chicos.

Atendiendo a su *situación laboral (P.44)*, vemos como pese a que el mayor porcentaje en ambos grupos se encuentra trabajando (un 89,4% y un 85,7% del total de padres y del de ma-

³⁴ $\chi^2_{(5, 902)} = 21,51$ $p = .000$; Coeficiente de contingencia = ,15 $p = .001$.

dres, respectivamente), hay un mayor número de padres (9,3%) que de madres (3,6%) clasificados por sus hijos como jubilados o pensionistas —habiendo trabajado anteriormente—, mientras que se encuentra una proporción más elevada de mujeres paradas y de pensionistas sin trabajo anterior (el 10% de las mujeres frente al 1% de los hombres)³⁵.

Finalmente, atendiendo al *régimen laboral de los padres y madres que disfrutaron de vida laboral o la han tenido en algún momento (P.46)*, encontramos que, aunque los porcentajes no difieren significativamente en el caso de los asalariados fijos, hay mayor proporción de madres clasificadas bien como eventuales (19,1% frente al 9,5% del total de los padres), bien recibiendo ayudas familiares y en otra situación (un 2,3% en total, frente al 0% de los hombres). Por su parte, en el grupo de estos últimos se encuentra un mayor número de empresarios y profesionales autónomos sin asalariados (un 8,8% y 14,9%, respectivamente, frente al 2,3% y 7,6% del total de madres)³⁶.

Dentro del área de las *creencias e ideologías de los jóvenes*, encontramos que en lo relativo a la *religión (P. 35)* (ver Tabla 1.6.), el 61,5% de ellos se clasifica como católico, practicante un 10,2% y no practicante el 51,3% restante, mientras que un 6,4% se considera creyente de otra religión. Finalmente, el 20,8% de los jóvenes declara no compartir identificación religiosa alguna, un 11,5% como no creyente y un 9,3% como ateo, mientras que hay un 10,2% que se muestra indiferente o agnóstico. Tan solo un 1,2% no contesta a la pregunta. Considerando el género —y excluyendo a los que no contestan— hay algunas diferencias significativas³⁷, específicamente para los no creyentes y ateos, encontrándose más hombres que mujeres entre ellos (6,9% frente al 4,6% y 5,6% frente al 3,7%, respectivamente), sucediendo lo mismo en el caso de los agnósticos (6,1% de hombres frente a un 4,1% de mujeres). Las diferencias son menos marcadas, pero a la inversa, en caso de ser católico practicante o no practicante. Así, el 5,7% y el 26,2% de las chicas se clasifican como tales frente al 4,5% y 25,1% de los chicos. Más de seis jóvenes sobre diez se declaran católicos, aunque sólo uno de estos seis es practicante. Un 6,4% es creyente de otra religión.

En lo que se refiere a la *ideología política (P.28)*, encontramos que los jóvenes encuestados que responden a esta pregunta (N= 1.065) presentan una puntuación media que denota una posición nivelada entre la izquierda y la derecha, si bien se inclinan hacia el primero de estos polos (Md =4,60 dt= 1,86). Además, no se encuentran diferencias significativas considerando el género y la edad.

2. ¿Qué factores sociodemográficos e ideológicos se asocian a los jóvenes felices?

I. Resumen de los resultados

Se constata una tendencia general a ser bastante felices.

Los jóvenes españoles se sienten bastante felices, ya que sus respuestas se sitúan en un nivel entre 7 y 8 en una escala de felicidad de 1 a 10 —la media es de 5,2 en una escala de 1 a 7. La misma tendencia se encontró en satisfacción con la vida en general y en satisfacción con los dominios en general. Estos resultados son congruentes con otros estudios nacionales e internacionales, en los que muestras nacionales de jóvenes españoles puntuaban 7,15 en una escala de uno a diez de felicidad o satisfacción general con la vida, el equivalente en nuestros datos es de 7,4 (Diener, 1996, citado en Basabe, 2004). Aunque la felicidad es mayor en países desarrollados, de cultura individualista e igualitaria, no hay que olvidar que aún en Pakistán la mayoría de las personas están muy satisfechas con su vida.

³⁵ $\chi^2_{(4, 902)} = 57,06$ $p = .000$; Coeficiente de contingencia = ,24 $p = .000$.

³⁶ $\chi^2_{(7, 891)} = 38,15$ $p = .000$; Coeficiente de contingencia = ,20 $p = .000$.

³⁷ $\chi^2_{(5, 1430)} = 20,74$ $p = .001$; D de Somer para P.33. = -,11 $p = .000$.

Los hombres y mujeres muestran el mismo grado de felicidad.

Los resultados de nuestro estudio muestran que tanto la felicidad como el bienestar subjetivo, en general, no varían mucho ni con el sexo ni con la edad, como se constata en general.

No hay diferencias en felicidad entre hombres y mujeres. Estos resultados son congruentes con la investigación internacional. Los estudios en general confirman que las diferencias en bienestar entre hombres y mujeres son muy pequeñas. Aunque las mujeres informan de mayor malestar o síntomas de ansiedad y depresión, no presentan un déficit en alegría y emociones positivas. La pequeña ventaja que presentan los hombres en felicidad desaparece cuando se controlan diferencias en educación e ingresos. La ausencia de grandes diferencias en estas variables es una forma de control, que explica la desaparición de la pequeña ventaja masculina en felicidad que se encuentra en general.

Los adolescentes son ligeramente más felices que los jóvenes adultos.

La relación entre la edad y la felicidad en jóvenes era pequeña y neutra. En los estudios en general, que usan rangos de edad superiores a los nuestros, se encuentra una falta de asociación o una asociación ligera entre mayor edad y felicidad, mientras que la satisfacción con la vida es estable o similar en diferentes periodos de la vida (Diener, Scollon y Lucas, 2003).

En contra de la idea de la adolescencia como periodo tormentoso de la vida, pero claramente congruente con los estudios generales (Ubbilos y Navarro, 2004), los jóvenes adolescentes eran ligeramente más felices que los mayores de 21 años.

La minoría de divorciados y de parados en la actualidad que han trabajado en el pasado son menos felices, aunque los sin pareja o que no trabajan no son menos felices o activos.

El rango de respuestas es el que se encuentra en general: en contra del estereotipo del “soltero de oro” los más felices son los casados, luego los que conviven y más bajo los separados. Ahora bien, estos grupos no diferían entre sí. Solo el 0,4% de divorciados era menos feliz que el resto —de hecho su media era de 4 en una escala de 1 a 7 o de 5 en una escala de 1 a 10. Los estudios en general confirman que las personas casadas son más felices que las personas sin pareja o que la han perdido (Diener y Oishi, 2000). En nuestro caso el 0,4% de viudos mostraban un nivel medio de felicidad y mayor que los divorciados, lo que no es general y probablemente responde al carácter juvenil de nuestra muestra —la limitación de tamaño de la muestra de viudos y separados impone cautela en los resultados de todos modos. Entre los solteros había un grupo importantes de personas con pareja y probablemente esto explica que no haya diferencias entre la mayoría aplastante de solteros y la minoría de casados —entre los primeros, al margen de cohabitar, es probable que haya bastantes personas manteniendo relaciones íntimas. La juventud de la muestra también puede explicar porque los solteros no eran marcadamente menos felices que los casados, como se constata de manera general. Además recordemos que los hechos negativos tienen un impacto si son recientes —probablemente los separados por la juventud de la muestra habrían padecido la ruptura alrededor de los dos años pasados.

Los jóvenes de mayores ingresos, de mayor nivel educativo, independientes económicamente y que vivían en su propia casa no eran más felices —aunque estaban más satisfechos con su vida afectiva y libertad.

El nivel de estudios y el nivel de ingresos, ya sea personal o de las personas aportando mayores ingresos en el hogar, no se asociaba a la felicidad. En las investigaciones en general, a mayores ingresos y estudios corresponde una ligera tendencia a ser más feliz. El carácter juvenil de la muestra y la ausencia de asociación entre nivel de estudios y felicidad en ella, explica porque no se da esta asociación —en general el nivel de estudios se asocia al de ingresos y este se asocia ligeramente a la felicidad. Aunque la felicidad se asocia a mayores ingresos económicos y mayores niveles de educación, en nuestro estudio esta relación no se confirmó, probablemente por la homogeneidad y falta de desigualdades sociales flagrantes de la muestra.

Los jóvenes más felices están más satisfechos con su situación económica y laboral: hay una mayor influencia de la percepción subjetiva que de la posición socio-laboral objetiva en la felicidad.

Los jóvenes dependientes económicamente de la familia y viviendo en los hogares paternos, generalmente los de menor edad, no eran menos infelices. Esto es comprensible, porque estos jóvenes informaban de mayor frecuencia de actividades de ocio asociadas a la felicidad y no mostraban mayor insatisfacción con una gran cantidad de áreas de su vida.

Los que tenían independencia económica y vivían independientes de la familia de origen, si bien no eran más felices, mostraban mayor satisfacción laboral, con sus relaciones afectivas y vida erótica, sí como con la libertad. Ahora bien esta mayor satisfacción no conllevaba una mayor felicidad —aunque la satisfacción con el trabajo y con la libertad de asociaran a la felicidad.

No estar trabajando habiendo trabajado antes se asociaba a una menor felicidad, aunque en nuestro estudio no se encontraban diferencias entre los que estudiaban y trabajaban. Dada la juventud de la muestra, el estudiar aparece como fuente de significado positivo que compensa el no estar trabajando. Los parados habiendo trabajado antes eran menos felices que los que trabajan, estudian o hacen ambas cosas. La media de respuesta de los que están buscando trabajo es similar a la de los parados. Los estudios confirman los efectos negativos del paro sobre el bienestar (Diener y Oishi, 2000). Tomando en cuenta que los que solo estudian son más felices que los que están en paro, así como que los que no hacen trabajo remunerado no son menos felices que el resto, es coherente que la independencia de ingresos o el vivir independiente de la familia de origen no se asocie a mayor felicidad.

Una visión positiva de la situación económica presente y futuro, general y personal, se asociaba ligeramente en el caso general y de forma media en el caso personal, a la felicidad. La satisfacción con el trabajo y los ingresos o situación económica, se asociaban fuertemente a la felicidad —como ocurre en general (Lyubomirsky, King y Diener, 2005). Esta asociación se daba cuando se tomaba en cuenta a los estudiantes o a los asalariados, sugiriendo que la satisfacción con la actividad principal, ya sea laboral o de estudio es un factor de la felicidad. En general los juicios subjetivos tienen mayor relación con la felicidad que indicadores objetivos.

No hay relación entre posición política y felicidad y los jóvenes religiosos católicos y que comparten más valores de todo tipo son ligeramente más felices.

No hay relación entre posición en el espectro ideológico izquierda-derecha y felicidad. Los jóvenes católicos practicantes eran más felices —en otros estudios también se encuentra que la religión se asocia a mayor felicidad. Aunque se ha explicado esta asociación porque la religión le ayuda a dar sentido al mundo, el hecho que los jóvenes creyentes de otras religiones no sean más felices que los incrementos cuestiona esta explicación. Estos resultados confirman que las personas religiosas activas muestran un mayor bienestar solo en un entorno social congruente con estas creencias y no de manera general —buena parte de los creyentes no católicos son inmigrantes. La religiosidad, entendida ésta como asistencia a iglesia y compromiso religioso, se asociaba a la felicidad sólo en el caso de los católicos practicantes. Es decir, las creencias ideológicas que entregan sentido se asocian a la felicidad sólo en la medida que estas se aparean, adaptan o son reconocidas en el medio social.

Los jóvenes que están más implicados en ciertos valores sociales, tanto materialistas y tradicionales, como post-materialistas, son más felices, probablemente porque le atribuyen más sentido a su vida. Estos resultados son coherentes, porque ni la ideología de izquierdas, más post-materialista, ni la derechas, más materialista, se asociaban a la felicidad. Lo que es importante es compartir valores, que ayudan al bienestar, y no el contenido de estos valores. En nuestra muestra, el acuerdo con valores conservadores, se asocia a un mayor felicidad. En conclusión, y como muestran otros estudios, ser conservador en ciertas creencias de manera general o compartir valores punitivos, religiosos y nacionalistas, se asocia a un mayor bienestar, probablemente por la satisfacción que en estas personas reporta el que las cosas se mantengan en un mismo estado

(Diener y Oishi, 2000). Aún así, hemos de recordar que la posición política no se asociaba a la felicidad

En cambio, tanto un ideal de éxito claramente materialista como es ganar mucho dinero, como el más individualista centrado en la búsqueda de autosuficiencia o rechazo del apoyo social se relacionaron negativamente con la felicidad.

Ahora bien, otros estudios muestran que el acuerdo con la importancia del dinero se asocia a la infelicidad, probablemente porque enfatiza recompensas extrínsecas y focaliza al sujeto en la obtención competitiva de recursos. También se puede interpretar como un indicador de malas condiciones de vida y por ende de una baja calidad de vida y necesidad de obtener recursos para sobrevivir —aunque recordemos que el estatus socio-laboral objetivo, un indicador relativamente directo de los recursos personales, no se asociaba a la felicidad. La autosuficiencia como ideal puede ser contradictoria con los valores igualitarios y relativamente cooperativos que dominan en el individualismo europeo, explicando este desajuste su relación con la menor felicidad.

Concluyendo, la edad y el sexo no se asocian de forma fuerte con la felicidad. La pequeña diferencia encontrada en general a favor de los hombres desaparecía en nuestra muestra. Los ingresos y educación objetivos no se asociaban a la felicidad. Jóvenes españoles tienden a ser muy felices en general, al margen de ser hombres o mujeres, estudiar o trabajar, estar casados, en pareja o solteros, tener alta o baja educación o ingresos. Ser divorciado y estar en paro se asocian a un nivel menor de felicidad —generalmente un punto neutro de 5 sobre 10 en felicidad y no a infelicidad. Esto ilustra que hechos estresantes como haber perdido el empleo o la ruptura de pareja se asocian a una menor felicidad. Sin embargo, la satisfacción con el trabajo, con la economía y el futuro económico personal se asociaban a la felicidad, mostrando que la evaluación subjetiva del área laboral económica tiene una importancia —y bastante grande como veremos luego. Finalmente, confirmando la idea de que el compromiso ideológico, al dar sentido a la vida, se asocia a la felicidad, se constató que el acuerdo con todo tipo de valores, incluidos religiosos, reforzaban el bienestar de los jóvenes.

II. Análisis de datos

Para la realización de los estudios que prestamos a continuación —con excepción del V— se ha utilizado como *indicador representativo de la felicidad total o felicidad real*, el promedio resultante de sumar la **Escala de Satisfacción con la Vida de Diener (P.7.)**, concretamente los ítems P.7.1., P.7.3., P.7.4. y P.7.5. que componen nuestro indicador de juicio sobre la satisfacción vital, (el enunciado P.7.2. se excluyó por disminuir la fiabilidad del indicador, pese a ser invertida su puntuación), con la **Escala de Felicidad de Lyubomirsky (P.8.)**, es decir, sus 4 ítems relacionados con los niveles de felicidad hedónica a nivel afectivo subjetivo (P.8.A., P.8.C. y P.8.D.) como con el plano comparativo a nivel social (P.8.B.). El indicador sobre felicidad resultante presenta un rango de respuesta de 1 a 7, representativo de una “mínima felicidad” a la “máxima felicidad”, respectivamente.

Una tendencia general a ser bastante felices.

Los jóvenes en estudio (N =1300) presentaron una puntuación media de felicidad total igual a 5,20 (d.t. =,87), equivalente al 74% del máximo grado posible de felicidad real a alcanzar. Además, un 19,9% de la juventud en estudio la superaba considerando valores iguales y mayores que 6, mientras que partiendo de la media teórica, el porcentaje de jóvenes que lo hacía era del 89,5%, el porcentaje más alto de todas las escalas incluidas a las que hemos hecho referencia.

Finalmente, añadiremos que en este informe también se realizarán estudios considerando otras medidas relevantes para la felicidad. Así, para valorar el grado de **satisfacción o placer que de manera general presentan los jóvenes a partir de su situación vital actual** se utilizará la pregunta **P.15** (rango de la escala de 1= muy satisfecho a 4= nada satisfecho). En base a esta medida, también podemos afirmar que los chicos y chicas de entre 15 y 29 años que residen en Espa-

ña (N= 1.439) se encuentran bastante satisfechos, obteniendo una puntuación media de 1,92 (d.t. = ,57) equivalente a un agrado que supone el 77% de la total posible en una escala positiva.

Además, siguiendo la propuesta de Diener, también se utilizará un **indicador global de satisfacción vital (Md del P.17.)** elaborado a partir del promedio de complacencia que la persona siente considerando todas y cada uno de los ámbitos vitales relevantes que se le plantean, y que se encuentran recogidos en la **pregunta P.17.** de la encuesta utilizada (rango de la escala de 1= muy satisfecho a 4= nada satisfecho). La media de satisfacción global de los jóvenes, inferida de las respuestas sobre los once ámbitos de la vida es de 1,90 (d.t.= ,40). En una escala positiva, esta puntuación equivale a una satisfacción del 77,5% de la total posible.

Estas medidas se describirán con mayor detalle en los estudios concretos en los que sean utilizadas, junto con las adaptaciones que se requieran de las desarrolladas hasta el momento a la hora de abordar en concreto, el área de felicidad y comparación social (ver Apartado 6).

2.1. Factores Sociodemográficos y Felicidad.

A continuación se presenta la relación entre una serie de factores sociodemográficos y socioeconómicos con el indicador de felicidad.

Hombres y mujeres muestran el mismo grado de felicidad.

Aplicando un análisis de la varianza de un factor (ANOVA) —análisis que posibilita la comparación de varios grupos en una variable cuantitativa— comprobamos que los jóvenes no diferían significativamente en sus puntuaciones medias considerando *el género* (P.29), es decir, la evidencia sugiere que tanto hombres como mujeres muestran niveles similares de felicidad (ver Figura 2.1.).

Los adolescentes son ligeramente más felices que los jóvenes adultos.

Por otra parte encontramos que, al considerar *la edad* de los participantes, los resultados del ANOVA muestran como el grupo de entre 15 y 19 años, esto es, los adolescentes (Md= 5,32 d.t.= ,88), son más felices que el grupo de edad intermedia, de entre 20 y 24 años (Md= 5,11 d.t.= ,88),

Figura 2.1. Puntuaciones medias en Felicidad por Género (p. 29)

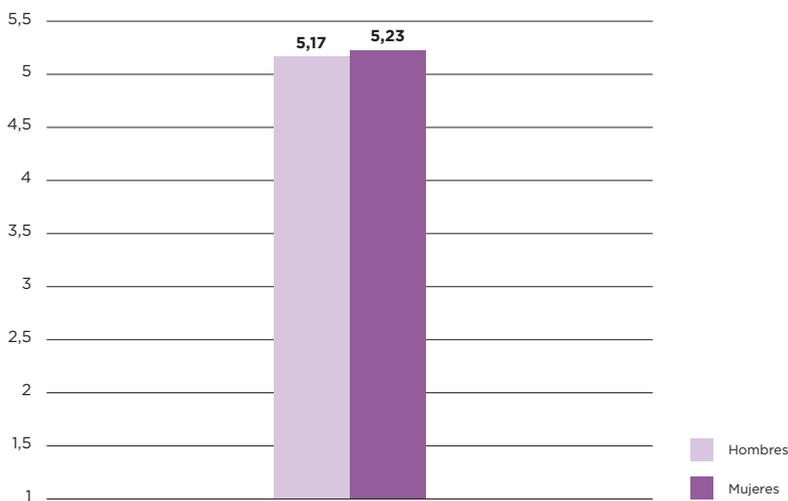
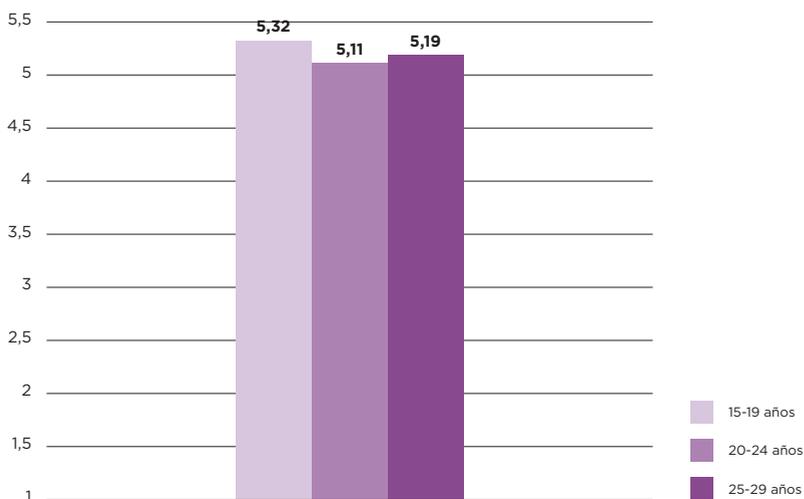


Figura 2.2. Puntuaciones medias en Felicidad por Grupos de Edad



que presentaba el nivel de felicidad más bajo³⁸. Por su parte, los jóvenes adultos, de más de 25 años, mostraban puntuaciones intermedias en dicho indicador (Md= 5,19 d.t.= ,84), sin diferir significativamente de las puntuaciones anteriormente descritas. Estos resultados, coherentemente con estudios previos, contradicen la clásica visión de la adolescencia como etapa tormentosa (ver Figura 2.2.).

La exigua minoría de divorciados son menos felices que los casados, aunque los sin pareja no son menos felices que los casados.

En nuestro estudio, el *estado civil o situación de convivencia* (P.32) (Figura 2.3.), también se asocia a la felicidad de manera que, y en comparación con los divorciados (Md= 3,90; d.t.= 1,37), los jóvenes con pareja, casados (Md= 5,44; d.t.= ,81) o conviviendo (Md= 5,23; d.t.= ,87), eran los jóvenes más felices.

Como podemos comprobar en el gráfico, incluso los viudos (Md= 5,35; d.t.= ,69) y los solteros (Md= 5,17; d.t.= ,87) mostraron mayores niveles de contento que aquellos jóvenes que habían pasado por una experiencia de ruptura matrimonial —hay que recordar que se trata de una pequeña minoría—.

Finalmente, los jóvenes sin compromiso de pareja (Md= 5,17; d.t.= ,81) presentaban, al igual que los que convivían con ella, un nivel intermedio de felicidad, pero el de los primeros era más bajo que el de aquellos con un estatus marital legalmente constituido³⁹. Estos resultados son congruentes con los resultados de estudios previos (Lyburmorski *et al.*, 2005), y con los comentarios en el Apartado I.

2.2. Factores Socio-económicos y Felicidad.

El nivel educativo y trabajar no se asocian a la felicidad: La minoría de parados en la actualidad que han trabajado en el pasado son menos felices, aunque los que no trabajan no son menos felices que los activos laboralmente.

³⁹ F (4, 1298)= 6,35**.

³⁸ F (2, 1299)= 5,95* (** significativo al nivel de 0,01 bilateral) (* significativo al nivel de 0,05 bilateral).

Figura 2.3. Puntuaciones medias en Felicidad para Situaciones de Convivencia (P. 32)

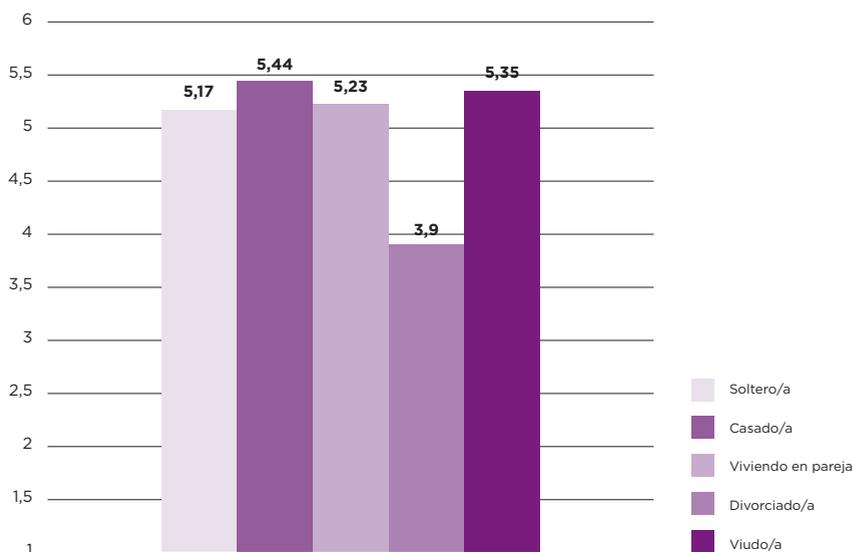
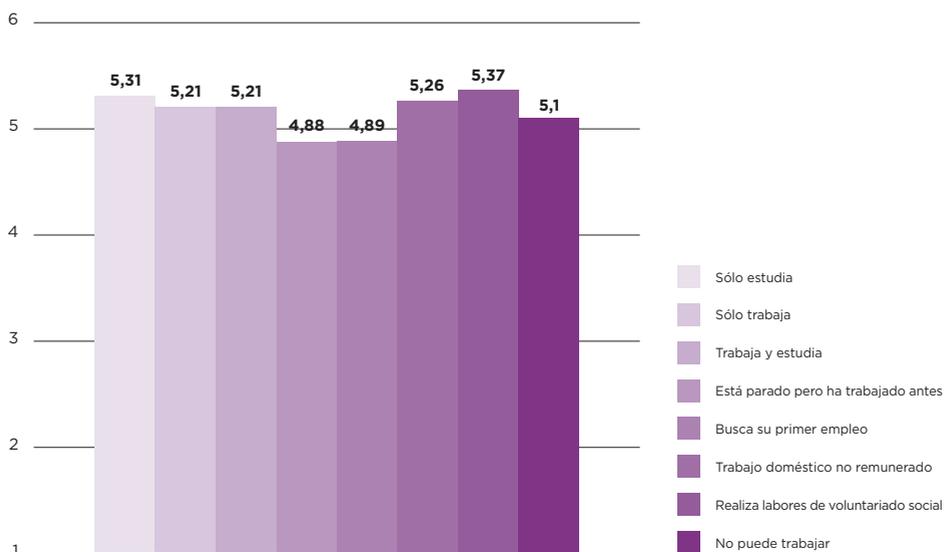


Figura 2.4. Puntuaciones medias en Felicidad para tipo de Situación Laboral (P. 37)



El nivel de estudios de los jóvenes (P.41) no se asoció al indicador de felicidad si bien, centrándonos en el tipo de situación laboral en el momento de realizar la encuesta (P.37.) encontramos menores índices de felicidad entre los jóvenes que se encuentran en paro tras haber estado trabajando con anterioridad (Md= 4,88; d.t.= ,93) que entre aquellos que sólo estudian (Md= 5,31; d.t.= ,83), entre los que sólo trabajan (Md= 5,21; d.t.= ,84) y entre los que trabajan y estudian a la

Figura 2.5. Puntuaciones medias en Felicidad para Situación Económica Personal (P. 34)

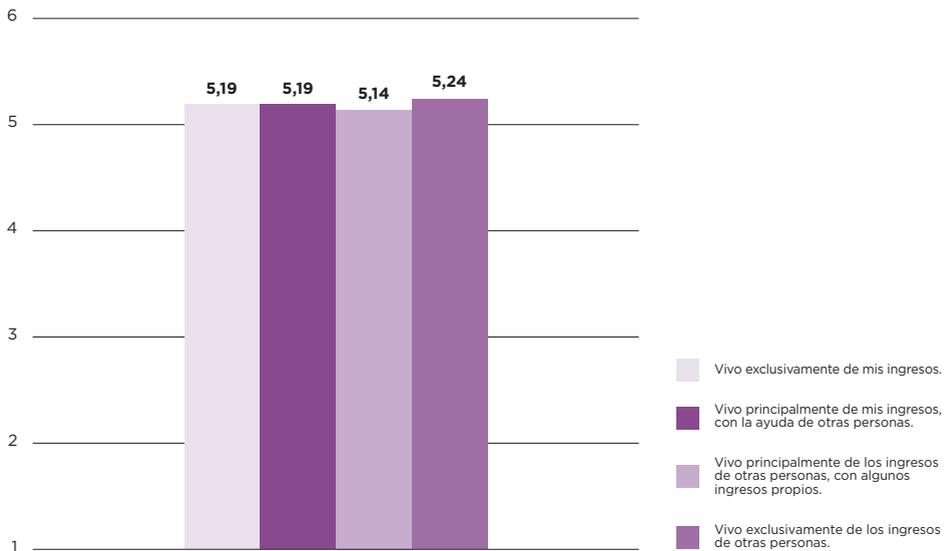
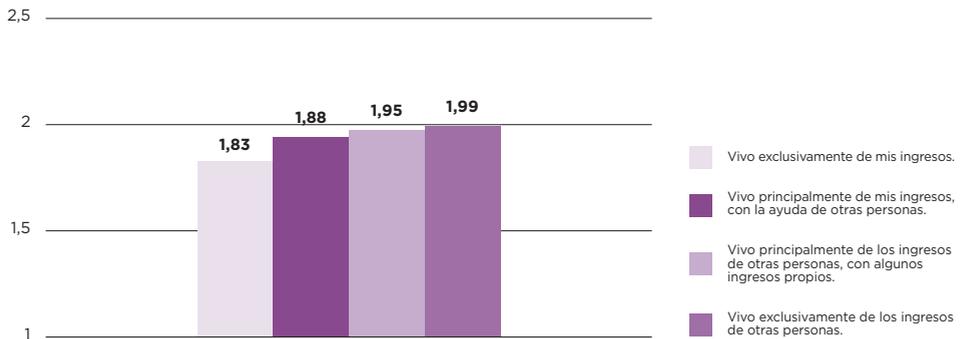


Figura 2.6. Puntuaciones medias en Satisfacción Global con la Vida (P.17) para Situación Económica Personal (P. 34)



vez (Md= 5,21; d.t.= ,85)⁴⁰. No se encuentran diferencias significativas en dicho indicador entre el resto de categorías relacionadas con la actividad laboral (ver Figura 2.4.).

Considerando la *situación económica personal que tienen los jóvenes (P.34.)*, tampoco encontramos diferencias significativas para el indicador de felicidad⁴¹ (ver Figura 2.5.), pero si se valora la satisfacción media de los jóvenes partiendo del conjunto de ámbitos vitales (Md P.17.) vemos como aquellos que dicen vivir de sus ingresos, tanto exclusivamente (Md= 1,83; d.t.= ,40) como con la ayuda de otras personas (Md= 1,88; d.t.= ,40), se encuentran más complacidos con su vida

⁴⁰ F (8, 1299)= 4,02**.

⁴¹ F (3, 1285)= 0,61 n.s.

Figura 2.7. Puntuaciones medias en Felicidad para unidades de residencia (P. 33)

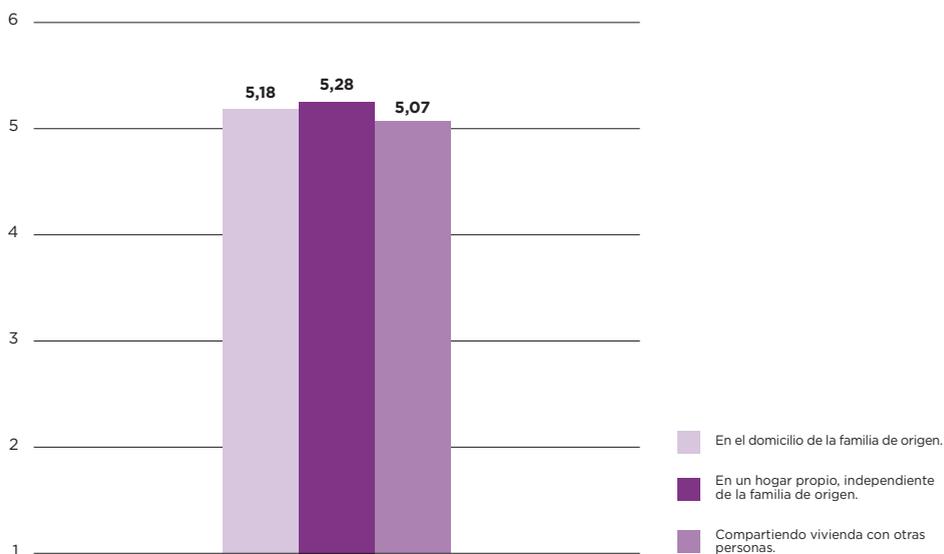
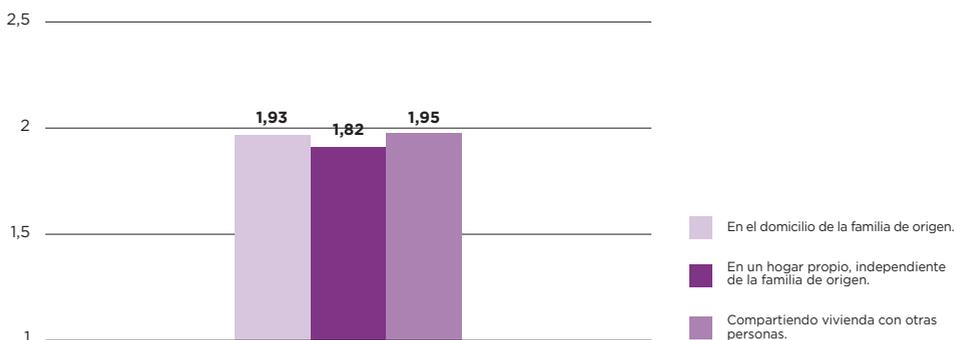


Figura 2.8. Puntuaciones medias en Satisfacción Global con la Vida (P.17) para unidades de residencia (P. 33)



que quienes dicen vivir sólo de los ingresos de otras personas ($Md=1,99$; $d.t.=,43$) —recordamos que a menor puntuación, mayor satisfacción— (ver Figura 2.6.).

Los jóvenes independientes económicamente y que vivían en su propia casa no eran más felices —aunque estaban más satisfechos con su vida afectiva, libertad y trabajo. La satisfacción con el trabajo y con la situación económica se asocia fuertemente a la felicidad.

Donde se vive (P.33) tampoco incide en la felicidad⁴² (Figura 2.7.), Los datos apuntan a que vivir separado de la familia no es un factor de refuerzo del bienestar, si bien ser independiente de ella

42 $F(2, 1295) = 2,41$ n.s.

se asocia a la percepción de estar más satisfecho considerando la media global en determinados ámbitos de la vida cotidiana (ver Figura 2.8.).

Por su parte, la *satisfacción con el trabajo* (P.17.3.) se asociaba con un valor de $r_{(1,024)} = -.31^{**43}$ con la felicidad, valor que hace en este caso patente que cuanto mayor es la satisfacción con este ámbito vital, más felices se sienten los jóvenes residentes en España. Pero, considerando que los resultados muestran que respondieron cerca del 80% de los encuestados a esta pregunta, y dada la baja tasa de actividad laboral de los jóvenes, es probable que algunos incluyeran sus estudios, además del trabajo asalariado, voluntario y doméstico a la hora de centrar su respuesta, lo cual puede haber sido el motivo de estos resultados.

Aún así, eliminando del análisis a los jóvenes que solo declaraban estudiar (ver P.37), la asociación con la felicidad era de $r_{(881)} = -.29^{**}$, mientras que considerando sólo a las personas que declaraban trabajo asalariado, la asociación era de $r_{(537)} = -.27^{**}$.

La *satisfacción con la situación económica* (P.17.8.) también se asoció con la felicidad con una correlación de $r_{(1,293)} = -.40^{**}$, lo que implica, según la escala de respuesta, que a menores puntuaciones en este ámbito de satisfacción mayor felicidad, o lo que es lo mismo, a más satisfacción económica, mayor placidez. Además, estos hallazgos son congruentes con investigaciones previas que evidencian altas correlaciones positivas entre la satisfacción con el trabajo y un estado de ánimo positivo, así como entre la situación económica y la felicidad (Lyburmorski *et al.*, 2005).

Por otro lado, a mayor *dependencia económica* (P.34.), menor satisfacción con el trabajo (P.17.3.) y con la situación económica (P.17.8.) $-r_{(1,132)} = .30^{**}$ y $r_{(1,423)} = .07^{**}$, respectivamente—, así como menor satisfacción con las relaciones de pareja (P.17.10.) y la vida sexual (P.17.11.) $-r_{(1,311)} = .07^{**}$ y $r_{(1,280)} = .16^{**}$ —. Además, el valor o la importancia que otorgan al trabajo (P.19.4.), al hecho de ganar dinero (P.19.6.) y a la sexualidad (P.19.12.) también es menor $-r_{(1,1389)} = .10^{**}$; $r_{(1,428)} = .10^{**}$ y $r_{(1,339)} = .15^{**}$ —. Se destaca que la única asociación que se encontró en el área de los estudios correspondía a la importancia que para los jóvenes tenía esta área en sus vidas (P.19.3.) $-r_{(1,417)} = -.13^{**}$ —.

En relación con las *unidades de residencia* (P.33.), los jóvenes que viven con sus padres (P.33.1.), frente a lo que lo hacen en su propio domicilio (P.33.2.), son quienes encuentran una menor satisfacción con su trabajo⁴⁴ (P.17.3.) si bien, y en comparación con estos últimos, serían los que comparten vivienda (P.33.3.) los menos satisfechos con su situación económica⁴⁵ (P.17.8.). A su vez, quienes viven en su propio hogar no están menos insatisfechos con su trabajo que aquellos que viven con otras personas, ni menos descontentos con su economía que los que viven con sus padres. (ver Figura 2.9.). Además, la relación entre su economía personal (P.34.) y la satisfacción con el tiempo libre del que se dispone (P.17.9.) fue de $r_{(1,428)} = -.14^{**}$, lo cual implica que una mayor dependencia de los recursos económicos de otros no genera una mayor insatisfacción con el ocio del que se dispone. De hecho, van más a bailar a discotecas (P.21.2.) y disfrutan más de ello, hacen más deporte, etc.

Finalmente, los jóvenes con mayor dependencia económica se reúnen más con amigos (P.21.3.) $-r_{(1,430)} = .17^{*}$ —y disfrutaban más con ello que los que son más independientes (P.22.3.) $-r_{(1,403)} = .10^{**}$ —, aunque la importancia dada a la amistad era mayor para estos últimos (P.18.1.) $-r_{(1,429)} = -.06^{**}$ —. En relación con pasar tiempo con la pareja (P.21.15.), eran los jóvenes más independientes económicamente los que estaban menos con ellas $-r_{(1,338)} = -.16^{**}$ —, aunque el grado de disfrute con esta actividad era el mismo para todos los grupos.

Por su parte, aquellos que viven en domicilios distintos al de su familia de origen (P.33.2 y P.33.3.) presentan ligeramente más satisfacción con la libertad que tienen en casa⁴⁶ (P.17.7),

43 ** significativo al nivel de 0,01 (bilateral) * significativo al nivel de 0,05 (bilateral).

44 F (2, 1442) = 6,59**.

45 F (2, 1438) = 5,04*.

46 F (2, 1439) = 18,22**.

Figura 2.9. Puntuaciones medias en Satisfacción con ámbitos vitales (P. 17) para unidades de residencia (P. 33)

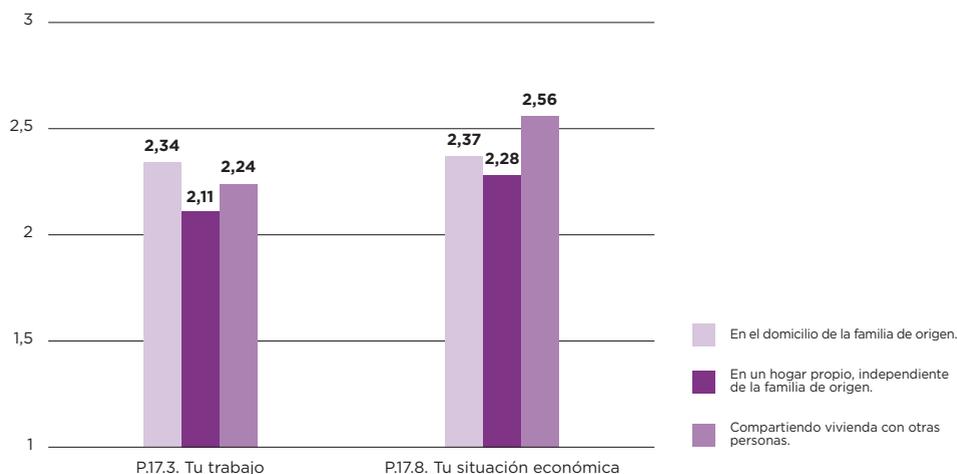
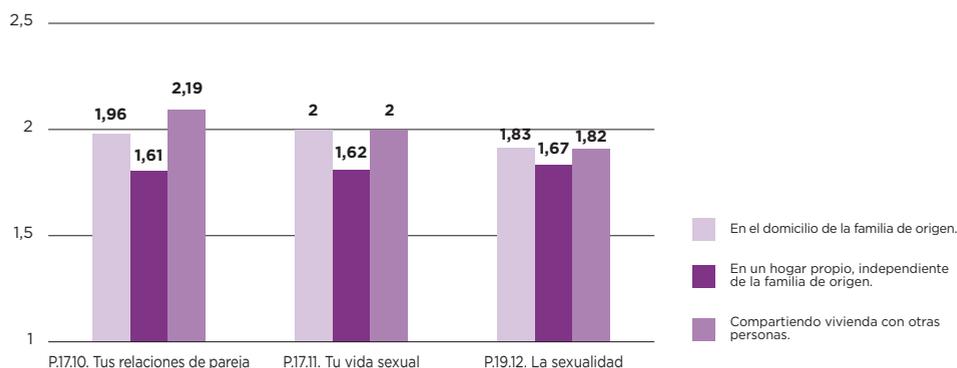


Figura 2.10. Puntuaciones medias en Satisfacción con ámbitos vitales (P. 17) e importancia otorgada (P. 19) para unidades de residencia (P. 33)



mientras que son los jóvenes con hogar propio (P.33.2.) los que presentan una menor satisfacción con el tiempo libre del que disponen⁴⁷ (P.17.9.) (ver Figura 2.11.).

Además, quienes se encuentran viviendo en su propio hogar (P.33.2.) también son los que más satisfechos están con sus relaciones afectivas⁴⁸ (P.17.10.) y su vida sexual⁴⁹ (P.17.11.), mientras que los que comparten vivienda (P.33.3.) estarían menos satisfechos con este primer aspecto que aquellos que viven con sus padres. En relación con el valor dado a la sexualidad (P.19.12.), son de nuevo los que viven en un hogar independiente al de sus padres los que, frente a los que no lo hacen (P.33.1.) los que obtienen una puntuación que implica mayor grado de importancia⁵⁰ (ver Figura 2.10.).

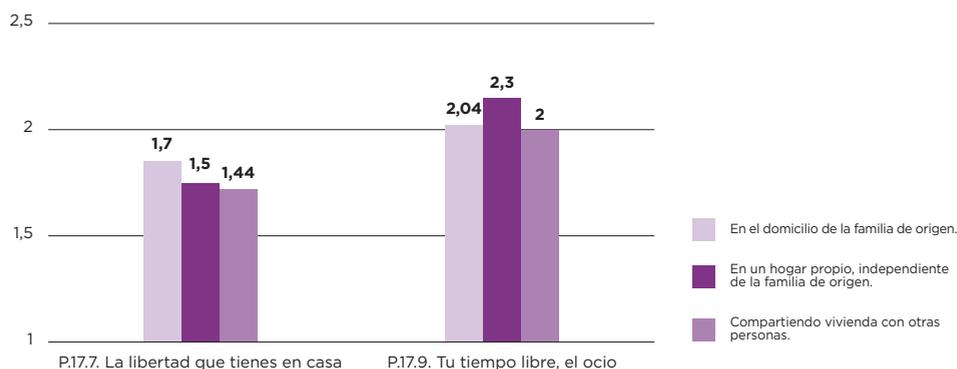
⁴⁷ F (2, 1438) = 15,36**.

⁴⁸ F (2, 1321) = 30,30**.

⁴⁹ F (2, 1289) = 29,24**.

⁵⁰ F (2, 1.402) = 6,34**.

Figura 2.11. Puntuaciones medias en Satisfacción con áreas de vida para unidades de residencia (P. 33)



Estatus Socio-económicos de Origen y Felicidad.

Considerando el grupo de jóvenes para los que sus padres y/o madres aportaban el mayor número de ingresos al hogar, no se encontraron diferencias significativas en felicidad ni en satisfacción en base a sus respuestas a las preguntas sobre su nivel de estudios (P.43) y situación laboral actual (P.44.). Sabemos que las asociaciones entre clase social y felicidad que se encuentran habitualmente suelen ser ligeras.

2.3. Creencias, Ideologías, Actitudes y Felicidad

Los jóvenes más felices son más optimistas y están más satisfechos con su situación económica y laboral: hay una influencia en la felicidad de la percepción subjetiva, que no se daba al analizar la relación entre la posición socio-laboral objetiva en la felicidad.

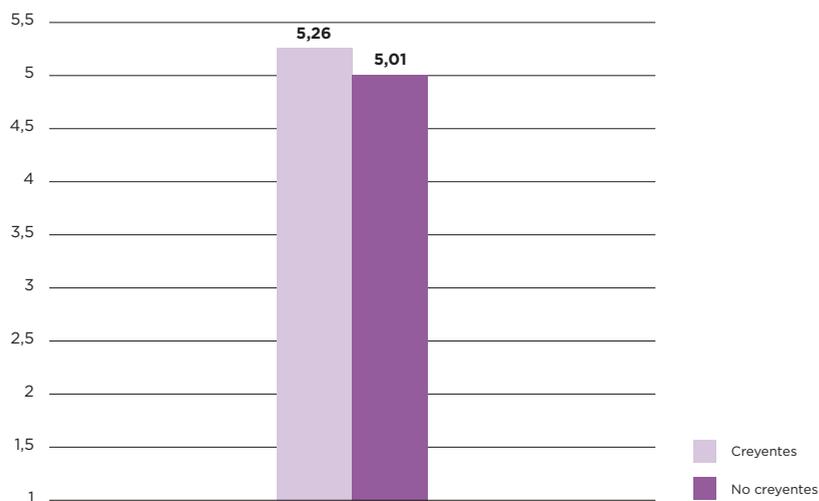
Creencias sobre la economía y su relación con la Felicidad.

Las creencias sobre el *estado actual* (P.3.) y *para el futuro* (P.4.) de la *economía española* presentan una relación negativa con el indicador de felicidad, de manera que —y teniendo en cuenta que a menor puntuación, mejor calificación en ambos casos—, cuanto mejor y más optimista es la visión en torno a la economía del país, mayor felicidad en los jóvenes — $r_{(1,275)} = -.06^*$ y $r_{(1,171)} = -.10^{**}$ —, respectivamente. Considerando la *percepción de la situación económica personal actual* (P.5.) y las creencias en torno al *cambio en el periodo de un año de dicha situación económica* (P.6.) —a menor puntuación, como en el caso anterior, mejor calificación en ambos casos— encontramos que, tanto una evaluación positiva de la situación actual como una visión optimista a futuro se asocian a un mayor bienestar. Así, se encuentran correlaciones para la visión económica personal actual de $r_{(1,289)} = -.29^{**}$ en el caso de la felicidad y de $r_{(1,426)} = .24^{**}$ en el de la satisfacción con la vida actual (P.15.), mientras que para la visión a futuro la correlación se daría con el indicador de felicidad, con un valor de $r_{(1,208)} = -.11^{**}$. Como hemos visto, la visión actual tiene una relación más fuerte con el bienestar que la visión del futuro.

Los jóvenes más felices son más optimistas sobre su situación económica personal que sobre la de la sociedad en general: es una ilustración de la tendencia general hacia la percepción más favorable del mundo personal en comparación con la sociedad general.

Finalmente, comparando ambas visiones de futuro, (P.4. y P.6.) las personas evaluaban que la situación económica del país sería en promedio igual a la actual dentro de un año, (Md = 2 d.t.=

Figura 2.13. Puntuaciones medias en Felicidad por Creencias Religiosas



,65) mientras que su situación económica tendería a mejorar (Md= 1,6 d.t.= ,60) ⁵¹ —la escala implica que 1 = mejor, 2 = igual y 3 = peor que ahora—. No se encontraron diferencias entre ambos tipos de visiones actuales de la economía (P.3. Visión actual de España Md = 2,84 d.t.= ,79 y P.5. Visión actual personal Md = 2,81 d.t.= ,82) —escala con rango de 1= Muy buena a 5= Muy mala—. Estos resultados confirman que los jóvenes intentan mantener un juicio positivo de la realidad, ya que tienden a evaluar de forma más satisfactoria su mundo personal que el general. Además, recordamos que la visión personal se asocia más fuertemente con la felicidad, principalmente la relacionada con la situación actual.

No hay relación entre posición política y felicidad y los jóvenes religiosos católicos son ligeramente más felices —aunque los creyentes de otra religión no lo son.

Creencias Religiosas, Ideología Política y Felicidad.

A partir del ítem P.35. “En cuanto a religión ¿te consideras?” se analizaron la relación entre creencias y prácticas religiosas con la felicidad. De este modo, agrupando en una misma variable a los sujetos que se declaraban creyentes, con independencia del tipo de culto y el grado de práctica que presentaran (valores 1 = Católico practicante, 2 = Católico no practicante y 3 = Creyente de otra religión agrupados como 1) y haciendo lo mismo con aquellos que declaraban lo contrario (valores 4 = No creyente, 5 = Indiferente y 6 = Ateo agrupados como 2), se encontró que los primeros presentaban mayor nivel de felicidad que los segundos⁵² (Ver Figura 2.13.).

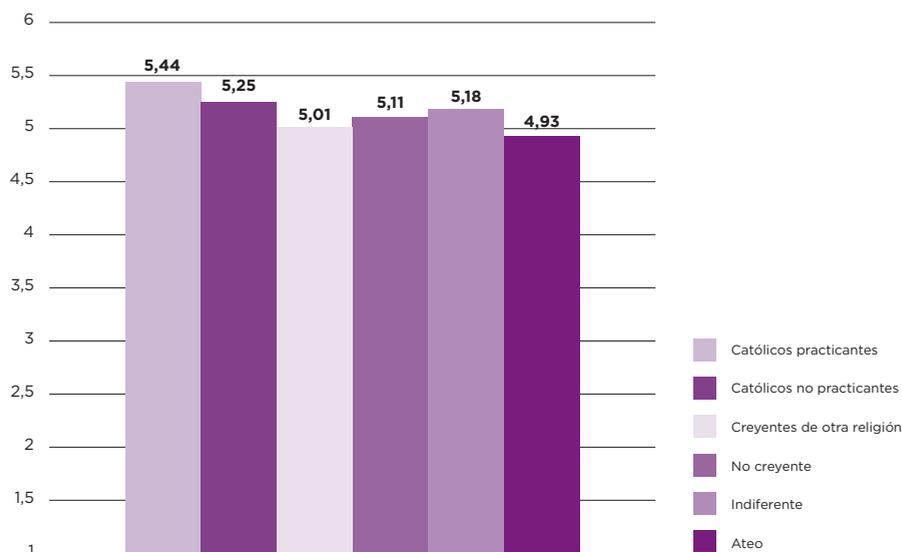
Por otra parte, teniendo en cuenta cada una de las opciones de respuesta a la P.35. por separado, encontramos que los católicos practicantes eran más felices que los creyentes de otra religión, que los no creyentes y que los ateos, si bien los no practicantes tan sólo mostraban diferencias significativas en la felicidad frente a los ateos, los cuales presentaban las menores puntuaciones⁵³ (ver Figura 2.14.). Estos resultados confirman que las personas religiosas activas muestran un mayor bienestar solo en un entorno congruente con estas creencias y no de manera general.

⁵¹ t (1197)=20, 08**.

⁵² F (1,1.283)= = 11,77**.

⁵³ F (5,1.283)= = 6,19**.

Figura 2.14. Puntuaciones medias en Felicidad por Religión (P. 35)



Por su parte, la *ideología política* (P. 28.) no incide en la felicidad ni en ninguno de los indicadores de satisfacción vital asociados a ella.

Los jóvenes que comparten más valores de todo tipo son ligeramente más felices —con la excepción de valorar el dinero y la autosuficiencia.

Creencias Ideológicas, Actitudes y Felicidad.

En relación a los fines o causas sociales que motivan a los jóvenes, la pregunta P.23. indaga sobre una *serie de causas que podrían justificar, para su defensa, la asunción de riesgos importantes y sacrificios* en base a una escala donde 0 significa que esa causa no justifica absolutamente nada y 10 implica que los justifican totalmente. Los análisis correlacionales muestran como los encuestados que están de acuerdo en arriesgarse para defender la paz (P.23.1.), los derechos humanos (P.23.3.), la lucha contra el hambre (P.23.4.), la defensa de la naturaleza (P.23.5.) y la igualdad de los sexos (P.23.6.), presentan mayores puntuaciones en felicidad. Por su parte, las personas a favor de defender España y de arriesgarse por la religión también informan de mayor felicidad. Sin embargo, ni luchar por las libertades individuales ni movilizarse por la revolución se asocian a la felicidad. De hecho, tampoco se encontraron asociaciones significativas para *la justificación de la violencia política por razones políticas o sociales* (P.24.), *ni entre las posibles causas por las que estos actos podrían justificarse* (P.24.a.) —este último indicador fue recodificado para obtener una variable independiente de cada una de las opciones de respuesta sobre la que los jóvenes debían hacer una sola elección (ver Tabla 1.1.⁵⁴).

Estos resultados sugieren que las personas que están más implicados en ciertos valores sociales, al margen de su signo, son más felices, probablemente porque le atribuyen más sentido y valor a su vida.

En relación con las actitudes que los jóvenes mantienen ante ciertos temas de relevancia social, vemos como son los menos conservadores ante la homosexualidad (P.25.) y la selección

⁵⁴ En la tabla se presentan tan solo las asociaciones que resultaron significativas.

Tabla 2.1. **Correlaciones entre Indicadores de Valores, Actitudes e Ideales Sociales con la Felicidad**

I. Valores: (No justifica=00 Justifica Totalmente=10)	Indicador Felicidad
P.23.1. La paz	,06 (*)
P.23.3. Los derechos humanos	,06 (*)
P.23.4. La lucha contra el hambre	,06 (*)
P.23.5. La defensa de la naturaleza	,08 (**)
P.23.6. La igualdad de sexos	,11 (**)
P.23.7. La defensa de España	,11 (**)
P.23.8. La religión	,13 (**)
II. Actitudes Sociales: (Aceptación=1 Rechazo=3 A favor=1 En contra=2)	Indicador Felicidad
P.25. Homosexualidad	-,10 (**)
P.27.3. La selección genética de las personas con fines terapéuticos	-,08 (**)
P.27.5. Aplicar la pena de muerte a personas con delitos muy graves	-,06 (*)
P.27.6. La enseñanza religiosa en las escuelas	-,07 (*)
III. Ideales Sociales: (Sí=1 No=0)	Indicador Felicidad
P.20.rc.2. Ganar mucho dinero	-,06 (*)
P.20.rc.5. Tener la familia que deseo	,07 (**)
P.20.rc.8. Ser autosuficiente, no depender de nadie	-,09 (**)

genética con fines terapéuticos (P.27.3.), los que más felices se muestran —recordamos que en este último apartado, a mayor puntuación, mayor actitud conservadora o menor liberalismo—. Aún así, aunque no hay relación con la felicidad y las actitudes mantenidas ante el aborto (P.26.) ni la eutanasia (P.27.4.), como tampoco ante la ocupación de viviendas vacías (P.27.2.). Por otra parte, los jóvenes con actitudes favorables hacia la pena de muerte (P.27.5.) y la enseñanza religiosa en las escuelas (P.27.6.) —es decir, aquellos que presentan mayor tradicionalismo o menos liberalismo— también informan de más felicidad.

Finalmente, tras recodificar como variables independientes las opciones de respuesta a la pregunta 20, relacionada con ideales sociales en base a lo que la persona considera que es “triunfar en la vida”, encontramos que ni ser famoso (P.20.1.), o poder trabajar en lo que gusta (P.20.3.), lograr éxito profesional (P.20.4.) se asociaban a la felicidad. Tampoco lo hacían la opción de contar con buenos amigos (P.20.6.) y de desarrollo de las cualidades personales (P.20.7.), ni el poder ser útil a los demás (P.20.9.). En cambio, tanto un ideal de éxito claramente materialista como es ganar mucho dinero (P.20.2.) como el centrado en la búsqueda de autosuficiencia o rechazo del apoyo social (P.20.8.) se relacionaron negativamente con la felicidad, mientras que el ideal centrado en lograr formar la familia deseada (P.20.5.) lo hizo, positivamente con ella, aunque débilmente. En cambio, no darse nunca por vencido (P.20.10.) no presentó asociación alguna.

En conclusión, y como muestran otros estudios, ser conservador en ciertas creencias de manera general o compartir valores punitivos, religiosos y nacionalistas, se asocia a un mayor bienestar, probablemente por la satisfacción que en estas personas reporta el que las cosas se mantengan en un mismo estado. Aún así, hemos de recordar que la posición política no se asociaba a la felicidad.

3. ¿Con qué ámbitos de la vida están satisfechos los jóvenes?

I. Resumen de los resultados

Los jóvenes manifiestan una satisfacción general con las áreas vitales, una menor satisfacción en el trabajo, economía y ocio, y mayor en relaciones sociales, salud y físico.

Los jóvenes estaban más satisfechos con su familia, amigos, salud y atractivo físico, que con su trabajo, situación económica y ocio, mientras que las relaciones afectivas mostraban un nivel de satisfacción media.

Los resultados anteriores sobre las áreas vitales que producen más satisfacción en los jóvenes son congruentes con los obtenidos en estudios realizados en diferentes naciones que muestran como, en general, las personas están más satisfechas con su familia y con sus relaciones sociales que con su situación económica y con su trabajo. Es decir, se trata de una tendencia general a estar más insatisfecho con las oportunidades vinculadas al área laboral y económica (Diener y Oishi, 2000).

Para los jóvenes, las áreas de mayor importancia generalmente son aquella en las que muestran mayor satisfacción. La familia y la amistad son áreas similares y relevantes en torno a la satisfacción que generan y la importancia vital que representan. Por su parte, siendo la salud el área a la que más importancia conceden los jóvenes —junto con la familia—, el rango que ocupa en la satisfacción que les produce es menor, si bien las puntuaciones son altas.

La felicidad se asocia primero a la satisfacción con la situación económica, segundo con las relaciones de pareja, tercero con el trabajo, y cuarto, en menor medida, con el físico.

La satisfacción con la economía personal o recursos financieros era la que más se asociaba a la felicidad. Las personas consideraban importante la situación económica, estaban menos satisfecha con este dominio económico de su vida y la mencionaban poco (menos del 1% mencionaba el dinero) como causa o fuente importante de felicidad.

La satisfacción con la pareja era la segunda área en importancia asociada a la felicidad, los jóvenes mostraban una satisfacción media en ella, y una minoría importante la mencionaba como fuente principal de felicidad (17%).

La satisfacción laboral era la tercera área o dominio en rango de asociación específica con la felicidad, los jóvenes estaban en general menos satisfechos con este dominio.

Estas tres áreas eran consideradas muy importantes por los jóvenes. En cambio, el aspecto físico era considerado menos importante, los jóvenes se sentían satisfechos de forma media con su físico en comparación con el grado de satisfacción de las otras áreas de su vida y solo un 5% mencionaba al físico, junto con la salud, como fuente principal de felicidad.

Por otra parte, la fuerte relación entre satisfacción con las relaciones íntimas con la felicidad es universal —es decir, se encuentra de forma similar en todas las naciones en las que se ha estudiado—. Sin embargo, la relación tan fuerte entre satisfacción económica y felicidad o satisfacción general con la vida se da en las naciones más pobres (Oishi, Diener, Lucas y Suh, 1999).

Dado que España se sitúa entre las primeras economías mundiales y su nivel de desarrollo humano es elevado, estos resultados son sorprendentes, ya que solo entre las naciones más pobres el agrado con situación económica era el predictor más fuerte de la satisfacción. El hecho que la muestra sea de jóvenes, en una situación de transición a la vida laboral y en un contexto de empleo precario, puede explicar en parte este resultado que, tomado al pie de la letra, sugiere que entre éstos domina una mentalidad de país en desarrollo.

Concluyendo, la vivencia de la felicidad en los jóvenes se encuentra determinada principalmente por el grado de satisfacción que obtienen de ámbitos vitales relacionados con el plano económico y la actividad laboral, así como de sus relaciones íntimas de pareja. Sentirse satisfecho con el físico es también uno de los determinantes de su nivel de bienestar.

Finalmente, atendiendo a los valores o la importancia que se otorga a ciertas áreas vitales, vemos como tan solo se mantiene como relevante para la felicidad juvenil la categoría relativa al medio ambiente.

Por tanto, podemos afirmar que los jóvenes son felices básicamente porque tienen sus necesidades económicas satisfechas, una actividad laboral que les complace, una pareja adecuada y se encuentran satisfechas con su aspecto físico.

Analizando estos resultados en base a los obtenidos en la pregunta sobre “Qué le hace feliz”, podemos afirmar que existe una sub-valoración de la importancia de los aspectos económicos y materiales en la felicidad, ya que apenas se mencionan en ella, mientras que influyen de forma muy importante en la felicidad.

Sucede lo contrario con el área de la familia y los amigos, ya que pese a que ambas se mencionan mayoritariamente como fuente de bienestar, y la primera es relevante para ésta en base a su importancia, en realidad no tienen influencia específica sobre la felicidad. No olvidemos que se daba una alta satisfacción general con los amigos y la familia, por lo que la falta de asociación puede reflejar sencillamente una satisfacción relativamente homogénea.

En cambio, la pareja —mencionada por un porcentaje de jóvenes cercano al 17% como fuente de felicidad—, la predice de forma importante.

Finalmente, ante estos hechos, no debemos olvidar que en dicha pregunta se pedía dar una sola respuesta, por lo que podemos suponer que la gente señaló la fuente más saliente de satisfacción vital.

Los jóvenes felices están satisfechos con su situación económico-laboral, aunque no le dan más importancia a ganar dinero.

La importancia de ganar dinero no se asociaba a la felicidad y lo hacía negativamente con la satisfacción vital, mientras que estar contento o satisfecho con la situación económica se asociaba positivamente con ambas.

Los estudios en diferentes naciones han mostrado que las personas que otorgan importancia a fines como el éxito económico (al igual que al atractivo físico, la reputación o la fama) están más insatisfechos.

Estos fines o aspectos de la vida son calificados de extrínsecos, ya que se asocian a tener más que a ser, y son fines materialistas, que no refuerzan las relaciones interpersonales ni el desarrollo personal.

En cambio, la importancia y satisfacción con los dominios de la familia, amigos y del ocio (en cuanto ejercicio que permite realizar actividades con sentido, además del disfrute) se califican de fines intrínsecos, que responden a necesidades relacionales y de desarrollo personal, esto es, responden a necesidades de autonomía y competencia personal. Además, sabemos que la importancia atribuida a las relaciones interpersonales se asocia al bienestar, auto-estima y la felicidad (Ryan, Chirkov, Little, Sheldon, Timoshina y Deci, 1999).

También se puede argumentar que atribuirle mucha importancia a ganar dinero se asocia a una situación económica insatisfactoria, aunque como hemos comentado, no había relación entre indicadores de situación socio-económica más objetivos, como el nivel de estudios, y la felicidad, lo que cuestiona esta explicación.

Los jóvenes felices estaban más satisfechos con sus familias y amigos, sexualidad y salud, sus estudios y ocio, aunque estas áreas no contribuían específicamente a una mayor felicidad.

La satisfacción con la familia y amigos, con la salud y con la sexualidad, con los estudios y el ocio, se asociaba de forma media o moderada con la felicidad como en los estudios en general (Lyubomirsky *et al.*, 2005), aunque no mostraban una asociación específica con sobre la felicidad.

La ausencia de influencia de la satisfacción con la familia y amigos resulta destacable, principalmente si consideramos el alto porcentaje de jóvenes (cerca del 50%) que la señalan como el área que básicamente les hace felices y el grado de asociación que muestra con ésta.

El hecho de que se trate de jóvenes adultos, en vías de emancipación de su familia de origen y solo con una minoría creando una nueva familia, explica en parte este resultado.

La satisfacción con la familia era muy alta, lo que también puede explicar la falta de influencia o asociación específica.

Mientras que la satisfacción con los amigos no influía específicamente en la felicidad, si lo hacía la frecuencia de contacto con ellos como veremos.

En el mismo sentido, dada su juventud la satisfacción con la salud era alta, y probablemente la baja presencia de problemas de salud importantes explica porque esta área no es influencia específicamente a la felicidad.

Finalmente, la sexualidad se consideraba importante, y la satisfacción era media. El hecho que los jóvenes sin actividad heterosexual mostraran tanta felicidad como los jóvenes activos sugiere que esta área vital no es tan relevante como se puede pensar.

Aunque el tiempo libre y el estudio se consideraban áreas importantes, con las que se estaba menos satisfecho, no mostraban una influencia específica.

El hecho de que en la muestra hubiera una mezcla de estudiantes y trabajadores explicaría la falta de influencia específica del estudio —recordemos que el trabajo era un aspecto con influencia específica y que el 80% constataba a preguntas sobre él, sugiriendo que recogía la satisfacción con los estudios, ya que no era el 80% de la muestra la que trabajaba.

Con respecto al ocio, veremos que si la satisfacción con el no tiene una influencia específica, la frecuencia y tipo de actividades de ocio si la tienen.

II. Análisis de datos

3.1. Aspectos de los ámbitos cotidianos que generan mayor y menor Satisfacción Vital a los jóvenes.

Los jóvenes manifiestan una satisfacción general con las áreas vitales, una menor satisfacción en el trabajo, economía y ocio, y mayor en relaciones sociales, salud y físico.

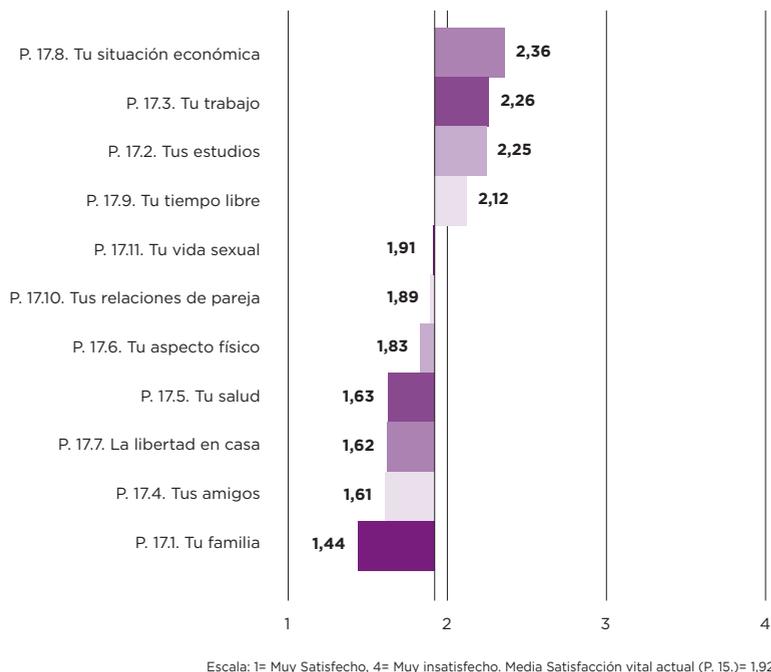
Para poder contrastar cuales son aquellos aspectos de la vida en los que los jóvenes residentes en España se encuentran más a gusto y la relación de dichos ámbitos con su satisfacción vital, se realizó una comparación de *la satisfacción en cada una de las 11 áreas* que se recogen en la pregunta **P. 17** del cuestionario, con *la media general de satisfacción (P.15.)*, mediante un contraste de medias t-test apareada. Esta prueba estadística compara dos puntuaciones de la misma persona (la media de cada una de las áreas incluidas en P.17 frente a la media de la P.15) y constata en que medida existe alguna diferencia significativa entre ellas. Los análisis se realizaron con los 1.029 sujetos que respondieron a todas las escalas de satisfacción.

Considerando que la **P. 17**: “(...) *en relación con cada uno de los siguientes aspectos de tu vida personal, ¿podrías decirme si te encuentras muy satisfecho, bastante satisfecho, poco o nada satisfecho?*”, recoge, como en el caso de la P.15, la valoración de cada área de satisfacción vital mediante una escala donde 1= muy satisfecho y 4= nada satisfecho, estimaciones de la prueba t con resultados negativos indicarán un mayor agrado con ese ámbito en comparación con la satisfacción general, mientras que valores positivos indicarán lo contrario. (Recordamos que la puntuación media de satisfacción vital actual (P.15.) era de 1,92; d.t. = ,57).

Como podemos apreciar en la figura 3.1.⁵⁵, los análisis muestran que, considerando la satisfacción vital general, los jóvenes están más contentos en los siguientes aspectos (se presentan en orden de mayor a menor satisfacción comparada):

⁵⁵ Esta figura presenta las puntuaciones medias en cada uno de los ámbitos de satisfacción vital junto con una representación gráfica de la distancia que dicha puntuación obtiene en relación con el valor medio de Satisfacción vital Actual (P.15).

Figura 3.1. Medias en Ámbitos de Satisfacción Vital (P. 17) y distancia de la Satisfacción Vital Actual (P. 15)



- *P.17.1. La familia*: con una puntuación media de 1,44 (d.t.= ,58) equivalente al 89% de la máxima satisfacción posible, en caso de utilizar una escala positiva y con una diferencia de medias sobre la satisfacción general de intensidad considerable⁵⁶.
- *P.17.4. Los amigos*, con una puntuación del 85% de la total posible (Md= 1,61 d.t.=,62) y una diferencia de medias de menor intensidad que la anterior⁵⁷.
- *P.17.5. La salud* (Md=1,63 d.t. = ,62)⁵⁸ y *P.17.7. La libertad que se tiene en casa* (Md= 1,62 d.t. = ,68)⁵⁹, ambas cercanas al 84% del total de satisfacción posible.
- *P.17.6. El aspecto físico*⁶⁰, con una puntuación equivalente al 79% del total posible (Md= 1,83 d.t. = ,64) y ligeramente más favorable que la satisfacción general.

En cambio, en los siguientes ámbitos la satisfacción era menor que la satisfacción general —se presentan los resultados ordenados de menor a mayor satisfacción comparada—.

- *P.17.8. La situación económica personal*, área que menos satisfacción generaba en los jóvenes, con una puntuación media igual al 66% del total posible (Md= 2,36, d.t.= ,81)⁶¹.
- *La satisfacción con P.17.3. El trabajo*⁶² (Md= 2,26 d.t.= ,95) y *con P.17.2.- Los estudios* (Md= 2,25 d.t.= ,88)⁶³, ambas cercanas al 69% de la máxima satisfacción posible, eran también áreas con peores puntuaciones que la satisfacción general.

56 t Familia y Md Satisfacción Vital Actual (1029)= -27,39**.

57 t Amigos y Md Satisfacción Vital Actual (1029)= -17,81**.

58 t Salud y Md Satisfacción Vital Actual (1029)= -16,85**.

59 t Libertad y Md Satisfacción Vital Actual (1029)= -16,45**.

60 t Físico y Md Satisfacción Vital Actual (1029)= -3,79**.

61 t Economía personal y Md Satisfacción Vital Actual (1029)= 32,16**.

62 t Trabajo y Md Satisfacción Vital Actual (1029)= 14,24**.

63 t Estudios y Md Satisfacción Vital Actual (1029)= 14,78**.

- La satisfacción con P.17.9. *El tiempo libre o de ocio*⁶⁴ (Md= 2,12 d.t.= ,79 ó 72% de la satisfacción máxima posible de obtener) era ligeramente peor que la satisfacción general.

Finalmente, tanto la satisfacción con P.17.10. *La pareja afectiva* y con P.17.11. *La vida sexual* eran similares a la media de satisfacción general, representando aproximadamente el 76% de la satisfacción posible a obtener.

3.2. Valores o ámbitos vitales de mayor importancia para los jóvenes: su relación con la Satisfacción Vital

Los jóvenes valoran como más importantes la salud, la amistad, el trabajo y el tiempo de ocio, las dos primeras de alta y las dos segundas de baja satisfacción.

Los resultados obtenidos en el apartado anterior plantean responder a la cuestión de si las áreas en las que los jóvenes que residen en España dicen encontrarse más o menos satisfechos son también las que más valoran, o a las que atribuyen mayor o menor importancia en sus vidas. Para ello se utilizó la pregunta P.19. de la encuesta: “*Para cada una de las cuestiones que a continuación te voy a leer ¿podrías decirme si representan para ti, en tu vida, algo muy importante, bastante importante, poco o nada importante?*” (rango de respuesta de 1= Muy Importante a 4= Nada Importante), que recoge la atribución de importancia que los jóvenes hacen sobre 12 aspectos vitales similares a los recogidos en la P. 17 anteriormente tratada. De hecho, se mantienen la amistad, la familia, los estudios, el trabajo, la salud, el tiempo libre, de ocio, el aspecto físico y la sexualidad, incluyéndose aspectos nuevos como la política, la religión y el medio ambiente. Además, el aspecto económico queda reflejado como “ganar dinero”, mientras que los ámbitos de satisfacción “la libertad que tienes en casa” y “tus relaciones afectivas, de pareja” desaparecen.

Con el objeto de determinar qué áreas son las más y las menos valoradas por los jóvenes se procedió de nuevo comparando, mediante la prueba de t-test apareada, dos puntuaciones medias del mismo joven: la media de cada uno de los ámbitos incluidos en la P.19 frente a la media global de esta misma pregunta. De este modo se puede constatar en qué medida existen aspectos vitales que resultan significativamente más o menos relevantes para la persona, dado el nivel de importancia global que todos ellos adquieren en su vida (recordamos que teniendo en cuenta el sentido de la escala, estimaciones de la prueba t con resultados negativos indican mayor valoración de un área determinada, en comparación con la importancia global, mientras que resultados positivos indicarían lo contrario).

La **media de valoración** atribuida al conjunto de las doce ámbitos vitales (P.19) es de 1,83 (d.t. =,30), puntuación que en una escala positiva correspondería al 79,25% del máximo posible a conceder. Si tenemos en cuenta el valor medio de satisfacción vital, este resultado evidencia que los jóvenes, al igual que responden estar satisfechos con su vida, también opinan que los diferentes ámbitos evaluados constituyen valores importantes para ellos.

Los análisis estadísticos muestran que los jóvenes consideran los siguientes aspectos como los más relevantes, a partir del valor medio global —los ámbitos de valores se presentan en orden de mayor a menor importancia— (ver Figura 3.2.)⁶⁵:

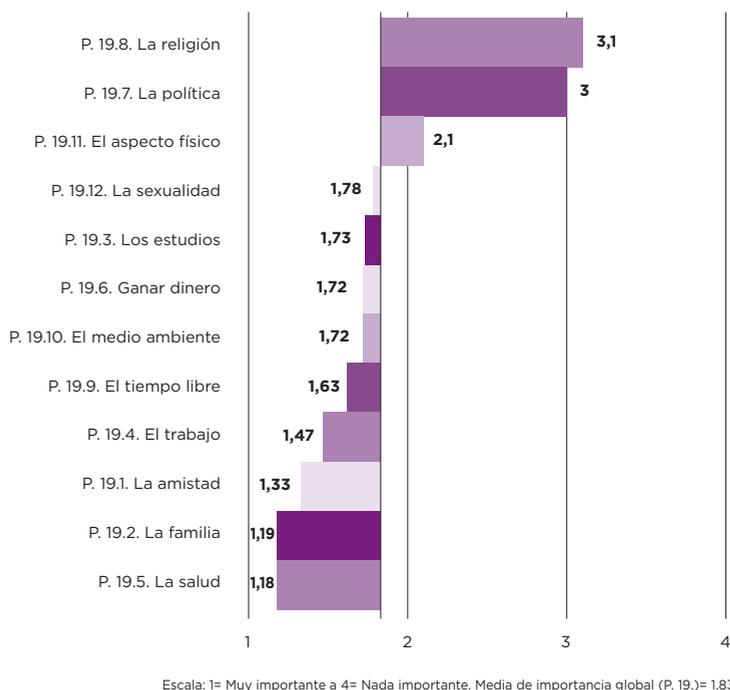
- P.19.5. *La salud*, (Md= 1,18 d.t. ,40), junto con P.19.2. *La familia* (Md= 1,18 d.t.= ,40), ambas con una puntuación en importancia equivalente al 95,5% de la total posible, resultan ser los ámbitos a los que los jóvenes refieren dar mayor importancia en sus vidas, ya que ambas valoraciones son mayores que la media global⁶⁶. Las diferencias de medias denotan que la valoración de la salud resulta ligeramente más fuerte que la dada a la familia.

64 t Libre y Md Satisfacción Vital Actual (1029)=9,96**.

65 Esta figura presenta las puntuaciones medias en cada uno de los ámbitos de valoración vital junto con una representación gráfica de la distancia que dicha puntuación obtiene en relación con la valoración media global obtenida (Md P.15.).

66 P.19.5. y Md. P.19. t(1324)=-64, 39**/ P.19.2. y Md. P.19. t(1324)=-62, 65**.

Figura 3.2. Medias en Valores Vitales (P. 19) y su distancia con la Media Global de Valoración (Md. P. 19)



- *P.19.1. La amistad*, con una valoración correspondiente al 92% del total posible (Md= 1,33 d.t.= ,51) también obtiene una puntuación mayor que la media global, aunque en menor intensidad⁶⁷.
- *P.19.4. El trabajo* obtuvo una puntuación media equivalente al 88% de la total posible (Md= 1,47 d.t. = ,62), quedando esta área como la cuarta en importancia para los jóvenes⁶⁸.
- *P.19.9. El tiempo libre* (Md= 1,63 dt. = ,59), equivalente a un 84% de la valoración máxima posible, era un área ligeramente más importante para ellos considerando la valoración media global⁶⁹.
- *P.19.10. El medio ambiente* y *P.19.6. Ganar dinero*, (ambas Md= 1,72, d.t. = ,65 ó 82% de la importancia total posible) también fueron considerados valores importantes para los jóvenes, con una puntuación que resultó ser ligeramente superior que la media global⁷⁰.
- *P.19.3. A los estudios* se les daba un valor medio similar al área anterior, (Md= 1,73 d.t. = ,73), que equivale a un 81,8% de la importancia máxima a conceder. Esta puntuación también resultó ligeramente más alta que la media global⁷¹.
- *P.19.12. La sexualidad*, (Md= 1,78 d.t. = ,71 ó 80,5% del total de importancia posible) también se valoró ligeramente por encima de la media global⁷².

67 P.19.1. y Md. P.19. t(1324)=-39,211**.

68 P.19.4. y Md. P.19. t(1324)=-25,05**.

69 P.19.9. y Md. P.19. t(1324)=-14,2**.

70 P.19.10. y Md. P.19 t(1324)= -6,93**/ P.19.6. y Md. P.19 t (1324)= -6,86**.

71 P.19.3. y Md. P.19. t(1324)= - 5,54**.

72 P.19.12. y Md. P.19. t(1324)= - 3,04**.

El aspecto físico y la política son valorados como menos importantes, aunque la satisfacción era alta con el físico.

En cambio, los siguientes dominios resultaron constituir valores menos importantes en la vida de los jóvenes:

- *P.19.7. La política* (Md= 3,0 d.t.= ,86) y *P.19.8. La religión* (Md= 3,1 d.t. = ,89), obteniendo una puntuación equivalente al 50% y 47,5% del total posible, respectivamente, eran los aspectos menos significativos para la vida de los jóvenes⁷³.
- *P.19.11. El aspecto físico* (Md= 2,1 d.t. = ,76 ó 72,5% de la puntuación máxima posible) resultó ser también un aspecto de menor relevancia para su la vida juvenil, aunque de forma más moderada que las dos áreas anteriores⁷⁴.

Como vemos, los resultados sobre los valores en base a ámbitos de vida son muy parecidos a los de satisfacción. La valoración y satisfacción con la familia y la amistad mantienen sus primeras posiciones, mostrándose como áreas similares y relevantes en torno a la satisfacción que generan y la importancia para la vida que representan. Por su parte, siendo la salud el área a la que más importancia conceden los jóvenes —junto con la familia—, el rango que ocupa en la satisfacción que les produce es menor, si bien las puntuaciones son altas.

El área de la vida sexual mantiene su posición estable, con puntuaciones que denotan una menor saliencia de la sexualidad en la satisfacción vital actual de los jóvenes, y un rango menor en base al valor que tiene en sus vidas, es decir, se halla cercana tanto a las puntuaciones medias de satisfacción e importancia vital global.

Por otra parte, aunque el aspecto físico es un área que para los jóvenes no parece tener tanta relevancia como las otras, es decir, puntúa por debajo de la media global de importancia, sí que es valorada como uno de los ámbitos que les reporta una satisfacción de rango moderado (puntúa por debajo de la satisfacción vital actual).

Finalmente, ámbitos como el trabajo, el tiempo libre, la economía y los estudios sobresalen de la media global de importancia, es decir, son áreas vitales valoradas o relevantes para la juventud. Aún así, son los ámbitos de su vida donde, a nivel comparativo, dicen encontrar menor satisfacción.

3.3. ¿Qué es lo que hace feliz a los jóvenes? Ámbitos vitales que les generan satisfacción y que valoran.

Las causa de felicidad mencionadas son primero la familia, segundo las relaciones de amistad pareja, y en menor medida con el ocio la salud o físico.

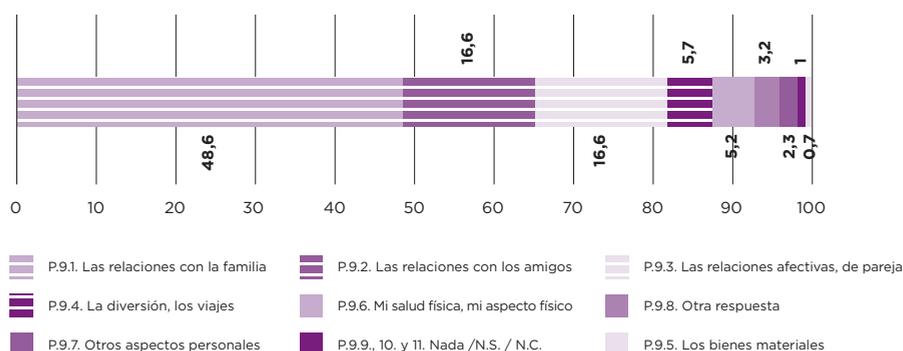
A continuación presentamos los resultados de los jóvenes a la pregunta **P.9:** “¿Podrías decirme qué es lo que te hace feliz?”, que recoge una única elección sobre una serie de aspectos vitales similares a los abordados hasta el momento. Como puede apreciarse en la Figura 3.3., la mayoría de los jóvenes señalan las relaciones familiares (P.9.1.) como su principal fuente de felicidad. Con diferencia considerable en porcentajes, se encuentran las áreas de amistad (P.9.2.) y de relaciones afectivas o de pareja (P.9.3.), si bien en conjunto, esta área de relaciones interpersonales, íntimas y de amistad, eran seleccionadas por un 81,8% de los encuestados.

Finalmente, cerca de un 11% de los jóvenes seleccionan los ámbitos de la diversión (9.4.) y la salud o aspecto físico (9.6.) como aquellos que mayormente les reportan felicidad, si bien un 5,5% en total escogen otros aspectos personales o dan otras respuestas (P.9.7. y P.9.8.). En último lugar, un porcentaje mínimo de jóvenes señala como área exclusiva de su felicidad los aspectos materiales (P.9.5.).

⁷³ P.19.7. y Md. P.19. t(1324)= 54,16** / P.19.8. y Md. P.19. t(1324)= 54,50**.

⁷⁴ P.19.11. y Md. P.19. t(1324)= 14,32**.

Figura 3.3. ¿Qué te hace feliz? (P. 9) (% de respuestas)



Satisfacción con ámbitos vitales y Felicidad.

La felicidad se asocia primero a la satisfacción con la situación económica, aunque esta no era mencionada como causa, segundo con las relaciones de pareja que si era mencionada, tercero con el trabajo, y cuarto, en menor medida con el físico.

Por otra parte, el indicador de felicidad total se asociaba fuertemente a la satisfacción general con la vida (P.15.) —recordamos que a menor puntuación, mayor satisfacción, y que en el caso de la felicidad sucede lo contrario, por lo que el signo negativo de la correlaciones equivale a una asociación positiva entre ambas variables— (ver Tabla 3.1.). Considerando la asociación entre la

Tabla 3.1. Correlaciones entre Felicidad y Satisfacción con la Vida: Nivel general y por ámbitos vitales

	Indicador Felicidad
P.15. Satisfacción General con la Vida	-,45 (**)
P.17. Satisfacción con Ámbitos Vitales	Indicador Felicidad
P.17.8. Tu situación económica	-,40 (**)
P.17.3. Tu trabajo	-,31 (**)
P.17.10. Tus relaciones afectivas, de pareja	-,24 (**)
P.17.1. Tu familia	-,21 (**)
P.17.4. Tus amigos	-,21 (**)
P.17.5. Tu salud	-,21 (**)
P.17.6. Tu aspecto físico	-,21 (**)
P.17.11. Tu vida sexual	-,19 (**)
P.17.2. Tus estudios	-,19 (**)
P.17.7. La libertad que tienes en tu casa	-,17 (**)
P.17.9. El tiempo libre, el ocio de que dispones	-,16 (**)

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral) N=1.029

felicidad y la satisfacción con determinadas áreas vitales, diversos estudios han mostrado la existencia de relaciones en la misma dirección.

Analizando los resultados obtenidos al aunar nuestro indicador de felicidad con las áreas de satisfacción recogidas en el cuestionario (P.17., del 1 al 11), puede comprobarse en la Tabla referenciada, los aspectos vitales se encuentran ordenados considerando la fuerza y el sentido de la asociación, es decir, de mayor a menor y de negativo a positivo, si bien la satisfacción con los 11 ámbitos se asoció con la felicidad siempre en el mismo sentido, lo cual denota en nuestro caso que a mayor cantidad de satisfacción, mayor felicidad. De este modo, encontramos las siguientes relaciones entre la felicidad y la percepción de determinados ámbitos vitales:

- **Percepción positiva de la Situación Económica y Laboral:** Como puede apreciarse en la Tabla 3.1., y en contra de lo que podía suponerse considerando los resultados del apartado anterior (ver Figura 3.3., pregunta P.9.5.), las asociaciones más fuertes entre satisfacción y felicidad se encontraron en los ámbitos de la economía (P.17.8.) y del trabajo (P.17.3.).
- **Percepción positiva de Relaciones Íntimas y Familiares:** Las áreas que recogen la satisfacción con las relaciones afectivas, de pareja, la sexualidad y con las relaciones familiares mostraban una correlación media de .21 con la felicidad —omitimos el signo negativo por implicar en nuestro caso una asociación positiva entre ambas variables—. Además, concretamente, la satisfacción con la pareja o con el matrimonio se asociaba .33 con la felicidad en 4 estudios (Lyburmorski *et al.*, 2005), mientras que en nuestro estudio, esta asociación era de .24 (P.17.10.).

Cinco investigaciones previas también encuentran que la satisfacción con la familia se asocia a la felicidad con una correlación media de .27 (Lyburmorski *et al.*, 2005). En nuestro caso, la correlación entre satisfacción con la familia (P.17.1.) y felicidad era de .21. Finalmente, la satisfacción con la sexualidad (P.17.11) se asociaba con la felicidad con una fuerza menor, de .19.

Con respecto a este último aspecto, añadir que cuando se integraban en el análisis las personas que no respondían, (que eran más jóvenes), se encontraba una relación curvilínea: los más satisfechos y felices eran tanto el conjunto de los que evaluaban mejor su vida sexual como los que no respondían, probablemente porque no tenían vida heterosexual. De hecho, usando una escala que otorgaba un cero a los que no respondían con que frecuencia salían con novios (P.21.15.), un uno a los que decían específicamente nada, y del dos hasta el cuatro para indicar de poca a mucha frecuencia, los que no respondían tenían una media muy baja de 1,36, que indica alta satisfacción con dicho ámbito vital (P.17.11.).

- **Percepción positiva de Relaciones Sociales y de Amistad:** La satisfacción con los amigos se asociaba en 7 estudios a la felicidad con una correlación media de .27, mientras que en un estudio lo hacía con .31 a la satisfacción con la vida (Lyburmorski *et al.*, 2005). En nuestro estudio, la satisfacción con las amistades (P. 17.4.) se asociaba .21 con la felicidad. Por otra parte, la respuesta “*se puede confiar en la mayoría de la gente*” recogida en la pregunta P.13. “*Hablando de manera general, ¿cree que puede confiarse en la mayoría de la gente o más bien cree que hay que ser muy cauteloso al relacionarse con la gente?*”, también se asociaba con la felicidad, aunque ligeramente ($r_{(1258)}=.07$ $p<.05$ bilateral).
- **Salud, Físico:** En 11 estudios, la evaluación global de la salud se asociaba con una de .33 a la felicidad (Lyburmorski *et al.*, 2005). En el nuestro, la asociación de ésta y la satisfacción con la salud (P.17.5.) era de .21, a igual que sucedía en el caso de la satisfacción con el físico (P.17.6.).
- **Estudios, Libertad en el Hogar y Ocio:** La satisfacción con los estudios (P.17.2.) se asociaba con una correlación de .19 a la felicidad, mientras que la satisfacción con la libertad que se otorga en casa a los jóvenes (P.17.7.) lo hacía con un .17. Finalmente, la satisfacción con el tiempo libre y de ocio (P.17.9.) se asociaba a la felicidad con un valor de .16.

Los jóvenes felices estaban satisfechos con sus familias y amigos, sexualidad y salud, sus estudios y ocio, aunque las áreas que contribuían específicamente a una mayor felicidad eran la satisfacción económica, con las relaciones de pareja, con el trabajo y el físico.

Finalmente, con el objetivo de examinar el peso o la influencia directa que cada uno de los ámbitos de satisfacción vital tiene sobre el grado de felicidad, se aplicó un análisis de regresión lineal múltiple. Este tipo de análisis determina que porcentaje de la varianza en una variable concreta (variable dependiente o criterio) queda explicado por otra serie de variables relacionadas con la primera (variables independientes o predictoras), controlando la relación que pueda existir entre estas últimas (los predictores).

De este modo puede establecerse la influencia específica de una variable dada en la variable criterio o dependiente. Para ello, los coeficientes de regresión estandarizados (coeficientes Beta estandarizados) que resulten significativos nos dirán que variables predictoras contribuyen a explicar propiamente lo que ocurre con la variable dependiente, posibilitando poder determinar la cantidad de cambio que se producirá en la variable dependiente por cada cambio de una unidad en la correspondiente variable independiente (manteniendo constantes el resto de variables predictoras). Por ejemplo, si la satisfacción con la familia y la satisfacción con el trabajo correlacionan con la felicidad, y considerando que estas últimas se asocian entre sí, la regresión permite constatar si dichas variables (variables predictoras) se asocian a la felicidad (variable a predecir) o sólo lo hace una de ellas.

Tras realizar la regresión múltiple utilizando como predictores del indicador de felicidad todas y cada una de las once áreas vitales que generan satisfacción a los jóvenes, encontramos un modelo significativo⁷⁵ donde los siguientes aspectos explicaban un 23,3% de la varianza:

P.17.8. **Satisfacción con la situación económica** (Beta = $-.29$ $p < .01$).

P.17.10. **Satisfacción con las relaciones afectivas, de pareja** (Beta = $-.14$ $p < .01$).

P.17.3. **Satisfacción con el trabajo** (Beta = $-.11$ $p < .01$).

P.17.6. **Satisfacción con el aspecto físico** (Beta = $-.08$ $p < .05$).

Como puede comprobarse, la percepción de felicidad de los jóvenes se vincula principalmente a una evaluación favorable del plano económico y laboral, así como a unas relaciones afectivas, de pareja, satisfactorias. Además, estar contento con el aspecto físico también puede considerarse como un elemento ligeramente relevante para ésta.

El hecho de que particularmente se asociaran a la felicidad la satisfacción con el dinero y con el trabajo resulta interesante ya que sólo el 0,7% de los encuestados mencionaba el dinero como un factor importante del bienestar (P.9.5.) (ver Figura 3.3.).

Por otra parte, que la satisfacción con la familia no obtenga poder predictivo sobre la felicidad también nos resulta destacable, principalmente si consideramos el alto porcentaje de jóvenes que la señalan como el área que básicamente les hace felices (P.9.1.) y el grado de asociación que muestra con ésta. Además, la satisfacción con el físico, aspecto que un porcentaje mínimo de jóvenes seleccionaba como clave de su felicidad (P.9.6.), también mostró fuertes asociaciones y capacidad predictiva (ver Figura 3.3.).

Valores o Importancia de ámbitos vitales y Felicidad.

Los jóvenes felices están satisfechos con su situación económico-laboral, aunque no le dan más importancia a ganar dinero.

Además de la correspondencia entre satisfacción y felicidad, también es importante analizar la importancia que los jóvenes dan a los ámbitos de la vida (P.19.), o sus valores vitales, en relación con la felicidad. Así, como puede apreciarse en la Tabla 3.2., también encontramos asociaciones entre estas variables, aunque no tan fuertes como en el caso de la satisfacción. Concretamente, a mayor valoración de la familia (P.19.2.), el medio ambiente (P.19.10.), el tiempo libre (P.19.9.), los estudios (P.19.3.), la salud (P.19.5.), la religión (P.19.8.) y la amistad (P.19.1.), mayor felicidad. La importancia del trabajo, de ganar dinero, la política, el aspecto físico y la vida sexual no se vinculaban con ella.

⁷⁵ $F(11,937) = 25,61^{**}$.

Tabla 3.2. **Correlaciones entre valores vitales y felicidad**

P.19. Importancia otorgada a Áreas Vitales	Indicador Felicidad
P.19.2. La familia	-,16 (**)
P.19.10. El medio ambiente	-,15 (**)
P.19.9. El tiempo libre, de ocio	-,13 (**)
P.19.3. Los estudios	-,10 (**)
P.19.5. La salud	-,09 (**)
P.19.8. La religión	-,08 (**)
P.19.1. La amistad	-,07 (**)
P.19.4. El trabajo	-,04
P.19.7. La política	-,04
P.19.11. El aspecto físico	-,03
P.19.6. Ganar dinero	-,01
P.19.12. La vida sexual	-,004

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral)

Como vemos, se asocian con la felicidad —tanto a nivel de la satisfacción percibida como por lo importantes que resultan en la vida de los jóvenes—, las áreas de relaciones primarias y sociales, de amistad —pero no los aspectos asociados a las relaciones íntimas—. Lo mismo sucede con las de los estudios y la salud, pero no con el físico.

Aplicando un análisis de regresión múltiple (las variables predictoras eran los 12 dominios vitales que constituyen valores en base a su importancia para la vida de la persona y la variable criterio el índice de felicidad), encontramos que la valoración de los siguientes ámbitos vitales predecían la felicidad de los encuestados, aunque explicando tan solo un 5,5% de su varianza⁷⁶.

P.19.2. **La familia** (Beta = $-.13$ $p < .01$).

P.19.9. **El tiempo libre, de ocio** (Beta = $-.10$ $p < .01$).

P.19.10. **El medio ambiente** (Beta = $-.09$ $p < .01$).

P.19.8. **La religión** (Beta = $-.07$ $p < .05$).

Congruentemente con los datos sobre la preeminencia del plano económico para la felicidad de los jóvenes (ver Figura 3.3., P.9.5.), el valor dado a ganar dinero no se muestra relevante en este caso, aunque si lo haga a nivel de satisfacción. En cambio, estos resultados evidencian el papel que juega la importancia otorgada a la familia para el bienestar, resultados que convergen con los obtenidos en la pregunta P.9.1., al ser también el área que hace feliz a un porcentaje mayoritario de jóvenes. El tiempo de ocio también obtiene un peso significativo a la hora de explicar que valores vitales son importantes para predecir la felicidad, si bien tan solo un porcentaje cercano al 6% rescataban la diversión, los viajes, como aquello que principalmente les hacía estar contentos (P.9.4.). Finalmente, los aspectos vinculados al plano de los valores religiosos y de ideologías de corte post-materialista, como es la importancia dada al medio ambiente, también actúan a la hora de predecir la felicidad que sienten los jóvenes.

76 $F(12, 1197) = 5,80^{**}$.

Efectos específicos de la satisfacción y los valores vitales sobre la Felicidad.

Finalmente, y con el objeto de determinar que porcentaje de la variabilidad en la felicidad (variable criterio) queda explicado por las preguntas que recogen la satisfacción e importancia de las áreas vitales que resultaron anteriormente significativas como predictoras (variable predictoras), se realizó de nuevo un análisis de regresión múltiple. De esta manera, por ejemplo, ya que la satisfacción con la familia y la importancia atribuida a ésta correlacionan con el indicador de felicidad, y dado que importancia y satisfacción se asocian entre sí, la regresión nos permitió constatar si dichas variables predictoras se asociaban a la felicidad o solo lo hacía una de ellas.

La regresión múltiple de la felicidad sobre los cuatro ámbitos vitales de satisfacción y los cuatro valores en base a importancia que resultaban relevantes para su pronóstico explicó el 24% de la varianza⁷⁷. Las áreas vitales predictoras, recordando que a menor puntuación mayor satisfacción o importancia, fueron:

- **Para ámbitos de satisfacción vital:**
 - P.17.8. *Situación económica* (Beta = $-.31$ $p < .01$).
 - P.17.10. *Relaciones afectivas, de pareja* (Beta = $-.14$ $p < .01$).
 - P.17.3. *Trabajo* (Beta = $-.11$ $p < .01$).
 - P.17.6. *Aspecto físico* (Beta = $-.09$ $p < .01$).
- **Para los valores o importancia de las áreas vitales:**
 - P.19.10. *El medio ambiente* (Beta = $-.07$ $p < .05$).

Concluyendo, la vivencia de la felicidad en los jóvenes se encuentra determinada principalmente por el grado de satisfacción que obtienen de ámbitos vitales relacionados con el plano económico y la actividad laboral (P.17.8. y P.17.3.), así como de sus relaciones íntimas de pareja (P.17.10). Sentirse satisfecho con el físico (P.17.6.) es también uno de los determinantes de su nivel de bienestar. Finalmente, atendiendo a los valores o la importancia que se otorga a ciertas áreas vitales, vemos como tan solo se mantiene como relevante para la felicidad juvenil la categoría relativa al medio ambiente (P.19.10.). Por tanto, podemos afirmar que los jóvenes son felices básicamente porque tienen sus necesidades económicas satisfechas, una actividad laboral que les complace, una pareja adecuada y se encuentran satisfechas con su aspecto físico.

Analizando estos resultados en base a los obtenidos en la pregunta sobre “Qué le hace feliz...” (P.9.), podemos afirmar que existe una sub-valoración de la importancia de los aspectos económicos y materiales en la felicidad, mientras que sucede lo contrario con el área de la familia y los amigos, ya que pese a que ambas se mencionan mayoritariamente como fuente de bienestar, y la primera es relevante para ésta en base a su importancia, en realidad no tienen influencia específica sobre la felicidad. En cambio, la pareja —mencionada por un porcentaje de jóvenes cercano al 17% como fuente de felicidad—, la predice de forma importante. Finalmente, ante estos hechos, no debemos olvidar que en dicha pregunta se pedía dar una sola respuesta, por lo que podemos suponer que la gente señaló la fuente más saliente de satisfacción vital.

4. ¿Con qué actividades de ocio disfrutan?

I. Resumen de los resultados

Las actividades sociales con pareja y amigos y leer son frecuentes, inducen placer y son fuente de felicidad.

Los jóvenes salen con los amigos frecuentemente, en menor medida están con la pareja y leen, y los que hacen más estas actividades son más felices —en el caso de la lectura el disfrutar leyendo influencia específicamente la felicidad. La frecuencia de la actividad social es la fuente más

⁷⁷ $F(8, 959) = 37,82^{**}$.

importante de felicidad, como se ha encontrado en otros estudios, aunque el gozo intelectual individual también se asocia al bienestar.

Escuchar música, ver TV y escuchar radio es frecuente, salir de copas, bailar e ir a competiciones deportivas es poco frecuente, son menos placenteras y no se asocian a la felicidad.

Escuchar música y ver TV son actividades muy frecuentes sin relación con la felicidad —al igual que escuchar radio. Estas son actividades comunes y que no tienen ninguna influencia sobre la felicidad. Los estudios sobre consumo de TV han confirmado que el estado normal al ver TV no es de alto bienestar.

Beber e ir de copas, ir a discotecas, y jugar con el ordenador, no son actividades muy frecuentes, y además no se asocian a la felicidad. Esto es importante ya que cuestiona el estereotipo lúdico egoísta y de consumo de los jóvenes. Aunque en algunos casos (en vez de ir de copas se hace el botellón) la baja frecuencia se puede explicar por falta de oportunidades, estos resultados son coherentes con otros que muestran que el nivel de actividad lúdica juvenil no es tan alta.

Hacer deporte, ir al cine o de viaje o excursión se hace con frecuencia media, ir a conciertos y eventos deportivos son poco frecuentes, y todas estas actividades se asocian pero no influyen específicamente en la felicidad.

En cambio, hacer deporte, ir al cine o de excursión son de frecuencia media y se asocian a la felicidad. Todas son actividades asociadas a la implicación y participación de la persona, y al gozo estético en cierta medida. Sin embargo, estas actividades no influyen específicamente a la felicidad. Probablemente porque su influencia positiva pase en gran medida por la satisfacción y frecuencia de estar con la pareja.

Finalmente, las actividades de consumo cultural, como ir a conciertos, museos y competiciones deportivas, son poco frecuentes y se asocian ligeramente a la felicidad.

En general, las actividades que se hacen más frecuentemente, como salir con los amigos, con la pareja y escuchar música, son las que provocan más disfrute. Al contrario, las menos frecuentes se disfrutan menos: ir a museos, de copas, asistir a competiciones deportivas provocan poco disfrute y son poco frecuentes.

Ahora bien, la asociación entre frecuencia y disfrute dista de ser fuerte, ya que hay actividades frecuentes, como ver la TV y escuchar radio que son frecuentes y menos placenteras —aunque la media de respuesta de disfrute de la actividad menos placentera es de 3 sobre 4 o de 7,5 en una escala de 1 a 10.

Comparando la frecuencia de las actividades y el disfrute inducidos por ellas, es la frecuencia de salir con amigos y pareja lo que influye la felicidad.

El hecho de que sea la frecuencia y no el disfrute de las actividades lo que principalmente influye en la felicidad es importante, ya que si fuera el disfrute se apuntaría a que básicamente los extrovertidos, o personas que más gozan, serían los más felices y satisfechos. Dicho de otra forma, que los individuos con mayor capacidad de disfrutar serían los más felices, por su estilo de personalidad. Estos resultados confirman los estudios que todo tipo de personas logran capitalizar o aprovechar situaciones de contacto social para aumentar y mejorar su felicidad. En otras palabras, que al margen de las diferencias individuales en capacidad de disfrutar, estar en compañía frecuente de otros refuerza la felicidad.

En cambio, nuestros resultados indican que es la frecuencia de las prácticas sociales invirtiendo tiempo con amigos y en relaciones íntimas las que en sí mismas refuerzan el bienestar. La relación entre la felicidad y la cantidad y calidad del apoyo social es una clara evidencia (Basabe, 2003).

Ahora bien, esto no niega que una serie de rasgos de personalidad se asocian a la felicidad, como examinaremos en el próximo apartado número cinco.

II. Análisis de datos

En este apartado relacionaremos la frecuencia con la que los jóvenes residentes en España practican y disfrutan al realizar una serie de actividades habituales propias de tiempo libre, con su estado de felicidad actual y con su satisfacción vital. Para ello utilizaremos las siguientes preguntas del cuestionario:

- **P.21.** *“A continuación vamos a hablar de lo que haces en tus días o ratos de ocio. Te voy a leer una serie de actividades de tiempo libre, y me gustaría que me dijeras, con qué frecuencia practicas cada una de ellas.* El rango de respuesta variaba de 1= Nada a 4= Mucho.
- **P.22.** *“Y para aquellas actividades que practicas, ¿podrías decirme cuánto disfrutas realizándolas?, valorada en base a una escala que oscilaba entre 1= Nada y 4= Mucho.*

Cada una de estas preguntas recogen un conjunto idéntico de 15 actividades de ocio que son habituales entre los jóvenes, y que engloban tanto actividades sociales (salir de copas, bailar, salir con amigos, estar con la pareja, ir de excursión), como acciones recreativas audiovisuales (jugar al ordenador, escuchar música, ver la T.V., oír la radio), de deporte (asistir a competiciones, hacer deporte) y culturales (ir al cine o al teatro, a conciertos, ir a museos, leer libros). A continuación expondremos en dos apartados los resultados para frecuencia de prácticas y disfrute de actividades de tiempo libre para este colectivo, de modo que puedan valorarse tanto las actividades que mayormente realizan como aquellas con las que disfrutaban más, y su relación con la satisfacción vital que poseen y el estado de felicidad del que disfrutaban.

4.1. Actividades de Ocio: Práctica y Felicidad.

Las actividades sociales con pareja y amigos y leer son frecuentes, inducen placer y son fuente de felicidad.

Se realizó una prueba de t-test apareada⁷⁸ en la que se compararon la frecuencia media con la que se realizan cada una de las 15 actividades de ocio (P.21.) con el promedio de dicha pregunta, el cual se obtuvo realizando una media sobre el total de las prácticas de tiempo libre que la componen (Md del P.21.= 2,43 d.t.= ,36, equivalente al 64,25% de la frecuencia máxima de empleo de tiempo en actividades de ocio). Además, un 6% de los encuestados consideraban que desarrollaban bastante y mucho estas practicas de ocio, en general. Considerando el rango de respuestas, estimaciones de la prueba t con resultados positivos indicarán una mayor frecuencia de práctica en esa área, en comparación con el promedio de realización, mientras que valores negativos indicarían lo contrario.

Como puede apreciarse en la Figura 4.1.⁷⁹, los jóvenes, en su tiempo libre, dicen realizar habitualmente —en este punto se rescatan las puntuaciones medias que se encuentran significativamente por encima del promedio del P.21.—:

- **Actividades recreativas, de exposición a medios audio-visuales, y de interacción social directa:** Así, comprobamos que principalmente escuchan música (P.21.9.)⁸⁰, y salen o se reúnen con los amigos (P.21.3.)⁸¹. También ven con mucha frecuencia la televisión (P.21.12.)⁸² y emplean tiempo estando con sus parejas (P.21.15.)⁸³. Además, escuchan con moderada frecuencia la radio (P.21.13)⁸⁴.

78 Los análisis se realizaron con los 1.325 sujetos que contestaron a todas las preguntas sobre frecuencia de actividades de ocio.

79 Esta figura presenta las puntuaciones medias de cada práctica de ocio junto con una representación gráfica de la distancia que dicha puntuación obtiene en relación con el promedio global de ocio practicado (Md de P.21.).

80 t escuchar música y Md P.21. (1324)= 48, 73**.

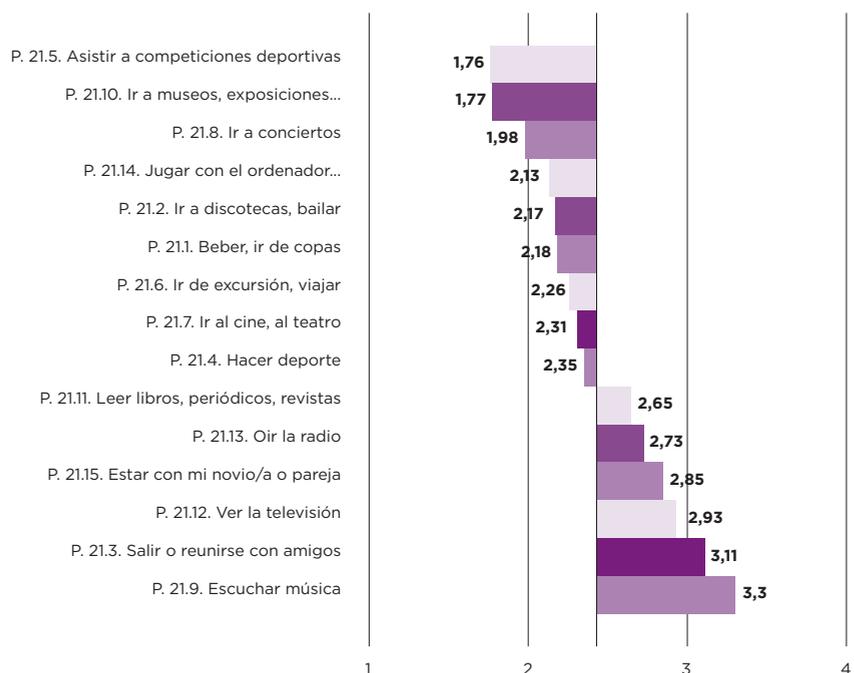
81 t salir amigos y Md P.21. (1324)= 38, 24**.

82 t ver TV. y Md P.21. (1324)= 23, 43**.

83 t estar con pareja y Md P.21. (1324)= 14, 18**.

84 t oír la radio y Md P.21. (1324)= 12, 74**.

Figura 4.1. Medias para Frecuencia de Prácticas de Ocio: Distancias de su Promedio Global



Escala: 1= Nunca, 2= Poco, 3= Bastante, 4= Mucho. Media Frecuencia global de ocio (P. 21.)= 2,43

- **Actividades culturales:** Finalmente, dicen emplear cierto tiempo leyendo libros, periódicos, revistas (P.21.11)⁸⁵.

Por otro lado, el resto de actividades que realizan con menor frecuencia se agrupan en —se recogen las prácticas que obtienen una puntuación significativamente inferior al promedio de P.21.—:

- **Actividades deportivas y culturales de relevancia social:** Asistir a competiciones deportivas (P.21.5.)⁸⁶ e ir a museos, exposiciones (P.21.10.)⁸⁷ son las actividades que los jóvenes casi nunca realizan en su tiempo libre, seguida por la asistencia a conciertos (P.21.8.)⁸⁸, aunque esta última se lleve a cabo algo más que las anteriores.
- **Actividades recreativas y sociales** como jugar con ordenadores (P.21.14.)⁸⁹, ir a discotecas (P.21.2.)⁹⁰ y beber e ir de copas (P.21.1.)⁹¹, son prácticas más habituales que las anteriores, aunque dicen realizarlas poco también y
- **Actividades sociales, culturales y deportivas, de exposición a medios y participación directa**, como ir de excursión o viaje (P.21.6.)⁹², ir al cine o al teatro (P.21.7.)⁹³ y practicar deporte

85 t leer y Md P.21. (1324)= 9, 56**.

86 t asistir a competiciones deportivas y Md P.21. (1324)= -31,13**.

87 t ir a museos y Md P.21. (1324)= -36,68**.

88 t ir a conciertos y Md P.21. (1324)= -24,77**.

89 t jugar con ordenadores y Md P.21. (1324)= -11,62**.

90 t ir a discotecas y Md P.21. (1324)= -11,95**.

91 t beber, ir de copas y Md P.21. (1324)= -12,28**.

92 t ir de excursión y Md P.21. (1324)= -9,20**.

93 t ir al cine y Md P.21. (1324)= -6,42**.

Tabla 4.1. Correlaciones entre Frecuencia de Practicas de Ocio y Felicidad General

P.21. Actividades de Ocio (de mayor a menor frecuencia)	Indicador Felicidad
P.21.9. Escuchar música	,01
P.21.3. Salir o reunirse con los amigos	,15 (**)
P.21.12. Ver la televisión	-,01
P.21.15. Estar con mi novio/a o en pareja	,13 (**)
P.21.13. Oír la radio	,01
P.21.11. Leer libros, periódicos, revistas	,09 (**)
P.21.4. Hacer deporte	,14 (**)
P.21.7. Ir al cine o al teatro	,04
P.21.6. Ir de excursión, viajar	,16 (**)
P.21.1. Beber, ir de copas	-,02
P.21.2. Ir a discotecas, bailar	,03
P.21.14. Jugar con el ordenador, videojuegos, consolas, etc.	,02
P.21.8. Ir a conciertos	,07 (*)
P.21.10. Ir a museos, exposiciones, actos culturales	,07 (**)
P.21.5. Asistir a competiciones deportivas	,06 (*)

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral). *La correlación es significante al nivel 0,05 (bilateral).

(P.21.4.)⁹⁴ serían más comunes entre los jóvenes que las anteriores, diferenciándose del promedio de frecuencia de actividad en menor grado y con menor fuerza que el resto.

A continuación, expondremos el grado de relación existente entre la frecuencia con la que los jóvenes practican cada una de estas actividades con el indicador de felicidad (recordamos que en este caso, correlaciones con signo positivo mantienen su significado de asociación favorable a la frecuencia de actividades, ya que el indicador funciona de manera que, a mayor puntuación, mayor felicidad).

Como podemos comprobar en la Tabla 4.1., (los resultados se muestran ordenados por prácticas que se realizan de mayor a menor frecuencia) de entre el conjunto de actividades que los encuestados dicen realizar con mayor frecuencia, tan sólo se asocian a la felicidad las que corresponden al área de interacción social directa, de modo que aquellos jóvenes que se sienten más felices, también son los que más se reúnen con sus amigos (P.21.3.) y están más frecuentemente con su pareja (P.21.15). En último lugar, ocupar el tiempo leyendo (P.21.11.) se corresponde también con un mayor sentimiento de felicidad, aunque los valores de las correlaciones implican una asociación de menor que las anteriormente comentadas. Sorprendentemente, el uso de medios audio-visuales como actividad de ocio (P.21.9., P.21.12. y P.21.13.) no se asoció con la felicidad, pese a ser prácticas habituales entre ellos.

Centrándonos en las actividades que se realizan con menor frecuencia, también encontramos una relación con la felicidad, aunque ligera. De este modo, tanto el asistir a competiciones deportivas (P.21.5.) como a actos culturales (P.21.10.) y a conciertos (P.21.8.) se unen a una percepción de mayor felicidad en los jóvenes. En cambio, actividades de diversión en sí como bailar (P.21.2.),

94 $t_{\text{hacer deporte y Md P21.}}(1324) = -3,48^{**}$.

beber (P.21.1.) e ir al cine (P.21.7.), que son más comunes, no presentan ninguna asociación con su percepción de bienestar. Por otra parte, ir a discotecas, bailar y salir a tomar copas presentan correlaciones positivas con salir o reunirse con los amigos ($r_{(1443)} = ,31^{**}$ y $r_{(1443)} = ,29^{**}$, respectivamente), pero no con estar con el novio/a o pareja.

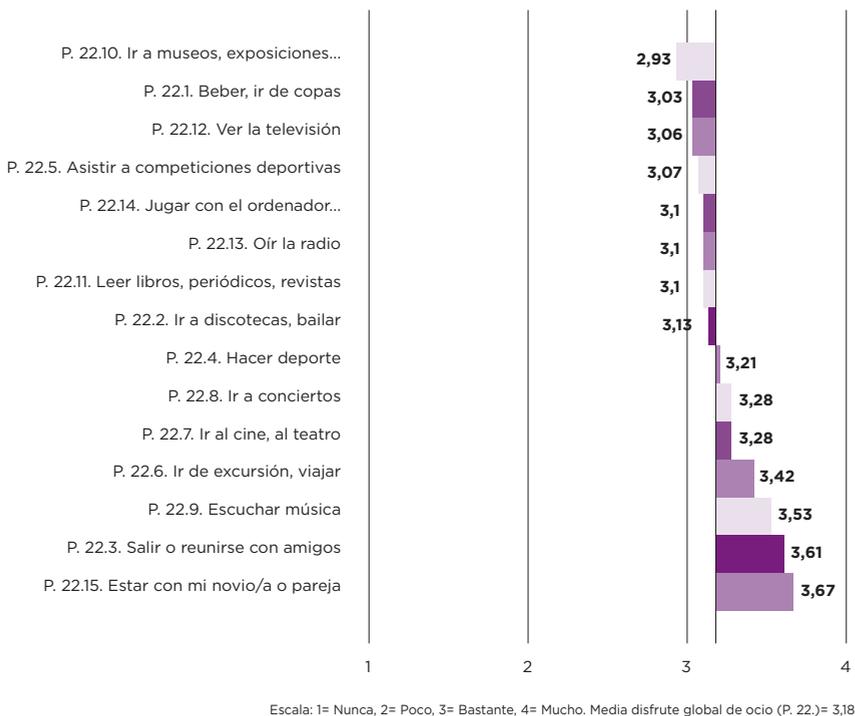
Finalmente, aquellas actividades deportivas y sociales que siendo relativamente frecuentes entre los jóvenes implican un mayor esfuerzo y participación —hacer deporte (P.21.4.) e ir de viaje, excursión (P.21.6.)—, se asocian positiva y fuertemente a la felicidad. Actividades como ir al teatro o al cine (P.21.7.), que implican exposición a estímulos estéticos, se asocian favorablemente a la satisfacción ($r = -.09^{**}$) (o la aumentan si pensamos que son un factor causal) pero no se asocian al nivel de felicidad. De igual manera, jugar con ordenadores, videoconsolas, (P.21.4.) tampoco se relaciona con ella.

4.2. Actividades de Ocio: Disfrute y Felicidad.

Escuchar música, ver TV y escuchar radio es frecuente, salir de copas, bailar e ir a competiciones deportivas es poco frecuente, son menos placenteras, y no se asocian a la felicidad.

Como puede apreciarse en la Figura 4.2.⁹⁵, los jóvenes disfrutan en grado elevado de aquellas prácticas que realizan durante su tiempo libre, encontrándonos que las puntuaciones medias se hayan significativamente por encima de 2,5, promedio teórico del P.22. Además, el disfrute global (Md del P.22.) obtenía un valor de 3,18 (d.t.= ,35), equivalente al 62,5% del máximo grado de disfrute posible a alcanzar, y superado por casi el 40% de los encuestados (N= 235).

Figura 4.2. P. 22. Medias para disfrute de Actividades de Ocio y sus Distancias del Promedio Global



⁹⁵ Esta figura presenta las puntuaciones medias de disfrute con cada práctica de ocio junto con una representación gráfica de la distancia que dicha puntuación obtiene en relación con el promedio global de disfrute con prácticas de ocio (Md de P.22.).

Hacer deporte, ir al cine o de viaje o excursión se hacen con frecuencia media, ir a conciertos y eventos deportivos son poco frecuentes, y todas estas actividades se asocian pero no influyen específicamente en la felicidad.

De manera similar al apartado anterior, se realizó una prueba de t-test apareada en la que se compararon el disfrute medio con cada una de las 15 actividades de la pregunta 22 con su promedio o disfrute global con el ocio (Md del P.22.). Así, aquellas actividades con las que más disfrutan los jóvenes son:

- **Actividades de interacción social directa y recreativas de exposición a audio-visuales:** Comprobamos que los jóvenes disfrutaban mucho principalmente empleando el tiempo con sus parejas (P.22.15.)⁹⁶ y reuniéndose con los amigos⁹⁷ (P.22.3.). También al escuchar música⁹⁸ (P.22.9.) y yendo de excursión o viaje⁹⁹ (P.22.6.).

- **Actividades culturales y de participación deportiva:** Aportando un grado de disfrute menor pero aún superior al promedio encontramos prácticas de ocio como ir al cine o al teatro¹⁰⁰ (P.22.7.) y asistir a conciertos¹⁰¹ (P.22.8.).

Por otro lado, las diferencias de medias mostraron que las prácticas de tiempo libre que generaban a los jóvenes un grado de diversión menor, pese a partir de un nivel alto eran (ordenadas de mayor a menor disfrute):

- **Actividades de recreativas, sociales y de exposición a medios audiovisuales, y culturales-deportivas:** Los jóvenes dicen encontrarse bastante a gusto tanto escuchando la radio¹⁰² (P.22.13) como yendo a bailar a discotecas¹⁰³ (P.22.2.) y viendo la T.V.¹⁰⁴ (P.22.12.), aunque con un nivel inferior de gratificación en relación con el promedio. Lo mismo sucede con jugar con ordenadores¹⁰⁵ (P.22.14.), salir de copas¹⁰⁶ (P.22.1.) y con el hecho de asistir a competiciones deportivas¹⁰⁷ (P.22.5.).

Finalmente, una **actividad cultural** como ir a museos, exposiciones¹⁰⁸ (P.22.10.) es la práctica con la que menos disfrutaban los jóvenes residentes en España, sin olvidar que su valor medio es cercano al 3.

- **Actividades de participación deportiva y culturales** como son la práctica de deporte¹⁰⁹ (P.21.4.) y leer libros, periódicos o revistas¹¹⁰ (P.22.11) mantenían puntuaciones próximas al promedio de disfrute, no diferenciándose significativamente de este.

Como se puede constatar en la Tabla 4.2. (los resultados se presentan ordenados por prácticas que generan de mayor a menor disfrute), el análisis correlacional muestra que los jóvenes más felices se contentan más con actividades vinculadas al deporte, principalmente a nivel de asistencia (P.22.5.), así como con prácticas sociales íntimas y de amistad (P.22.15 y P.22.3.), y con actividades sociales participativas como ir de excursión, viajar (P.22.6.), las cuales también son propias de una satisfacción vital más elevada¹¹¹.

96 t estar con pareja y Md P.22. (234)= 13,28**.

97 t salir amigos y Md P.22. (234)= 12,60**.

98 t escuchar música y Md P.22. (234)= 10,66**.

99 t ir de excursión y Md P.22. (234)= 4,51**.

100 t ir al cine y Md P.22. (234)= 3,60**.

101 t ir a conciertos y Md P.22. (234)= 3,04**.

102 t oír la radio y Md P.22. (234)= -3,73**.

103 t ir a discotecas y Md P.22. (234)= -4,15**.

104 t ver TV. y Md P.22. (234)= -4,15**.

105 t jugar con ordenadores y Md P.22. (234)= -4,54**.

106 t beber ir de copas y Md P.22. (234)= -4,76**.

107 t asistir a competiciones deportivas y Md P.22. (234)= -5,36**.

108 t ir a museos y Md P.22. (234)= -11,13**.

109 t hacer deporte y Md P.22. (234)= ,71 n.s.

110 t leer y Md P.22. (234)= -1,80 n.s.

111 r asistir a competiciones deportivas y P15 = -10**; r estar con pareja y P15 = -0,9** y r salir amigos y P15 = -10**; r ir de excursión y P15 = -12**.

Tabla 4.2. **Correlaciones entre Disfrute con Practicas de Ocio (P.22.) y Felicidad General**

	Indicador Felicidad
P.22.15. Estar con mi novio/a o en pareja	,11 (**)
P.22.3. Salir o reunirse con los amigos	,10 (**)
P.22.9. Escuchar música	,04
P.22.6. Ir de excursión, viajar	,10 (**)
P.22.7. Ir al cine o al teatro	,07 (*)
P.22.8. Ir a conciertos	,05
P.22.4. Hacer deporte	,10 (**)
P.22.2. Ir a discotecas, bailar	,08 (**)
P.22.14. Jugar con el ordenador, videojuegos, consolas, etc.	,08 (*)
P.22.11. Leer libros, periódicos, revistas	,09 (**)
P.22.13. Oír la radio	,03
P.22.5. Asistir a competiciones deportivas	,14 (**)
P.22.12. Ver la televisión	,04
P.22.1. Beber, ir de copas	,02
P.22.10. Ir a museos, exposiciones, actos culturales	,10 (**)

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral). * La correlación es significante al nivel 0,05 (bilateral).

El disfrute con las actividades vinculadas al deporte, a nivel de práctica, (P.22.4.) también se asocian con fuerza a una mayor felicidad y satisfacción vital¹¹², y aunque hacer deporte era valorado como algo más divertido que la mera asistencia a este tipo de eventos (P.22.5.), la fuerza de la asociación con la felicidad resultó ser menos fuerte que con esta última. Además, algo similar sucedía con una actividad cultural no participativa como es ir a museos, exposiciones, actos culturales (P.22.10.), que pese a ser la que menos disfrute proporcionaba a los encuestados, mostraba una de las asociaciones más fuertes con la felicidad.

Dentro de las actividades culturales, se asocian a una mayor felicidad y satisfacción vital el disfrute con la lectura (P.22.11.) y con la asistencia a cines o teatros (P.22.7.) —aunque la primera les resultaba menos divertida que la segunda—, al igual que lo hacen, pero con una menor fuerza, disfrutar con actividades sociales como ir a bailar (P.22.2.), y de exposición a medios audiovisuales o informáticos (P.22.14) —esta última sin relación con la satisfacción—. Considerando finalmente este último de tipo de actividades de ocio, encontramos que ni el alto grado de disfrute que da escuchar música (P.22.9.), ni el de oír la radio (P.22.13.), ni ver la televisión (P.22.12.) se asocian al bienestar, aunque la segunda si lo haga a una mayor satisfacción con la vida¹¹³.

Por su parte, aunque los jóvenes dicen disfrutar bastante bebiendo (P.22.1.) —pero en un nivel inferior al del promedio global, como hemos visto—, esta práctica social se vincula a estar contento con la vida pero no a la felicidad¹¹⁴. Finalmente, pese a que el ir a conciertos (P.22.8.) también contente a los encuestados, esta actividad cultural no presenta asociación alguna con estas medidas.

El nivel de realización de las actividades (Md de P.21.) correlacionaba con el nivel global de disfrute (Md de P.22.) con un valor $r_{(227)} = ,35^{**}$, y de entre 0,60 y 0,26 si consideramos las activi-

112 $r_{\text{hacer deporte y PIS}} = -,10^{**}$.

113 $r_{\text{leer y PIS}} = -,08^{**}$; $r_{\text{ir al cine o teatro y PIS}} = -,09^{**}$; $r_{\text{ir a discotecas, bailar y PIS}} = -,06^{*}$; $r_{\text{oír la radio y PIS}} = -,07^{*}$

114 $r_{\text{beber, ir de copas y PIS}} = -,07^{*}$

dades por separado. Es decir, la gente que declaraba hacer más una actividad la disfrutaba más. Así, a la luz de estos resultados y de los del apartado anterior, la gente feliz no sólo practica más, sino que disfruta más de:

- **Actividades sociales íntimas y de amistad** (P.21.3. y P.22.3.; P.21.15. y P.22.15.).
- **Las actividades deportivas de desempeño directo** (P.21.4. y P.22.4.).
- **Actividades sociales participativas, como ir de excursión** (P.21.6. y P.22.6.), que la practican menos que lo que dicen disfrutar con ella,
- **Una actividad cultural como la lectura** (P.21.11. y P.22.11.), aunque el grado de disfrute no supere la media global, y
- **La asistencia a eventos deportivos** (P.21.5. y P.22.5.) **y culturales** (P.21.10. y P.22.10.), pese a que estas actividades eran las menos frecuentes y las que menos gratificantes les parecían.

Por otro lado, como se aprecia en las Tablas 4.1. y 4.2., el disfrute o gratificación se asocia a la felicidad en más ocasiones que la frecuencia de actividad, aunque la correlación entre felicidad y el nivel global de disfrute ($r_{\text{felicidad y Md P.22. (216)}} = ,16^*$) sea menos fuerte que la asociación de ésta con la frecuencia global con la que se realizan las actividades ($r_{\text{felicidad y Md P.21. (1199)}} = ,15^{**}$). Esto sugiere que el hecho de que las personas felices disfruten con un número mayor de actividades, no tienen porque corresponderse con una práctica de la misma intensidad.

De hecho, esto queda patente en el caso de la frecuencia y disfrute con ir a conciertos (P.21.8. y P.22.8.), actividad de ocio que se practica menos que el resto, pero que se disfruta más que ir de copas (P.22.1.) —si bien ninguna de estas variables presentaba en este caso asociación alguna con la felicidad—, e incluso más que yendo a discotecas a bailar (P.22.2.). En cambio, los jóvenes españoles dicen ver mucho la televisión (P.21.12.) y escuchar la radio (P.21.13.), aunque ninguna de estas actividades se asocian a la felicidad ni presentan puntuaciones comparativamente altas en relación a lo que disfrutaban con ellas (P.22.12 y P.22.13.).

4.3. Efectos específicos de frecuencia de práctica y disfrute con actividades de ocio sobre la felicidad.

Comparando la frecuencia de las actividades y el disfrute inducidos por ellas, es la frecuencia de salir con amigos y pareja lo que influencia la felicidad.

Para determinar que grado de influencia tienen la práctica de actividades de ocio y el nivel con el que se disfrutan sobre el sentimiento de felicidad en la juventud se realizó un análisis de regresión múltiple introduciendo como predictores las actividades que se asociaban a la felicidad en base a frecuencia en práctica y/o la cantidad de disfrute que proporcionaban: Salir con amigos (P.21.3. y P.22.3.); hacer deporte (P.21.4. y P.22.4.) y asistir a competiciones (P.21.5. y P.22.5.); ir de excursión, viajar (P.21.6. y P.22.6.); ir a museos, exposiciones, actos culturales (P.21.10. y P.22.10.), leer libros, periódicos, revistas (P.21.11. y P.22.11.) y estar con mi pareja (P.21.15. y P.22.15.); frecuencia con la que se acude a conciertos (P.21.8.) y disfrute con ir a discotecas (P.22.2.), al cine o al teatro (P.22.7.) y con jugar al ordenador (P.22.14.).

El modelo resultó significativo¹¹⁵, quedando explicada un 13% de la varianza de la felicidad por los siguientes predictores:

P.21.15. **La frecuencia con la que se pasa tiempo con la pareja** (Beta = .25 $p < .01$).

P.21.3. **La frecuencia con la que se está con los amigos** (Beta = .24 $p < .01$).

P.22.11. **El grado de disfrute leyendo** (Beta = .21 $p < .01$).

El hecho de que sea la frecuencia y no el disfrute de las actividades lo que principalmente influya en la felicidad es importante, ya que si fuera el disfrute se apuntaría a que básicamente los extrovertidos, o personas que más gozan, serían los más felices y satisfechos. Dicho de otra forma, que los individuos con mayor capacidad de disfrutar serían los más felices, por su estilo de personalidad. En cambio, nuestros resultados indican que es la frecuencia de las prácticas sociales invirtiendo tiempo con amigos y en relaciones íntimas las que en sí mismas refuerzan el

115 $F(18, 255) = 3,10^{**}$.

bienestar —aunque también puede afirmarse que los extravertidos tienden a ser más sociables y estar más frecuentemente con la gente.

5. ¿Qué piensan y sienten los jóvenes felices?

I. Resumen de los resultados

Los jóvenes españoles son optimistas, tienen una visión benevolente o satisfecha del mundo y creen que lo controlan personalmente, tienen alta autoestima, expresan las emociones, aunque creen que el mundo no es justo ni injusto y la mayoría desconfía de los otros.

Los jóvenes españoles en un 70% describen su experiencia emocional reciente como positiva. También tendían a creer que eran extrovertidos, es decir, que expresaban mucho las emociones y aún más fuertemente informaban de una alta auto-estima, es decir, se auto valoraban positivamente. Percibían que controlaban su mundo, veían su futuro con optimismo y estaban satisfechos con su vida, atribuyéndole además mucho sentido. Las respuestas medias oscilaban alrededor de 7 en una escala de 1 a 10.

Los jóvenes españoles tienden a creer que el mundo no es muy justo ni injusto (Media 2,4 en una escala de 1 a 4, equivale a menos de 5 sobre 10), una mayoría superior al 70% cree que no se puede confiar en los otros en general. Esto es contradictorio con el hecho que le atribuyen mucho sentido a su vida, son mayoritariamente optimistas, creen que controlan el entorno y están satisfechos con el mundo.

Estas tendencias son generales y se encuentran en los estudios hechos en diferentes culturas y como tendencia general. La visión de sí mismo y del entorno cercano es en general muy positiva, y es más benevolente que la del mundo social general (Páez, Fernández, Ubillos y Zubieta, 2003). El hecho que las creencias sobre el yo sean positivas que sobre el mundo en general ayuda a reforzar la felicidad, ya que permite diferenciar las experiencias generales de las personales bajo un prisma positivo. Por ejemplo, las mujeres dicen que a las mujeres se les discrimina en general, mientras que ellas personalmente no lo han vivido.

Los jóvenes felices tienen personalidades de mayor asertividad e implicación, de mayor control del entorno y le atribuyen más sentido a la vida, son más estables emocionalmente, optimistas y creen que el mundo es justo.

Los jóvenes más felices son personas extrovertidas, asertivas, con locus interno, y son personas implicadas en una vida con sentido, de alto equilibrio emocional y optimistas. Esto es coherente con los estudios previos, así como explica el perfil de alta felicidad de la juventud española, que en todos los factores anteriores se sitúa en medias altas. Aunque las altas puntuaciones en equilibrio emocional, extraversión y control se pueden explicar porque son respuestas bien valoradas, esto no se puede argumentar tanto sobre la auto-estima y el optimismo. Una cierta modestia es más valorada en culturas igualitarias individualistas poco competitivas como la española (Páez *et al.*, 2003). Finalmente, el hecho que las personas que poseen estas características en mayor medida también muestren mayor felicidad, sugiere que tienen una cierta base de realidad.

En términos de necesidades y creencias positivas sobre el yo y el mundo, las personas con una visión benevolente, controlable, con sentido y justa del mundo, así como con una visión benevolente de su futuro, son más felices.

Nuestros resultados son totalmente coherentes con la integración estadística de estudios o meta-análisis de DeNeve y Cooper (1998) quienes encontraron que factores de personalidad como la extroversión, la alta autoestima, el locus de control interno, el optimismo y la estabilidad emocional eran los rasgos de personalidad que se asociaban más fuertemente a la felicidad (DeNeve y Cooper, 1998).

En conjunto, nuestros resultados confirman la asociación entre la extraversión en el sentido de control interno, la estabilidad emocional y el optimismo, con la felicidad. Aunque nuestras conclusiones son relativas, porque no se aplicaron escalas de personalidad propiamente tal.

La mayor felicidad de los jóvenes se “explica”, es decir, se predice estadísticamente controlando la influencia de todos los factores de personalidad y creencias asociadas a la felicidad, específicamente por los siguientes cinco creencias y rasgos de personalidad:

- Primero, porque las personas felices perciben que controlan más el medio social.
- Segundo, porque le atribuyen más un sentido a su vida.
- Tercero porque tienen una visión optimista del futuro.
- Cuarto, porque son más estables emocionalmente o porque las personas felices presentan un bajo neuroticismo o un buen estado de ánimo.
- Quinto, porque comparten en mayor medida la creencia de que la gente recibe lo que se merece o que el mundo es justo.

De manera global, entre los predictores de la felicidad en los jóvenes encontramos mayor predominio de aspectos vinculados con las creencias en torno a la competencia y eficacia del Yo y la personalidad —concretamente la experiencia emocional—. Sin embargo, ni la extroversión o agradabilidad en el sentido de expresión emocional, ni la confianza interpersonal se definieron como relevantes para explicar su felicidad —aunque estas últimas variables se asociaban en la dirección esperada, es decir, por ejemplo, a mayor confianza interpersonal, mayor dicha—.

Por un lado, la amabilidad es un rasgo de personalidad asociado al contacto cooperativo y positivo con otros, que muestra una asociación menos fuerte con el bienestar, lo que puede explicar porque al tomar en cuenta indicadores de extraversión y neuroticismo esta influencia desaparece (DeNeve y Cooper, 1998).

Por otro lado, la expresividad emocional en sí misma no es una forma de afrontamiento adaptativa, que se asocie al bienestar, como muestran tres meta-análisis (Campos, Iraurgi, Páez y Velasco, 2004). Una alta expresividad emocional puede indicar una fuerte alteración afectiva. Si se controla esta, mediante el indicador de Neuroticismo, la influencia negativa de esta comunicación expresiva negativa desaparece. Si la fuerte comunicación emocional es positiva y se asocia a la sociabilidad, controlar la Extraversión, en su faceta de asertividad o control y sentido, hará desaparecer esta influencia positiva.

Ahora bien, como vimos previamente la Extroversión no era un predictor o no explicaba específicamente la felicidad. Recordemos que la frecuencia de actividades sociales con amigos y la pareja era un predictor importante de esta. Esto sugiere que más que la disposición personal hacia la sociabilidad, el disfrute de ella y la afectividad positiva, es la frecuencia de contacto social el factor clave de la felicidad.

Finalmente, y pese a su fuerte asociación con ésta, la autoestima o percepción de un Yo merecedor de respeto, no se desveló como predictor, es decir, tomando en cuenta todas las otras respuestas no aumentaba la felicidad.

Pese a su fuerte asociación con ésta, la autoestima o percepción de un Yo benevolente, merecedor de respeto, no se desveló como una influencia específica de la felicidad. El meta-análisis de Lyubomirski *et al.* (2005) concluye que la auto-estima se asocia a la felicidad.

Dado que la auto-estima esencialmente se basa en la competencia y eficacia, es probable que la influencia del control percibido y visión positiva del futuro explique porque la auto-estima no predice específicamente un mayor bienestar (Lyubomirski, Tkach y DiMatteo, 2005).

Una explicación de la baja asociación y de la ausencia de influencia específica es la limitación de nuestros indicadores —un solo ítem sencillo representa una dimensión de personalidad compleja. Finalmente, el indicador de confianza en los otros era muy extremo y sencillo, lo que puede explicar su escasa influencia específica. Aunque hay que decir que los rasgos de personalidad que explicaban la felicidad también se medían con un solo ítem, lo que relativiza esta crítica.

Sin embargo, es probable que el uso de instrumentos más fiables y largos entregue resultados más estables. En un estudio con 350 jóvenes en el que se utilizaron escalas largas de bienestar

psicológico, los factores que influyen específicamente en la felicidad o los predictores del mismo indicador de felicidad aquí utilizado eran las relaciones positivas con otros, el control del medio y la auto-aceptación o auto-estima. Es decir, eran similares a la extraversión e incluían la auto-estima (Páez, 2005).

En síntesis, un Yo competente, eficaz y motivado, una vivencia emocional positiva y una visión favorable del entorno, que ofrece seguridad y garantiza dar un sentido a la experiencia vital, favorecen el bienestar, junto con relaciones positivas con otros —con actuar como extravertidos si se quiere. En cambio la auto-estima no juega un papel tan relevante.

Con respecto a los correlatos específicos de cada rasgo de personalidad y creencia personal, la auto-estima se asociaba específicamente o era “explicada” por la satisfacción con su trabajo y aspecto físico, confirmando que la auto-estima se basa o sustenta en la realización eficaz del estudio y trabajo. La auto-estima alta también era explicada una mayor actividad social de tipo íntimo. Los jóvenes que se valoraban mucho salían más con amigos y estaban más con la pareja. Dicho de otra manera, los jóvenes que se valoran muy positivamente, también están más satisfechos con su trabajo y aspecto físico, salen más con amigos y están más con la pareja. Estos resultados son coherentes con los que encuentran que las fuentes de la auto-estima son esencialmente las actividades eficaces y motivadas, aunque también el atractivo físico y las relaciones positivas con otros (Lyubomirski *et al.*, 2005, Páez *et al.*, 2003).

Los jóvenes que creen que controlan el entorno, también creen más que la vida tiene sentido, así como están más satisfechos con su situación económica, su libertad y están más implicados con valores de todo tipo.

El mayor control interno o por la persona del mundo se asociaba específicamente a una mayor satisfacción con la situación económica (recordemos que era un aspecto de la vida con mucha influencia sobre la felicidad), más satisfacción con libertad en casa, probablemente una mayor autonomía, y mayores actividades de ocio activas, como ir de viajes, bailar y menores actividades de ocio pasivas. Las personas de control interno se implicaban con todo tipo de valores y mantenían ideales de éxito de logro. Esto confirma que el control percibido no es solo ilusión, sino que se basa en experiencias activas, cierto grado de éxito (material en este caso) y en una mayor autonomía (Páez *et al.*, 2003).

Los optimistas están satisfechos con su salud y creen que triunfar es desarrollar sus potencialidades. Los que creen que el mundo es justo están satisfechos con la familia, con la economía y son conservadores.

El Optimismo se asociaba específicamente con la satisfacción con la salud, la importancia dada a la familia y al medio ambiente. Además, esta creencia asociada a un Yo motivado se asociaba a la creencia de que triunfar en la vida es desarrollar las propias cualidades. Un buen estado físico probablemente refuerza la vitalidad, un componente esencial de la felicidad, así como una visión positiva del futuro parece requerir de valorar el crecimiento y desarrollo personal —y no sólo una visión positiva pasiva o benevolente del futuro.

La expresividad emocional, la alta autoestima y la confianza en los otros se asociaba a la felicidad, pero no influía específicamente en ella.

Los jóvenes extrovertidos o que expresan más sus emociones, valoran más y están más satisfechos con su grupo primario o familia, hacen más actividades sociales (salen más con amigos, de excursión y están más con la pareja), valoran menos metas de logro, confirmando que la sociabilidad es más importante para ellos, aunque también comparten más valores sugiriendo un cierta implicación valórica.

Creer que la vida tiene sentido se asociaba en los jóvenes a una mayor satisfacción en el plano laboral y familiar, así como con la libertad familiar o con el grado de autonomía que dicho entorno permite al sujeto y la satisfacción económica. Además, esta creencia se asociaba con la mayoría de los ítems representativos de valores materialistas y con el desacuerdo con el aborto. Aun-

que también la creencia en el sentido del mundo se asociaba a mayor implicación con valores post-materialistas, confirmando que compartir valores de todo tipo ayuda a darle más sentido a la vida. Esto confirma que una vida gratificante, autónoma y e impregnada de valores culturales son los ingredientes básicos de una existencia con propósitos, metas y llena de significado personal.

Además, se constató una relación entre la atribución de sentido a la vida y el nivel percibido de control sobre el mundo. Dadas las asociaciones entre estas variables, así como con la felicidad, se confirma que ambas dimensiones conforman la “dureza” asertividad o hardiness, que también se asocia a la felicidad según DeNeve y Cooper (1998).

La creencia sobre el Mundo Justo se vinculaba con una mayor satisfacción con la familia y con la situación económica, así como a una mayor importancia dada a la religión, aunque menos a la política y al medio ambiente.

Esto es coherente con los estudios que muestran que la creencia en el mundo justo se asocia a creencias conservadoras.

La creencia sobre el Mundo Benevolente o una visión positiva de este, la evaluación satisfactoria general con su vida, se asociaba a la satisfacción con las áreas concretas vitales, como era esperable y razonable. Viajar y dedicar tiempo a las relaciones sociales “explicaba” una visión positiva del mundo, sugiriendo que una visión segura del mundo se apoya en una experiencia social, probablemente gratificante y variada.

La creencia sobre un Mundo Social positivo, o creencia que se puede confiar en los demás en general, era más marcada en personas sociables, más satisfechas con y que le daban más importancia a la amistad —y a la política. En síntesis, las personas con mayor visión generalizada de la bondad del Mundo y del entorno interpersonal tienen mayor actividad social con iguales, dan más importancia a este ámbito vital y están más satisfechas con este tipo de relaciones. Además, comparten menos fuertemente actitudes conservadoras e ideales sociales de corte materialista.

La mayoría aplastante está de acuerdo al mismo tiempo que ser feliz es gozar y desarrollarse como persona.

La mayoría aplastante de los jóvenes estaban de acuerdo con ideales de felicidad de placer o hedónico y de crecimiento de la personalidad o eudaimónicos. Casi nueve sobre diez jóvenes están de acuerdo con que la felicidad consiste tanto en obtener placer como en desarrollarse como persona. Un 7% están de acuerdo en que ser feliz es crecer como persona y no en obtener placer, mientras que cerca de un 3% están de acuerdo en que ser feliz es obtener placer y no crecer como persona. Finalmente, hay un 2,4% de escépticos o de personas que no comparten ninguno de los dos ideales. Estos ideales no sirven para diferenciar los jóvenes según su felicidad y los procesos asociados a esta. Los jóvenes escépticos o que no estaban de acuerdo con ningún ideal de felicidad eran tan felices como los otros.

II. Análisis de datos

5.1. Personalidad y Creencias Básicas Personales sobre el Yo y el Mundo: Su relación con la Felicidad

Estudios previos meta-analíticos han dejado constancia de que *factores de personalidad* como la *extroversión*, *la alta autoestima*, *el locus de control interno*, *el optimismo* y *la estabilidad emocional* son los rasgos de personalidad que se asocian más fuertemente a la felicidad (De Neve & Cooper, 1998). Además, como hemos visto, tanto desde la perspectiva de la *teoría del apego* (Mikulincer & Shaver, 2004), como desde la de las *creencias básicas y necesidades* (Morgan y Janoff-Bulman, 1994; Epstein, 1993), una visión positiva del yo, del mundo social o de los otros, así como creer que el mundo tiene sentido, que es ordenado y justo, son prerrequisitos del bienestar. Por tanto, aquellos indicadores que recojan una serie de *creencias básicas sobre el Yo, relacionadas con la valoración o visión que la persona tiene sobre sí mismo, con su eficacia o control sobre el medio y con su motivación o expectativas de futuro* también deberían asociarse a la felicidad. De igual modo suce-

dería con los *indicadores que valoren creencias sobre la visión del mundo en función de su percepción como entorno bondadoso o positivo, con sentido, justo y controlable.*

A continuación, tras describir cómo operativizamos en nuestro estudio estas variables relacionadas con factores de personalidad y creencias básicas, pasaremos a explicar sus relaciones con la percepción de felicidad de los jóvenes encuestados. Para ello, se utilizarán tanto el indicador de felicidad actual creado para este estudio, así como los ítems **P.14.5.** “*Ser feliz es saber disfrutar de la vida y pasarlo bien*” (Md= 3,26 dt = .68) y **P.14.6.** “*Ser feliz es crecer como persona*”, (Md= 3,36 dt = .63) (rango de respuesta de 1= Muy en desacuerdo a 4= Muy de acuerdo) representativos ambos de los ideales de felicidad hedónica y eudemónica, respectivamente. Recordamos que los teóricos del bienestar diferencian una concepción hedónica, basada en la motivación y necesidades de gratificación y seguridad, de una concepción eudemónica, basadas en el desarrollo de las potencialidades o cumplimiento de un ideal de desarrollo personal.

Además, estos indicadores también pueden ser considerados representativos de las creencias sobre la bondad o benevolencia del Mundo en general (P.14.5.) y sobre un Yo motivado y con propósito vital (P.14.6.). Centrándonos en este aspecto, añadir que mientras que un 38% de los jóvenes decían estar muy de acuerdo con la definición de felicidad de corte hedónico, representativa de una creencia en la bondad del Mundo, el porcentaje ascendía a un 42,6 en el caso de la felicidad eudemónica, relacionada con el propósito o la motivación vital que mantienen (en ambos casos, el 52% de los encuestados se mostraban bastante de acuerdo con ambas afirmaciones).

A) Factores de Personalidad.

Siete jóvenes sobre diez se describen con adjetivos emocionales positivos, mostrando un bajo neuroticismo según esta respuesta, y son extravertidos o expresan las emociones.

Alto-Bajo Neuroticismo o Estabilidad Emocional.

Para valorar el tipo de vivencias o de emociones que experimentan los jóvenes, es decir, su afectividad positiva o negativa, se utilizaron dos preguntas de la encuesta:

P.11. “*Últimamente, ¿con qué frecuencia sueles reírte cada día?*” —rango de valoración de 1= constantemente a 5= Nunca—. La media para la totalidad de los jóvenes hacía referencia a la presencia habitual de afectividad positiva (Md =1,9 d.t. = ,74).

P.18. “*De la lista de calificativos que aparecen en esta tarjeta ¿cuál es el que mejor describiría tu estado de ánimo a lo largo de los últimos tres meses?*”. Las opciones recogidas para el estudio eran: P.18.1. Alegre; P.18.2. Aburrido; P.18.3. Triste; P.18.4. Animado; P.18.5. Nervioso; P.18.6. Estresado; P.18.7. Tranquilo y P.18.8. Contento.

Para poder determinar el grado de estabilidad emocional de los participantes, se elaboró un indicador (**P.18. recod**) que valoraba con una puntuación de 1 *la presencia de afectividad negativa o alto neuroticismo* (agrupación de los ítems P.18.2. Aburrido; P.18.3. Triste, P.18.5. Nervioso y P.18.6. Estresado), y con un 2 *la de afectividad positiva o un bajo neuroticismo* (conjunto de los ítems P.18.1. Alegre; P.18.4. Animado; P.18.7. Tranquilo y P.18.8. Contento). Así pues, el 69,7% de los jóvenes se clasificaban en base al mantenimiento de una afectividad positiva en el último trimestre, mientras que tan solo el 30,3% restante presentaba una estabilidad de corte neurótico.

Extraversión-Agradabilidad.

La pregunta **P.14.4.** “*Me resulta fácil manifestar mis emociones*”, valorada con una escala de rango 1= Muy en desacuerdo a 4= Muy de Acuerdo, compondría nuestro indicador de extroversión, aunque el poder expresar las emociones con facilidad era clasificado en la revisión De Neve y Cooper (1998) como perteneciente a la agradabilidad, que posee un significado importante de confianza interpersonal y apertura al entorno, propia de una visión benevolente del mundo social. Los jóvenes en estudio estaban bastante de acuerdo con esta afirmación (Md = 2,9 d.t. = ,79), por lo que podemos afirmar que mostraban un nivel de extroversión moderado-alto. Finalmente, los análisis correlacionales mostraron una mayor estabilidad emocional entre las perso-

nas que eran más extrovertidas ya que sonreían más habitualmente ($r_{(1,419)} = -.19^{**}$) y también presentaban un mayor índice de emociones positivas o bajo neuroticismo ($r_{(1,399)} = .06^*$).

B) Creencias Básicas asociadas al Bienestar ancladas en el Yo.

Los jóvenes españoles muestran un locus de control interno, alta auto-estima y optimismo, es decir creen que controlan personalmente el mundo, se valoran positivamente y tienen una visión positiva de su futuro.

Como hemos visto, una visión positiva del Yo, o lo que es lo mismo, la autoestima o satisfacción con uno mismo, junto con la capacidad de control sobre el medio —o un locus de control interno— y la presencia de unas metas o expectativas de futuro —optimismo— conforman las creencias básicas asociadas al bienestar ancladas en el Yo.

- **Auto-estima, Auto-aceptación o Satisfacción consigo mismo: Creencia en un Yo Benevolente o bueno y digno.** En nuestro caso, su valoración se realizó a partir de la pregunta **P.14.2.** *“Estoy muy satisfecho de ser como soy”,* con una escala oscilando entre 1= Muy en desacuerdo a 4= Muy de Acuerdo. La media muestral evidencia que esta creencia es habitual entre los jóvenes residentes en España (Md = 3,3 d.t. = ,63), mostrándose un 58% de ellos de acuerdo y un 35,3% muy de acuerdo con dicha afirmación.
- **Locus de Control Interno: Creencias de Control y Libertad de Elección sobre el Medio.** Para medir esta dimensión empleamos la pregunta **P.12.** *“Algunas personas tienen la sensación de que poseen por completo libertad de elección y control sobre sus vidas, mientras que otras personas sienten que no tienen un control real sobre lo que les sucede. Por favor, utiliza esta escala en la que 1 significa “ninguna libertad” y 10 “total libertad”, para indicar cuánta libertad de elección y control crees que tienes sobre la forma en que se desarrolla tu vida”.* La puntuación media para la muestra fue de 7,45 (d.t. = 1,88), que denota un grado de control medio alto entre este colectivo representativo de los jóvenes españoles. Además, mientras que el 47% de ellos presentaba puntuaciones menores o iguales a 7, un 53% se incluía en valores superiores, es decir, entre 8 y 10.
- **Optimismo: Creencia en un Yo Motivado, con metas a futuro.** En nuestro caso, se utilizó como indicador del optimismo de los jóvenes una sola pregunta: **P.16.** *“Pensando en el futuro, ¿crees que tu vida mejorará mucho, mejorará un poco, continuará igual, empeorará un poco o empeorará mucho?,* —rango de la escala de 1 a 5, donde a mayor puntuación menores expectativas de mejora—. La puntuación media para el conjunto de la muestra señala que se encuentran ligeramente motivados de cara al plantearse sus opciones de futuro (Md =1,8 d.t. = ,68). De hecho, un 86,3% de los jóvenes piensa que su vida mejorará en el futuro —el 51,7 % de ellos se concentra en el valor equivalente a “un poco”—, mientras que el 13,1% dice creer que ésta empeorará mucho, y un 0,7% que algo.

Como puede comprobar mediante correlaciones (ver Tabla 5.1.), las personas con un locus de control interno, mejor autoestima y optimistas presentan una mayor estabilidad emocional en base al predominio de la risa y, en el caso del control del medio y la libertad del yo, además por una mayor presencia de afectividad positiva. Al mismo tiempo, congruentemente con lo expuesto, se encontró una asociación positiva entre la extraversión y el locus de control —componente de su faceta de asertividad—, sin olvidar que los jóvenes más agradables también poseían una visión más positiva o benevolente de ellos mismos.

C) Creencias Básicas sobre el Mundo y el Mundo Social asociadas al Bienestar.

Los jóvenes españoles tienen una visión positiva, benevolente o satisfecha de su propio mundo, le atribuyen mucho sentido a su vida, aunque creen que el mundo no es justo ni injusto y la mayoría muestra una visión negativa del mundo social, es decir, desconfían mayoritariamente de los otros en general.

Una visión benevolente o positiva del mundo es una primera creencia o asunción básica asocia-

Tabla 5.1. Correlaciones entre Indicadores de Personalidad y Creencias sobre Yo y el Mundo

	P.11. Reírse (Constante =1 Nada =5)	P.18. rc. Neuroticismo (Alto =1 Bajo =2)	P.14.4. Extraversión- Agradabilidad (M desac.=1 M ac.=4)
Personalidad y Creencias sobre el Yo			
P.14.2. Autoestima. Yo Bondadoso (M desac.=1 M ac.=4)	-,20 (**)	—	,22 (**)
P.12. Locus de Control. Libertad y Control del Yo sobre el Medio (Ninguna =1 Total =10)	-,15 (**)	,09 (**)	,12 (**)
P.16. Optimismo. Yo Motivado (y Mundo Bondadoso) (Mucha mejora =1 Mucho empeore =5)	,12 (**)	—	—
Creencias sobre el Mundo y el Mundo Social			
P.15. Satisfacción con la Vida. Mundo Bondadoso (Mucho =1 Nada =4)	,25 (**)	-,20 (**)	-,15 (**)
P.13. Confianza Interpersonal. Mundo Social Bondadoso (Se puede confiar =1 Es necesario ser muy cauteloso =2)	—	,12 (**)	-,07 (**)
P.14.1. Mundo Justo. Mundo tiene Sentido (M desac.=1 M ac.=4)	-,06 (*)	,05 (*)	,06 (*)
P.14.3. Vida con sentido. Mundo tiene Sentido (M desac.=1 M ac.=4)	-,19 (**)	,13 (**)	,29 (**)

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral). * La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

da al bienestar, al igual que pensar que éste tiene sentido, que es justo y controlable componen otro conjunto de creencias necesarias para la felicidad.

Creencias en torno a la Visión Benevolente del Mundo y del Mundo Social: Correspondencias con factores de Personalidad.

En primer lugar, la valoración de que una persona posee **una visión positiva o favorable del mundo** puede obtenerse a partir de la pregunta **P.15.**, y que hemos denominado **Satisfacción General con la Vida** (ver apartado 2 sobre factores sociodemográficos). Así, al mismo tiempo que un 19,8% de los jóvenes encuestados decían encontrarse muy satisfechos con su vida actual, un 68,5% se declaraban serlo bastante, mientras que lo eran poco sólo el 11,2% de ellos y el porcentaje restante, que no alcanzaba el 1% seleccionaba la opción correspondiente a “nada”.

Además, la visión positiva del futuro o factor de Optimismo (P.16.) se asoció a esta visión benevolente del mundo ($r_{(1.356)} = .10^{**}$). Ambas creencias confirman que ocurren en el presente y a futuro más cosas buenas que malas.

La **visión bondadosa del mundo social** se incluye en la **creencia en que se puede confiar en la gente**, recogida en la pregunta **P.13.** ya comentada. En ella, el valor 1 equivale a una visión benevolente o bondadosa del mundo social, y el 2 significaría desconfianza. Así, mientras que un 28,7% de los jóvenes encuestados presentaban una visión benevolente del entorno social, el restante 71,3% decía desconfiar de los demás.

Mediante análisis de correlaciones (ver Tabla 5.1.) se encontró que una visión positiva del mundo y del mundo social se corresponde con mejores estados emocionales y con mayor facilidad a la hora de expresar emociones. Esta relación entre la facilidad de expresión emocional, la confianza interpersonal, la apertura del Yo hacia el medio y la visión positiva del mundo corrobora lo propuesto por DeNeve y Cooper (1998), de manera que dicho indicador de extroversión

puede entenderse también como representativo de la agradabilidad propia de los que poseen una visión benevolente del mundo social.

Creencias en torno a una Visión del Entorno como Justo, Controlable y con Sentido: Correspondencias con factores de Personalidad.

La valoración del **Mundo Justo** se rescataría con la pregunta **P.14.1.** “*En general la gente recibe lo que se merece*”, —rango de respuesta de 1= Muy en desacuerdo a 4 = Muy de acuerdo—. La media para la muestra en su total denota que los jóvenes poseen una visión escéptica de la vida o del mundo a la hora de garantizar justicia (Md =2,6 d.t. = ,86). Así, mientras que un 48,4% de éstos diría encontrarse muy y bastante en desacuerdo con dicha afirmación, el 51,6% restante opinaría lo contrario, si bien la gran mayoría de este bloque se agruparía en torno a la opción de “bastante de acuerdo”.

Finalmente, la percepción del **Sentido del Mundo** para la persona sería estimable mediante la pregunta **P.14.3.** “*Mi vida está llena de sentido*” —rango de respuesta de 1= Muy en desacuerdo a 4 = Muy de acuerdo—. Así, la puntuación media para la muestra de jóvenes (Md =3,14 d.t. = ,65) denota que para éstos sus vida poseen un nivel alto de significado (tan sólo un 11,4% de los encuestados decía estar muy o bastante en desacuerdo con esta aserción).

Los resultados recogidos en la Tabla 5.1. muestran como las creencias vinculadas con una visión con Sentido del Mundo se asociaban a una mayor estabilidad emocional y extroversión. Además, se constató una relación entre la atribución de sentido a la vida (P.14.3.) y el nivel percibido de control sobre el mundo o autonomía personal (P.12.) de $r_{(1,381)} = .21^{**}$ lo cual, dadas las asociaciones entre estas variables con el indicador de extroversión, demuestra que ambas dimensiones conforman su *faceta de asertividad o hardiness*, que también se asocia a la felicidad según DeNeve & Cooper (1998).

5.2. Personalidad y Creencias Básicas sobre el Yo y el Mundo como determinantes de la Felicidad

Los jóvenes felices tienen personalidades de “dureza” en el sentido técnico, es decir, de mayor implicación en la vida como un desafío positivo, ya que muestran mayor control del entorno, le atribuyen más sentido a la vida, son más estables emocionalmente, optimistas y creen que el mundo es justo —aunque esta última creencia es minoritaria.

Los datos que se recogen en la Tabla 5.2. (columna de correlaciones) evidencian que tanto los rasgos de personalidad como los indicadores de creencias básicas se asociaban de la manera esperada a la felicidad. Concretamente, y en relación con la **estabilidad emocional**, el *bajo neuroticismo*, operativizado por una definición positiva del estado de ánimo en los últimos tres meses, se asociaba positivamente a ella, al igual que la frecuencia con la que se *ríen* los jóvenes (P.11.). Finalmente, los resultados muestran como a mayor *facilidad de expresión emocional* (P.14.4.), mayor es también la sensación de felicidad entre los jóvenes.

Centrándonos en las **creencias básicas asociadas al bienestar ancladas en el Yo**, y comenzando por la *auto-estima* (P.14.2.), cinco estudios previos encontraban una asociación media de $r = .60$ de este factor con la felicidad (Lyubomirsky *et al.*, 2005). Por su parte, nuestros resultados muestran que a mayor satisfacción con uno mismo, o mayor creencia en un yo digno de respeto y valía, también mayor felicidad total, aunque el hecho de haber utilizado un solo ítem puede explicar la menor fuerza de la asociación (ver en Tabla 5.2. correlaciones).

En dos estudios, el *locus de control interno* o las *creencias de dominio y control del medio* (P.12.) se asociaban significativamente con la felicidad (correlación de $r = .50$) (Lyubomirsky *et al.*, 2005). En nuestro caso, utilizando la percepción de control y libertad, la asociación con el indicador de felicidad fue menos fuerte pero en el mismo sentido. Además, existen evidencias previas de que a las personas más felices les acompaña una *visión más optimista de la vida*. De hecho, en 4 estudios se encontró que el optimismo se asociaba con la felicidad con una correlación significativa de $r = .59$ (Lyubomirsky *et al.*, 2005). Nuestros resultados también muestran

Tabla 5.2. Indicadores de Personalidad, Creencias sobre Yo y el Mundo: Correlaciones con la Felicidad¹ y Predictores de ella

	Predictores de la Felicidad		
	Indicador de Felicidad Total (Correlaciones)	Indicador de Felicidad Total (Betas)	Indicador de Felicidad Total (Betas)
Personalidad: Estabilidad Emocional			
P.11. Reirse (Constantemente =1 Nada =5)	-,24 (**)	-,06 (**)	-,05 (*)
P.18. rcod. Neuroticismo (Alto =1 Bajo =2)	,24 (**)	,11 (**)	,11 (**)
P.14.4. Extraversión. Agradabilidad (M desac.=1 M ac.=4)	,20 (**)	---	,05 (*)
Personalidad y Creencias sobre el Yo			
P.14.2. Autoestima. Yo Bondadoso (M desac.=1 M ac.=4)	,25 (**)	---	---
P.12. Locus de Control. Libertad y Control del Yo sobre el Medio (Ninguna =1 Total =10)	,33 (**)	,20 (**)	,20 (**)
P.16. Optimismo. Yo Motivado (y Mundo Bondadoso) (Mucha mejora =1 Mucho empeore =5)	-,16 (**)	-,08 (**)	-,08 (**)
Creencias sobre el Mundo y el Mundo Social			
P.15. Satisfacción con la Vida. Mundo Bondadoso (Mucho =1 Nada =4)	-,43 (**)	-,19 (**)	-,29 (**)
P.13. Confianza Interpersonal. Mundo Social Bondadoso (Se puede confiar =1 Es necesario ser muy cauteloso =2)	-,07 (*)	---	---
P.14.1. Mundo Justo. Mundo tiene Sentido (M desac.=1 M ac.=4)	,11 (**)	,05 (*)	,05 (*)
P.14.3. Vida con sentido. Mundo tiene Sentido (M desac.=1 M ac.=4)	,37 (**)	,19 (**)	,21 (**)
		R ² =,340 F (10,1284)=57,01**	Ideales de Felicidad
P.14.5. Felicidad: Ideal Hedónico (M desac.=1 M ac.=4)			—
P.14.6. Felicidad: Ideal Eudemónico (M desac.=1 M ac.=4)			—
		R ² =,228 F (12,1099)=47,08**	

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral) * La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

1. Para todos los indicadores de Felicidad, a mayor puntuación las valoraciones son más positivas.

que a mayor felicidad actual, mejores expectativas de futuro o mayor visión optimista de la vida (P.16.), aunque la correlación sea, de nuevo, menos fuerte.

Finalmente, en torno a las **creencias sobre si el Mundo es Bondadoso**, y como ya habíamos constatado, tanto a mayor satisfacción vital o *visión benevolente del Mundo en general* (P.15.) mayor felicidad total. Además, aunque con menor fuerza, la correlación entre la creencia de que se puede confiar en los demás (P.13.) o *Mundo Social bondadoso* y la felicidad también va en esta misma dirección.

Por otra parte, considerando el conjunto de creencias asociadas con el **Sentido del Mundo**, se encontró una fuerte asociación entre la percepción de sentido en la vida personal (P.14.3.) —correspondiente al *sentido del mundo*— con la felicidad total, mayor que la encontrada en un estudio recogido por Lyubomirsky *et al.* (2005). En dicho estudio, la variedad, autonomía y significado del trabajo se asociaban con una correlación significativa de $r = .22$ con ésta. Además, en

nuestro caso, creer que la gente recibe lo que se merece (P.14.1.), o la creencia en la *justicia del Mundo*, también se asociaba positivamente a la felicidad (ver correlaciones en Tabla 5.2.).

En resumen, y como hemos visto, las correlaciones encontradas marchan todas en el sentido esperado, siendo las más fuertes las de las creencias sobre la benevolencia del mundo (P.15.), el sentido de la vida (P.14.3.), si bien aquellos indicadores relacionados con rasgos y factores de personalidad mostraron, en promedio, asociaciones altamente consistentes con la felicidad actual (P.12., P.18.recod., P.11., P.14.4. y P.16.).

La expresividad emocional, la alta auto-estima y la confianza en los otros se asociaban a la felicidad, pero no influían específicamente en ella: el control interno, la satisfacción con la vida en general o visión positiva del mundo, atribuirle sentido a la vida, la estabilidad o bajo neuroticismo (reírse mucho y describirse con emociones positivas), ser optimista y creer que el mundo es justo y el futuro positivo son las “causas” de la felicidad.

Por otro lado, con el objeto de determinar la influencia directa que tienen sobre cada uno de los diversos tipos de felicidad los aspectos de personalidad o el tipo de creencias básicas sobre el Yo y el Mundo, estas variables fueron sometidas a un análisis de regresión múltiple. En este caso, se contó también con las preguntas P.14.5. “*ser feliz es saber disfrutar de la vida, pasarlo bien*” y P.14.6. “*ser feliz es crecer como persona*”, correspondientes a los *Ideales Hedónico* y *Eudemónico de la felicidad*, y que también son representativas de las creencias en la bondad del Mundo en general y sobre la positividad del Yo, respectivamente¹¹⁶.

Los resultados muestran que queda explicada mucho más la variabilidad de la varianza de la felicidad práctica o total si se introducen como variables predictoras tan sólo los factores comentados hasta el momento y no se incluyen los ideales de felicidad. Así, como podemos comprobar, mientras que el modelo que incluía los ideales explicaba un 22,8% de la varianza, el modelo que sólo incluía las creencias básicas y los factores de personalidad relacionados con el bienestar y la facilidad de expresión emocional descifraba un 34% (ver Tabla 5.2., columnas de predictores).

Por tanto, tal y como podemos ver, los *predictores de la felicidad actual* serían, ordenados en función de su importancia en base a la fuerza de la asociación (recordamos que Betas con signo negativo corresponden a una asociación positiva con la felicidad por el sentido de la escala de medición utilizada en las variables en cuestión):

- **P.12. Locus de Control. Libertad y Control del Yo sobre el Medio**
- **P.15. Satisfacción General con la Vida. Mundo Benevolente o Bondadoso**
- **P.14.3. Vida con Sentido. El Mundo tiene Sentido.**
- **P.18. recod. Estabilidad Emocional. Bajo Neuroticismo.**
- **P.16. Optimismo. Yo Motivado y Mundo Benevolente o Bondadoso.**
- **P.11. Estabilidad Emocional. Frecuencia de Reírse.**
- **P. 14.1. Mundo Justo.**

Si consideramos los resultados de la regresión múltiple que incluía tanto los ideales hedónico como eudemónico como posibles predictores del indicador de felicidad auto-informada encontramos, de forma similar al estudio anterior, que éstos eran (ver Tabla 5.2., última columna):

- **P.15. La Satisfacción General con la Vida** o creencia en que el Mundo ofrece más cosas buenas que malas, —aunque tampoco hay que olvidar que se trata del componente cognitivo del bienestar subjetivo—.
- **P.14.3. La Vida con Sentido** o la percepción de que el Mundo tiene un sentido y
- **P.12. El Locus de Control Interno** o la percepción que tiene el sujeto del grado en el que controla el Mundo.

Además, siguen apareciendo en cuarta y quinta posición la estabilidad emocional (P.18. recod) y el optimismo (P.16.), respectivamente, mientras que se mantiene como predictor importante la creencia en el Mundo justo (P.14.1.), aunque de rango más bajo. Ahora bien, en este caso la facili-

¹¹⁶ Md Ideal hedónico =3,26 d.t. = ,68 y Md Ideal eudemónico =3,36 d.t. = ,63.

dad para expresar las emociones, vinculada a la extroversión o agradabilidad como rasgo de personalidad (P.14.4.), emergía como predictor de cierta importancia.

Dado que la facilidad de expresión emocional se asocia al ideal hedónico de felicidad ($r = .24^{**}$), estos resultados pueden interpretarse en el sentido de que los ideales de felicidad vinculados al placer y a la gratificación refuerzan el acuerdo con la expresión afectiva. Todo esto sería coherente con las creencias culturales sobre la importancia de la expresión emocional o catarsis para el bienestar. Ahora bien, los estudios sugieren que la relación entre expresión y descarga emocional con el ajuste psicológico son complejas, y de hecho, este rasgo no era un predictor directo de la felicidad cuando se excluían sus ideales.

En conjunto, nuestros resultados muestran que la mayor felicidad de los jóvenes se “explica” porque éstos perciben que controlan más el medio social y pueden atribuir un sentido a su vida, porque creen que el entorno que les rodea es bondadoso y favorece la satisfacción de sus necesidades, estando más satisfecho globalmente con su existencia, así como por mantener una visión optimista de su futuro, sosteniendo la creencia de que el Mundo tiene un sentido en base a la justicia, es decir que la gente recibe lo que se merece. Además, estas personas presentan un bajo neuroticismo o un buen estado de ánimo.

Así, centrándonos concretamente en términos de “personalidad”, son más felices las personas extrovertidas, asertivas, con locus interno e implicados en una vida con sentido, de alto equilibrio emocional y optimistas o motivadas para el cambio. En términos de necesidades y creencias positivas sobre el yo y el mundo, las personas con una visión benevolente, controlable, con sentido y justa del mundo, así como con una visión positiva de su futuro, son más felices.

Como vemos, las explicaciones de la felicidad más fuertes se deben principalmente a las creencias básicas relacionadas con la percepción de que el individuo tiene de su entorno y a aquellas ancladas en la experiencia del Yo, como la dimensión de personalidad “Locus de Control”. Por otra parte, asociaciones más débiles se encuentran con las dimensiones de personalidad vinculadas tanto al plano emocional (P.18. recod y P.11.), como con creencias básicas mixtas, es decir, las relacionadas tanto con el Yo como con el Mundo: la dimensión de optimismo.

Pese a esto, y de manera global, entre los predictores de la felicidad en los jóvenes encontramos mayor predominio de aspectos vinculados con las creencias en torno a la competencia y eficacia del Yo y la personalidad —concretamente la experiencia emocional—. De hecho, ni la extroversión o agradabilidad en el sentido de expresión emocional, ni la confianza interpersonal se definieron como relevantes para explicar su felicidad —aunque estas últimas variables se asociaban en la dirección esperada, es decir, por ejemplo, a mayor confianza interpersonal, mayor dicha—. Finalmente, y pese a su fuerte asociación con ésta, la autoestima o percepción de un Yo merecedor de respeto, no se desveló como predictor.

En síntesis, un Yo competente, eficaz y motivado, una vivencia emocional positiva y una visión favorable del entorno, que ofrece seguridad y garantiza dar un sentido a la experiencia vital, favorecen el bienestar.

5.3. Creencias Básicas Personales sobre Yo y el Mundo: determinantes y sus asociaciones con valores, actitudes e ideales sociales.

Como forma de estimar los correlatos de los diferentes indicadores de personalidad y creencias básicas, se han analizado las asociaciones entre éstas y la satisfacción de los jóvenes con las áreas vitales (P.17.), la importancia que les otorgan o sus valores vitales (P.19.) y la frecuencia con la que llevan a cabo determinadas actividades de ocio (P.21.), así como la importancia que dan a éstas en sus vidas (P.22.), aunque en este último caso no se encontró ningún tipo de asociaciones demostrativas. Además, mediante análisis correlacionales se constató la relación de todos y cada uno de estos factores con valores de corte materialista y post-materialistas.

Hay que destacar que hablaremos de “causas” o “factores que explican” los rasgos y creencias personales en un sentido más figurado que real. Nuestros datos están medidos al

Tabla 5.3. Satisfacción, Valoración de Ámbitos Vitales y Prácticas de Ocio determinantes de las Creencias Básicas en torno al Yo

	P.14.2. Yo Benevolente Autoestima (M desac.=1 M ac.=4)	P.12. Libertad y Control sobre el Medio Locus de Control (Ninguna =1 Total =10)	P.16. Yo Motivado y con Propósito Optimismo (Mucha mejora =1 Mucho empeore =5)
P.17. Satisfacción con Áreas Vitales (Muy satisf.=1 Nada satisf.=4)			
P.17.3. Tu trabajo	-,07 (*)	—	—
P.17.5. Tu salud	—	—	,11 (**)
P.17.6. Tu aspecto físico	-,10 (**)	—	—
P.17.7. La libertad que tienes en tu casa	—	-,28 (**)	—
P.17.8. Tu situación económica	—	-,14 (**)	—
	R2 =,033 F (11,1028)=3,18**	R2 =,163 F (11,1016)=17,83**	R2 =,023 F (11,976)=2,09**
P.19. Valores Vitales (Muy import.=1 Nada import.=4)			
P.19.2. La familia	—	—	,10 (**)
P.19.9. El tiempo libre, de ocio	-,07 (*)	—	—
P.19.10. El medio ambiente	-,07 (*)	—	,08 (*)
	R2 =,028 F (12,1.320)=3,15**	—	R2 =,025 F (11,1250)=2,69**
P.21. Actividades de Ocio (Nunca =1 Mucho =4)			
P.21.2. Ir a discotecas, bailar	—	,07 (*)	—
P.21.3. Salir o reunirse con los amigos	,11 (**)	—	—
P.21.5. Asistir a competiciones deportivas	—	—	,07 (*)
P.21.6. Ir de excursión, viajar	—	,08 (**)	—
P.21.8. Ir a conciertos	—	-,07 (*)	—
P.21.9. Escuchar música	,10 (**)	—	—
P.21.10. Ir a museos, exposiciones, actos culturales	,07 (*)	—	—
P.21.14. Jugar con el ordenador, videojuegos, consolas, etc.	—	-,06 (*)	-,07 (*)
P.21.15. Estar con mi novio/a o en pareja	,13 (**)	,10 (**)	-,08 (**)
	R2 =,045 F (15,1.318)=4,13**	R2 =,041 F (15,1.304)=3,66**	R2 =,023 F (15,1251)=1,93*

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral) * La correlación es significante al nivel 0,05 (bilateral).

Nota: Las áreas vitales y actividades de ocio en negrita eran predictores de la felicidad.

mismo tiempo y no sabemos que lleva a que. Por ejemplo, es razonable pensar que una persona feliz y contenta va a evaluar positivamente el mundo en general, desde su capacidad de controlar el mundo hasta las relaciones con sus amistades. Ahora bien, los análisis de regresión nos permiten estimar que respuestas influyen específicamente en otra, controlando las influencias de las otras preguntas que actúan como predictoras. En este sentido, examinaremos que respuestas “explican” mejor cada rasgo —sabiendo que se trata más bien de una asociación.

Los jóvenes que se valoran muy positivamente, también están más satisfechos con su trabajo y aspecto físico, salen más con amigos y están más con la pareja —confirmando que la auto-estima se basa o sustenta en la realización eficaz del estudio y trabajo, de la satisfacción con el atractivo corporal y de las relaciones positivas con otro.

Como podemos ver en la Tabla 5.3., la **Autoestima** (P.14.2.) mostraba un coeficiente multivariado significativo con la satisfacción con el trabajo y aspecto físico, es decir, esta creencia asociada al Yo o a la personalidad dependía, en el caso de los jóvenes, de la actividad laboral y del atractivo físico. Sin embargo, en el caso de la importancia dada a las áreas vitales (P.19.), encontramos que éstos concedían exclusivamente más valor al tiempo libre y de ocio, junto con el medio ambiente

Coherentemente con lo anterior, la autoestima o visión benevolente del Yo presentaba coeficientes multivariados positivos tanto con la frecuencia de salir con amigos como con la realización de actividades de ocio tales como escuchar música y asistir a exposiciones. Además, los jóvenes con mayor autoestima también estaban más con sus parejas (ver P.21. en Tabla 5.3.).

Finalmente, y de forma también congruente con la importancia otorgada al medio ambiente, a mayor movilización por la defensa de la naturaleza, mayor autoestima en los jóvenes (ver Tabla 5.4.), sin olvidar que son también los jóvenes más conservadores (P.23.7.) los que presentan mayores puntuaciones en este indicador y que, como hemos visto anteriormente, también están más felices (ver Tabla 2.1.).

En resumen, podemos concluir diciendo que los jóvenes con mayor autoestima se encuentran más satisfechos con su trabajo y su aspecto físico, escuchan más música y van más habitualmente a museos en su tiempo libre, y además mantienen más actividades de contacto social ya que salen más con sus amigos y pasan más tiempo con sus parejas —aunque la satisfacción con las relaciones afectivas y de pareja no se asociaba específicamente a esta creencia en torno al Yo—.

Los jóvenes que creen que controlan el entorno, también creen más que la vida tiene sentido, así como están más satisfechos con su situación económica, su libertad y están más implicados con valores de todo tipo.

En lo que atañe al **Locus de Control**, esta dimensión se asoció coherentemente con la satisfacción que los jóvenes tienen con la libertad que les dan en casa o autonomía personal, así como con una situación económica complaciente en mayor grado.

Además, estas personas con mayor sentimiento de control del medio estaban más con sus parejas y también empleaban más tiempo realizando actividades de ocio asociadas con la exploración del entorno —ir de excursión, viajar y salir a discotecas—. Por otra parte, las asociaciones con actividades más pasivas como jugar con ordenadores e ir a conciertos denotaban una menor práctica en este colectivo concreto (ver P.17. y P.21. en Tabla 5.3.).

Finalmente, confirmando que las personas con mayor percepción de control tienen una mayor participación social, este indicador de personalidad se asoció más a la movilización por valores (Punto I en Tabla 5.4.), y a actitudes sociales que denotan una mayor benevolencia social en base a una mayor aceptación de la sexualidad (P.25.) y rechazo de la pena de muerte (P.27.5.), —aunque también presentaban rechazo hacia el aborto (P.26.) y la ocupación de viviendas vacías (P. 27.2.)—. Además, estos jóvenes mantenían un ideal de éxito en la vida vinculado al logro de prestigio y relevancia social (Puntos IV y V en Tabla 5.4.).

Los optimistas están satisfechos con su salud y creen que triunfar es desarrollar sus potencialidades.

Por otra parte, el **Optimismo** presentaba coeficientes multivariados significativos con la satisfacción con la salud, la importancia dada a la familia y al medio ambiente, así como con la frecuencia de asistencia a eventos deportivos (P.17, P.19. y P.21. en Tabla 5.3.). Además, esta creencia asociada a un Yo motivado se asociaba a un menor uso del ordenador de cara al ocio así como a salir

Tabla 5.4. **Valores y Actitudes e Ideales Sociales: Su relación con Creencias Básicas en torno al Yo**

	P.14.2. Yo Benevolente Autoestima (M desac.=1 M ac.=4)	P.12. Libertad y Control sobre el Medio Locus de Control (Ninguna =1 Total =10)	P.16. Yo Motivado y con Propósito Optimismo (Mucha mejora =1 Mucho empeore =5)
Valores y Actitudes e Ideales Sociales			
I. Valores (No justifica =00 Justifica Totalmente =10)			
P.23.2. La libertad individual	—	,10 (**)	—
P.23.3. Los derechos humanos	—	,08 (**)	—
P.23.4. La lucha contra el hambre	—	,07 (**)	—
P.23.5. La defensa de la naturaleza	,06 (*)	,06 (*)	—
P.23.6. La igualdad de sexos	—	,06 (*)	—
P.23.7. La defensa de España	,05 (*)	,12 (**)	-,07 (*)
P.23.8. La religión	—	,05 (*)	—
II. Actitudes hacia la Violencia Política o Social			
Causas que justifican la Violencia (Sí =1 No =0)			
P.24a.7. Otra	—	—	,08 (**)
III. Actitudes Sociales (Aceptación =1 Rechazo =3; A Favor =1 En Contra =3; A Favor = 1 En Contra =2)			
P.25. Homosexualidad	—	-,06 (*)	—
P.26. Aborto	—	,05 (*)	—
P.27.2. La ocupación de viviendas vacías	—	,07 (**)	—
P.27.5. Aplicar la pena de muerte a personas con delitos muy graves	—	-,08 (**)	—
IV. Ideales Sociales (Sí =1 No =0)			
P.20.rc.1. Ser famoso, tener prestigio	—	,07 (*)	—
P.20.rc.7. Desarrollar mis propias cualidades	—	—	,06 (*)

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral). *La correlación es significante al nivel 0,05 (bilateral).

menos con la pareja (en Tabla 5.3.) y a la creencia de que triunfar en la vida es desarrollar las propias cualidades (Tabla 5.4., Punto V).

Determinantes de la Extroversión.

Los jóvenes que extrovertidos o que expresan más sus emociones, valoran más y están más satisfechos con su grupo primario o familia, hacen más actividades sociales (salen más con amigos, de excursión y están más con la pareja), valoran menos metas de logro, confirmando que la sociabilidad es más importante para ellos, aunque también comparten más valores sugiriendo un cierta implicación valórica.

El indicador de personalidad **Extroversión** o facilidad para la expresión emocional se relacionó coherentemente con la satisfacción y valoración de la familia (P.17.1 y P.19.2.) y con estar contento con el trabajo (P.17.3.), así como con una alta frecuencia de actividades sociales (P.21.3. Salir con amigos, P.21.15. Estar con la pareja y P.21.6. Ir de excursión) e intelectuales como es leer libros (P.21.11.), aunque

Tabla 5.5. Satisfacción, Valoración de Ambitos Vitales y Prácticas de Ocio determinantes de la Extroversión y de Creencias Básicas en torno al Sentido del Mundo

	P.14.4. Mundo Benevolente y con Sentido Extroversión (M desac.=1 M ac.=4)	P.14.3. Mundo Ordenado y Coherente Vida con Sentido (M desac.=1 M ac.=4)	P.14.1. Mundo Justo (M desac.=1 M ac.=4)
P.17. Satisfacción con Áreas Vitales (Muy satisf.=1 Nada satisf.=4)			
P.17.1. Tu familia	-,07 (*)	-,11 (**)	-,07 (*)
P.17.3. Tu trabajo	-,07 (*)	-,11 (**)	—
P.17.5. Tu salud	—	-,07 (*)	—
P.17.7. La libertad que tienes en tu casa	—	-,08 (*)	—
P.17.8. Tu situación económica	—	-,07 (*)	-,08 (*)
	R2 =,052 F (11,1013)=5,04**	R2 =,101 F (11,996)=10,02**	R2 =,020 F (11,991)=1,85*
P.19. Valores Vitales (Muy import.=1 Nada import.=4)			
P.19.2. La familia	-,07 (*)	-,09 (**)	—
P.19.7. La política	—	—	,08 (**)
P.19.8. La religión	—	—	-,08 (**)
P.19.9. El tiempo libre, de ocio	—	-,10 (**)	,07 (*)
P.19.10. El medio ambiente	—	-,08 (**)	—
	R2 =,031 F (12,1302)=3,43**	R2 =,056 F (12,1284)=6,30**	R2 =,023 F (12,1270)=2,50**
P.21. Actividades de Ocio (Nunca =1 Mucho =4)			
P.21.1. Beber, ir de copas	—	-,11 (**)	—
P.21.3. Salir o reunirse con los amigos	,10 (**)	,11 (**)	—
P.21.6. Ir de excursión, viajar	,07 (*)	,08 (**)	—
P.21.8. Ir a conciertos	—	-,10 (**)	—
P.21.9. Escuchar música	,06 (*)	,06 (*)	—
P.21.11. Leer libros, periódicos, revistas	,06 (*)	,06 (*)	—
P.21.13. Oír la radio	—	,06 (*)	—
P.21.14. Jugar con el ordenador, videojuegos, consolas, etc.	-,06 (*)	-,06 (*)	—
P.21.15. Estar con mi novio/a o en pareja	,08 (**)	—	—
	R2 =,055 F (15,1303)=4,98**	R2 =,062 F (15,1283)=5,56**	—

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral). *La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

Nota: Las áreas vitales y actividades de ocio en negrita eran predictores de la felicidad.

también de consumo cultural (P.23.9. Escuchar música y P.23. 8. Ir a conciertos). Además, estas personas dicen emplear menos su tiempo de ocio jugando al ordenador (P.21.15.) (ver Tabla 5.5.).

Así mismo, los jóvenes más extrovertidos son también más post-materialistas en base a una mayor defensa de valores como P.23.6. La igualdad de sexos, P.23.2. La libertad individual, P.23.5.

La defensa de la naturaleza, P.23.3. Los derechos humanos y P.23.1. La paz, aunque se encontraron asociaciones significativas en el caso de todos los valores clasificados como materialistas (P.23.7. La defensa de España y P.23.8. La religión), sin excluir el amparo de la revolución (P.23.9.). En relación con las actitudes sociales, este tipo de jóvenes se mostraban más favorables a la homosexualidad (P.25.), y consideran menos los objetivos de crecimiento personal como aspectos importantes para triunfar en la vida (P.20.rc.3. Trabajar en lo que me gusta y P.20.rc.7. Desarrollar mis propias cualidades) (ver Tabla 5.6.).

Determinantes de las Creencias Básicas en torno al Mundo y el Mundo Social.

Los jóvenes que creen que el mundo tiene mucho sentido (que son una mayoría) están satisfechos con la familia, con la economía, con el trabajo, valoran el tiempo libre, hacen más actividades con los amigos, hacen más consumo cultural, y salen menos de copas, conciertos y usan menos ordenadores y videojuegos.

Con relación a las **creencias asociadas al Sentido del Mundo**, ***creer que la vida tiene sentido*** (P.14.3.) se asociaba predictivamente en los jóvenes a una mayor satisfacción con el plano laboral y familiar, así como con el valor o importancia dada a este último ámbito vital, sin olvidar el bienestar con el grado de autonomía que dicho entorno permite al sujeto (P.17.7.) y la satisfacción que les otorga el área económica. Además, estas personas también valoran más el medio ambiente y el tiempo libre, de ocio (ver P.17 y P.19. en Tabla 5.5.). Así, en relación con este último aspecto, los jóvenes que encuentran mayor sentido en su vida salen más con sus amigos, pero van menos de copas y a conciertos, y además dedican más tiempo a escuchar música y a oír la radio, leer libros o periódicos y viajar —empleando menos los videojuegos u ordenadores a la hora de entretenerse— (ver P.21. en Tabla 5.5.).

Confirmando que el compartir valores ayuda a darle más sentido a la vida, esta creencia se asociaba con la mayoría de los ítems representativos de valores materialistas y post-materialistas. Finalmente, los jóvenes con mayores creencias en el sentido del mundo mantenían una actitud conservadora de desacuerdo con el aborto (P.26.) y no aspiraban a ganar mucho dinero (P.20rc.2.) (ver Tabla 5.6.).

Los jóvenes que creen que el mundo es justo (que son una minoría) están satisfechos con la familia, con la economía y son conservadores.

La creencia sobre el **Mundo Justo** (P.14.1.) se vinculaba con una mayor satisfacción con la familia y con la situación económica, así como a una mayor valoración de la religión, aunque menos de la política y del tiempo libre (ver Tabla 5.6.).

Además, dicha creencia también se relacionaba con un mayor acuerdo con valores, con actitudes conservadoras (mayor desacuerdo con el aborto). Estos resultados son coherentes con la revisión de Furham (2003), que evidencia que las personas conservadoras creen más que el Mundo es Justo. Finalmente, este tipo de creencia se asociaba en los jóvenes a un menor ideal de éxito y prestigio social.

En resumen, aunque la satisfacción con la situación económica es fundamental para mantener las creencias sobre un Mundo con sentido en base a su coherencia, orden y justicia, al igual que sucede con el agrado con la vida familiar, este tipo de convicciones se asocian a mantener menores ideales de éxito vital centrados en el dinero y el prestigio social, sin excluirse actitudes de tipo conservador. Así, la visión de un mundo ordenado y no azaroso estaría mayormente relacionada con el agrado que se percibe en ámbitos vitales relacionados con el trabajo, la salud y la libertad de actuación, y también con la mayor estructuración del tiempo libre del que dispone la persona. Por su parte, el sentido del Mundo en base a su justicia estaría mayormente determinado por la relevancia que adquiere la religión en la vida de los jóvenes y por una menor importancia otorgada a la política y al cuidado del entorno o medio ambiente.

Una visión satisfactoria con las áreas concretas vitales explicaba la visión positiva del mundo, como es razonable. Confirmando que una visión segura del mundo y una experiencia social son

Tabla 5.6. **Valores y Actitudes e Ideales Sociales: Su relación con la Extroversión y con Creencias Básicas en torno al Sentido del Mundo**

Valores y Actitudes e Ideales Sociales	P.14.4. Mundo Benevolente y con Sentido Extroversión	P.14.3. Mundo Ordenado y Coherente Vida con Sentido	P.14.1. Mundo Justo
	(M desac.=1 M ac.=4)	(M desac.=1 M ac.=4)	(M desac.=1 M ac.=4)
I. Valores			
(No justifica =00 Justifica Totalmente =10)			
P.23.1. La paz	,06 (*)	—	,06 (*)
P.23.2. La libertad individual	,09 (**)	—	—
P.23.3. Los derechos humanos	,07 (*)	,08 (**)	—
P.23.4. La lucha contra el hambre	—	,07 (**)	—
P.23.5. La defensa de la naturaleza	,07 (*)	,09 (**)	—
P.23.6. La igualdad de sexos	,10 (**)	,11 (**)	—
P.23.7. La defensa de España	,08 (**)	,09 (**)	,11 (**)
P.23.8. La religión	,07 (**)	,06 (*)	,12 (**)
P.23.9. La revolución	,08 (**)	—	—
II. Actitudes hacia la Violencia Política o Social			
Causas que justifican la Violencia			
(Sí =1 No =0)			
P.24a.3. La imposición de una determinada política	—	-,06 (*)	—
P.24a.4. El terrorismo	—	,05 (*)	—
III. Actitudes Sociales			
(Aceptación =1 Rechazo =3; A Favor =1 En Contra =3; A Favor = 1 En Contra =2)			
P.25. Homosexualidad	-,06 (*)	—	—
P.26. Aborto	—	,09 (**)	,07 (*)
IV. Ideales Sociales			
(No =0 Sí =1)			
P.20.rc.1. Ser famoso, tener prestigio	—	—	-,07 (*)
P.20.rc.2. Ganar mucho dinero	—	-,06 (*)	—
P.20.rc.3. Poder trabajar en lo que me gusta	-,06 (*)	—	—
P.20.rc.7. Desarrollar mis propias cualidades	-,06 (*)	—	—

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral). *La correlación es significante al nivel 0,05 (bilateral).

aspecto ligados a la exploración y gratificación, viajar y dedicar tiempo a las relaciones sociales “explicaba” una visión positiva del mundo.

Con respecto a las creencias sobre la **Bondad del Mundo General y Social**, los coeficientes multivariados mostraron que la satisfacción con la situación económica, la pareja, familia y amigos, el trabajo y el tiempo libre disponible predecían una mayor percepción de *satisfacción vital* —u opinión de que **el Mundo en general es beneficioso o favorable**— (P.15.). Además, la importancia dada a la familia y al ocio, también determinaba de manera favorable esta visión del Mundo, al igual que lo hacía el hecho de no dar tanta importancia a ganar dinero (ver P.17 y P.19. en Tabla

Tabla 5.7. Satisfacción, Valoración de Ámbitos Vitales y Prácticas de Ocio determinantes de Creencias Básicas en torno a la Bondad del Mundo y del Mundo Social

	P.15. P.15.Mundo en General Bondadoso Satisfacción con la Vida (Mucho =1 Nada =4)	P.13. Mundo Social Bondadoso Confianza Interpersonal (Confianza =1 Ser Cauteloso =2)
P.17. Satisfacción con Áreas Vitales (Muy satisf.=1 Nada satisf.=4)		
P.17.1. Tu familia	,10 (**)	—
P.17.3. Tu trabajo	,09 (**)	—
P.17.4. Tus amigos	,07 (*)	,10 (**)
P.17.8. Tu situación económica	,20 (**)	—
P.17.9. El tiempo libre, el ocio del que dispones	,06 (*)	—
P.17.10. Tus relaciones afectivas, de pareja	,11 (*)	—
	R2 =,14 F (11,1025)=15,97**	R2 =,022 F (11,995)=2,04*
P.19. Valores Vitales (Muy import.=1 Nada import.=4)		
P.19.1. La amistad	—	,08 (**)
P.19.2. La familia	,12 (**)	—
P.19.4. El trabajo	—	-,09 (**)
P.19.7. La política	—	,08 (**)
P.19.8. Ganar dinero	-,08 (*)	—
P.19.9. El tiempo libre, de ocio	,07 (*)	—
	R2 =,032 F (12,1320)=4,68**	R2 =,024 F (12,1282)=2,63**
P.21. Actividades de Ocio (Nunca =1 Mucho =4)		
P.21.3. Salir o reunirse con los amigos	-,13(**)	-,10(**)
P.21.4. Hacer deporte	—	-,11(**)
P.21.6. Ir de excursión, viajar	-,12(**)	—
P.21.9. Escuchar música	—	,07(*)
P.21.15. Estar con mi novio/a o en pareja	-,08(**)	—
	R2 =,044 F (15,1320)=5,01**	R2 =,044 F (15,1281)=3,84**

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral). *La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).
Nota: Las áreas vitales y actividades de ocio en negrita eran predictores de la felicidad.

5.7.). Finalmente, dedicar tiempo libre a las relaciones sociales e íntimas (P.21.3. y P.21.15.), así como a la exploración de entorno yendo de excursión o viajando (P.21.6.) se vincularon con una visión benigna del Mundo.

La minoría que percibía que se podía confiar en los otros en general era más sociable, estaba más satisfecha y le daba más importancia a la amistad y a la política, comparten más fuertemente actitudes progresistas y comparten menos ideales sociales de corte materialista.

Tabla 5.8. **Valores y Actitudes e Ideales Sociales: Su relación con Creencias Básicas en torno a la Bondad del Mundo y del Mundo Social**

	P.15. Mundo en General Bondadoso Satisfacción con la Vida (Mucho =1 Nada =4)	P.13. Mundo Social Bondadoso Confianza Interpersonal (Confianza =1 Ser Cauteloso =2)
II. Valores “Particularistas” (No justifica =00 Justifica Totalmente =10)		
P.23.7. La defensa de España	-,09 (**)	,08 (**)
P.23.8. La religión	-,07 (**)	,08 (**)
P.23.9. La revolución	-,06 (*)	—
III. Actitudes hacia la Violencia Política o Social		
Causas que justifican la Violencia (Sí =1 No =0)		
P.24a.5. La defensa, en caso de agresión externa	—	-,06 (*)
IV. Actitudes Sociales (Aceptación =1 Rechazo =3; A Favor =1 En Contra =3; A Favor = 1 En Contra =2)		
P.25. Homosexualidad	,09 (**)	,06 (*)
P.26. Aborto	—	,09 (**)
P.27.1. El matrimonio entre personas del mismo sexo	,07 (**)	,07 (*)
P.27.2. La ocupación de viviendas vacías	—	,09 (**)
P.27.4. Ayudar a morir a un enfermo incurable que lo solicita	—	,07 (**)
P.27.5. Aplicar la pena de muerte a personas con delitos muy graves	—	-,09 (**)
V. Ideales Sociales: (No =0 Sí =1)		
P.20.rc.1. Ser famoso, tener prestigio	,07 (**)	—
P.20.rc.6. Contar con buenos amigos	—	-,07 (**)
P.20.rc.10. No darme nunca por vencido	—	,06 (*)

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral). *La correlación es significante al nivel 0,05 (bilateral).

Con respecto a la creencia en un **Mundo Social Benevolente** o visión generalizada de que **los otros son de confianza (P.13.)**, los resultados mostraron que las personas que estaban satisfechas y daban importancia a la amistad (P.17.4. y P.19.1.), mantenían más esta opinión, al igual que los que valoraban más la política (P.19.7.) y aquellos que no otorgaban al plano laboral un valor central en sus vidas (P.19.4.). Con relación a las prácticas de ocio, los jóvenes con mayor confianza interpersonal salían coherentemente más con sus amigos, hacían más deporte y practicaban menos actividades solitarias como escuchar música (ver Tabla 5.7.).

Además, de manera global, los jóvenes con una visión más favorable del Mundo y del entorno social muestran actitudes sociales menos conservadoras (mayor acuerdo con la homosexualidad, el aborto, la eutanasia y la ocupación de viviendas vacías) y menos favorables a la aplicación de la pena de muerte a personas con delitos graves, considerando que el éxito vital depende más de la amistad y menos de la obtención de fama, prestigio (P.20.rc.6. y P.20.rc.1.) y de la defensa de las propias metas ante todo (P.20.rc.10.). Finalmente, aunque las personas más confiadas se muestren en desacuerdo con valores “particularistas” (por contraposición a los de inte-

rés general, o en beneficio de todos) como la defensa de la religión y la nación (P.23.8. y P.23.7.), aquellos que se encuentran mayormente satisfechos con su vida presentarían el patrón contrario, si bien ambos muestran actitudes favorables ante la movilización social (P. 23.9.) y la defensa en caso de agresión externa (P.24a.5.) (ver Tabla 5.8.).

En síntesis, las personas con mayor visión generalizada de la bondad del Mundo y del entorno interpersonal tienen mayor actividad social con iguales, dan más importancia a este ámbito vital y están más satisfechas con este tipo de relaciones. Además, comparten menos fuertemente actitudes conservadoras e ideales sociales de corte materialista, y presentan una visión más favorable hacia la violencia política o social y la revolución.

La mayoría aplastante está de acuerdo al mismo tiempo que ser feliz es gozar y desarrollarse como persona.

El 88,4% de la muestra está de acuerdo con que la felicidad consiste tanto en obtener placer como en desarrollarse como persona. Un 7% comparte una concepción “pura” eudaimónica de la felicidad: están de acuerdo en que ser feliz es crecer como persona y no en obtener placer, mientras que un 2,7% participan de una visión hedónica: están de acuerdo en que ser feliz es obtener placer y no crecer como persona. Finalmente, hay un 2,4% de escépticos o de personas que no comparten ninguno de los dos ideales. Estos ideales no sirven para diferenciar los jóvenes según su felicidad y los procesos asociados a esta —las comparaciones de medias entre los cuatro grupos antes descritos no mostraba diferencias importantes (estos análisis no se presentan). Los jóvenes escépticos o que no estaban de acuerdo con ningún ideal de felicidad eran tan felices como los otros.

6. ¿Son realmente más felices que otros los jóvenes que creen que lo son?

I. Resumen de los resultados

Seis jóvenes sobre diez creen ser más felices que la media, cuando sólo deberían ser cinco.

El 8% de los participantes muestra puntuaciones medias inferiores a la media teórica de felicidad, un 6% se emplaza en la media y, finalmente, una gran mayoría, 86%, es feliz. Desde el punto de vista del rango objetivo de respuesta, la mayoría es feliz.

Considerando la percepción que los jóvenes expresan sobre su propia felicidad en comparación con la felicidad advertida en la mayoría de sus iguales, encontramos que únicamente un 5,22% declara sentirse menos feliz que la mayoría, el 34,65% de los jóvenes se estima en la media de felicidad mientras que un 29,4% se advierte ligeramente más feliz que la media y un 30,3% se distingue, bastante o más feliz que sus semejantes.

Desde el punto de vista de una distribución de respuesta de acuerdo a como se dan realmente los datos, solo un 50% debería declararse ser más feliz que la media, lo que sugiere un ligero sesgo **optimista**. En juicios directos sobre atributos positivos (como ser leal o cooperador) los jóvenes españoles y de culturas similares a las nuestras informan ser superiores al 60%. Jóvenes de culturas más individualistas y competitivas declaran ser mejores que el 70-75% (Páez *et al.*, 2003). En conclusión se da un ligero sesgo positivo de juicio sobre la felicidad.

El 5% de los jóvenes que se perciben como menos felices que la media lo son realmente de acuerdo a sus otras respuestas.

La minoría de jóvenes que declara percibirse más infeliz que la mayoría de sus iguales, evidencia una percepción de sí mismos congruente con la realidad, mostrando puntuaciones reales inferiores a la media en los diferentes indicadores de Felicidad, esto es, en satisfacción, felicidad, satisfacción e importancia de dominios así como en las preguntas de frecuencia y disfrute de actividades, personalidad, creencias, valores y actitudes.

La mayoría que se percibe tan feliz como la media o ligeramente más feliz, muestra un sesgo de falsa unicidad, ya que en realidad sus respuestas son menores o no diferentes de la media.

Por otra parte, la mayoría de jóvenes que se juzga igual o ligeramente más feliz que la mayoría de sus semejantes ofrece una visión menos realista de su satisfacción y felicidad, mostrando puntuaciones inferiores a aquellas de las que presumen en los diferentes indicadores de felicidad.

De este modo, aquellos informantes que se estiman tan felices como la mayoría, en realidad se sienten más insatisfechos e infelices que ésta. Asimismo, los jóvenes que se perciben ligeramente más felices que la media, se ubican, en cambio, en la media de satisfacción y felicidad.

Dada que este conjunto de jóvenes ostenta puntuaciones reales inferiores a la media en el primer caso, y en la media en el segundo, podemos decir que manifiestan un ligero optimismo o sesgo cognitivo de *falsa unicidad*, sesgo por el cual tenderían a verse como más competentes, superiores a la media en atributos positivos y normativos.

La importante minoría o el tercio que se percibe más feliz que la media lo es en realidad según sus otras respuestas.

En cambio, los más optimistas, que alegan ser bastante y más felices, que el conjunto de sus iguales, efectivamente están más satisfechos y felices que la mayoría —aunque sus respuestas se sitúan por debajo de seis y siete que son las respuestas absolutas que les corresponderían.

Las personas que se perciben como bastante más felices que la media sobre todo comparados con los menos felices que la media, comparten más los rasgos asociados a la felicidad, como mayor control del medio, satisfacción general, creer en un mundo con sentido y justo, ser optimistas, así como salir con más frecuencia con la pareja y amigos.

Las características de locus de control interno o percibir que se controla el mundo, creencia en un mundo con sentido y justo, y el optimismo, así como la autoestima, se vinculan no sólo a la felicidad sino también a la felicidad percibida en uno mismo. Es decir, podemos concluir que las personas saben que controlar el mundo, ser optimistas, valorarse a sí mismo y vivir una vida con significado, propósito, metas y sentido personal, lleva o se asocia a la felicidad.

Quienes se perciben en la media de felicidad muestran puntuaciones reales inferiores a la media, en indicadores de personalidad y creencias vinculadas con la felicidad. Asimismo, aquellos que se advierten ligeramente más felices que la mayoría, tienden a ubicarse en los casos de los rasgos y creencias asociadas a la felicidad por debajo de la media o en ella, como en el caso de la estabilidad emocional, creencias en mundo justo, satisfacción general con la vida y visión del mundo con sentido. En este sentido, podemos afirmar que las personas en la media y ligeramente superior a la media, que son el grupo más importante de la muestra, comparten un sesgo optimista no solo sobre su nivel de felicidad, sino que también sobre el grado en que poseen los rasgos y creencias que la facilitan.

En cambio, las personas menos felices que la media puntuaban mucho más bajo en control, eran más inestables emocionalmente, percibían al mundo con menor sentido y aún más injusto, que las personas más felices. Estas personas mostraban un “realismo triste”: eran menos felices y coherentemente tenían una experiencia de menor control y menor sentido de su vida, caracterizada por mayor inestabilidad emocional.

Las personas que se perciben como bastante más felices que la media, en comparación con los menos felices que la media, no informan de estar más satisfechos con los amigos y estudios, compartir más valores y actitudes postmaterialistas, todas características que se asociaban a la felicidad.

Una serie de características, como *la satisfacción con los amigos y los estudios*, así como la *significación conferida a la amistad, los estudios y la religión, la frecuencia de lectura y de asistencia a competiciones* así como *estar dispuesto a arriesgarse por la paz* y *mostrar actitudes abiertas ante la homosexualidad y la selección genética*, no discriminan a las personas con diferentes gra-

dos de felicidad auto-percibida a pesar de su vinculación real con la felicidad. Es decir, son correlatos ocultos, o no conscientes, de la felicidad, ya que si bien están vinculados a ella, las personas que se perciben como más felices o infelices no se perciben diferentes en ellas.

En otros términos, la satisfacción con los estudios y su valoración, la valoración de la religión y contradictoriamente actitudes progresistas, la frecuencia de actividades lectora, que refuerzan el bienestar las personas, no se asocian conscientemente a una felicidad comparativa con otros. Los que se perciben más felices dicen no hacerlas con mayor frecuencia o compartirlas más fuertemente.

Esto sugiere que hay que reforzar y transmitir a los jóvenes la importancia de aspectos ideológicos, de la lectura y de la valoración y satisfacción con el estudio para la felicidad.

En cambio es más probable que las personas compartan la idea que tener actividades satisfactorias frecuentes con los amigos sea una fuente de bienestar. Aquí lo que estará ocurriendo es que los más felices que la media lo sean más por procesos individuales que interpersonales: los extremadamente felices controlaban más su vida, le atribuían menos sentido y eran más estables —todos rasgos y creencias de carácter individual. Aunque hay que recordar que los comparativamente medio altos más felices si salían más y disfrutaban más con los amigos —en este caso se asociaban rasgos individuales y conductas interpersonales.

Finalmente, aumentar el sentido, optimismo, el control del mundo, reforzar la auto-estima y vivir una vida con significado, propósito, metas y sentido personal, es el camino para sacar de la infelicidad a la minoría, y las personas comparten el conocimiento que estas creencias y rasgos se asocian a la felicidad.

Por otro lado, también hay que tomar en cuenta que las respuestas de estas personas no se situaban en un rango de desesperanza, baja auto-estima y falta total de sentido. Por ejemplo, en una escala de 1 a 10 de auto-estima. Los que se perciben como menos felices que la mayoría puntúan 7,5, frente a los más felices que puntúan 8,5. Este perfil solo aparece asociado a experiencias depresivas y las caracteriza —otra lectura de nuestros resultados es que esa minoría de menos felices responde al 5-8% de toda población occidental que vive una depresión. Salir de ella provoca en general un aumento de la estima, de la esperanza y del sentido.

II. Análisis de datos

Seis jóvenes sobre diez creen ser más feliz que la media, cuando solo deberían ser cinco.

La finalidad de este apartado es constatar si existe una influencia de corte social sobre el grado de felicidad percibido por los jóvenes españoles participantes en este sondeo, así como determinar hasta qué punto estos poseen una visión más o menos realista bien del Mundo, bien de su Yo, en función del tipo de atribución social comparativa que presentan. De hecho, la comparación social puede considerarse como uno de los procesos cognitivos fundamentales de la personalidad.

Por tanto, y para lograr dicho objetivo, consideraremos la relación existente entre el grado de felicidad que los jóvenes dicen sentir en relación con la mayoría de sus iguales analizando, asimismo, si son los que dicen sentirse menos felices que sus afines, en contraposición a aquellos que se declaran como más felices, quienes exhiben una visión más congruente con la realidad en aquellos aspectos que hasta el momento se han mostrado relevantes para la felicidad.

Con este fin se utilizó como **indicador de comparación social** la pregunta P.8.2. de la encuesta, pregunta que recoge la *escala de felicidad de Luybomirsky*: "En comparación con la mayoría de mis iguales, me considero..." —rango de respuesta entre 1 "Menos feliz" y 7 "Más feliz"—. El indicador fue constituido a partir de una re-codificación de esta pregunta, esto es, la modificación de su sistema de puntuación (P.8.2r). De este modo, con objeto de determinar grupos de jóvenes con diferentes niveles de felicidad auto-informada respecto a sus iguales, las puntuaciones originales 1, 2 y 3 —inferiores a 4, media teórica de la variable— fueron aglutinadas constitu-

yendo un único colectivo, el **grupo 1**¹¹⁷ (n= 74). El resto de puntuaciones iguales, o superando dicha media teórica de comparación social (4, 5, 6 y 7), se mantuvieron por separado, debido al elevado número de sujetos que contenían (n= 488; n=410; n=292 y n=131), conformando los correspondientes **grupos 2, 3, 4 y 5**.

En consecuencia, el **grupo 1** representa a quienes se perciben *más infelices* que la mayoría de sus iguales, mientras que el **grupo 2** está compuesto por aquellos que se consideran *tan felices* como ésta —en la media de felicidad o con puntuaciones de 4—. Por su parte, los sujetos del **grupo 3** —con puntuaciones iguales a 5—, serían los que se estiman *ligeramente más felices* que la mayoría de sus pares y, finalmente, los sujetos de los **grupos 4 y 5**, que ostentan puntuaciones de 6 y 7 respectivamente, se percibirían como *bastante más felices* y *más felices* que la mayor parte de sus semejantes.

Observamos, que sólo un 5,3% de los jóvenes encuestados declara ser menos feliz que la media teórica en la pregunta de felicidad comparada (P.8.2.), un 35% se estima en la media y un 59,7% se distingue, en diversos grados, como más feliz que sus semejantes.

Tomando en consideración el *Indicador de Felicidad total* empleado en apartados anteriores, cabe señalar que a continuación se utilizará un nuevo *Índice de Felicidad*, en el que el ítem de comparación social de la escala de Luybomirsky (P.8.2.) ha sido eliminado. Así, partiendo de la media que presenta este nuevo índice (Md = 5,23; dt= .90) encontramos que un 44,8% de los encuestados se encuentran por debajo de dicho valor, mientras que el 55,2% restante lo supera.

Finalmente, y con el fin de comparar estos cinco grupos en las variables anteriormente señaladas, se realizarán diferentes análisis de la varianza (ANOVA) de un factor —un ANOVA por cada variable estudiada—. De este modo, los análisis permitirán concluir si los sujetos que se aprecian a sí mismos como *menos felices* (**grupo 1**), *en la media de felicidad* (**grupo 2**), *ligeramente más felices* (**grupo 3**), *bastante más felices* (**grupo 4**) o *más felices* (**grupo 5**) que la mayoría de sus iguales, difieren en cuanto a indicadores de felicidad, personalidad y creencias básicas personales, satisfacción con diferentes ámbitos así como en lo referente a valores vitales, frecuencia y grado de disfrute de actividades de ocio.

6.1. Comparación con Iguales y Felicidad.

El 5% de los jóvenes que se perciben como menos felices que la media lo son realmente de acuerdo a sus otras respuestas.

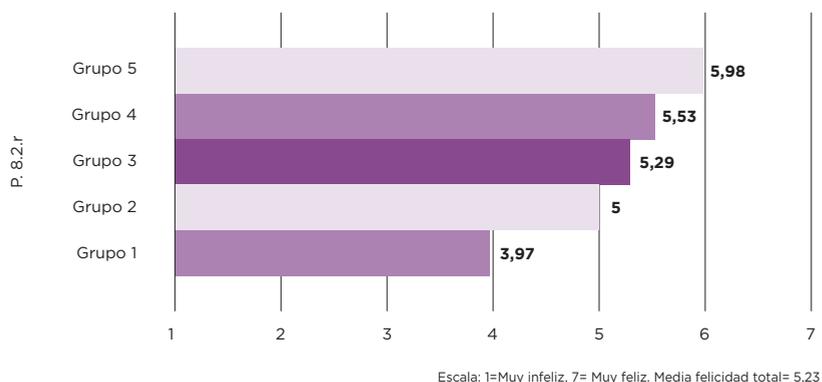
En relación con el nuevo Índice de felicidad, y tal como podemos apreciar en la Figura 6.1., son los *jóvenes que se perciben como más infelices que sus iguales* (**grupo 1**) (Md=3,97; d.t.=,93) y *tan felices como estos* (**grupo 2**) (Md=4,99; d.t.=,88) los que muestran puntuaciones inferiores a la media de felicidad total 5,23 (d.t.=,90), difiriendo significativamente, según los contrastes de Tukey, ambas medias entre sí. Por otra parte, quienes dicen estar *ligeramente más felices que el resto* (**grupo 3**) revelan una puntuación media de 5,29 (d.t.=,74) ubicada en la media de felicidad, mientras que los participantes que integran los **grupos 4 y 5** (*quienes se sienten bastante y más felices que la mayoría de iguales*) ostentan puntuaciones medias respectivas de 5,53 (d.t.=,69) y 5,98 (d.t.=,76) claramente superiores a la media.

Sin embargo, los contrastes de Tukey indican que son las puntuaciones medias de los **grupos 3 y 4** las que pueden ser consideradas iguales, no sucediendo lo mismo con las del **grupo 5**.

Por tanto, podemos concluir que son sujetos que dicen percibirse como *más infelices que la mayoría* (**grupo 1**), quienes revelan una percepción más realista o congruente con la realidad, mostrando puntuaciones inferiores a la media en el indicador de Felicidad Total. Por otra parte, los sujetos que se juzgan como felices ofrecen una visión menos realista de su bienestar, mostrando puntuaciones inferiores a aquellas de las que presumen disfrutar. De este modo, los jóve-

¹¹⁷ Se aglutinaron por incluir cada una de las puntuaciones originales un número de sujetos considerablemente inferior al resto: n= 9; n=14 y n=51, respectivamente.

Figura 6.1. Medias en Índice de Felicidad sin P. 8.2, por Grupos de Felicidad comparada socialmente



nes que integran el **grupo 2**, pese a percibirse en la media de felicidad, se sienten ligeramente más infelices que la mayoría, mientras que los participantes del **grupo 3**, por otro lado, si bien se advierten ligeramente más felices que la media, se ubican prácticamente en ella aunque no difieran del conjunto de jóvenes que se autodefinen como bastante felices (**grupo 4**), según lo contrastes de Tukey. Finalmente, este último grupo y el **5**, grupos conformados por quienes alegan ser *bastante y más felices que el conjunto de sus iguales*, si bien lo son, exhiben de forma absoluta puntuaciones medias inferiores a las que declaran. Ahora bien, estos grupos efectivamente son más felices que la mayoría agrupada en los **grupos 1 y 2**.

En resumen, son las personas que dicen sentirse más infelices que la mayoría de sus semejantes las que mantienen una percepción más coherente con su realidad, al igual que aquellos que se sienten plenamente satisfechos. En cambio, quienes se posicionan en la media de felicidad de sus iguales presentan una visión ligeramente optimista de su situación, ya que en realidad son más infelices. Por último, son los que se ubican ligeramente por encima del resto de jóvenes los que tenderían a exhibir una visión más favorecedora de su situación real, si bien de manera general, en todas aquellas personas que se posicionan por encima de la media de felicidad emerge un sesgo cognitivo favorecedor del Yo: todos declaran sentirse más felices de lo que realmente son.

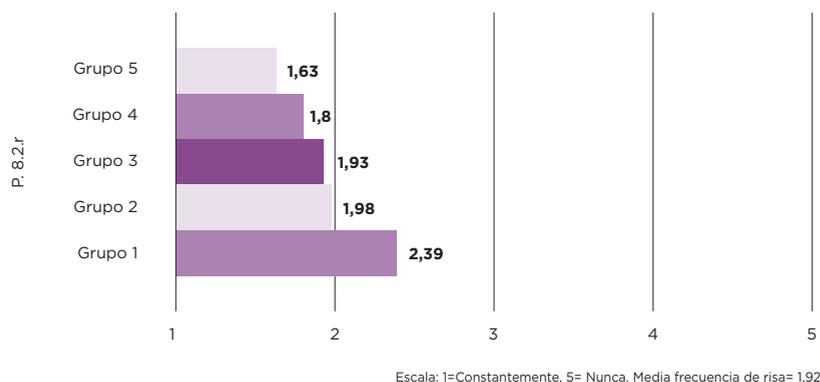
6.2. La Comparación Social como Proceso Cognitivo de la Personalidad: relación de sus factores y creencias personales básicas con la Felicidad.

La importante minoría o el tercio que se percibe como menos feliz que la media lo es en realidad según sus otras respuestas: están menos satisfechos, controlan menos el medio, perciben el mundo con menor sentido, menos justo y son menos optimistas, hacen menor actividad social —aunque se diferencian en general sólo de la minoría que se consideran comparativamente mucho más felices que la mayoría y no de la mayoría que se percibe igual o ligeramente más feliz que otros.

A continuación, utilizaremos las respuestas de los diferentes niveles grupales de felicidad comparada con objeto de corroborar los resultados hasta el momento delineados, empleando en este caso como variables criterio de congruencia con la realidad los indicadores de personalidad y creencias básicas.

Las personas que se perciben como bastante más felices que la media sobre todo comparados con los menos felices que la media, comparten más los rasgos asociados a la felicidad, como mayor control del medio, satisfacción general, creer en un mundo con sentido y justo, ser optimistas, así como salir con más frecuencia con la pareja y amigos.

Figura 6.2. Medias en frecuencia reírse (P.11) por indicador de Felicidad comparada socialmente



Con referencia al indicador de **Personalidad Estabilidad Emocional** P.11. *Cuánto se ríen los jóvenes*¹¹⁸, los análisis descubren una relación lineal significativa con la felicidad auto-percibida, de tal modo que son quienes más felices se estiman respecto a la mayoría (**grupo 5**) quienes más dicen reírse (Md=2,39; d.t.=,89), mientras que quienes más infelices se aprecian (**grupo 1**) son quienes menos declaran hacerlo (Md=1,92; d.t.=,74) (rango de la escala de 1= Constantemente a 5= Nada).

Teniendo en cuenta la escala, una vez más, se confirma el patrón de respuestas delimitado en indicadores anteriores, por el cual, quienes se evalúan en la media de felicidad (**grupo 2**) (Md=1,98; d.t.=,75), y en este caso, incluso quienes se perciben ligeramente más felices que la mayoría (**grupo 3**) (Md=1,93; d.t.=,69) muestran puntuaciones superiores a la media 1,92, puntuaciones que reflejan una menor frecuencia de risa (Figura 6.2.).

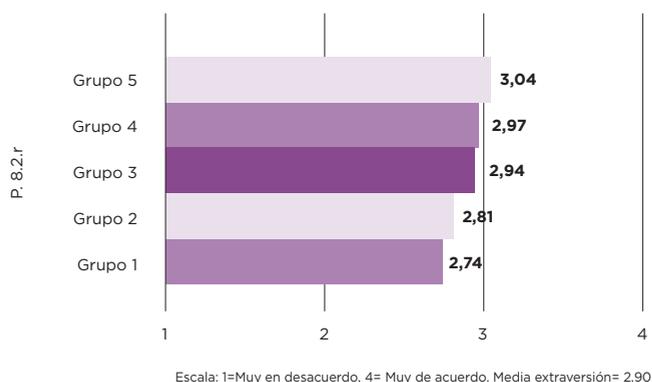
Según los análisis de la prueba de Tukey, el **grupo 5** (Md=1,63; d.t.=,68) detenta una media similar a la del **grupo 4** (Md=1,81; d.t.=,70), al mismo tiempo que significativamente inferior a la de los restantes grupos. Estas personas presentarían una percepción de su comportamiento congruente con su nivel de felicidad comparada a la del resto de sus iguales.

Por otro lado, aquellos que se perciben como más infelices (**grupo 1**), muestran una puntuación media significativamente superior al conjunto de grupos restante, es decir, presentan también una visión subjetiva más coherente con su realidad al reírse menos. Finalmente, los **grupos 2 y 3** (Md=1,98; d.t.=,75 - Md=1,93; d.t.=,69) exhiben puntuaciones medias similares, de lo cual se infiere, en congruencia con los resultados del apartado anterior, que tienen una percepción de sí mismos ligeramente distorsionada y tendente al optimismo.

Considerando la **expresión de emociones, extroversión o agradabilidad** (P.14.4.), aspecto que si bien no se revela como predictor de la felicidad, es propio de una visión benevolente del mundo social donde la confianza interpersonal adquiere especial relevancia, vemos como de nuevo surge una asociación significativa parcialmente lineal con la felicidad auto-comparada de los jóvenes. Así, los resultados obtenidos en la prueba de Tukey revelan una puntuación inferior, por parte del **grupo 1** (Md=2,74; d.t.=,75), en relación con la de grupos restantes, si bien sólo resulta significativamente inferior a la puntuación del **grupo 5** (Md=3,04; d.t.=,75). Además, quienes integran el **grupo 2** —percibiéndose en la media de felicidad— ofrecen puntuaciones inferiores al promedio de agradabilidad, en tanto que quienes conforman el **grupo 3**, es decir, quienes dicen ser un poco más felices que el resto, muestran realmente las puntuaciones más próximas a dicha media global (ver Figura 6.2.bis).

¹¹⁸ $F_{risa}(4, 1390) = 15,60^{**}$.

Figura 6.2. bis. Medias en Extraversión (P.14.4.) por indicador de felicidad comparada socialmente



Por otra parte, los contrastes de Tukey no evidencian diferencias significativas entre las medias obtenidas para esta creencia en los grupos 2, 3 y 4, por lo que podemos concluir que mientras que el **grupo 1** muestra una visión más realista de su nivel de agradabilidad, son los **grupos 2 y 3** los que presentan una visión distorsionada de sí mismos, considerándose más extrvertidos de lo que realmente son (aunque en principio, todos los jóvenes que valoran que su felicidad es similar o superior a la de sus iguales tienden a percibirse de manera similar en dicha característica de personalidad).

De igual modo, se obtuvo una relación lineal significativa entre felicidad auto-percibida a nivel comparativo y las **creencias personales sobre el Yo** ligadas a la felicidad como son la **autoestima** (P.14.2.), el **locus de control interno o creencia de control y libertad de elección** (P.12.) y el **optimismo o creencia en un yo con metas a futuro** (P.16.). En todos los casos se obtuvo una relación donde tanto los jóvenes que dicen poseer un grado de felicidad menor al de sus congéneres (**grupo 1**), como los que dicen ser tan felices como ellos (**grupo 2**) presentaban, en realidad, niveles inferiores a la media en estas creencias (ver Figuras 6.3., 6.4. y 6.5.).

Por otro lado, en referencia al predictor de felicidad **locus de control**, (P.12.) son los que se perciben como más felices (**grupo 5**) (Md=8,30; d.t.=1,60), en oposición a aquellos que se advierten como más infelices (**grupo 1**) (Md=6,08; d.t.=2,32), quienes presentan, coherentemente, mayores y menores niveles de control y libertad de elección en sus vidas.

Por su parte, quienes dicen ser tan felices como el resto (**grupo 2**) (Md=7,32; d.t.=1,89), algo y bastante más dichosos que estos (**grupos 3 y 4**) (Md=7,43; d.t.=1,76 - Md=7,63; d.t.=1,83, respectivamente) no se diferencian en cuanto al grado de control interno de acuerdo con los contrastes de Tukey, de lo que puede inferirse que, en comparación con el resto de grupos, estos jóvenes presentan una visión de la realidad más ilusoria y favorecedora del Yo. Esta tendencia también se encontraría entre los **grupos 2 y 3** con relación a la **autoestima**, si bien los contrastes de medias entre colectivos no se encuentran tan definidos como en el caso de la creencia anterior.

Finalmente, centrándonos en otro predictor de la felicidad como es el **optimismo o creencia en un yo con metas a futuro** (P.16.), encontramos que son los jóvenes que se definen como más felices que sus semejantes (**grupo 5**) (Md=1,56; d.t.=,69) quienes obtienen una mayor puntuación, aunque su media se presenta similar a la del **grupo 4** (Md=1,74; d.t.=,70). Por otra parte, no se observan diferencias significativas entre las medias de los restantes colectivos, si bien son los jóvenes más infelices comparativamente (**grupo 1**) (Md=1,93; d.t.=,81), los que presentan la visión más pesimista de todos ellos, lo que induce a pensar que esta creencia se relaciona mayormente con visiones más sesgadas o ilusorias de la realidad, al igual que la relacionada con la positividad del Yo (P.14.2.).

Figura 6.3. Medias en Autoestima (P.14.2.) por indicador de felicidad comparada socialmente

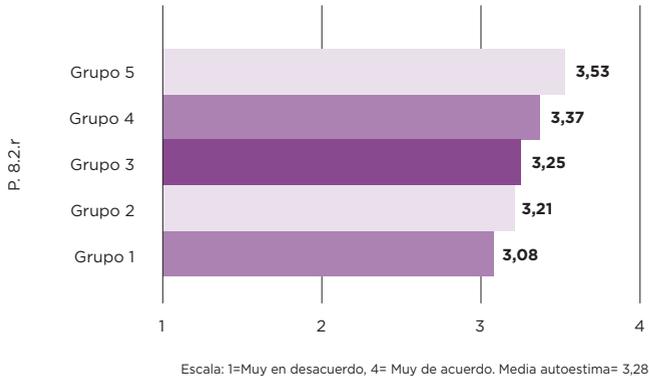


Figura 6.4. Medias en Locus de Control (P.12.) por indicador de felicidad comparada socialmente

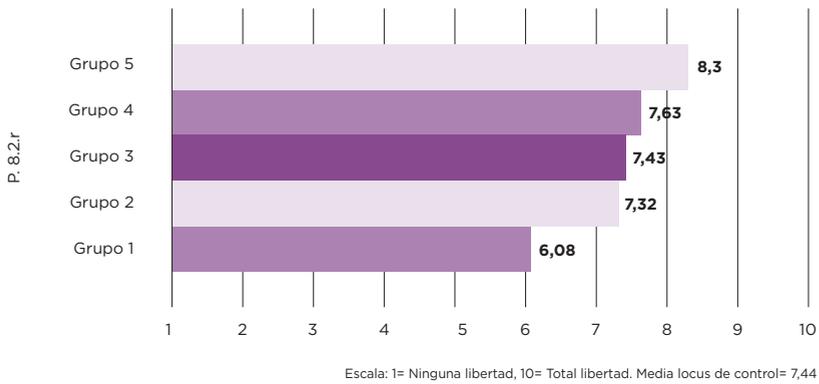


Figura 6.5. Medias en Optimismo (P.16.) por indicador de felicidad comparada socialmente

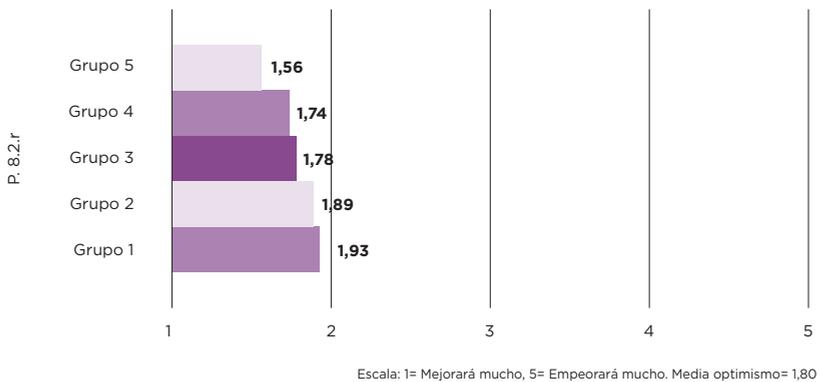
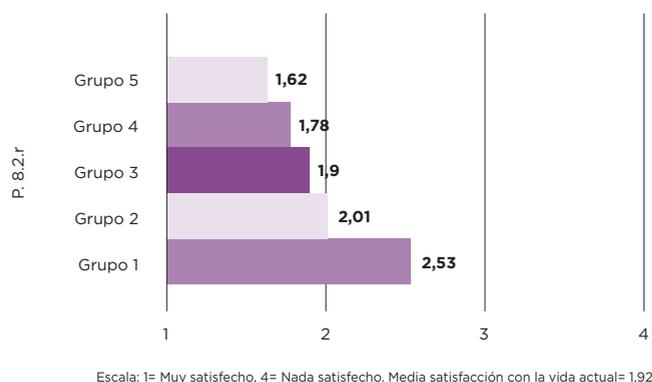


Figura 6.6. Medias en Satisfacción con la vida (P.15.) por indicador de felicidad comparada socialmente



En lo que a las **creencias personales básicas sobre el Mundo** respecta, cabe señalar que los datos señalan en torno a un predictor de la felicidad como es la **visión positiva o favorable del mundo**¹¹⁹ (P.15. satisfacción general con la vida), que conforme la estimación de felicidad comparada se incrementa, los jóvenes revelan, al mismo tiempo, una mayor satisfacción general con la vida, validando el patrón de respuesta descrito anteriormente, por el cual son los individuos de los **grupos 1 y 2** (Md=2,53; d.t.=,69 y Md=2,01; d.t.=,56, respectivamente) quienes más insatisfechos se hallan con su vida actual considerando el promedio de dicha creencia (Md=1,92; d.t.=,57). Además, los jóvenes que se clasifican como algo más felices que sus pares (**grupo 3**) son los que se emplazan en dicho promedio (Md=1,9; d.t.=,46), en tanto que quienes forman parte de los grupos de comparación social más ventajosa a nivel de felicidad (**grupos 4 y 5**) (Md=1,78; d.t.=55 y Md=1,62; d.t.=,55) son quienes más satisfechos se sienten con su vida (ver Figura 6.6.).

El análisis de Tukey confirma una puntuación significativamente inferior del **grupo 5** así como una puntuación significativamente superior del **grupo 1** congruente con su satisfacción real. Por su parte, el **grupo 3** muestra una media similar a la del **grupo 2**, por un lado, y a la del **grupo 4** por otro. De este modo, tanto el **grupo 2** como el **3** declaran estar más satisfechos con su vida de lo que en realidad están, mostrando así una visión más optimista respecto a su situación real.

Circunscrita también en el ámbito de las creencias sobre el mundo se encuentran también predictores de la felicidad como son **la visión del entorno como justo** (P.14.1.) y **con sentido** (P.14.3.). Así, tal y como podemos ver en la Figura 6.7., ésta segunda creencia muestra una relación lineal con la felicidad auto-comparada¹²⁰ similar al patrón de la variable anterior (Md de P.14.3.= 3,15 ;d.t.=,64), en la que los jóvenes que se posicionan en los grupos menos y más felices muestran, coherentemente, las puntuaciones más bajas y altas en ella. Además, son los que se perciben como ligeramente más felices que el resto los que realmente obtienen una puntuación equivalente a la del promedio de vida con sentido, mientras que los que dicen se tan felices como los demás los que presentan una visión ligeramente más optimista de su realidad ya que se encuentran levemente por debajo de dicha media global.

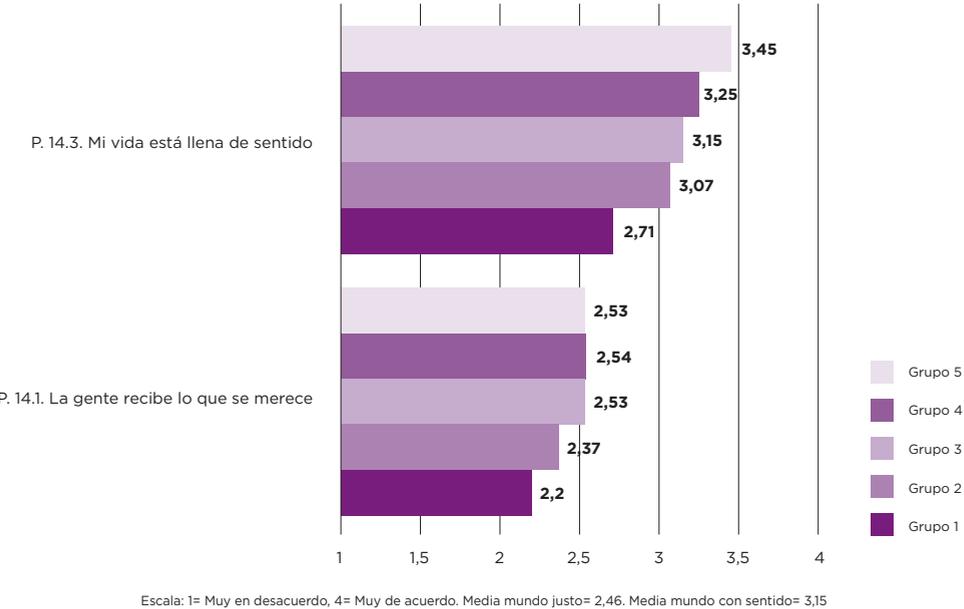
En lo que respecta a la **creencia en un mundo justo**¹²¹ (Md de P.14.1. =2,46 ;d.t.=,86), y pese a que también se podría afirmar que a mayor felicidad comparada mayor percepción del mundo en base a dicha característica, son quienes dicen sentirse más felices que los demás, con inde-

¹¹⁹ $F_{\text{situación vida}}(4, 1390) = 42,45^{**}$.

¹²⁰ $F_{\text{mundo con sentido}}(4, 1347) = 19,62^{**}$.

¹²¹ $F_{\text{mundo justo}}(4, 1335) = 4,46^{**}$.

Figura 6.7. Medias en Creencias sobre el mundo como justo (P.14.1.) y con sentido (P.14.3) por indicador de felicidad comparada socialmente



pendencia del grado (**grupos 3, 4 y 5**) quienes se equiparan en su visión del mundo como más justo, compartiendo medias casi similares en relación a los componentes de los **grupos 1 y 2**. Además, los jóvenes que dicen sentirse tan felices como sus iguales (grupo 2) presentan una puntuación en dicha creencia realmente inferior a la del promedio.

Las pruebas de contraste entre pares de medias evidencian, en lo que al ítem “*mi vida está llena de sentido*” respecta, que el **grupo 1** exhibe una puntuación significativamente inferior a la de los restantes, mientras que son los jóvenes del **grupo 5** los que ostentan una puntuación media significativamente superior a las demás (sin olvidar que las medias de los **grupos 2, 3 y 4** no difieren entre sí). Asimismo, en relación con la creencia “*la gente recibe lo que se merece*”, el colectivo de los más infelices (**grupo 1**) (Md=2,20; d.t.=1,02) es el que muestra una puntuación significativamente inferior a la de los restantes grupos —aunque no inferior que la de los jóvenes que dicen estar en la media de felicidad auto-comparada o **grupo 2**—. Además, como se ha comentado, los grupos que dicen ser más felices que sus semejantes (**grupos 3, 4 y 5**) no presentan diferencias entre sí en dicha variable.

De este modo podemos concluir que son, una vez más, los **grupos 2 y 3** los que revelan una percepción más sesgada o ilusoria de su realidad cuando se toman en cuenta variables fundamentales para la felicidad, ya que sus puntuaciones reales son inferiores a aquellas que presumen ostentar. A su vez, estos resultados permiten inferir en lo respecta a la creencia en un Mundo justo, que las personas tienden a preservar casi por igual la idea de que el mundo posee dicha cualidad.

En síntesis, podemos afirmar que la estabilidad emocional, la extraversión o facilidad para la expresión emocional, así como las creencias sobre el yo —autoestima, locus de control, optimismo— y sobre el mundo —mundo benevolente, justo y con sentido— se vinculan no sólo a la felicidad sino también a la felicidad comparada socialmente. Así mismo, considerando los resultados hasta ahora descritos, podemos apuntar hacia la emergencia de una tendencia hacia una visión optimista de la realidad en los **grupos 2 y 3**, que implica una visión distorsionada y favore-

cedora de su realidad, mientras que los restantes grupos, por su parte, exhibirían una percepción más objetiva de su realidad, especialmente, los jóvenes que se perciben como más infelices que sus congéneres, el **grupo 1**.

6.3. Satisfacción y valoración de ámbitos vitales: Su relación con la felicidad socialmente comparada.

Las personas que se perciben como bastante menos felices que la media, en comparación con los menos felices que la media, informan de estar menos satisfechos con su físico, su situación económica, trabajo y relaciones sociales.

En la línea de secciones precedentes, analizaremos las respuestas de los diferentes grupos de felicidad comparada en lo que respecta a la **satisfacción con los diferentes ámbitos vitales** (P.17.) y **su valoración o la importancia que les conceden en sus vidas** (P.19.), variables que constituirán un criterio de congruencia con la realidad.

En referencia a la **satisfacción con los ámbitos vitales** (P.17.), contemplaremos, en primer lugar, aquellas variables que cuentan con un carácter predictor de la felicidad: el **aspecto físico** (P.17.6.), **las relaciones afectivas o de pareja** (P.17.10.) y, por último, el **trabajo** (P.17.3.) y la **situación económica** (P.17.8.), englobadas ambas preguntas en un mismo área de *Percepción positiva de la situación económica y laboral*.

Los datos indican que existe una relación lineal entre felicidad auto-percibida respecto a la mayoría y satisfacción con el **aspecto físico** (P.17.6.)¹²² (Md=1,82; d.t.=,64), **las relaciones afectivas o de pareja** (P.17.10.)¹²³ (Md=1,88; d.t.=,85) y la **situación económica** (P.17.8.)¹²⁴ (Md=2,36; d.t.=,81), revelando, de modo análogo a los resultados obtenidos anteriormente que, tanto el **grupo 1** como el **2** se acomodan en puntuaciones superiores a la media en todos y cada uno de estos ámbitos, y por ende significativas de una menor satisfacción; el **grupo 3**, por su parte, se ubica en la media; en tanto que los **grupos 4 y 5**, detentan puntuaciones visiblemente inferiores a la media, poniendo de manifiesto una mayor satisfacción con los nombrados ámbitos vitales.

No obstante, este patrón difiere ligeramente en el caso de *las relaciones afectivas*, de tal modo que son los informantes incluidos en el **grupo 4** (Md=1,75; d.t.=,76) quienes más satisfechos se encuentran con este aspecto, seguidos por los integrantes de los **grupos 5 y 3** (Md=1,86; d.t.=,92 - Md=1,87; d.t.=,83). Por otra parte, otro predictor de la felicidad como es la satisfacción con el **trabajo** (P.17.3.)¹²⁵ (Md=2,26; d.t.=,95), mostraba una relación curvilínea con la felicidad comparada (ver Figura 6.8.).

Si realizamos un análisis más exhaustivo de estos datos mediante la prueba de contrastes de diferencias de medias, observamos que tanto en lo que a *relaciones afectivas* (P.17.10.) concierne como al **trabajo** (P.17.3.) se refiere, el **grupo 1** detentaría una puntuación significativamente superior a la sostenida por el resto de grupos (y congruentemente, considerando la escala de valoración, una menor satisfacción con dichos ámbitos vitales), los cuales (básicamente los **grupos 3, 4 y 5**), por el contrario, tenderían a mostrar puntuaciones medias por debajo de los promedios globales correspondientes y equivalentes entre sí. Esto es, los jóvenes que dicen estar más felices que el resto mantienen una visión predominantemente más optimista o única de sí mismos, mientras que los que creen estar tan contentos como la mayoría en realidad presentan un nivel de satisfacción más bajo que el que se esperaría, por lo que ser distorsionarían más su percepción subjetiva o serían más ilusorios con su realidad.

Considerando el **aspecto físico** (P.17.6.), obtenemos que el **grupo 1** (Md=2,12; d.t.=,79) es el que más insatisfecho se halla con este ámbito en relación con los grupos restantes y, paralelamente,

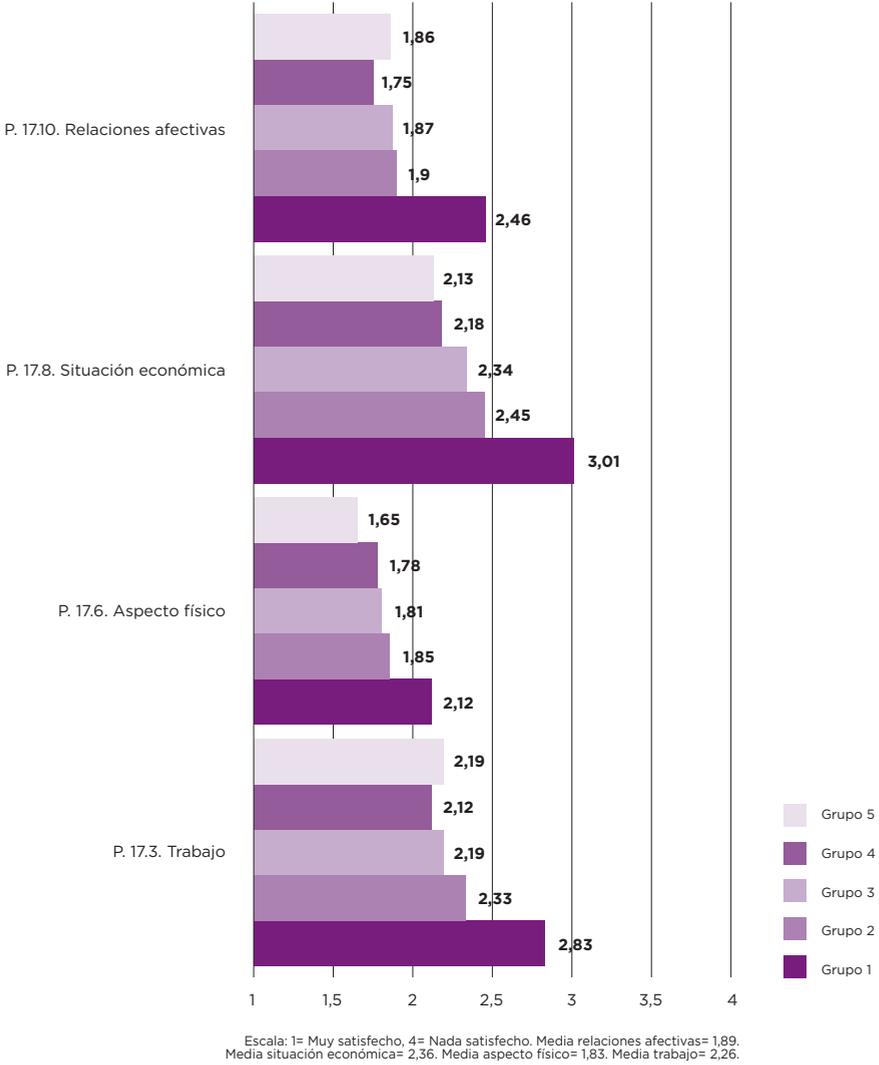
122 $F_{\text{físico}}(4, 1381) = 6,80^{**}$.

123 $F_{\text{pareja}}(4, 1276) = 10,59^{**}$.

124 $F_{\text{situación económica}}(4, 1385) = 21,06^{**}$.

125 $F_{\text{trabajo}}(4, 1100) = 8,42^{**}$.

Figura 6.8. Medias en Satisfacción con ámbitos vitales (P.17) que predicen la felicidad por indicador de felicidad comparada socialmente



son los integrantes del **grupo 5** (Md=1,65; d.t.=,68) quienes más satisfechos se sienten en contraposición a los **grupos 1 y 2** (Md grupo 2 =1,85; d.t.=,62). El resto de grupos sostendrían puntuaciones medias equivalentes.

Por último, si tenemos en cuenta la *situación económica* (P.17.8.), observamos que es una vez más el **grupo 1** (Md=3,01; d.t.=,75), con relación a los restantes grupos, quien más insatisfecho se halla con este aspecto vital, principalmente en oposición a los **grupos 4 y 5** (Md=2,18; d.t.=,76 - Md=2,13; d.t.=,83, respectivamente), que son quienes más satisfechos informan estar. El resto de los grupos (**grupos 2 y 3**) muestran puntuaciones que implican una satisfacción inferior y similar a la media global del ámbito, lo cual corrobora un juicio de su nivel de felicidad más impreciso o menos anclado en su realidad.

En resumen, los resultados apuntan a que variables vinculadas a la felicidad como son la satisfacción con las relaciones afectivas, el trabajo, el aspecto físico y la situación económica, se asocian, de igual modo, a la felicidad comparada socialmente, poniendo de manifiesto en cada una de ellas que los jóvenes más realistas son aquellos que más infelices se perciben (**grupo 1**) en contraposición a los integrantes de los **grupos 2 y 3**, quienes, en cambio, serían los que presentan una percepción más sesgada, al mismo tiempo que favorecedora de sus vivencias.

Por otra parte, la **satisfacción con ámbitos vitales** tales como *la familia* (P.17.1.), *la salud* (P.17.5.), *la libertad que tienes en casa* (P.17.7.) y *los amigos* (P.17.4.), si bien no predicen la felicidad, se asocian a creencias que sí que se vinculan de manera relevante con ésta (ver estudio 5). Así, si estudiamos la relación de estos cuatro ámbitos vitales con la felicidad comparada, encontramos que tanto el agrado con la *familia*¹²⁶ (Md=1,44; d.t.=,58) como con la *salud*¹²⁷ (Md=1,60; d.t.=,61) y la *libertad que tienes en casa*¹²⁸ (Md=1,65; d.t.=,68), sostienen una relación lineal con ésta de modo que quienes dicen ser menos o tan felices como sus iguales (**grupos 1 y 2**) muestran puntuaciones superiores a las medias de cada uno de estos ámbitos, revelando así un menor entusiasmo con ellas.

Por su parte, el **grupo 3** es el que mayoritariamente se sitúa como más cercano a la media y, finalmente, son los jóvenes que se perciben bastante y más felices que el resto (**grupos 4 y 5**) quienes exhiben puntuaciones inferiores, presentando una mayor satisfacción con dichas áreas vitales. La satisfacción con *los amigos* (P.17.4.)¹²⁹ (Md=1,60; d.t.=,62), también exhibe un patrón similar (ver Figura 6.9.).

El contraste de Tukey pone de manifiesto un patrón similar en tres de los cuatro ámbitos vitales considerados, patrón por el cual el **grupo 1** detentaría una puntuación significativamente superior a la sostenida por el resto de grupos, que, por el contrario, tenderían a mostrar puntuaciones medias equivalentes. Este patrón emerge en la satisfacción con ámbitos tales como *la familia*, *la salud* y *los amigos*.

Con relación a la *libertad que tienes en casa* (P.17.7.), advertimos que el **grupo 1** (Md=1,81; d.t.=,77) muestra una puntuación sólo significativamente superior al **grupo 5** (Md=1,48; d.t.=,59), si bien este último sostiene una puntuación media significativamente inferior a los **grupos 1 y 2** (Md=1,68; d.t.=,70).

En consecuencia, podemos afirmar que la satisfacción con la familia, la salud, los amigos y la libertad que tienes en casa, aspectos relacionados de modo indirecto con la felicidad, se vinculan con la felicidad percibida respecto a los congéneres, de tal modo que son los individuos que dicen ser menor y bastante o más felices que sus iguales (**grupos 1, 4 y 5**) los que informan de modo más realista u objetivo acerca de su satisfacción con estos ámbitos, y, aquellos que constituyen los **grupos 2 y 3** —quienes se perciben tan o ligeramente más felices que los demás— los que muestran una mayor tendencia ilusoria.

Una vez examinada la satisfacción que los jóvenes dicen sentir respecto a los diferentes ámbitos vitales, consideramos *el valor o importancia* (P.19.) que los jóvenes participantes en este estudio les atribuyen, de cara a constatar su tendencia a ser optimistas en relación con la evaluación que hacen de la felicidad que sienten al compararse con otros jóvenes. De este modo, se contemplará la relación sustentada por el valor conferido al *medio ambiente* (P.19.10.), *la familia* (P.19.2.), *el tiempo libre* (P.19.09.) y *la religión* (P.19.08.), variables relevantes para la felicidad y predictoras de creencias personales básicas.

Como podemos ver en la Tabla 6.10.), un predictor de ésta como es la importancia concedida al *medio ambiente*¹³⁰ (Md=1,72; d.t.=,65) presenta, de nuevo, una relación significativa y lineal con

126 $F_{familia}(4, 1392) = 5,93^{**}$.

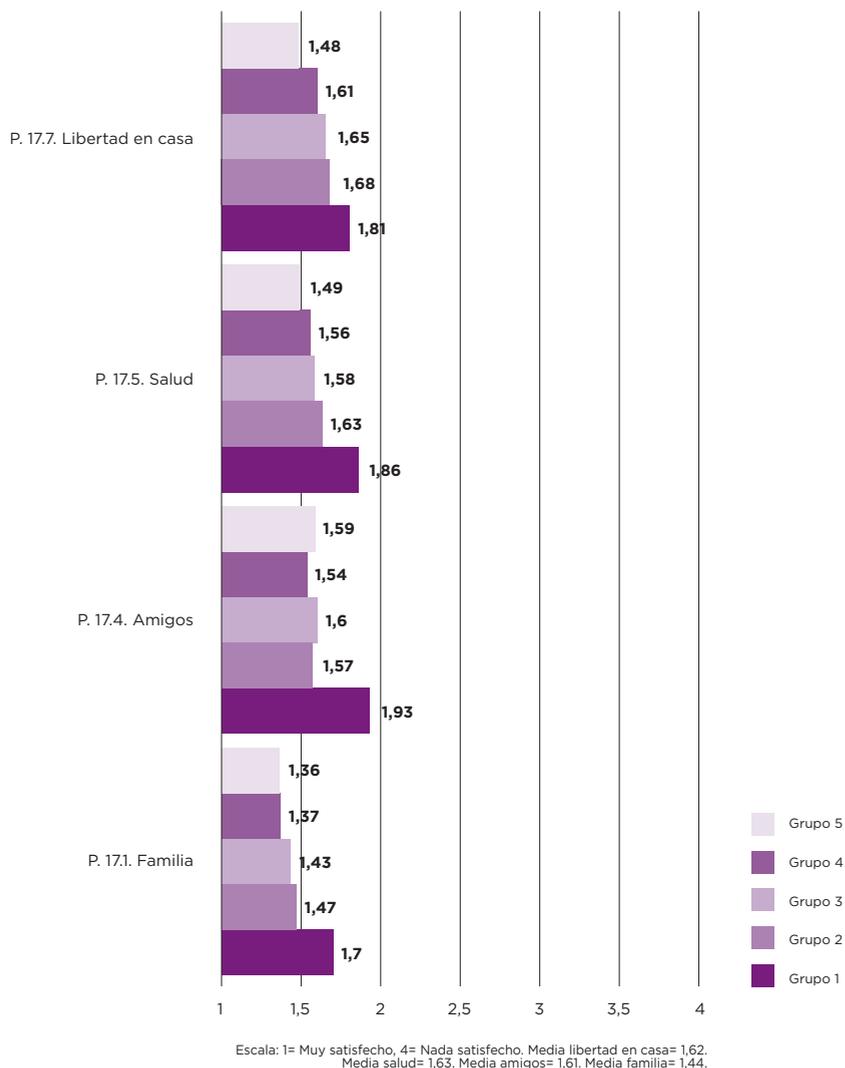
127 $F_{salud}(4, 1392) = 5,33^{**}$.

128 $F_{libertad}(4, 1391) = 7,1$.

129 $F_{amigos}(4, 1393) = 6,25^{**}$.

130 $F_{medioambiente}(4, 1387) = 7,28^{**}$.

Figura 6.9. Medias en Satisfacción con ámbitos vitales (P.17.) que predicen creencias asociadas a la felicidad por indicador de felicidad comparada socialmente



la felicidad auto-comparada, al igual que sucede con la valoración de *la familia*¹³¹ (Md=1,19; d.t.=,41) y del *tiempo libre*¹³² (Md=1,63; d.t.=,60). En cambio, la importancia otorgada a *la religión*¹³³ (Md=3,07; d.t.=,9) no presentaba dicho patrón.

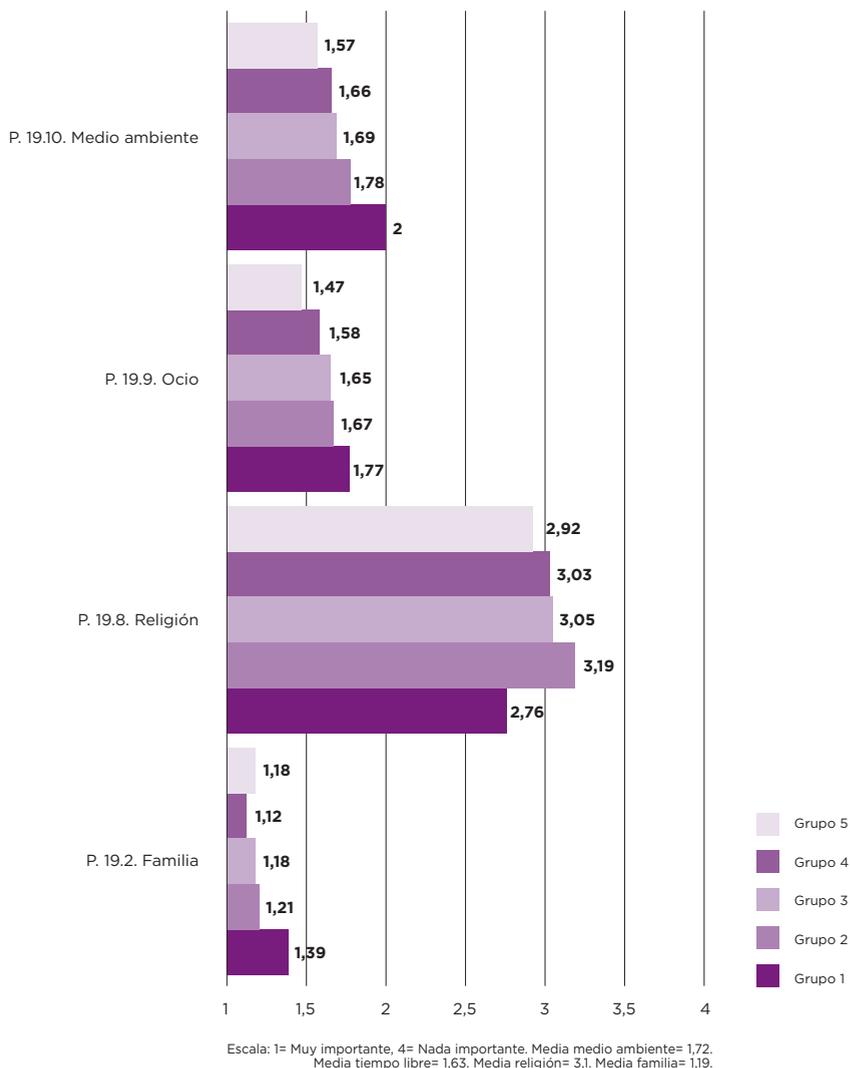
Partiendo de la prueba HSD de Tukey, vemos en el valor conferido al *medio ambiente* como son una vez más los componentes del **grupo 1** en felicidad comparada quienes menos importancia confieren a este aspecto. Por otro lado, es el conjunto de quienes dicen ser mucho más felices

131 $F_{\text{familia}}(4, 1391) = 7,1^{**}$.

132 $F_{\text{tiempo libre}}(4, 1383) = 4,59^{**}$.

133 $F_{\text{religion}}(4, 1384) = 5,66^{**}$.

Figura 6.10. Medias en valores Vitales (P.19.) que predicen la felicidad y creencias básicas por indicador de felicidad comparada socialmente



ces que el resto (**grupo 5**), con una media similar a la de los **grupos 3 y 4**, quienes más significación le otorgan. Por último, aquellos jóvenes que se incluyen en el **grupo 2** ($Md=1,78$; $d.t.=,65$), es decir, los que dicen ser tan felices como sus pares, mostrarían puntuaciones medias equivalentes a los **grupos 3 y 4** en este ámbito de valoración vital.

En referencia al valor otorgado a la *familia* (P.19.2.) observamos que son los que se perciben como más infelices (**grupo 1**) quienes muestran una puntuación significativamente superior a la de grupos restantes, que, por otro lado, presentan puntuaciones medias similares.

En lo tocante bien al *tiempo de ocio* (P.19.09.), advertimos que el **grupo 1** confiere, significativamente, una menor significación a dicho aspecto en contraposición a los que se perciben como más felices (**grupos 4 y 5**). Además, en relación con la *valoración de la religión* (P.19.08.), el **grupo**

5 presentaba una puntuación media inferior a la global y equivalente a la del colectivo de jóvenes que se perciben como más infelices que otros (**grupo 1**), lo cual implica que para ambos casos este ámbito vital tiene una relevancia vital similar y mayor que para aquellos que dicen ser tan o algo más felices que los demás (**grupo 2, 3 y 4**), los cuales presentan puntuaciones medias equivalentes entre sí.

En conclusión, podemos afirmar que la valoración conferida al medio ambiente, la familia, el tiempo libre y la religión aparece asociada no sólo a la felicidad sino también a felicidad comparada socialmente. Se constata el patrón delineado en secciones anteriores por el cual son los jóvenes integrados en los **grupos 5 y 1**, particularmente, quienes ostentan una percepción menos ilusoria o más coherente con su realidad. Por otro lado, las personas que componen los **grupos 2 y 3**, tenderían a considerar que valoran más estos ámbitos de lo que en realidad sería esperable, presentando un perfil de mayor distorsión cognitiva a su favor. Este patrón encontraría su excepción en lo referente al valor que se le da a la religión, donde los grupos extremos en felicidad autocomparada confluirían en la línea de otorgar una mayor relevancia a este ámbito vital, aunque las puntuaciones son bajas.

6.4. El proceso cognitivo de la comparación con los iguales en relación con la Felicidad y el Ocio juvenil.

Las personas que se perciben como bastante más felices que la media, en comparación con los menos felices que la media, no informan de estar más satisfechos con los amigos y estudios, compartir más valores y actitudes post-materialistas, todas características que se asociaban a la felicidad.

Finalmente, recogemos las respuestas de los diferentes niveles grupales de felicidad socialmente comparada sirviéndonos, bien de la **frecuencia** (P.21.) bien del **disfrute** (P.22.) **de actividades de ocio o tiempo libre**, como variables criterio de coherencia con la realidad.

En este sentido, examinaremos la relación existente entre satisfacción percibida respecto a iguales y la frecuencia de *salir o reunirse más con sus amigos* (P.21.03.) y *pasar más tiempo con su pareja* (P.21.15.) así como del disfrute de la *lectura* (P.22.11.)¹³⁴, variables todas ellas que emergen como vinculadas al bienestar.

Los resultados apuntan a que quienes se juzgan más felices que la mayoría de sus iguales tienden a *salir o reunirse más con sus amigos*¹³⁵ (Md=3,11; d.t.=,72), *pasar más tiempo con su pareja*¹³⁶ (Md=2,84; d.t.=1,07) y a disfrutar más de la *lectura*¹³⁷ (Md=3,11; d.t.=,72). Así, en lo que a disfrute de lectura respecta, observamos, nuevamente, que quienes presumen de situarse en la media de felicidad, esto es, quienes detentan puntuaciones 4 (**grupo 2**), muestran puntuaciones inferiores a la media de disfrute en esta práctica, cosa que también sucede con quienes integran el **grupo 3** (Ver Figura 6.11.).

El contraste de medias evidencia que los integrantes del **grupo 1** (Md=2,66; d.t.=,85) son quienes menos dicen *salir o reunirse con los amigos* (P.21.03.) con respecto al resto de grupos que no difieren en sus puntuaciones medias.

Con relación a al disfrute de la *lectura de libros, periódicos y revistas*, son quienes más infelices se perciben (**grupo 1**) quienes menos declaran disfrutar esta actividad (Md=2,88; d.t.=,74) —con una media similar a la del **grupo 3** (Md=3,09; d.t.=,73)—, respecto al resto de grupos cuyas puntuaciones medias no difieren.

En ambos casos, el **grupo 1** es el más objetivo, mientras que, una vez más, son los **grupos 2 y 3** los que presentan una visión más sesgada de sus hábitos. Además, y en lo que a disfrute de lectura se refiere, es el **grupo 3** el que presenta una visión más distorsionada.

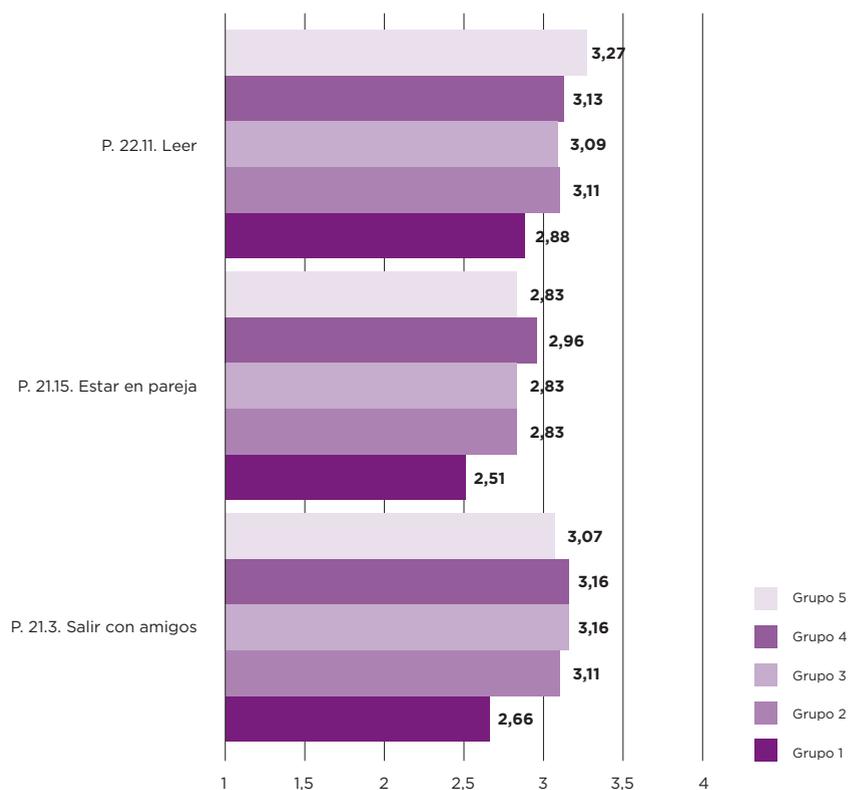
134 $F_{leer}(4, 1236) = 3,08^*$

135 $F_{amigos}(4, 1391) = 8,37, **$

136 $F_{pareja}(4, 1301) = 2,72^*$

137 $F_{leer}(4, 1236) = 3,08^*$

Figura 6.11. Medias en Frecuencia (P.21.) y Disfrute (P.22) de actividades de tiempo libre que predicen felicidad, por indicador de felicidad comparada socialmente



Escala disfrute: 1= Nada, 4= Mucho. Media leer= 3,1.
Escala frecuencia: 1= Nada, 4= Mucho. Media estar con pareja= 2,84. Media salir con amigos= 3,11.

Asimismo, advertimos que quienes menos tienden a *estar con su pareja* (P.21.15.) son los integrantes del **grupo 1** (Md=2,51; d.t.=1,11), en relación con los **grupos 4** (Md=2,96; d.t.= 1,04) y **3** (Md=2,83; d.t.= 1,09). En este caso, si bien los **grupos 1 y 4** son los más objetivos respecto al tiempo que pasan con su pareja, el **5** sería el más optimista, puesto que tiende a estar menos con su pareja de lo que informa.

De acuerdo con los análisis presentados en apartados previos estas prácticas de ocio se vinculan con la felicidad y, dada su relación con la felicidad auto-percibida respecto a la mayoría, podemos pensar que, en general, los jóvenes son relativamente conscientes de que el ejercicio de estas actividades les proporciona una mayor felicidad. Asimismo, el **grupo 1** aparece como el más objetivo, mientras que el **grupo 3** sería el que ostentaría una visión más sesgada en lo que a disfrute de lectura se refiere, y el **grupo 5**, por su parte, en lo que a tiempo que se está con la pareja concierne.

Por último, cabe destacar la existencia de una relación curvilínea entre felicidad percibida en uno mismo y el disfrute de *jugar con el ordenador, videojuegos o consolas* (P.22.14.)¹³⁸ (Md=3,10; d.t.=,76), variable asociada negativamente con la felicidad, de tal modo que son los jóvenes del **grupo 1** quienes más disfrutan de esta actividad, seguidos de aquellos que componen los **grupos 5 y 4**.

¹³⁸ F_{ordenador}(4, 909)= 4,75**.

El contraste de medias descubre, para esta variable, que es el grupo conformado por aquellos que se perciben como más infelices que la mayoría de sus iguales (**grupo 1**) el que más dice regocijarse con esta actividad (Md=3,30; d.t.=,72), en contraste con el **grupo 3** (Md=2,98; d.t.=,75), que serían quienes menos se divertirían realizándola. El resto de grupos no se diferenciarían de las medias observadas en los **grupos 1 y 3**. Se comprueba así que el disfrute de jugar con el ordenado se asocia negativamente tanto a felicidad como a felicidad comparada socialmente.

6.5. Conclusiones.

Considerando los resultados descritos a lo largo del presente apartado, podemos afirmar que, en general las personas que se perciben como más felices (30,3%) (**grupos 4 y 5**) informan de una mayor satisfacción y felicidad así como de más rasgos de personalidad, creencias sobre el yo y el mundo, satisfacción y valoración de ámbitos vitales así como de frecuencia y disfrute de actividades vinculadas a la felicidad, si bien sus puntuaciones se sitúan por debajo de seis y siete, respuestas absolutas que en realidad les corresponderían.

Apreciamos, de igual modo, en aquellas personas que se advierten bien en la media de felicidad (**grupo 2**) (35%), bien ligeramente más felices que la media (**grupo 3**) (29,4%) y que muestran puntuaciones reales inferiores a la media en el primer caso, e inferiores y en la media en el segundo, un ligero optimismo —acentuado en el **grupo 3**— o sesgo cognitivo de *falsa unicidad*, sesgo por el cual tenderían a verse como más competentes, superiores a la media en atributos positivos y normativos.

Finalmente, son las personas menos felices (**grupo 1**) (5,3%) quienes exhiben una visión más congruente con la realidad, de acuerdo con sus respuestas inferiores a la media en los indicadores de satisfacción, felicidad, satisfacción y valores, así como en las preguntas de frecuencia y disfrute de actividades, personalidad y creencias.

Podemos concluir, por tanto, que son los jóvenes que dicen sentirse menos felices que sus congéneres (**grupo 1**), así como aquellos que declaran sentirse más felices (**grupos 4 y 5**) los que sostienen una visión más congruente con su realidad. Por el contrario, se descubre en aquellos jóvenes que se perciben en la media de felicidad, y, particularmente, en quienes declaran ser ligeramente más felices que la mayoría de sus iguales, una visión favorecedora de su situación. No obstante, este sesgo cognitivo favorecedor del Yo por el cual, los participantes declaran sentirse más felices de lo que realmente son, tal y como aparece reflejado en sus diferentes respuestas en las variables empleadas como criterio de congruencia con la realidad a lo largo del presente apartado, emerge en todos aquellos grupos que declaran sentirse, en algún grado, felices.

7. ¿Cuál es el grado de felicidad de los jóvenes inmigrantes?

I. Resumen de los resultados

Un joven sobre diez es inmigrante, la mayoría extracomunitario.

Un 10% de jóvenes nacieron fuera de España, de los que menos de un 1% provienen de la UE y países de mayor desarrollo social que España. Un 9,3% de extranjeros proceden de países con menor Índice de Desarrollo Humano que España, de África, Asia, América latina, Europa Este y Portugal.

Los jóvenes inmigrantes están ligeramente menos felices que los autóctonos —aunque son felices.

Los jóvenes provenientes de países con menor desarrollo social, y de culturas más colectivistas y jerárquica, están ligeramente menos felices que los jóvenes autóctonos o nacidos en España. Sin

embargo, sus respuestas se sitúan claramente en el rango de felicidad. Alrededor de 70% de los jóvenes sean españoles o extranjeros presentan un estado de ánimo positivo. Esto es coherente con los estudios que muestran que aún en los países menos desarrollados, más colectivistas y jerárquicos, como Pakistán, el 70% o más está muy satisfecho con su vida.

Los jóvenes nacidos fuera son más materialistas, congruentemente con el menor desarrollo social de sus sociedades de origen.

Los inmigrantes extranjeros dan más importancia al trabajo, a ganar dinero, a la religión y al aspecto físico que los españoles.

Sólo para los españoles, cuanto menor importancia se otorga a “ganar dinero” más satisfacción con la vida. La relación es inexistente en el caso de los jóvenes inmigrantes, reflejando probablemente el predominio de valores materialistas que legitimizan ganar dinero como fuente de menor satisfacción vital y felicidad.

La satisfacción general con la vida de las personas inmigrantes extranjeras está determinada por aspectos materialistas como son: el trabajo y la situación económica, mientras los estudios correlacionan negativamente.

En el caso de los jóvenes españoles tienen más cantidad de fuentes de satisfacción: desde las materialistas que comparten con los inmigrantes (trabajo y situación económica), hasta la familia, las relaciones afectivas y el tiempo libre.

En la pregunta ¿Qué es “Triunfar en la vida”? los extranjeros dan más importancia a la familia mientras que los españoles dan más importancia a ser autosuficientes para lograr triunfar en la vida.

El énfasis en las relaciones, el ocio y la autonomía reflejan tanto mejores condiciones de vida como una cultura más post-materialista, que le otorga más importancia al individualismo expresivo, a la auto-realización y crecimiento personal. Ahora bien, recordemos que la satisfacción con la situación económica personal era un predictor muy importante de la felicidad de los jóvenes españoles, al igual que entre los inmigrantes. En ese sentido comparten una “mentalidad” de país en desarrollo, como hemos dicho. La diferencia está que entre los jóvenes autóctonos valorar abiertamente el ganar dinero se asociaba a la menor felicidad, probablemente porque chocaba con el entorno que valora el crecimiento personal más que lo material.

Los jóvenes nacidos fuera son más religiosos y tradicionales.

Los inmigrantes extranjeros dan más importancia al trabajo y a la religión. La mayor diferencia se encuentra en la importancia otorgada a la religión por los extranjeros, y especialmente entre africanos y españoles. El 92% de los extranjeros se definen creyentes de alguna religión mientras que se declaran así el 66,5% de los españoles. Estudios previos han confirmado estas diferencias.

Los jóvenes inmigrantes son más colectivistas, enfatizan más la lealtad a grupos adscritos y le dan más importancia a las relaciones con la familia, mientras que los autóctonos más individualistas le dan más peso a las relaciones voluntarias de amistad —aunque la mayoría menciona a la familia.

Los inmigrantes mencionan más a las relaciones familiares como fuente de felicidad (66%) que los españoles (48%), mientras que los españoles le dan el doble de peso a los amigos (17,9% frente a 6%).

Los españoles son más hedonistas: las diversiones y viajes son algo más relevantes para los españoles (6,2%) que para los inmigrantes (1,5%).

Esta mayor valoración de actividades hedónicas se puede entender tanto desde el punto de vista de una cultura más individualista, como simplemente de la mayor calidad de vida y disposición de recursos de los autóctonos. La mayor valoración del trabajo, de la religión y de la familia son coherentes con los rasgos tradicionales y materialistas o de valores de sobre-vida, así como con el predominio de valores colectivistas o “familistas” de las sociedades de origen (Páez *et al.*, 2003). Ahora bien, para todos los jóvenes, los españoles e inmigrantes, a mayor importancia dada a la familia, más satisfacción general con la vida. Es decir, si bien dos tercios de los inmigrantes mencionan a la familia como fuente de bienestar, esta diferencia es relativa ya que casi la

mitad de los españoles lo hacen y el “familismo” o importancia atribuida a la familia se asocia positivamente a la felicidad en ambos casos.

La satisfacción con la situación económica, el trabajo y las relaciones afectivas contribuyen a los sentimientos de felicidad en los jóvenes españoles y extranjeros de forma similar.

La mayor felicidad se asocia por igual en jóvenes inmigrantes y autóctonos con la satisfacción económica, el trabajo y las relaciones afectivas. En la relación entre satisfacción en la vida y sentimientos de felicidad se encuentra un patrón parecido para ambos grupos. Como hemos dicho, autóctonos e inmigrantes comparten tanto un cierto familiarismo como una fuerte asociación entre familiarismo, satisfacción material y felicidad, reflejando tanto probablemente el pasado relativamente colectivista, como las condiciones de precariedad laboral y escasez relativa de recursos de la juventud española.

La menor satisfacción con las relaciones de pareja explica en parte la menor felicidad de los jóvenes inmigrantes.

Los españoles se sienten ligeramente más satisfechos que los extranjeros con los amigos, el tiempo libre y el ocio, las relaciones de pareja y la vida sexual. La menor satisfacción con las relaciones de pareja, dada su influencia específica en el bienestar, explicaría la menor felicidad —aunque recordemos que no había diferencias en frecuencia ni disfrute de esta actividad entre inmigrantes y autóctonos.

Los jóvenes inmigrantes realizan algo menos de actividades de ocio que los autóctonos, menos variado y más pasivo.

Los jóvenes españoles realizan algo más de actividades de ocio como media que los extranjeros, si bien ambos disfrutan por igual de las mismas. Los españoles presentan un ocio más variado (actividades sociales, culturales y deportivas), y que refleja una mejor posición social. Mientras los extranjeros tienen un ocio más pasivo y barato (escuchar música, radio y ver la TV). Los españoles disfrutan más que los extranjeros de las actividades de ocio de diversión con amigos (beber, reunirse con amigos e ir a conciertos), mientras los extranjeros disfrutan más de actividades como ver la TV y jugar al ordenador.

Los jóvenes inmigrantes comparten más valores y actitudes tradicionales, aunque predominan actitudes tolerantes y se comparten los ideales de felicidad.

Los españoles comparten más valores favorables a la “Igualdad de sexos”, mientras los extranjeros comparten más valores relativos a “la defensa de España”, “la religión”, y “la revolución”. Sin embargo, solo alrededor del 17% de los jóvenes consideran justificable la violencia por motivos políticos, tanto entre españoles como en los extranjeros.

Las actitudes de aceptación y tolerancia de la homosexualidad son mayoritarias entre los jóvenes, si bien los extranjeros hay una aceptación menor de la misma. Ante el aborto la inmensa mayoría de los jóvenes españoles lo acepta mientras que los extranjeros tienen una opinión menos favorable. Las actitudes sociales son en general más conservadoras entre los inmigrantes que entre los españoles: ante los matrimonios homosexuales, la selección genética con fines terapéuticos, la eutanasia o la enseñanza religiosa en las escuelas. Igualmente en la posición política los extranjeros se definen como menos de izquierda (M=5,46) que los españoles (4,54) (en una escala de 1 izquierda a 10 derecha).

No se encuentran diferencias en los ideales de felicidad hedónica y eudamónica entre españoles e inmigrantes.

Podemos concluir que autóctonos e inmigrantes comparten fuentes similares de bienestar, ideales de felicidad y el predominio de valores y actitudes modernistas —siendo los inmigrantes un poco más tradicionales.

Como se ha dicho previamente, la felicidad está específicamente asociada entre los jóvenes españoles a la satisfacción general con la vida o visión de un mundo benevolente, a la libertad y

control en la propia vida o control interno, con la creencia en el sentido de la vida, con el optimismo de cara al futuro, l las creencias en un mundo justo y a un mejor estado emocional, reirse con frecuencia o bajo neuroticismo,. En el caso de los extranjeros el único predictor de la felicidad es el sentido de control y libertad sobre la propia vida. Aunque estos resultados hay que tomarlos con precaución, ya que el sentido y fuerza de la asociación entre los factores de felicidad en autóctonos e inmigrantes son similares, y la falta de capacidad predictiva se explica sobre todo porque la cantidad de sujetos es menor en el caso de estos últimos —que un resultado sea significativo depende tanto de la fuerza o tamaño de la asociación como del tamaño de la muestra. Una correlación de $r=0,10$ no es significativa para una muestra de 30 sujetos, en cambio sí lo es en una muestra de 300.

Los españoles se rien algo más que los inmigrantes, mientras los inmigrantes son ligeramente más optimistas sobre el futuro que los españoles Los españoles tiene una visión ligeramente más benevolente del mundo que los extranjeros: se sienten ligeramente más satisfechos con la vida y comparten algo más la creencia en un mundo justo.

Podemos concluir que la felicidad en los jóvenes inmigrantes y autóctonos se explica por igual por una percepción de control de mundo —en la que no hay diferencias entre ambos.

Con respecto a las ligeras diferencias en felicidad no se explican por diferencias en optimismo, superior en los inmigrantes, sino por la menor satisfacción con las amistades, el ocio, la pareja visión del mundo más benevolente y por la mayor creencia en el mundo justo de los autóctonos.

II. Análisis de datos

7.1. Descripción de la Muestra: Extranjeros entrevistados.

Un joven sobre diez es inmigrante, la mayoría extracomunitario (de fuera de la Unión Europea).

Teniendo en cuenta la nacionalidad de los participantes (P.31.), encontramos que un 10,4% de los encuestados declaran no haber nacido en España¹³⁹, población que mantiene una media de estancia en nuestro país (P.31.a.) de 5,1 años (D.T. = 4,0) (rango de 0 a 24 años). No se encuentran proporcionalidades diferentes al conjunto de nacidos en España ni para la edad ni para el género (ver Tabla 7.1.).

Para analizar las diferencias entre españoles y extranjeros, dada la diversidad de países de procedencia de estos últimos, se los ha agrupado como extranjeros inmigrantes procedentes de países no comunitarios y procedentes de países con un Índice de Desarrollo Humano inferior al español, (los inmigrantes de América Latina, África, Países Árabes, y Asia, Europa del Este). Portugal se incluyó en este grupo por ser un país con menor IDH que España, aunque análisis sin los portugueses han dado un perfil similar al general.

Tabla 7.1. Jóvenes españoles y extranjeros/inmigrantes: Distribución muestral por género y grupos de edad

P.31. Nacionalidad	Género (P. 29)		Grupos de Edad			Total
	Hombres	Mujeres	15-19 años	20-24 años	25-29 años	
Española	667 (46,3%)	624 (43,3%)	351 (24,4%)	436 (30,3%)	504 (35,0%)	1.291 (89,6%)
Otra	73 (5,1%)	77 (5,3%)	32 (2,2%)	51 (3,5%)	67 (4,6%)	150 (10,4%)
Total	740 (51,4%)	701 (48,6%)	383 (26,6%)	487 (33,8%)	571 (39,6%)	1.441 (100%)

139 Un 3,3% del porcentaje total de encuestados (N=5) no contenta a dicha pregunta.

Tabla 7.2. Jóvenes españoles y extranjeros/inmigrantes: procedencia

P.31. Nacionalidad

Por Región de Procedencia		Según Índice Desarrollo Humano (IDH)	
España	1.291 (89,6%)	España	1.291 (89,6%)
América latina	69 (4,8%)	Países bajo IDH: menor que España	135 (9,4%)
Africa y Asia	38 (2,6%)		
Europa Este	26 (1,8%)	Países bajo IDH: mayor que España (UE+USA)	15 (1%)
Unión Europea y USA	17 (1,2%)		
Total	1.441 (100%)	Total	1.441 (100%)

Casos perdidos= 7

Se han excluido del análisis los sujetos procedentes de USA y Europa Comunitaria (que constituyen sólo 17 casos). A partir de ahora cuando se mencionan a los extranjeros e inmigrantes se hace referencia es este colectivo (n=135) (véase Tabla adjunta).

7.2. Felicidad: Diferencias entre Jóvenes Españoles y Extranjeros.

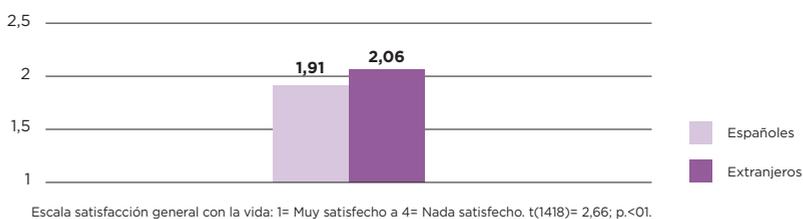
Los jóvenes inmigrantes están ligeramente menos felices que los autóctonos —aunque son felices.

Los jóvenes españoles se sienten ligeramente más felices (M=5,22, DT=0,85) que los jóvenes inmigrantes extranjeros (M=4,94, DT=1), teniendo en cuenta que ambos se sienten más felices que infelices (puntuaciones mayores de 4; rango escala de 1 a 7) (ver Figura 7.1).

Figura 7.1. Índice de felicidad: españoles versus extranjeros



Figura 7.2. Satisfacción con la vida



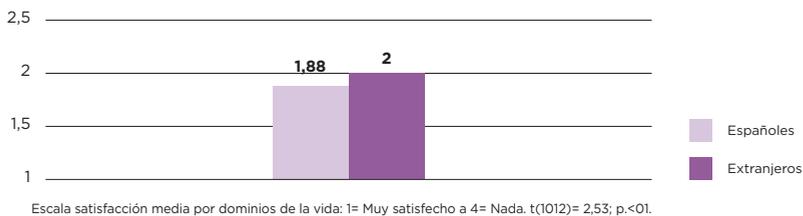
7.3. Satisfacción con la Vida: Diferencias entre Jóvenes españoles y extranjeros.

Se empleará el índice “Satisfacción general con la vida”, que corresponde a la pregunta: **P.15:** “*Contando todas las cosas, todos los aspectos de tu vida, ¿podrías decirme si estás muy satisfecho, bastante satisfecho, poco o nada satisfecho con tu situación actual?*”.

Así, los españoles dicen estar más satisfechos ($M=1,91$, $DT=0,55$) con la vida en general que los inmigrantes extranjeros ($M=2,06$, $DT=0,62$) ($t=2,66$, $p<.01$) (rango de respuesta de 1= muy satisfechos 4= nada).

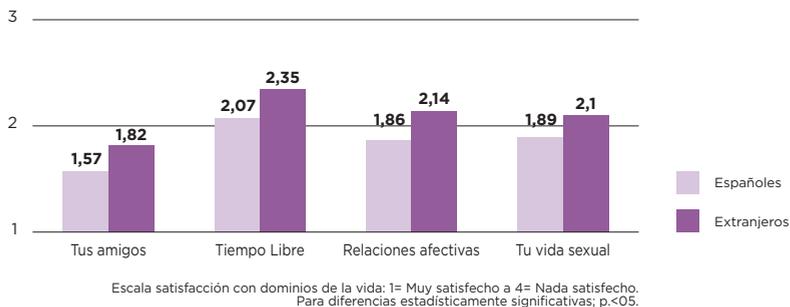
En la media de satisfacción para los distintos ámbitos de la vida (p.17) los españoles también están más satisfechos que los inmigrantes ($M=1,88$, $DT=0,39$ vs $M=2,00$, $DT=0,45$; $t=2,53$, $p<.01$). Partiendo de las zonas del mundo en base a la procedencia de los jóvenes no se encuentran diferencias en satisfacción general con la vida a nivel de comparativa intergrupala.

Figura 7.3. Promedio Satisfacción con ámbitos vitales



Con respecto a los distintos dominios o ámbitos de la vida, los españoles se sienten:

Figura 7.4. Satisfacción con Ámbitos de la vida: Españoles versus Extranjeros



Los jóvenes inmigrantes están ligeramente menos satisfechos en las relaciones íntimas, el tiempo libre y ocio.

Con respecto a los distintos ámbitos vitales (P.17.), los españoles se sienten ligeramente más satisfechos que los extranjeros en las siguientes esferas: con los amigos, el tiempo libre y el ocio, las relaciones afectivas y de pareja y la vida sexual (ver Figura 7.4.).

Las figuras que presentamos a continuación muestran las diferencias en satisfacción con ámbitos vitales por grupos de origen (contrastos de medias que resultan significativamente diferentes).

Figura 7.5. Satisfacción con Estudios (1=mucha 4=nada)

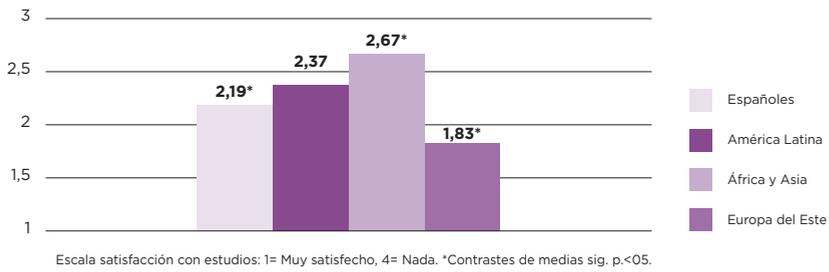


Figura 7.6. Satisfacción con Aspecto Físico



Figura 7.7. Satisfacción Amigos

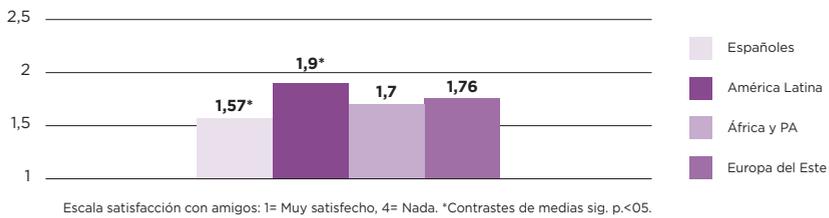


Figura 7.8. Satisfacción con Libertad en casa

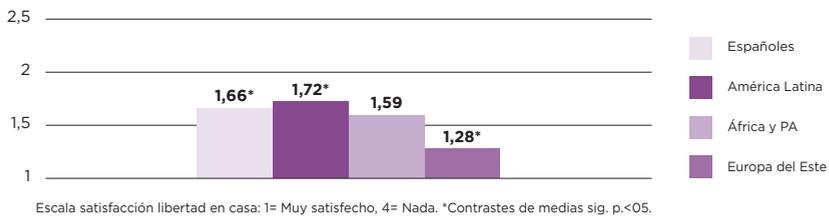


Figura 7.9. Satisfacción con el Ocio

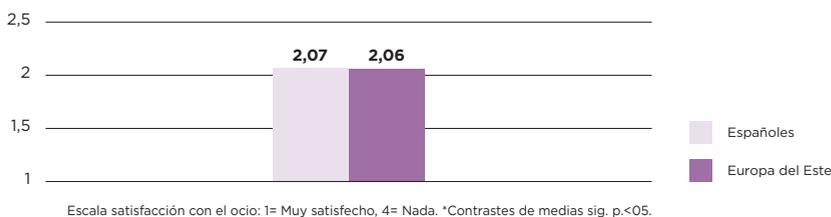
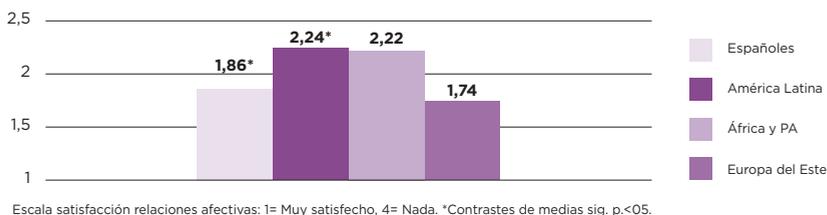


Figura 7.10. Satisfacción Relaciones Afectivas



7.4. Valores Vitales.

Los jóvenes nacidos fuera son más materialistas, congruentemente con el menor desarrollo social de sus sociedades de origen. Los jóvenes nacidos fuera son más religiosos y tradicionales, congruentemente con el mayor colectivismo de sus culturas de origen.

Los inmigrantes extranjeros valoran más o dan más importancia que los españoles a los siguientes ámbitos de la vida: al trabajo, a ganar dinero, a la religión y al aspecto físico (ver Figura 7.11).

A continuación se presentan los contrastes de medias que resultaron significativos considerando los distintos grupos de origen de los jóvenes en estudio.

Los jóvenes inmigrantes son más colectivistas, enfatizan más lealtad a grupos adscritos y le dan más importancia a las relaciones con la familia, mientras que los autóctonos más individua

Figura 7.11. Importancia por dominios de la vida

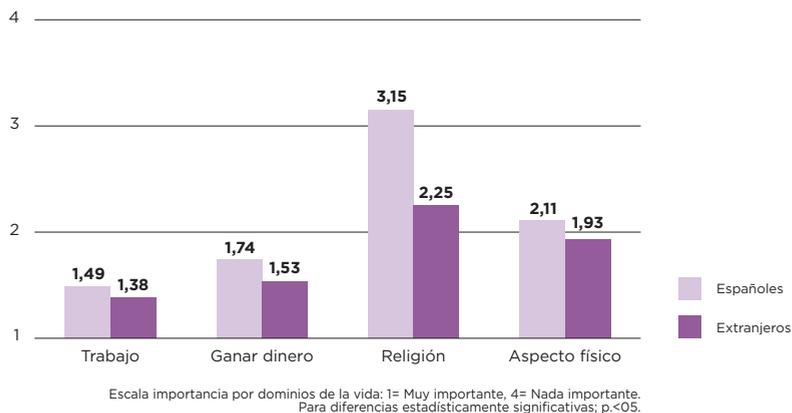


Figura 7.12. Valoración de Estudios

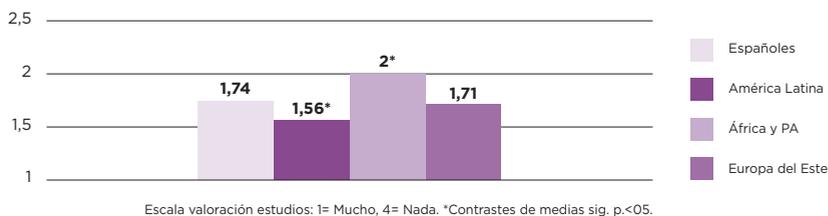


Figura 7.13. Valoración de Ganar Dinero

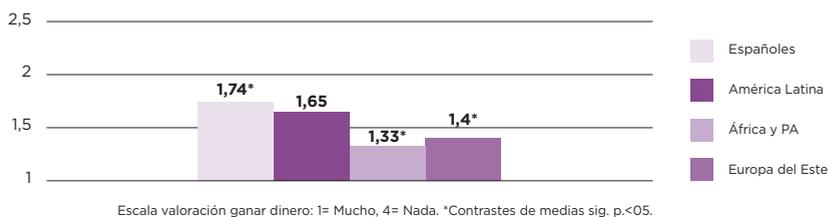


Figura 7.14. Valoración de la Religión

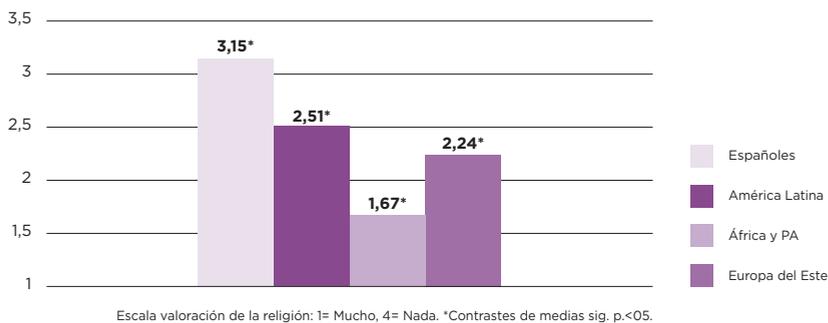
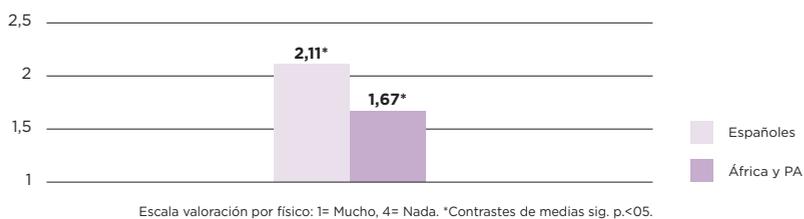


Figura 7.15. Valoración del Aspecto Físico



listas le dan más peso a las relaciones voluntarias de amistad —aunque la mayoría menciona a la familia.

A la pregunta P.9.: “¿Podrías decirme qué es lo que te hace feliz?”, si para todos la mayor fuente de felicidad son las **relaciones familiares**, éstas son más relevantes para los inmigrantes

Tabla 7.3. Porcentajes de respuesta a la pregunta ¿Qué te hace feliz?

P.9. ¿Qué te hace feliz?	Españoles n=1277	Extranjeros n=134
P.9.1. Las relaciones con la familia	47,6%	66,4%
P.9.2. Las relaciones con los amigos	17,9%	6,0%
P.9.3. Las relaciones afectivas o de pareja	17,1%	12,7%
P.9.4. La diversión, los viajes	6,2%	1,5%
P.9.5. Los bienes materiales	0,7%	0,7%
P.9.6. Mi salud física, mi aspecto físico	5,0%	8,2%
P.9.7. Otros aspectos personales	2,3%	1,5%
P.9.8. Otra respuesta	3,2%	3,0%
	100%	100%

N.S y N.C. n=37 2,6% sobre n=1448; $\chi^2=27,75$ p.<01

Españoles = nacidos en España; Extranjeros = países de origen con menor IDH que España.

Tabla 7.4. Análisis de Regresión Múltiple: Satisfacción con ámbitos vitales (p.17) sobre Felicidad para españoles vs. Extranjeros

P.17. Satisfacción con Áreas Vitales	Españoles Beta	Extranjeros Beta
P.17.1. Tu familia	-.02	-.04
P.17.2. Tus estudios	-.03	.00
P.17.3. Tu trabajo	-.11 (**)	-.22 (&)
P.17.4. Tus amigos	-.02	-.02
P.17.5. Tu salud	-.05	-.10
P.17.6. Tu aspecto físico	-.08 (*)	-.09
P.17.7. La libertad que tienes en tu casa	-.05	.18
P.17.8. Tu situación económica	-.29 (**)	-.25 (&)
P.17.9. El tiempo libre, el ocio de que dispones	-.04	.11
P.17.10. Tus relaciones afectivas, de pareja	-.11 (*)	-.24 (&)
P.17.11. Tu vida sexual	.00	.24
	F(11,815)=24,39** F(11,84)=2,43**	R ² Ajustada =2.25 R ² Ajustada =.14

** p<.01; *p<.05; & p<.10

Españoles = nacidos en España; extranjeros = inmigrantes de países con menor IDH que España

(66,4%) que para los españoles (47,6%), mientras que los españoles dan más peso a los **amigos** (17,9% frente a 6%). Las diversiones y viajes son algo más relevantes también para los españoles (6,2%) que para los inmigrantes (1,5%). En este sentido los inmigrantes se muestran algo más familistas que los españoles y mientras los españoles son más hedonistas (ver Tabla 7.3.).

7.5. Felicidad y ámbitos de satisfacción e importancia vital: diferencias españoles vs. extranjeros.

La satisfacción con la situación económica, el trabajo y las relaciones afectivas contribuyen a los sentimientos de felicidad en los jóvenes españoles y extranjeros de forma similar.

Si se analiza la relación entre ámbitos o fuentes de satisfacción en la vida y sentimientos de felicidad para españoles versus extranjeros, se encuentra un patrón parecido para ambos grupos. **La situación económica, el trabajo y las relaciones afectivas** contribuyen a los sentimientos de felicidad en los jóvenes españoles o extranjeros. El resto de ámbitos no parecen influir, y únicamente el aspecto físico tiene un débil efecto para los españoles (ver Tabla 7.4.).

Por otra parte, para los españoles e inmigrantes, a mayor importancia dada a la **familia** (P.19.2.), más satisfacción general con la vida. **Sólo para los españoles, cuanto menor importancia se otorga a “ganar dinero” más satisfacción con la vida** (reflejando valores materialistas asociados a menor satisfacción vital).

Para los jóvenes **españoles**, la importancia otorgada a las siguientes áreas vitales predecían la felicidad de los encuestados: **familia, religión, tiempo libre y medio ambiente**. Mientras, para los **extranjeros/inmigrantes** únicamente la importancia de la **familia** lo hace (ver Tabla 7.5.).

7.6. El ocio en los jóvenes españoles y extranjeros: sus actividades sociales.

Los jóvenes inmigrantes realizan algo menos de actividades de ocio que los autóctonos, menos variado y más pasivo.

En este apartado relacionaremos la frecuencia con la que los jóvenes residentes en España —autóctonos y extranjeros— practican y disfrutan al realizar una serie de actividades de tiempo libre con su estado de felicidad actual.

Tabla 7.5. Análisis de Regresión Múltiple: Valoración de ámbitos vitales (p.19) sobre Felicidad para españoles vs. Extranjeros

P.19. Importancia otorgada a Áreas Vitales	Felicidad	
	Espanoles Beta	Extranjeros Beta
P.19.1. La amistad	.00	.03
P.19.2. La familia	-.12 (*)	-.22 (*)
P.19.3. Los estudios	-.02	.00
P.19.4. El trabajo	.03	.00
P.19.5. La salud	-.01	.06
P.19.6. Ganar dinero	.05	-.17
P.19.7. La política	.01	-.12
P.19.8. La religión	-.13 (*)	.09
P.19.9. El tiempo libre, de ocio	-.07 (*)	-.13
P.19.10. El medio ambiente	-.09 (*)	-.15
P.19.11.- El aspecto físico	-.01	-.02
P.19.12.- La vida sexual	.02	-.10
	F(12,1052)=5,28** R ² Ajustada =.05	F(12,100)=1,68* R ² Ajustada =.17

Importancia ámbitos vitales (1=muy importante 4=nada); Felicidad (1=nada feliz 7=muy feliz). ** p≤.01; *p≤.05; & p≤.10
Españoles = nacidos en España; extranjeros = inmigrantes de países con menor IDH que España.

Figura 7.16. Promedio frecuencia de actividades de ocio (P.21)

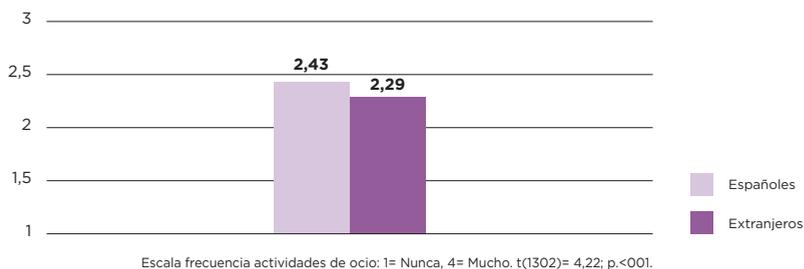
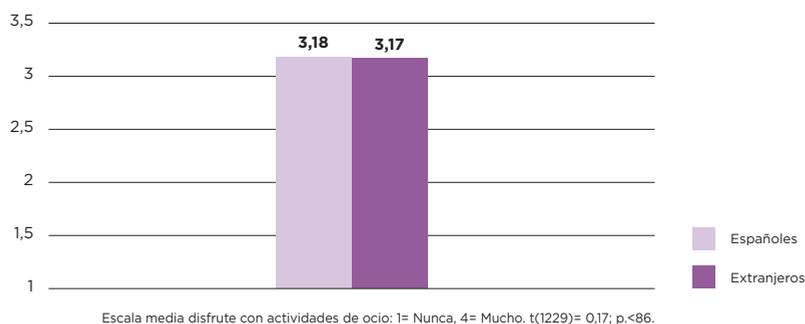


Figura 7.17. Promedio disfrute con actividades de ocio (P.22)



Así, como media, los españoles realizan algo más de actividades de ocio que los extranjeros, si bien ambos disfrutaron por igual de las mismas.

Actividades de Ocio: Práctica y Felicidad.

Los jóvenes españoles y extranjeros, en su tiempo libre, se diferencian en la frecuencia en las actividades de ocio siguientes (contrastos de medias, y comprobación de prueba de Levene de igualdad de varianzas):

- **Prácticas hechas con algo más frecuentemente por los españoles que por los extranjeros:**
 - **Beber e ir de copas:** ($t(1422)=6,84$, $p<.001$).
 - **Salir a reunirse con amigos:** ($t(150,53)=5,37$, $p<.001$).
 - **Ir a discotecas, a bailar:** ($t(1422)=4,86$, $p<.001$).
 - **Ir a conciertos:** ($t(163,62)=5,09$, $p<.001$).
 - **Hacer deporte:** ($t(1423)=1,94$, $p<.05$).
 - **Ir de excursión viajar:** ($t(1422)=2,11$, $p<.03$).
 - **Ir al cine, teatro:** ($t(154,99)=3,24$, $p<.001$).
 - **Leer libros, periódicos, revistas:** ($t(1422)=2,33$, $p<.02$).
- **Prácticas hechas con algo más de frecuencia por los extranjeros que por los españoles:**
 - **Escuchar música:** ($t(1423)=-1,94$, $p<.05$).
 - **Ver la TV:** ($t(1419)=-3,60$, $p<.001$).
 - **Oír la radio:** ($t(1415)=-2,44$, $p<.01$).
- **Españoles y extranjeros comparten con igual frecuencia ($p>.05$):**
 - **Estar con la pareja.**

- Jugar al ordenador.
- Ir a museos, exposiciones.

Los españoles presentan un ocio más variado (actividades sociales, culturales y deportivas), y que refleja una mejor posición social. Mientras los extranjeros tienen un ocio más pasivo y más baratos (escuchar música, radio y ver la TV) (ver Figura 7.18.).

En la Tabla 7.6. se muestran las actividades de ocio (los resultados se muestran ordenados por prácticas que se realizan de mayor a menor frecuencia) y su relación con la felicidad para jóvenes españoles y extranjeros (correlación positiva significa a más frecuencia de prácticas más felicidad).

Para los españoles las actividades vinculadas a mayor felicidad y satisfacción son: Actividades sociales como salir con Amigos, con la pareja, asistir a competiciones deportivas, hacer deporte, e ir a bailar, y actividades culturales como leer, ir al cine, excursiones y viajes, museos. Otras actividades sociales como salir a beber e ir a conciertos no se relacionan con la felicidad, tampoco jugar con el ordenador.

Los extranjeros se sienten felices fundamentalmente con actividad sociales interpersonales: salir con amigos, estar con la pareja, asistir a competiciones deportivas, y también jugando con el ordenador (esta relación no se da en el caso de los españoles). Además, la felicidad está más vinculada a las relaciones de pareja en este grupo que en el caso de los españoles.

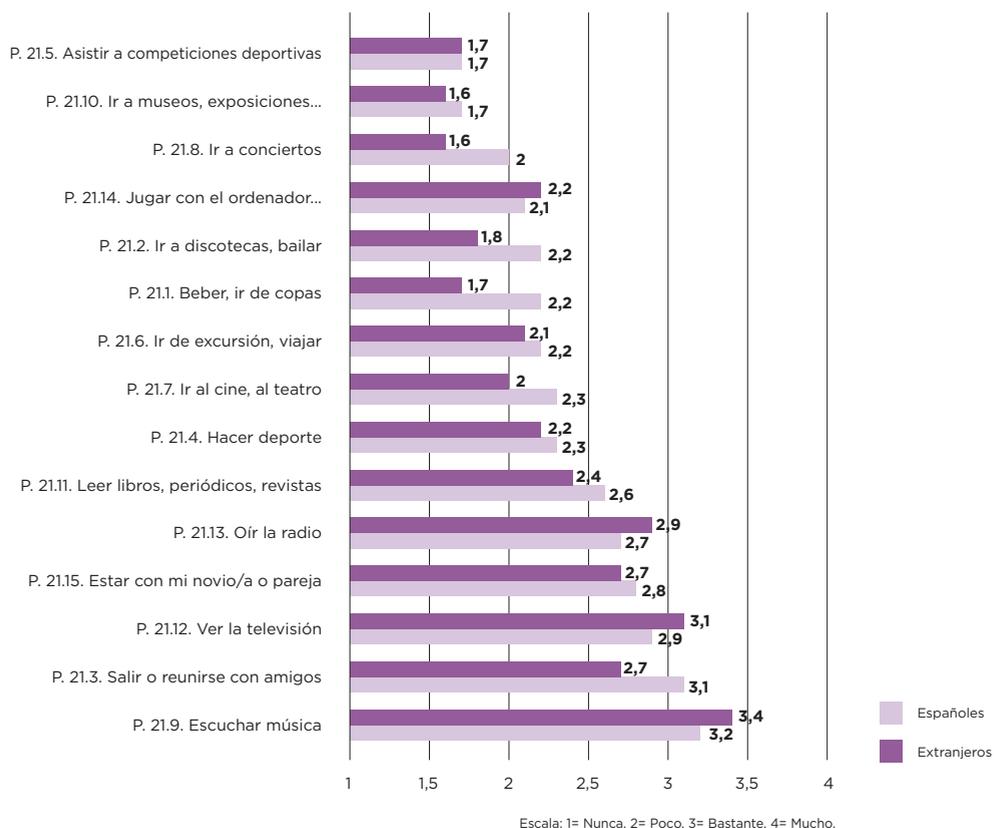
La menor satisfacción con las relaciones de pareja explica en parte la menor felicidad de los jóvenes inmigrantes, ya que en ellos la asociación entre satisfacción y felicidad es más fuerte y la satisfacción media menor —aunque recordemos que no hay diferencias de frecuencia ni disfrute con respecto a las relaciones de pareja.

Tabla 7.6. Coeficientes de correlación (r de Pearson): Frecuencia de Practicas de Ocio y Felicidad General

P.21. Actividades de Ocio (de mayor a menor frecuencia para n total)	Felicidad	
	Españoles	Extranjeros
P.21.9. Escuchar música	.01	.02
P.21.3. Salir o reunirse con los amigos	.13*	.16 ^a
P.21.12. Ver la televisión	-.00	.03
P.21.15. Estar con mi novio/a o en pareja	.12*	.21*
P.21.13. Oír la radio	.02	.00
P.21.11. Leer libros, periódicos, revistas	.09*	.10
P.21.4. Hacer deporte	.10*	.09
P.21.7. Ir al cine o al teatro	.06*	.12
P.21.6. Ir de excursión, viajar	.09*	.14
P.21.1. Beber, ir de copas	.00	.09
P.21.2. Ir a discotecas, bailar	.08*	-.02
P.21.14. Jugar con el ordenador, videojuegos, consolas	-.00	.24*
P.21.8. Ir a conciertos	.05	.05
P.21.10. Ir a museos, exposiciones, actos culturales	.12*	.04
P.21.5. Asistir a competiciones deportivas	.13*	.27*

Actividades-Frecuencia = 1=nunca a 4=mucho; Felicidad: 1=nada 7=muy feliz; Satisfacción vida: 1=mucho 4=nada. *p≤.05; & p≤.10
Españoles = nacidos en España; extranjeros = inmigrantes de países con menor IDH que España

Figura 7.18. P.21. Puntuaciones medias para frecuencia de prácticas de ocio



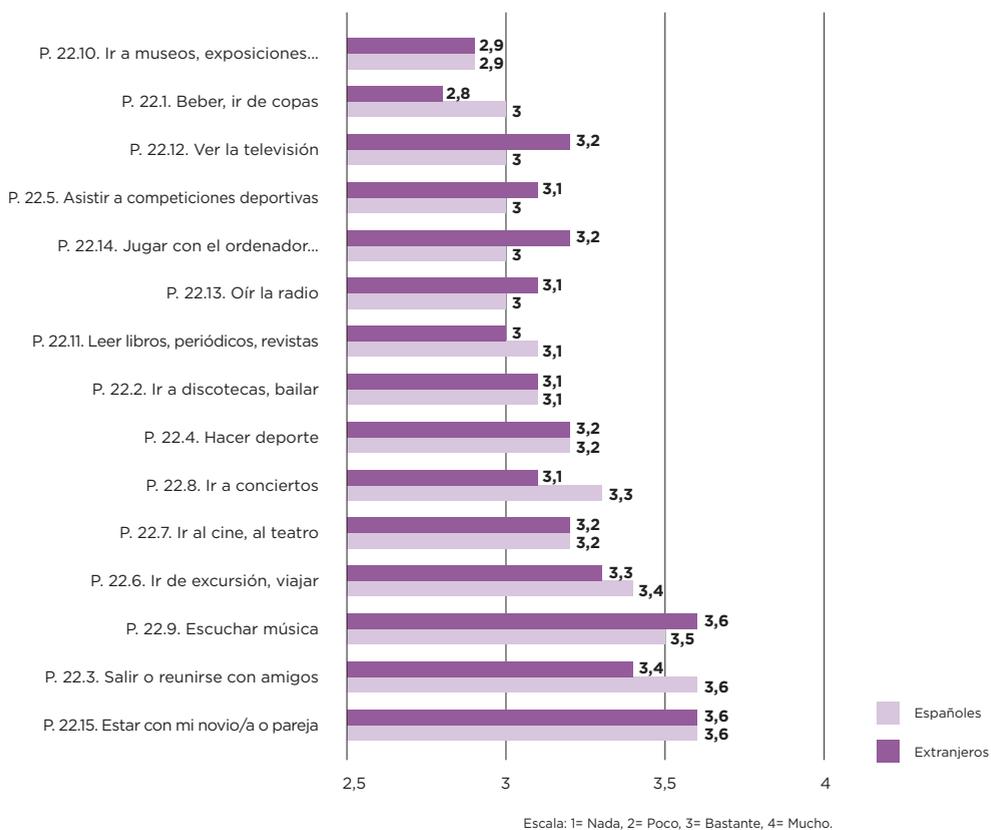
Actividades de Ocio: Disfrute y Felicidad.

- **Prácticas con las que disfrutan algo más los españoles que los extranjeros:**
 - **Beber e ir de copas:** ($t(1,1122)=2,23$, $p=.03$).
 - **Salir a reunirse con amigos:** ($t(1,1393)=3,35$, $p <.01$).
 - **Ir a conciertos:** ($t(1,998)=2,24$) $p <.02$.
- **Prácticas con las que disfrutan algo más los extranjeros que los españoles:**
 - **Ver la TV:** ($t(1,1377)=-2,60$, $p <.01$).
 - **Jugar al ordenador:** ($t(1,926)=-1,87$, $p <.06$).
- **Españoles y extranjeros disfrutaron por igual de la mayoría de las actividades de ocio** (no hay diferencias estadísticamente significativas).

En resumen, los españoles disfrutaron más que los extranjeros de las actividades de ocio de diversión con amigos (beber, reunirse con amigos e ir a conciertos), mientras los extranjeros disfrutaron más de actividades como ver la TV y jugar al ordenador (ver Figura 7.19.).

Las actividades de ocio con las que se disfruta y que más vinculadas están a la felicidad en los jóvenes españoles son las interpersonales como estar con la pareja, hacer deporte y asistir a competiciones deportivas, las culturales como ir a museos o leer; y las colectivas como salir con amigos, ir a bailar, otras como viajar o ir al cine. Ir a conciertos, ver la TV o

Figura 7.19. Medias para disfrute de actividades de ocio (P.22)



ir a beber de copas no se asocia a la felicidad ni a la satisfacción con la vida (ver Tabla 7.7.).

En el caso de los extranjeros, la felicidad se asocia a disfrutar con relaciones interpersonales, estar con amigos y asistir a competiciones deportivas. Ir de copas y viajar no se asocia con dicho indicador.

Además, asistir a competiciones está más fuertemente vinculado a la felicidad para los extranjeros que para los españoles.

Tabla 7.7. Coeficientes de correlación (r de Pearson): Disfrute de las Prácticas de Ocio y Felicidad

P.22. Disfrutar con Actividades de Ocio (de mayor a menor frecuencia para n total)	Felicidad	
	Españoles	Extranjeros
P.22.15. Estar con mi novio/a o en pareja	.12*	.05
P.22.3. Salir o reunirse con los amigos	.09*	.20*
P.22.9. Escuchar música	.05	-.00
P.22.6. Ir de excursión, viajar	.09*	.14
P.22.7. Ir al cine o al teatro	.06*	.12
P.22.8. Ir a conciertos	.05	.05
P.22.4. Hacer deporte	.10*	.09
P.22.2. Ir a discotecas, bailar	.09*	-.02
P.22.14. Jugar con el ordenador, videojuegos, consolas	.08*	.07
P.22.11. Leer libros, periódicos, revistas	.09*	.10
P.22.13. Oír la radio	.03	.05
P.22.5. Asistir a competiciones deportivas	.13*	.27*
P.22.12. Ver la televisión	.05	.00
P.22.1. Beber, ir de copas	.01	.09
P.22.10. Ir a museos, exposiciones, actos culturales	.12*	.04

Actividades-Disfrutar = 1=nada 4=mucho; Felicidad: 1=nada 7=muy feliz; Satisfacción vida: 1=mucho 4=nada

* $p \leq .05$; & $p \leq .10$

Españoles = nacidos en España; extranjeros = inmigrantes de países con menor IDH que España

7.7. Personalidad y Creencias Positivas sobre el Yo y el Mundo: Su relación con la Felicidad en los jóvenes españoles y extranjeros.

Los jóvenes inmigrantes comparten por igual los ideales de felicidad que los autóctonos, son más optimistas, aunque están menos satisfechos con su vida, se ríen menos y creen menos en la justicia en el mundo (esta última una creencia minoritaria aún entre los españoles).

No se encuentran diferencias en los ideales de felicidad hedónica y eudemónica entre españoles e inmigrantes (P14.5 y P14.6). Los españoles se ríen algo más que los inmigrantes (P.11), mientras los inmigrantes son ligeramente más optimistas sobre el futuro que los españoles (P.16). Los españoles tiene una visión ligeramente más benevolente del mundo que los extranjeros: se sienten ligeramente más satisfechos con la vida (P.15) y comparten algo más la creencia en un mundo justo (P.14.1) (ver Tabla 7.8.).

La felicidad está específicamente asociada entre los jóvenes españoles a un mejor estado emocional, reírse con frecuencia y bajo neuroticismo, la libertad y control en le propia vida, el optimismo de cara al futuro, la extraversión y las creencias en un mundo justo y en el sentido de la vida. En el caso de los extranjeros el único predictor de la felicidad es el sentido de control y libertad sobre la propia vida (ver Tabla 7.9.).

Las diferencias en felicidad no se explican por diferencias de control del mundo, igual en ambos, ni por optimismo, superior en los inmigrantes, sino por la visión del mundo más benevolente y por la mayor creencia en el mundo justo de los autóctonos. La felicidad en los jóvenes inmigrantes se explica esencialmente por la percepción de control de mundo.

Tabla 7.8. Medias en Indicadores de Personalidad y Creencias sobre Yo y el Mundo, y Felicidad

Indicador de Felicidad	Españoles (n=1270)	Extranjeros (n=134)
P14.5. Felicidad hedónica	3,25 (0,67)	3,36 (0,67)
P14.6. Felicidad Eudemónica	3,35 (0,63)	3,42 (0,61)
Personalidad: Estabilidad Emocional		
P11. Reirse	1,91 (0,72)	2,07 (0,89) ¹
P18. recodificada. Bajo Neuroticismo	1,70 (0,45)	1,68 (0,46)
Personalidad y Creencias sobre el Yo y el Mundo		
P14.2. Autoestima. Yo Benevolente	3,26 (0,62)	3,34 (0,66)
P12. Libertad y Control del Yo sobre el Medio	7,47 (1,85)	7,20 (2,12)
P16. Optimismo. Yo Motivado y Mundo Benevolente	1,82 (0,67)	1,60 (0,68) ²
P14.4. Extraversión. Agradabilidad: Mundo Benevolente y con Sentido	2,89 (0,79)	2,95 (0,80)
Creencias sobre el Mundo		
P15. Satisfacción con la Vida. Mundo Benevolente	1,91 (0,55)	2,06 (0,62) ³
P13. Confianza Interpersonal. Mundo Benevolente	1,71 (0,45)	1,77 (0,42)
P14.1. Mundo Justo	2,43 (0,84)	2,65 (0,96) ⁴
P14.3. Vida con sentido. Sentido del Mundo	3,14 (0,63)	3,18 (0,73)

P14.1, a P14.6: mayor puntuación más acuerdo con los ítems; P12. escala en la que 1 significa "ninguna libertad" y 10 "total libertad". Resto de variables: a menor puntuación más valor en la variable referida: P11, P13, P15, P16.

Neuroticismo: puntuación de 1 la presencia de afectividad negativa o alto neuroticismo (agrupación de los ítems P18.2. Aburrido; P18.3. Triste, P18.5. Nervioso y P18.6. Estresado), y 2 la de afectividad positiva o un bajo neuroticismo (conjunto de los ítems P18.1. Alegre; P18.4. Animado; P18.7. Tranquilo y P18.8. Contenido).

¹ t=-2,41, p<.02; ²t=3,63, p<.001; ³t=-2,89, p<.01; ⁴t=-2,82, p<.02

Españoles = nacidos en España; extranjeros = inmigrantes de países con menor IDH que España

7.8. Creencias y Actitudes en jóvenes españoles y extranjeros residentes en España.

Ideales de Sociales de éxito vital de españoles versus extranjeros.

Tener la familia que se desea, trabajar en los que te gusta son las principales causas del triunfo en la vida para los jóvenes. Los extranjeros dan más importancia a la familia mientras que los españoles dan más importancia a se autosuficientes, mostrando la visión más colectivista de los extranjeros frente a la más individualista de los españoles (ver Figura 7.20.).

Creencias ideológicas y actitudes sociales: españoles versus extranjeros.

Los jóvenes inmigrantes comparten más valores y actitudes tradicionales, son más religiosos, aceptan menos la homosexualidad, etc. aunque predominan actitudes tolerantes y se comparan los ideales de felicidad.

Con respecto a la religión, los inmigrantes extranjeros son más religiosos que los españoles. El 92% de los extranjeros se definen creyentes de alguna religión (P.35.) mientras que se declaran así el 66,5% de los españoles.

Con respecto a los Ideales de vida (P.23 sobre Ideales o causas por las que merece la pena sacrificarse o asumir riesgos), los españoles puntúan más respecto a la Igualdad de sexos, mientras los extranjeros comparten más la defensa de España, la religión, y la revolución.

Tabla 7.9. Análisis de Regresión Múltiple: Indicadores de Personalidad y Creencias sobre Yo y el Mundo, sobre Felicidad

Indicador de Felicidad	Espanoles Beta	Extranjeros Beta
P14.5. Felicidad hedónica	.01	.05
P14.6. Felicidad Eudemónica	-.04	.00
Personalidad: Estabilidad Emocional		
P11. Reirse	-.09**	-.09
P18. recodificada. Bajo Neuroticismo	.14**	.08
Personalidad y Creencias sobre el Yo y el Mundo		
P14.2. Autoestima. Yo Benevolente	.01	.15
P12. Libertad y Control del Yo sobre el Medio	.22**	.28**
P16. Optimismo. Yo Motivado y Mundo Benevolente	-.10**	-.04
P14.4. Extraversión. Agradabilidad: Mundo Benevolente y con Sentido	.06*	.00
Creencias sobre el Mundo		
P13. Confianza Interpersonal. Mundo Benevolente	-.04	-.07
P14.1. Mundo Justo	.06*	-.02
P14.3. Vida con sentido. Sentido del Mundo	.27**	.12
R2 ajustada y F	R ² A=.27 F(11,964)= 33,91**	R ² A=.17 F(11,96)= 3,12**

Indicador de felicidad: a más puntuación mayor felicidad.; P14.1. a P14.6. mayor puntuación más acuerdo con los ítems; P12. escala en la que 1 significa "ninguna libertad" y 10 "total libertad". Resto de variables: a menor puntuación más valor en la variable referida: P.11., P.13., P.16.

P18.: Neuroticismo: puntuación de 1 la presencia de afectividad negativa o alto neuroticismo (agrupación de los ítems P.18.2. Aburrido; P.18.3. Triste, P.18.5. Nervioso y P.18.6. Estresado), y 2 la de afectividad positiva o un bajo neuroticismo (conjunto de los ítems P.18.1. Alegre; P.18.4. Animado; P.18.7. Tranquilo y P.18.8. Contento).

** p≤.01; *p≤.05; & p≤.10

Espanoles = nacidos en España; extranjeros = inmigrantes de países con menor IDH que España

Justificación de la violencia por motivos políticos

Alrededor del 17% de los jóvenes consideran justificable la violencia por motivos políticos (P.24.) (y no hay diferencias estadísticamente significativas entre españoles y extranjeros).

Aceptación homosexualidad

La mayoría de los jóvenes tienen una actitud de aceptación de la homosexualidad (P.25) como una opción sexual más, siendo el 86% entre los españoles y el 67% de los extranjeros.

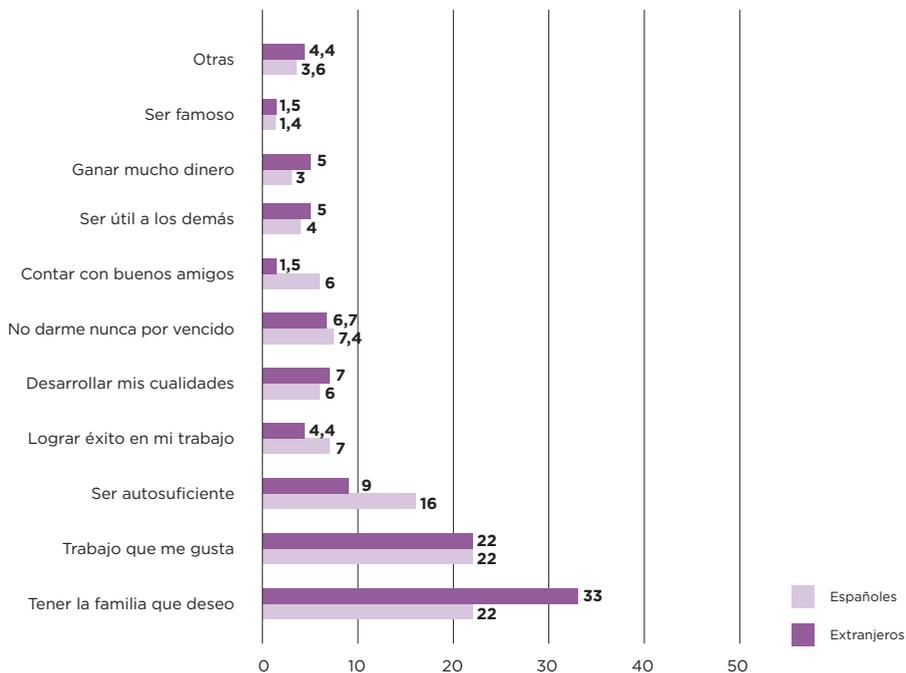
Aceptación del aborto

La mayoría de los jóvenes españoles presentan una actitud favorable ante el aborto (P.26.), apoyan la idea de que las mujeres puedan decidir 65%, mientras que los extranjeros apoyan esta postura el 35%, y están en contra del aborto el 47,6%.

Actitudes Sociales

Los españoles manifiestan actitudes más progresistas ante cuestiones sociales (P.27.) que los inmigrantes extranjeros:

Figura 7.20. ¿Qué significa triunfar en la vida? % respuesta



- Aceptan el Matrimonio del mismo sexo: 86% de los españoles vs. 58% de los extranjeros.
- Aceptan la selección genética fines terapéuticos: 79% de los españoles vs. 57% de los extranjeros.
- Aceptan la Eutanasia: el 86% de los españoles vs el 65% de los extranjeros.
- Son partidarios de la Enseñanza religiosa en las escuelas: el 55% de los españoles vs. 79% de los extranjeros.

Ideología política (izquierda-derecha)

Los españoles (n=970) se definen más de izquierdas (M=4,54; DT=1,85) que los Extranjeros (n=80) (M=5,46; DT=1,78) (P.28. rango de respuesta 1=izquierda a 10=derecha).

8. Conclusiones para la intervención

Los resultados que hemos expuesto a lo largo de los siete capítulos anteriores confirman en lo esencial las normas de actividad y pensamiento que refuerzan la felicidad revisadas en las parte teórica, con ciertos matices, el menor de los cuales no es que interpretamos asociaciones como procesos causales que aumentan la felicidad.

En congruencia con nuestros resultados, y teniendo en cuenta el apoyo sobre todo de diversas intervenciones y estudios longitudinales, hemos elaborado algunas conclusiones para la intervención, aunque hay que destacar que son de tipo general y requieren de una mayor especificación y concreción. Las exponemos a continuación:

1. Aumentar las experiencias placenteras, con la situación económica, segundo con las relaciones de pareja, tercero con el trabajo, y cuarto, en menor medida con el físico. Lo importante es estar subjetivamente satisfechos con su situación económico- laboral y no darle más importancia a ganar dinero
2. Aumentar las experiencias que impliquen una participación activa, que no sean pasivas, que sean novedosas, que tengan un sentido o propósito y que se hagan en colaboración con otros y no se hagan solitariamente —aunque la lectura actividad solitaria que requiere cierto esfuerzo y asimilación activa de información se asociaba la felicidad. Hacer deporte, ir al cine o de viaje o excursión se hacen con frecuencia media, ir a conciertos y eventos deportivos son poco frecuentes, y todas estas actividades se deben aumentar porque se asocian con la felicidad.
Actividades pasivas, como escuchar música, ver TV y escuchar radio son actividades muy frecuentes —al igual que escuchar radio. Estas son actividades comunes y que no tienen ninguna influencia sobre la felicidad, que deben limitarse o complementarse con otras más activas, con sentido, como las descritas en el párrafo previo.
Actividades que son ideales normativos, es decir, hacen parte de la imagen o estereotipo ideal del “joven gozador” como beber e ir de copas, ir a discotecas, y jugar con el ordenador, no son actividades tan frecuentes, y además no se asocian a la felicidad.
3. Pasar más tiempo socializando —aunque los jóvenes lo hacen bastante. Las actividades sociales con pareja y amigos son frecuentes, inducen placer y son fuente de felicidad. Más importante que ser extravertido y ser un “gozador” es compartir y socializar con otros.
4. Ser más organizado y planificar los objetivos y metas vitales El control del entorno y atribuirle sentido a la vida reforzaban la felicidad. Reforzar la satisfacción con la libertad en casa, aumentar la autonomía, aumentar las actividades de ocio activas y disminuir las pasivas, implicarse con todo tipo de valores e ideales de éxito de logro, ayudan a aumentar el control del entorno y el sentido de la vida.
5. Ser productivo en un trabajo con sentido. Estar más satisfechos y valorar los estudios y el trabajo, así como compartir valores y actitudes de todo tipo, tanto materialistas post-materialistas, eran características que se asociaban a la felicidad, confirmando la idea anterior.
6. Desarrollar un pensamiento positivo, optimista, orientar la atención hacia lo positivo, evaluar los hechos positivamente. Ser optimistas y creer que el mundo es justo reforzaba la felicidad —aunque la última creencia era minoritaria. Dado que los optimistas están satisfechos con su salud, es probable pensar que un estilo de vida sano y de realización de actividades deportivas, que refuerzan el bienestar corporal, refuercen el optimismo. Infundir las creencias que triunfar es desarrollar sus potencialidades también ayudará a reforzar el optimismo.

Las siguientes orientaciones están menos apoyadas por los datos y deben ser matizadas:

7. Eliminar los sentimientos negativos y los problemas —actuar de forma estable emocionalmente. Ser estable emocionalmente se asociaba específicamente a la felicidad. Aunque el hecho que la inestabilidad es un rasgo de personalidad hace que sea difícil modificarlo, se puede insistir en evitar exponerse a hechos negativos y controlar las reacciones excesivas. Además, los análisis (no descritos en este texto por falta de espacio) mostraron que no los jóvenes que se declaraban ansiosos o estresados no eran menos felices ni se caracterizaban por menor control, sentido, satisfacción con la vida, frecuencia y disfrute de actividades. Eran los jóvenes que se describían como deprimidos o tristes y aburridos los que mostraban un perfil de menor felicidad y de déficit de rasgos y creencias como el optimismo, el control y el sentido.
8. Dejar de preocuparse: no dedicarle tanta atención a los problemas y hechos negativos, aprender a diferenciar lo que es la rumiación de la planificación. Esta orientación aunque no se tiene datos que la apoyen en nuestro estudio, es la prolongación de la anterior.

Ahora bien, lo anterior sugiere que son el abandono psicológico o desesperanza, la tristeza y fatalismo, la falta de estimulación y disfrute, los procesos que socavan a la felicidad —más que la ansiedad y la rumiación.

9. Desarrollar un estilo de conducta extravertida: ser una persona abierta, amable y que comparte y en menor medida ser expresivo, ya que ser expresivo se asociaba pero no era un factor específico de la felicidad, mientras que comparando la frecuencia de las actividades y el disfrute inducidos por ellas, es la frecuencia de salir con amigos y pareja lo que influencia la felicidad. Esto refuerza la idea que lo importante es actuar de forma sociable y expresiva, más que tener la disposición a hacerlo —además los jóvenes se perciben en general como expresivos.
10. Más importante que aceptarse con sus imperfecciones y quererse a sí mismo, para aumentar la auto-estima, ya de por sí alta entre los jóvenes, parece ser más importante darles oportunidad y experiencias de mejorar sus capacidades de competencia, dominio y control del mundo, así como sus relaciones positivas con otros —ya que la satisfacción con el trabajo y las relaciones con otros eran fuentes probables de alta auto-estima.

Relaciones con las creencias culturalmente dominantes de las orientaciones para la felicidad.

1. Es probable que las personas compartan y estén de acuerdo con actividades orientadas a aumentar el control del medio, aumentar la satisfacción general, creer en un mundo con sentido, ser optimistas, así como salir con más frecuencia con la pareja y amigos, como mecanismos que refuerzan la felicidad.
3. En cambio, es más probable que haya que inculcarles o desarrollarles las creencias que valorar y estar satisfechos con el trabajo y con ideales, así como con un mundo justo, sean una fuente de felicidad.
4. La idea que valorar y estar satisfechos con el trabajo y estudio sea una fuente de felicidad chocará con los ideales hedónicos supuestamente dominantes —aunque hay que recordar que la mayoría estaba de acuerdo con que ser feliz era desarrollarse y crecer como persona.
5. La idea que el compromiso ideológico y la participación activa en causas de interés público se topará con la falta de valoración de la política y la cosa pública. También chocará con la visión mayoritaria negativa del mundo social general y con la percepción de que el mundo no es justo.
6. Para reforzar una visión más positiva de los otros o del mundo social experiencias de contacto y exploración social amplias serán beneficiosas, al igual que reforzar el valor de la política y el compromiso con actitudes e ideales sociales de corte no-materialista. Los estudios demuestran que en culturas post-materialistas se confía más en los otros en general.
7. La creencia en un mundo social positivo, es decir, que se puede confiar en la gente en general, fue minoritaria, si bien se asoció a la satisfacción con la familia, los amigos, a salir frecuentemente con éstos, a hacer y asistir a deportes. Esto implica que dicha creencia se basa en una sociabilidad intensa. Ahora bien, las tendencias a una percepción de un mundo no tan justo y en el que no se puede confiar en la gente, cambian cuando se indaga sobre la satisfacción con los otros específicos. Concretamente, vemos como las puntuaciones sobre la satisfacción con la pareja, los amigos y la familia eran equivalentes a 7,6 o superior si se considera una escala de 1 = nada satisfactorio a 10 = muy satisfactorio. Esto sugiere que pese a las dificultades de generalización de la experiencia privada y en el grupo primario a la sociedad, relaciones primarias seguras, estables, de cuidado y cariño recíproco, refuerzan una visión más positiva del mundo social global.
9. Experiencias de satisfacción de necesidades económicas reforzarán la percepción que el mundo es justo —e indirectamente el compromiso y participación. Estos procesos parecen ser muy importantes para los inmigrantes, que perciben el mundo como aún más injusto que los autóctonos.

10. La idea que valorarse a sí mismo y expresar las emociones no es tan importante para la felicidad entrará en contradicción con los ideales individualistas expresivos, que ponen al querer a sí mismo, a la balanza o experiencia hedónica personal, y a la catarsis o expresión de las emociones como procesos centrales para la felicidad. Recordemos que se ha concluido que la expresión intensa, sobre todo de emociones negativas no tienen efectos psicológicos catárticos, así como que la auto-estima es más una consecuencia que una causa del bienestar. Igualmente, el insistir que actuar de forma extravertida, es decir, con una alta frecuencia de actividad social es más importante que tener una personalidad sociable y positiva, entrará en contradicción con los valores culturales individualistas, que le atribuyen a la personalidad un rol esencial en la vida (Páez *et al.*, 2003).
11. Habrá probablemente que transmitir información sobre la falta de realidad del ideal del joven lúdico —no es tan real que se salga mucho de copas, de discotecas y se juegue con ordenador— así como sobre el carácter ilusorio de el efecto positivo de estas prácticas hedónicas —estas actividades no refuerzan la felicidad.
12. Finalmente, la información que la mayoría aplastante es feliz, incluyendo los inmigrantes y las personas menos felices, así como que los inmigrantes comparten mas atributos y procesos de felicidad que diferencias con los autóctonos, entrará en contradicción con la acendrada tendencia a verse mejor que la mayoría y a exagerar las diferencias con otros grupos. Estas tendencias de falsa unicidad y distintividad también asociadas a la cultura individualista, aunque hay que decir este y otros estudios muestran que la tendencia a verse distintivamente mejor es relativamente moderada entre los jóvenes españoles (Páez *et al.*, 2003).

Las siguientes orientaciones deben ser reformuladas claramente a la luz de nuestros resultados:

1. Disminuir las expectativas y aspiraciones en un sentido más realista. Los jóvenes más optimistas comparativamente en realidad informaban de tener los rasgos psicológicos efectivamente asociados a la realidad. Por otro lado, los menos felices eran realistas. El realismo en sí mismo no es garantía de felicidad. Probablemente se puede estar de acuerdo con que un cierto nivel de optimismo no irreal sea necesario para la felicidad —sin plantearse metas fuera de lo posible.
2. Valorar la felicidad o valorar el bienestar más que otros objetivos y metas. Los jóvenes estaban mayoritariamente de acuerdo con ser felices tanto mediante el desarrollo personal como mediante la satisfacción. Ahora bien, la valoración de estos ideales, ampliamente compartidos y asociados entre ellos, no reforzaba la felicidad.

SEGUNDA APROXIMACIÓN: LA FELICIDAD EN PERSPECTIVA

Ampliando el escenario de la Felicidad

Al hablar de una aproximación a la “felicidad en perspectiva” nos referimos a un intento de estudiar la relación entre esta variable y las demás en un marco más amplio y complejo que el adoptado hasta ahora. Al incrementar el número de variables consideradas, se hará posible realizar generalizaciones de mayor alcance y observar relaciones nuevas entre las variables. Ello implicará no sólo el empleo de técnicas correlacionales y de análisis factorial, sino la generación de índices globales que integran una notable masa de información y ensanchan el horizonte del estudio de la felicidad.

Nuestra mirada en perspectiva obtendrá una ventaja añadida en el análisis de correspondencias, dado que nos permitirá visualizar, en un golpe de vista, constelaciones de variables relacionadas entre sí y a su vez conectadas también con la felicidad. A medida que las variables utilizadas sean más globales y más elevado el nivel de abstracción a que nos remontamos, aumentará la probabilidad de poder contemplar más amplios escenarios de relaciones entre las variables. Este fenómeno es similar al cambio de paisaje mientras vamos subiendo a la cima de una montaña.

Vamos a desarrollar esta segunda aproximación en tres secciones. En la primera ofrecemos una visión integrada de la felicidad a partir de un índice global, analizamos qué ítems caracterizan a las personas más felices en contraposición a las menos felices y damos paso a la generación de nuevos índices globales referentes. En la segunda sección estudiamos ámbitos o dominios de la felicidad en lo que se refiere a la satisfacción vital (con la familia, estudios, amigos, trabajo, etc.), al disfrute en las actividades de ocio (sociales, deportivas, culturales, etc.) y a otros aspectos, relacionando en particular el género con los distintos ámbitos de la felicidad. Finalmente, se propone un modelo de felicidad en el que se pretende recapitular buena parte de los factores más decisivamente generadores de felicidad observados en este trabajo.

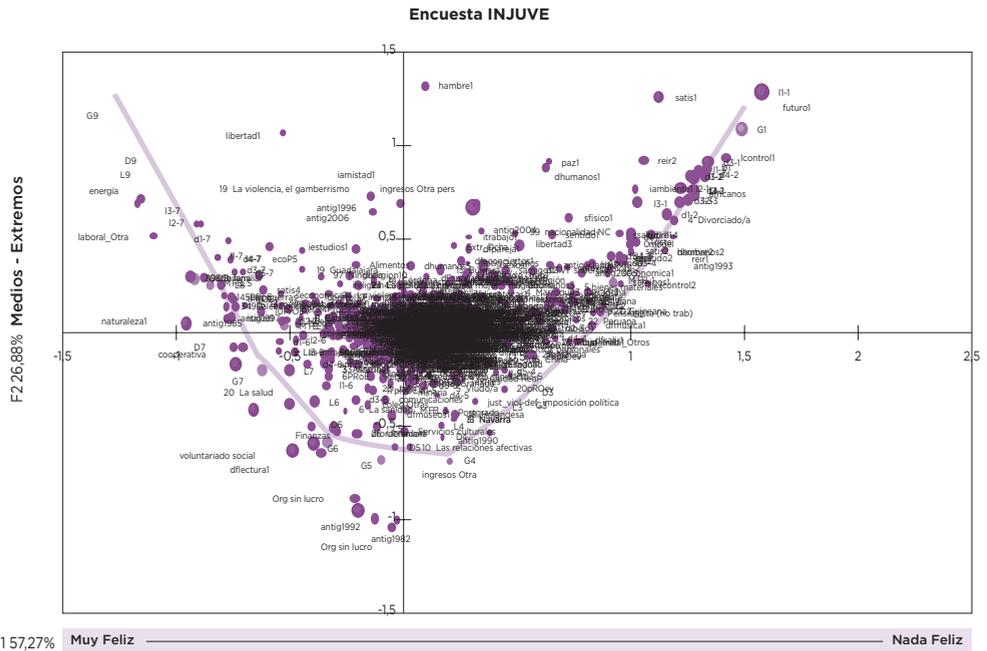
A continuación ofrecemos, a modo de ilustración, dos mapas o gráficos de análisis de correspondencias. El primero refleja el cruce de las más de novecientas opciones de respuesta existentes en el cuestionario con la variable felicidad.

El primer mapa que ofrecemos (1.1) tiene por objeto ofrecer una visión de conjunto de toda la encuesta. Otros mapas posteriores, permitirán visualizar aspectos específicos.

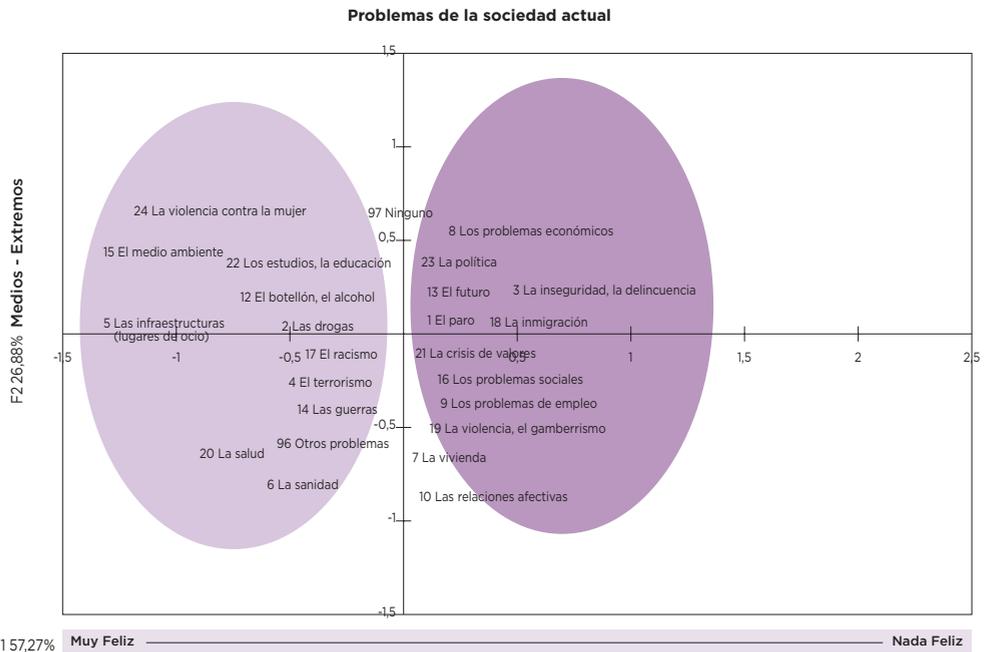
Este gráfico, por tanto, representa el valor promedio de felicidad asociado a los grupos de personas que han dado esa respuesta en las distintas preguntas. La nube central aparece ennegrecida por simultaneidad de la escritura de las etiquetas en los puntos centrales de las coordenadas. Éstas deben referirse a su posición en los ejes horizontales y verticales. El eje 1 (F1), de izquierda a derecha, determina un continuum métrico de mayor a menor felicidad. Y el eje 2 (F2), de arriba abajo, representa la desviación típica de ese colectivo; es decir, la variabilidad interna del valor de felicidad entre las personas que han respondido. Finalmente podemos observar, recorriendo el gráfico de uno a otro extremo, la forma de una curva normal invertida (es decir, en forma de U) representada por nueve subgrupos de personas que están ordenadas en función de su grado de felicidad de manera armoniosa (desde G1, donde se hallan personas cuyas respuestas denotan la felicidad más baja, a G9, que se refieren a las personas con felicidad más alta.).

Y el segundo mapa se refiere a la pregunta 2 del cuestionario (p2) que trata sobre los problemas sociales actuales por las que la gente dice estar más preocupada. El gráfico permite ver que el tipo de problemas que preocupan a las personas menos felices es diferente del que es objeto de preocupación para los más felices. Concretamente, las personas representadas en el sector derecho (con felicidad baja) dicen estar preocupadas por una constelación de problemas relacionados con valores de tipo materialista (los problemas económicos, la inseguridad y delincuencia, la inmigración, los problemas de empleo, la violencia, el gamberrismo, etc.) y las personas de felicidad baja (en sector izquierdo) dicen estar inquietas por problemas asociados a

Mapa 1.1. Análisis de correspondencias. Variables asociadas a la felicidad



Mapa 1.2. Análisis de correspondencias: Problemas de la sociedad actual y felicidad



valores post-materialistas (la violencia contra la mujer, el medio ambiente, las infraestructuras (lugares de ocio), los estudios, la educación, etc.).

1. Una visión integrada de la Felicidad

1.1. Una medida integrada de la Felicidad

Dado que se utilizan dos escalas diferentes en la medida de la felicidad (escalas de Diener y Lyubormisky), se pensó que podía ser útil construir una medida integrada de la felicidad englobando ambas escalas. De esta forma, se pretendía aumentar el número de ítems sobre la felicidad para conseguir un índice más completo y fiable de la felicidad general. Así, para medir la felicidad se ha partido de las escalas de Diener y Lyubormisky, y se ha obtenido un índice de felicidad global que engloba ambas escalas y normaliza sus puntuaciones. Para ver la consistencia interna de las escalas utilizamos el alpha de Cronbach. El coeficiente obtenido para la escala de Diener fue de 0,7646, para la escala de Lyubormisky de 0,6734 y para la escala de felicidad general de 0,8034. Por tanto, las escalas presentan unos coeficientes de fiabilidad suficientemente altos para considerar que la mayor parte de la varianza en las puntuaciones de las escalas está libre del error de medida producido por la heterogeneidad de los ítems.

El análisis factorial, con el método de componentes principales y rotación varimax¹⁴⁰, de la escala de felicidad general nos proporciona dos factores, el primero explica el 40,08% de la varianza total y el segundo el 12,19%. El primer factor corresponde a la escala de Diener, que tiene por tanto un peso mayor en este índice, y el segundo a la de Lyubormisky. El hecho de que ambas escalas correspondan a sendos factores, y no se mezclen entre sí, nos da otra prueba de su estabilidad.

Los ítems que saturan más en el primer factor son los de satisfacción con la vida (0,785), el de haber conseguido las cosas que uno considera importantes (0,772) y el de que la vida responde a las aspiraciones que uno tiene (0,726). También presenta una puntuación importante el ítem sobre si, en caso de volver a nacer, cambiaría aspectos de la vida (0,683). Por tanto, el núcleo de la escala de Diener parece ser la satisfacción con la propia vida tanto en el presente como en el pasado. El único ítem con una saturación relativamente baja es el p702, seguramente debido a su orientación negativa. Los ítems que saturan más en el segundo factor son el p803 (0,737) y el p804 (0,726). El primero pregunta directamente sobre si la persona se considera feliz y el segundo sobre si el sujeto considera que no es tan feliz como podría. En tercer lugar satura el grado de felicidad por comparación con la mayoría de la gente (p802; 0,630), siendo éste un aspecto distintivo de la escala de Lyubormisky. En último lugar el ítem p801 que pregunta sobre si el sujeto se considera feliz o no feliz (0,560).

Las correlaciones entre las diferentes escalas nos sugieren que las escalas de Diener y Lyubormisky, a pesar de estar fuertemente correlacionadas, miden aspectos diferentes de la felicidad. La escala de Diener al preguntar por la satisfacción y las aspiraciones parece centrarse más en el aspecto cognitivo, mientras que la escala de Lyubormisky mide más la dimensión afectiva, incorporando la dimensión de comparación social.

	Diener	Lyubormisky	FelicidadG
Diener	1,00	0,53	0,90
Lyub	0,53	1,00	0,84
FelicidadG	0,90	0,84	1,00

¹⁴⁰ La técnica del análisis factorial busca resumir la información contenida en una serie de variables. El primer componente principal que se extrae es el que contribuye más a explicar la varianza total. El segundo es el que, siendo independiente del primero, resume mejor la varianza restante. Y así sucesivamente, si es el caso. Por su parte, el método de rotación varimax maximiza la varianza de los factores, minimizando así el número de variables que tienen saturaciones altas en un factor, lo que permite interpretar más fácilmente los resultados (ver Bisquerra, 1989).

Tabla 1.1. **Cargas factoriales de la escala de Felicidad General (Diener + Lyubormisky)**

Ítem	Factor I	Factor II
Estoy satisfecho con mi vida (p703)	0,785	0,208
Hasta ahora, en mi vida, he conseguido las cosas que eran importantes para mi (p704)	0,772	0,153
Mi vida, en casi todo, responde a mis aspiraciones (p701)	0,726	0,120
Si volviera a nacer, no cambiaría casi nada en mi vida (p705)	0,683	0,177
Las condiciones de mi vida no son nada agradables (p702)	0,461	0,147
Algunas personas son muy felices en general. Disfrutan de la vida independientemente de lo que sucede, sacan el máximo provecho de todo. ¿Hasta qué punto te ves a ti mismo como estas personas?: nada en absoluto - mucho (p803)	0,215	0,737
Hablando en general, algunas personas no son muy felices. Aunque no se encuentran deprimidas, nunca parecen estar tan felices como podrían. ¿Hasta qué punto te ves a ti mismo como estas personas? (p804)	0,012	0,726
En comparación con la mayoría de mis iguales, me considero: menos feliz - más feliz (p802)	0,264	0,630
En general, me considero: nada feliz - muy feliz (p801)	0,509	0,560
Varianza explicada	40,08%	12,19%

1.2. Generación de índices globales

Para condensar la información disponible sobre diferentes cuestiones se han generado nuevos índices globales. En primer lugar, un índice sobre la **satisfacción** con diversos ámbitos de la vida personal (p.17). Dicho índice engloba la satisfacción con la familia, los estudios, el trabajo, los amigos, la salud, el aspecto físico, la libertad que se tiene en casa, la situación económica personal, el tiempo libre y el ocio, las relaciones afectivas y de pareja, y sobre la vida sexual. En segundo lugar, un índice sobre los **valores** que son importantes para los jóvenes (p.19). En este caso, los ámbitos analizados son la amistad, la familia, los estudios, el trabajo, la salud, el ganar dinero, la política, la religión, el tiempo libre y de ocio, el medio ambiente, el aspecto físico, y la sexualidad. Se ha elaborado también un tercer índice sobre la **frecuencia** con que los jóvenes realizan determinadas **actividades** en su tiempo libre (p.21): beber o ir de copas, ir a discotecas o bailar, salir o reunirse con los amigos, hacer deporte, asistir a competiciones deportivas, ir de excursión o viajar, ir al cine o al teatro, ir a conciertos, escuchar música, ir a museos o actos culturales, leer, ver la televisión, oír la radio, jugar con ordenador o videojuegos, y estar en pareja. En último lugar, se elaboró un índice sobre su grado de **disfrute con las actividades** anteriores (p.22).

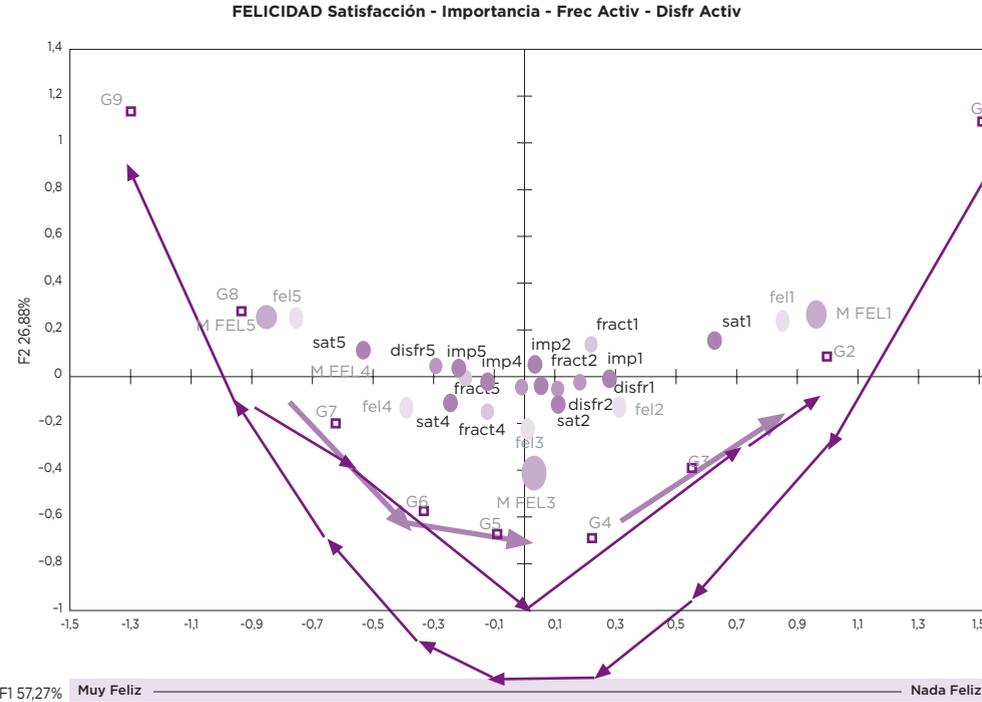
A continuación se ofrecen las correlaciones entre los distintos índices y con la felicidad general; siendo todas ellas significativas ($p < 0,01$). Es especialmente alta la correlación entre la felicidad y la satisfacción (0,41), mientras que su correlación con los valores y con la frecuencia y disfrute de las actividades presenta una correlación estadísticamente significativa, pero modesta. También sobresale la correlación entre la satisfacción y los valores (0,34). Así, en parte, concuerda la satisfacción con determinados aspectos de la vida personal (familia, estudios, trabajo, salud, amigos, sexualidad) con el valor que se atribuyen a tales ámbitos. Las correlaciones entre las otras escalas, aunque significativas estadísticamente, son más bien moderadas. Con todo, parece que los valores se asocian más con el disfrute de las actividades que no con su frecuencia (0,23 vs. 0,10).

Estas mismas relaciones entre la Felicidad G (general o global) y los cuatro índices globales mencionados quedan visualizadas en el mapa de análisis de correspondencias que a continuación presentamos. El índice G, ya conocido por el lector, refleja la felicidad global, que ha sido segmentada en 9 grados de felicidad (G1 mínima felicidad, G9 máxima). La variable generada

Tabla 1.2. Correlaciones de la Felicidad con cuatro Índices Globales

	Correlaciones de Pearson			
	FelicidadG	Satisfacción	Valores	Actividad-Frecuencia
FelicidadG				
Satisfacción	0,41			
Valores	0,15	0,34		
Actividad-Frecuencia	0,14	0,18	0,10	
Actividad-Disfrute	0,17	0,19	0,23	0,21

Mapa 1.3. Análisis de Correspondencias. Satisfacción - Importancia - Frecuencia de la actividad y Disfrute de la actividad



MFEL se refiere a una clasificación de los sujetos de la muestra en cinco subgrupos muestrales que reflejan cinco niveles de felicidad de MFEL1 a MFEL5, es decir, cinco niveles desde felicidad muy alta hasta felicidad muy baja, pasando por los tres niveles intermedios.

Los cinco índices globales a que nos hemos referido (felicidad, satisfacción, importancia de los valores, frecuencia de la actividad y disfrute de la actividad) van representados, respectivamente por las etiquetas (fel, sat, imp, fract, disfr) y la puntuación correspondiente (1 es la más baja y 5 la más alta).

1.3. Rankings de felicidad

1.3.1. Respuestas de los más y los menos felices

Una vez obtenida una medida global de felicidad (NFEL1) que permite integrar en una única puntuación las escalas de Diener de Satisfacción con la Vida (ítems 701 a 705) y de Lyubomirsky de Felicidad (ítems 801 a 804) estamos en disposición de perfilar una primera caracterización de la muestra a partir de aquellos ítems cuyas opciones de respuesta correspondan a aquellas personas que más alto o que más bajo puntúan en la medida global de felicidad. De este modo podremos discernir, para el total de la muestra, aquellos aspectos que mayormente son considerados por las personas que puntúan más alto en felicidad global y por aquellos que puntúan más bajo en dicha escala. Es necesario destacar que, en esta fase de análisis, el referente es el ítem, o más concretamente, las opciones de respuesta y no el sujeto, es decir, lo que interesa es ver que respuestas se asocian a la felicidad. En otros apartados del informe procederemos a caracterizar específicamente el grupo de personas que se manifiestan más felices y los que se manifiestan menos felices. En ese caso, para un grupo determinado de personas se analizarán sus respuestas a los diferentes ítems mientras aquí se analiza cada opción de respuesta para el conjunto de la muestra.

Las respuestas de los más felices

En la siguiente tabla resumen (Tabla 1.3.1), el lector puede identificar aquellas respuestas asociadas a la felicidad, es decir, asociadas a las más altas puntuaciones del índice de felicidad global. Como podrá observar —y es lógico que así sea— las primeras respuestas corresponden a las opciones de respuesta de aquellas preguntas que configuran las escalas de Diener y Lyubomirsky, de manera que, por ejemplo, aquellas personas que, en comparación con la mayoría se declaran más felices, las que consideran que su vida está de acuerdo con sus aspiraciones o que han conseguido cosas importantes y las que se sienten muy felices y las muy satisfechas con sus vidas (si atendemos a las primeras filas de la tabla) puntúan alto en el índice de felicidad (columna “mean” de NFEL1). Además, para cada respuesta, el lector puede conocer el número de personas que han contestado cada opción (columna “N”) así como la desviación tipo correspondiente (o cuanto se desvían de la media el conjunto de puntuaciones, tomando como margen estándar 1, según reza la columna “dt”). Se comentarán principalmente las opciones cuya N sea superior al 5% del total de la muestra, aunque se incluirán excepciones cuando éstas indiquen tendencias generales.

Como aparece reflejado en la literatura sobre el bienestar y la felicidad, la satisfacción global con la vida aparece en nuestro estudio como una de las primeras cuestiones en la que encontramos índices altos de felicidad global. Así, la gente que considera muy satisfactoria su situación actual obtiene puntuaciones considerablemente elevadas. Atendiendo a ámbitos específicos de satisfacción, la felicidad aparece con índices altos en niveles de máxima satisfacción con la situación económica, con la situación laboral y con los estudios, así como en otros ámbitos como el ocio y el tiempo libre o el aspecto físico. Además de estos máximos de satisfacción, la felicidad aparece relevante en aquellos jóvenes que consideran que su vida está llena de sentido, aspecto éste verdaderamente central en el estudio de la felicidad puesto que está relacionado con los objetivos vitales, con la armonización social de éstos y con la capacidad que percibe la persona de controlar su vida y aceptarse tal y como es. En este sentido aparecen puntuaciones elevadas de felicidad en aquellos jóvenes que creen tener total libertad de elección y control sobre la forma en que se desarrolla su vida, pero también en aquellos que manifiestan una mayor autoaceptación y autoestima, es decir, están muy satisfechos de ser como son. En el aspecto emocional, los índices altos de felicidad aparecen en aquellas personas que exteriorizan acentuadamente emociones positivas, es decir, manifiestan reírse con gran asiduidad, estar frecuentemente alegres o que manifiestan tener una gran facilidad para expresar sus emociones, aspecto éste último que suele asociarse tanto a extroversión como a agradabilidad.

Tabla 1.3.1. Respuestas asociadas a felicidad alta

	Condición n > 5		Mean	NFEL1 N	dt.
P802	En comparación con mayoría menos-más feliz	7 Más feliz	1,190	129	0,94
P701	Mi vida, en casi todo, responde a mis aspiraciones	7 Muy de acuerdo	1,067	189	0,92
P803	Como personas muy felices nada-mucho	7 Mucho	1,058	161	0,89
P704	Hasta ahora, en mi vida, he conseguido las cosas que eran importantes para mi	7 Muy de acuerdo	0,967	282	0,83
P801	Me considero nada-muy feliz	7 Muy feliz	0,948	295	0,85
P705	Si volviera a nacer, no cambiaría casi nada en mi vida	7 Muy de acuerdo	0,910	335	0,85
P703	Estoy satisfecho con mi vida	7 Muy de acuerdo	0,869	411	0,84
P101	1/dos principales problemas que existen en la sociedad actual?	15 El medio ambiente	0,769	9	0,75
P15	Satisfacción con tu situación actual	1 Muy satisfecho	0,647	283	0,89
P101	1/dos principales problemas que existen en la sociedad actual?	24 La viol contra la mujer	0,581	14	1,03
P1708	Satisfacción con Tu situación económica	1 Muy satisfecho	0,564	190	0,97
P102	2/dos principales problemas que existen en la sociedad actual?	15 El medio ambiente	0,508	7	0,84
P1403	Mi vida está llena de sentido	4 Muy de acuerdo	0,489	379	0,98
P1906	Importancia para ti de Ganar dinero	4 Nada importante	0,419	8	1,33
P30	Años cumplidos	15	0,416	68	1,06
P2302	La defensa de La libertad individual	2	0,401	6	1,33
P201	1/dos problemas que más te preocupan en el plano personal?	97 Ninguno	0,399	78	1,15
P12	Libertad de elección y control sobre la forma en que se desarrolla tu vida.	10 Total libertad	0,393	238	1,07
P201	1/dos problemas que más te preocupan en el plano personal?	23 La política	0,391	11	1,21
P1912	Importancia para ti de La sexualidad	4 Nada importante	0,381	33	1,13
P1908	Importancia para ti de La religión	1 Muy importante	0,378	92	1,22
P5	Tu situación económica	1 Muy buena	0,377	24	1,27
P201	1/dos problemas que más te preocupan en el plano personal?	15 El medio ambiente	0,361	6	1,02
P2308	La defensa de La religión	7	0,336	84	1,03
P202	2/dos problemas que más te preocupan en el plano personal?	21 La crisis de valores	0,325	11	0,79
P1703	Satisfacción con Tu trabajo	1 Muy satisfecho	0,318	254	0,94
P1402	Estoy muy satisfecho de ser como soy	4 Muy de acuerdo	0,317	508	1,06
P101	1/dos principales problemas que existen en la sociedad actual?	4 El terrorismo	0,307	106	0,95
P5	Tu situación económica	2 Buena	0,306	520	0,93
P1404	Me resulta fácil manifestar mis emociones	4 Muy de acuerdo	0,301	322	1,02
P2309	La defensa de La revolución	9	0,300	30	0,96
P35	En cuanto a religión, ¿te consideras...?	1 Católico practicante	0,295	146	1,04
P2211	Disfruta con Leer libros, periódicos, revistas	1 Nunca	0,289	8	0,45
P1706	Satisfacción con Tu aspecto físico	1 Muy satisfecho	0,276	427	1,02
P1709	Satisfacción con El tiempo libre, el ocio de que dispones	1 Muy satisfecho	0,275	327	0,99

Tabla 1.3.1. (continuación)

	Condición	n > 5	Mean	NFEL1 N	dt.
P18	Adjetivo que mejor describiría tu estado de ánimo a lo largo de los últimos tres meses	1 Alegre	0,262	504	0,93
P1702	Satisfacción con Tus estudios	1 Muy satisfecho	0,257	333	0,95
P201	1/dos problemas que más te preocupan en el plano personal?	13 El futuro	0,256	29	1,10
P11	Últimamente, ¿con qué frecuencia sueles reírte cada día?	1 Constantemente	0,252	432	1,04
P16	Pensando en el futuro, ¿crees que tu vida mejorará o empeorará?	1 Mejorará mucho	0,252	469	1,05
P32	Estado civil - convivencia	2 Casado/a	0,251	170	1,00
P12	Libertad de elección y control sobre la forma en que se desarrolla tu vida.	9	0,250	186	0,87

Esta satisfacción global con la vida unida a un sentido vital, capacidad de control y expresión y experiencias emocionales positivas permiten valorar bajo esta misma perspectiva tanto la situación actual como la futura. Dos ítems destacan en este punto con índices globales de felicidad altos. Por un lado aquellos jóvenes que califican su situación económica como buena, y por otro, aquellos que creen que, pensando en el futuro, su vida mejorará mucho.

Un aspecto que aparece como importante es el tema de la religión y su relación con puntuaciones altas de felicidad. Así, éstas se dan en aquellos jóvenes que se declaran católicos practicantes, en aquellos que consideran la religión como algo muy importante en su vida, o en aquellos que en un grado elevado consideran que la religión es una causa por cuya defensa sería justificable sacrificarse o asumir riesgos. Aunque es necesario mencionar que en estas dos últimas cuestiones, la muestra obtenida obliga a relativizar las afirmaciones, si podemos considerar que la religión juega un papel nada despreciable en los jóvenes que se manifiestan felices.

Por último, señalar que la franja de edad que se declara más feliz es la de los jóvenes de 15 años.

Respuestas de los menos felices

De igual manera se ha procedido a analizar los resultados que se presentan en la siguiente tabla (1.3.2), utilizando los mismos criterios que en el apartado anterior. Las puntuaciones más bajas obtenidas en la variable de felicidad global corresponden mayoritariamente a los ítems relacionados con la satisfacción con los diferentes ámbitos, así como en la satisfacción global con la vida. Así los índices de felicidad más negativos aparecen en aquellos jóvenes que consideran poco satisfactoria su situación actual en general y, más específicamente, los que manifiestan poca o nula satisfacción con su situación económica o con su trabajo. En la misma línea, puntuaciones negativas aparecen asociadas, en el plano personal, a los problemas de empleo.

También aparecen como ámbitos asociados a puntuaciones negativas aquellos relacionados a baja satisfacción con la salud y con el aspecto físico.

Por último, otros importantes ámbitos cuyos bajos niveles de satisfacción se asocian a infelicidad son la satisfacción con la libertad que el joven tiene en casa, la satisfacción con las relaciones afectivas o de pareja y la satisfacción con la vida sexual.

En otro orden, las personas que manifiestan que su vida no está llena de sentido también puntúan negativo en felicidad global, como también lo hacen aquellos jóvenes que muestran más dificultades para exteriorizar sus emociones, que suelen sentirse tristes o aburridos, los que sólo

Tabla 1.3.2. Respuestas asociadas a felicidad baja

	Condición	n > 5	Mean	NFEL1 N	dt.
P801	Me considero nada-muy feliz	1	-2,913	5	0,30
P703	Estoy satisfecho con mi vida	1 Muy en desacuerdo	-2,315	15	0,65
P704	Hasta ahora, en mi vida, he conseguido las cosas que eran importantes para mi	1 Muy en desacuerdo	-1,899	26	0,73
P802	En comparación con mayoría menos-más feliz	1 Menos feliz	-1,876	9	1,25
P701	Mi vida, en casi todo, responde a mis aspiraciones	2	-1,364	46	0,75
P15	Satisfacción con tu situación actual	4 Nada satisfecho	-1,336	6	1,52
P11	Últimamente, ¿con qué frecuencia sueles reírte cada día?	4 Casi nunca	-1,133	23	1,14
P1704	Satisfacción con Tus amigos	4 Nada satisfecho	-1,041	8	0,88
P1708	Satisfacción con Tu situación económica	4 Nada satisfecho	-0,988	109	0,91
P15	Satisfacción con tu situación actual	3 Poco satisfecho	-0,983	161	0,89
P18	Adjetivo que mejor describiría tu estado de ánimo a lo largo de los últimos tres meses	3 Triste	-0,960	47	0,94
P1402	Estoy muy satisfecho de ser como soy	2 Bastante en desacuerdo	-0,947	73	1,06
P1909	Importancia para tí de El tiempo libre, de ocio	4 Nada importante	-0,924	8	0,88
P1403	Mi vida está llena de sentido	2 Bastante en desacuerdo	-0,893	135	0,94
P1705	Satisfacción con Tu salud	4 Nada satisfecho	-0,892	5	1,26
P1706	Satisfacción con Tu aspecto físico	4 Nada satisfecho	-0,854	18	1,41
P1707	Satisfacción con La libertad que tienes en casa	4 Nada satisfecho	-0,806	18	1,01
P18	Adjetivo que mejor describiría tu estado de ánimo a lo largo de los últimos tres meses	2 Aburrido	-0,769	43	1,08
P5	Tu situación económica	5 Muy mala	-0,713	54	1,04
P1902	Importancia para tí de La familia	3 Poco importante	-0,692	10	0,95
P12	Libertad de elección y control sobre la forma en que se desarrolla tu vida.	4	-0,648	56	1,01
P1701	Satisfacción con Tu familia	3 Poco satisfecho	-0,622	55	1,01
P9	¿Qué es lo que te hace feliz?	5 Los bienes materiales	-0,554	10	1,12
P1703	Satisfacción con Tu trabajo	4 Nada satisfecho	-0,520	154	0,97
P201	1/dos problemas que más te preocupan en el plano personal?	10 Las relaciones afectivas	-0,507	13	0,83
P1705	Satisfacción con Tu salud	3 Poco satisfecho	-0,490	85	1,07
P1704	Satisfacción con Tus amigos	3 Poco satisfecho	-0,468	78	1,27
P1710	Satisfacción con Tus relaciones afectivas, de pareja	4 Nada satisfecho	-0,467	84	1,09
P1707	Satisfacción con La libertad que tienes en casa	3 Poco satisfecho	-0,453	118	0,97
P5	Tu situación económica	4 Mala	-0,434	189	0,98
P6	¿Crees que dentro de un año tu situación económica será mejor, igual, o peor que ahora?	3 Peor	-0,417	72	1,07
P1403	Mi vida está llena de sentido	1 Muy en desacuerdo	-0,404	24	1,35
P1909	Importancia para tí de El tiempo libre, de ocio	3 Poco importante	-0,394	64	1,05

Tabla 1.3.2. (continuación)

	Condición n > 5		Mean	NFELI N	dt.
P1709	Satisfacción con El tiempo libre, el ocio de que dispones	4 Nada satisfecho	-0,392	52	0,95
P2103	Frecuencia de Salir o reunirse con los amigos	1 Nunca	-0,381	26	1,33
P1710	Satisfacción con Tus relaciones afectivas, de pareja	3 Poco satisfecho	-0,372	154	1,03
P1711	Satisfacción con Tu vida sexual	4 Nada satisfecho	-0,365	82	1,18
P37	En la actualidad, situación de estudio - trabajo - paro	4 Está parado pero ha trabajado antes	-0,358	153	0,99
P1406	Ser feliz es crecer como persona	2 Bastante en desacuerdo	-0,358	54	0,95
P101	1/dos principales problemas que existen en la sociedad actual?	8 Problemas económicos	-0,354	48	1,02
P1703	Satisfacción con Tu trabajo	3 Poco satisfecho	-0,338	246	0,95
P2106	Frecuencia de Ir de excursión, viajar	1 Nunca	-0,337	209	1,07
P2307	La defensa de España	1 No justifica nada realizar sacrificios	-0,319	40	0,77
P11	Últimamente, ¿con qué frecuencia sueles reírte cada día?	3 Algunas veces	-0,311	272	0,97
P202	2/dos problemas que más te preocupan en el plano personal?	9 Problemas de empleo	-0,308	84	0,89
P101	1/dos principales problemas que existen en la sociedad actual?	3 Inseguridad, delincuencia	-0,306	50	0,92
P35	En cuanto a religión, ¿te consideras...?	6 Ateo	-0,306	134	1,04
P1405	Ser feliz es saber disfrutar de la vida y pasarlo bien	2 Bastante en desacuerdo	-0,304	116	0,93
P2115	Frecuencia de Estar con mi novio/a o con mi pareja	2 Poco	-0,301	192	0,96
P1711	Satisfacción con Tu vida sexual	3 Poco satisfecho	-0,300	161	1,06
P1706	Satisfacción con Tu aspecto físico	3 Poco satisfecho	-0,292	131	1,09
P101	1/dos principales problemas que existen en la sociedad actual?	9 Problemas de empleo	-0,278	50	0,95
P1404	Me resulta fácil manifestar mis emociones	2 Bastante en desacuerdo	-0,271	357	1,01
P2203	Disfruta con Salir o reunirse con los amigos	2 Poco	-0,270	27	1,13
P102	2/dos principales problemas que existen en la sociedad actual?	4 El terrorismo	-0,267	76	0,83
P20	Significado para ti de "triunfar en la vida"?	2 Ganar mucho dinero	-0,263	47	0,85
P2201	Disfruta con Beber, ir de copas	1 Nunca	-0,260	21	1,25
P2202	Disfruta con Ir a discotecas, bailar	1 Nunca	-0,252	22	1,18
P1708	Satisfacción con Tu situación económica	3 Poco satisfecho	-0,250	488	0,96

manifiestan reírse algunas veces y aquellos que están bastante en desacuerdo con la idea de que ser feliz es disfrutar de la vida y pasarlo bien, aspecto éste importante puesto que ayuda a matizar considerablemente la idea de que la persona infeliz es más hedónica que eudemónica y obliga a tratar este punto de manera más extensa y compleja en otros apartados del informe. A pesar de ello, las puntuaciones negativas también se asocian a la idea de que triunfar en la vida es ganar mucho dinero.

Por último, la infelicidad global aparece en aquellos jóvenes que consideran su situación económica mala, en aquellos que declaran estar en paro pero haber trabajado anteriormente y en aquellos que se declaran ateos.

1.3.2. Ranking de preferencias

Si procedemos a comparar cuales son las opciones de respuesta que se sitúan con puntuaciones altas en felicidad global con las que se sitúan con los índices más bajos, una serie de ítems aparecen como nucleares. Así los niveles altos de satisfacción con la situación actual de los jóvenes encuestados, es decir, la variable relacionada con satisfacción con la vida, se asocia a índices altos de felicidad global, mientras que niveles de satisfacción vital bajos hacen lo propio con infelicidad. Para ámbitos concretos, tendencias iguales aparecen en la satisfacción con la situación económica personal (alta satisfacción se asocia a felicidad y baja satisfacción a infelicidad) o la satisfacción con el trabajo (muy satisfecho aparece con índices altos de felicidad mientras que poco o nada satisfecho se vincula a índices negativos de felicidad). Complementaria y congruentemente, aquellos jóvenes que califican como buena su situación económica puntúan alto en felicidad, mientras que los que la califican como mala puntúan alto en infelicidad. También puntúan en infelicidad aquellos que creen que uno de los dos problemas más importantes en el plano personal es el problema del empleo.

Esta relación entre satisfacción vital y felicidad, o insatisfacción e infelicidad aparece también en relación con el aspecto físico (más satisfacción se asocia a felicidad y al revés). Por otra parte, mientras la mayor satisfacción con el tiempo libre y el ocio y la satisfacción con los estudios se asocia a puntuaciones altas en felicidad global, la insatisfacción con las relaciones afectivas y de pareja, con la vida sexual, con la salud (con reservas) así como con la libertad que el joven tiene en casa aparecen asociadas a puntuaciones negativas o de infelicidad.

El sentido de la vida es otro de los ítems nucleares para discernir entre felicidad e infelicidad. Así, mientras aquellos jóvenes que creen que su vida tiene mucho sentido se sitúan con altos índices de felicidad global, aquellos que creen lo contrario se sitúan en el polo opuesto del continuum felicidad-infelicidad. Algo parecido ocurre en relación con la manifestación de reacciones emocionales. Los jóvenes que reconocen tener más dificultades para expresar sus emociones, así como los que manifiestan reírse con poca frecuencia puntúan alto en infelicidad, mientras que aquellos que reconocen no tener ninguna dificultad para manifestar sus emociones y declaran reírse con mucha frecuencia puntúan alto en felicidad global. Además los que declaran que su estado de ánimo últimamente puede calificarse de alegre y aquellos que creen tener libertad de elección y control sobre la forma en la que se desarrolla su vida, también son felices. En definitiva, y para completar la caracterización, aquellos que manifiestan tener una autoimagen positiva, una mayor autoaceptación y una creencia firme en que su vida mejorará mucho en el futuro se sitúan en la banda alta de la felicidad. Por su parte, aquellos que no estarían muy de acuerdo en que la vida feliz se asocia al disfrute y a pasarlo bien (felicidad hedónica) se sitúan en la banda baja de la felicidad, aunque ello no implica necesariamente una relación felicidad-infelicidad en términos de hedonismo-eudemonismo.

En relación con las actividades, aquellos jóvenes que nunca o pocas veces viajan o están con la pareja puntúan negativamente en felicidad. De hecho, completando este análisis que venimos efectuando con la distribución de la variable NFEL1 para cada uno de los ítems asociados a las actividades que realizan los jóvenes, podemos concluir que el hecho de salir más, reunirse con los amigos, practicar deporte, viajar, asistir a espectáculos, leer, oír música, jugar al ordenador y estar con la pareja se asocia a mayores índices de felicidad global, pero no otras actividades como ver la televisión. Además podemos establecer una relación entre mayor frecuencia de las actividades y mayor disfrute de las mismas, es decir, los que disfrutaban más con lo que hacen puntúan más alto en felicidad.

Siguiendo al hilo de estos análisis complementarios intrátem, aquellos jóvenes que consideran que triunfar en la vida es ser útil a los demás, tener la familia que se desea y trabajar en lo que les gusta teniendo éxito tienden a puntuar más alto en felicidad global, mientras que los que consideran que triunfar en la vida es ganar dinero y no depender de nadie tienden a puntuar más bajo. Podríamos concluir, aunque con reservas, que la vida satisfactoria vinculada a valores más postmaterialistas se asociaría a la felicidad mientras que los valores más materialistas harían lo

propio con la infelicidad. Además, en la misma línea, los jóvenes que manifiestan que vale la pena sacrificarse por la defensa de la paz, de los derechos humanos o la igualdad de los sexos (valores de tipo postmaterialista) puntúan más alto en felicidad, aunque el sacrificio por valores de tipo más materialista no ofrece unos resultados nada concluyentes.

Un aspecto realmente destacado es el papel que juega la cuestión religiosa a la hora de explicar las puntuaciones más altas y las más bajas de felicidad global. Los jóvenes que manifiestan alta religiosidad se asocian a puntuaciones altas en felicidad. Así sucede con aquellos jóvenes que se declaran católicos practicantes, aquellos que consideran la religión como algo muy importante en sus vidas y con aquellos que creen justificable sacrificarse o asumir riesgos en aras de la defensa de la religión. En contraposición, según nuestros datos, los jóvenes que se declaran ateos puntúan negativamente en felicidad global.

En cuanto a calificación de los problemas más importantes, y además del ya comentado tema del empleo entre los más infelices, cabe destacar el terrorismo pero con matizaciones. Así aquellos que consideran el terrorismo como uno de los principales problemas a nivel social puntúan alto de felicidad, mientras que los que consideran también el terrorismo como un problema importante, pero esta vez a nivel personal, puntúan negativamente.

Por último, comentar ciertas tendencias generales. Las personas que tienden a confiar más en la gente, se muestran más optimistas, creen en un mundo justo, consideran importante la familia, el trabajo, la política, el medio ambiente y la religión, realizan más diversidad de actividades, con más frecuencia y obteniendo mayor disfrute en ellas y tienden a defender valores de corte postmaterialista puntúan más alto en felicidad global que los que mantienen posturas contrarias en estos aspectos.

2. Ámbitos de la felicidad

Vimos en su momento como las relaciones personales próximas (con la pareja, los amigos, la familia) era una de las áreas de la vida más vinculadas a la felicidad. Ese dato se mantenía cuando se preguntaba directamente a los jóvenes sobre la satisfacción que esas relaciones les producían o cuando valoraban la importancia que tenían como valor de referencia para ellos, pero también cuando se les preguntaba sobre la frecuencia con que practicaban distintas actividades de ocio (p.ej. estar con la pareja o salir con los amigos) y el disfrute que les producían.

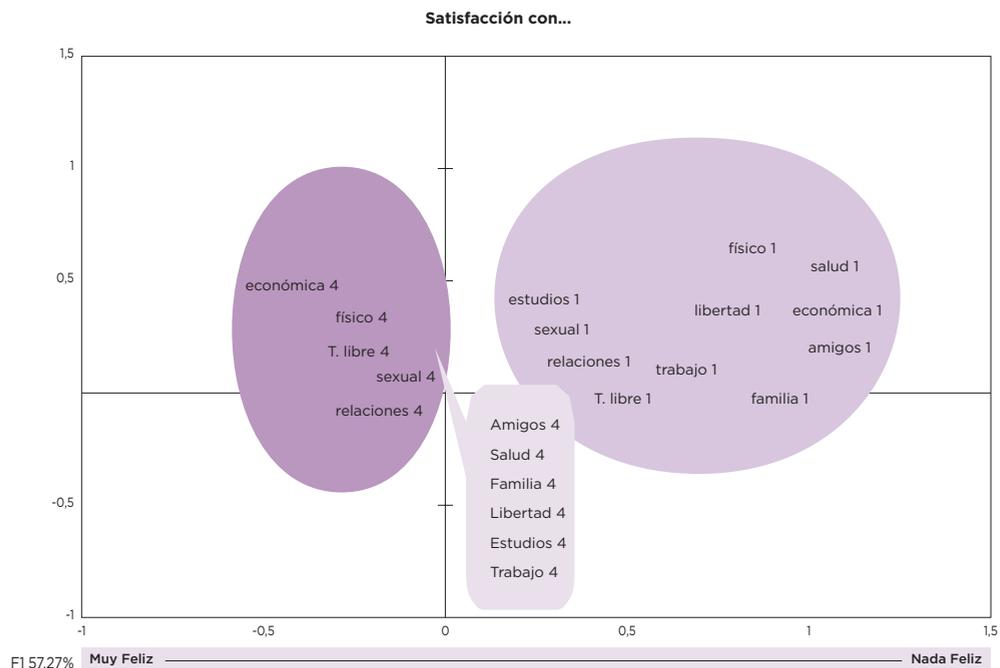
Ahora en este apartado vamos a revisar desde una nueva perspectiva, más global y complementaria a la ya expuesta anteriormente, esos cuatro espacios, o ámbitos como los llamamos aquí, de relación con la felicidad. Son los ámbitos correspondientes a: (1) la satisfacción expresada por los jóvenes españoles hacia once áreas o aspectos de su vida (P. 17), (2) la importancia otorgada a doce aspectos de su vida, entendidos como valores, y en gran parte coincidentes con los anteriores (P. 19), (3) la frecuencia con que practican quince distintas actividades de ocio y tiempo libre (P. 21), y (4) el grado en que disfrutaban cuando practican dichas actividades (P. 22).

El objetivo aquí es analizar esos elementos de satisfacción, esos valores o esas actividades de ocio y su disfrute, no ya de forma individual y fragmentada, sino desde una perspectiva agrupada, tratando de ver la importancia relativa de unos elementos frente a otros, el modo en que se forman ciertos núcleos o bloques característicos y definitorios entre ellos y con qué peso. Para ello nos serviremos de los resultados obtenidos a partir de otras pruebas estadísticas, fundamentalmente del análisis factorial. De forma previa a ese análisis factorial, haremos una introducción breve a cada uno de los cuatro ámbitos a través de un análisis de correspondencias, el cual permitirá visualizar más fácilmente en un mapa la relación de los elementos de cada ámbito con la felicidad.

2.1. Satisfacción

Las áreas vinculadas a la satisfacción con el mundo laboral (situación económica, trabajo, tiempo libre y estudios) se muestran en el análisis de correspondencias (Mapa 2.1.) como las que más

Mapa 2.1. Grado de satisfacción en las áreas de la vida y su relación con la felicidad (Análisis de Correspondencias)



puntúan en el polo de los jóvenes felices. Están presentes con menor peso en el polo de los menos felices, acompañadas, entre otras, de la salud y de las relaciones familiares y amistosas. Parece pues que el mundo laboral marca una notable impronta sobre la felicidad y menor sobre la infelicidad, luego trataremos de entrar en más detalles.

Al estudiar el grado de satisfacción de los jóvenes en once aspectos distintos de su vida, resulta procedente pensar que, más allá de que cada uno de esos aspectos obtenga una puntuación propia y diferenciada, se puedan obtener ciertas agrupaciones de esos aspectos que denoten un grado de cercanía o proximidad entre ellos capaz de darles una identificación conjunta. Es por esa razón que se tomó la P. 17 a modo de escala de satisfacción y se realizó un análisis factorial para obtener los componentes o factores principales con el método de rotación Varimax, cuyos resultados se muestran en la Tabla 2.1.

Efectivamente, a través de este análisis factorial se obtienen varias agrupaciones, cuatro en concreto de distinta amplitud a las que podemos considerar los cuatro componentes principales de la satisfacción, uno amplio que agrupa a seis de los once aspectos vitales y tres específicos (explican en total el 61,26% de la varianza). La satisfacción de los jóvenes españoles queda subdividida entonces en esas cuatro agrupaciones distintas: una de signo “plural” que recoge tanto aspectos individuales como otros referidos a las personas más próximas, y otras tres más específicas y claramente definidas, las de signo “afectivo-sexual”, “económico-laboral” y de “ocio-tiempo libre”. Las comentamos a continuación una por una.

La satisfacción que hemos denominado “plural” corresponde al primero y mayor de los componentes o agrupaciones (ver columna número 1 en la Tabla 2.1.1), y contiene desde la satisfacción con la salud (la que obtiene el mayor peso) y con el aspecto físico, hasta la satisfacción con los amigos, con la familia y con la libertad que se tiene en casa, pasando por la satisfacción con los estudios. Es digno de notar como la satisfacción con la libertad que los

Tabla 2.1. Análisis factorial sobre la satisfacción en las áreas de la vida

Principal Component Analysis. Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.					
	1	2	3	4	Varianza total explicada 61,26 %
P1705	0,733	0,074	0,045	0,107	Satisfacción con Tu salud
P1704	0,672	0,075	0,133	0,092	Satisfacción con Tus amigos
P1706	0,636	0,229	-0,032	0,225	Satisfacción con Tu aspecto físico
P1702	0,566	0,051	0,245	-0,422	Satisfacción con Tus estudios
P1701	0,556	0,087	0,130	0,012	Satisfacción con Tu familia
P1707	0,411	0,275	0,223	0,264	Satisfacción con La libertad que tienes en casa
P1711	0,153	0,926	0,061	-0,017	Satisfacción con Tu vida sexual
P1710	0,166	0,905	0,111	0,055	Satisfacción con Tus relaciones afectivas, de pareja
P1703	0,163	0,069	0,849	-0,119	Satisfacción con Tu trabajo
P1708	0,116	0,111	0,818	0,290	Satisfacción con Tu situación económica
P1709	0,248	0,027	0,130	0,817	Satisfacción con El tiempo libre, el ocio de que dispones

Tabla 2.1.1. Suma de la rotación de las saturaciones al cuadrado

Componentes	Total	% Varianza	% Acumulado
1	2,34	21,30	21,30
2	1,80	16,39	37,69
3	1,54	13,96	51,65
4	1,06	9,61	61,26

jóvenes dicen tener en casa es la única que posee también un peso moderado en cada uno de los otros tres componentes o factores, sin embargo su peso principal está aquí en este primer componente de satisfacción plural, asociado precisamente a la satisfacción con la familia, es decir que estar satisfecho con la familia tiene una relación directa con estarlo también con la libertad que se tiene en el hogar. Así se constata también en la correlación existente entre estos dos tipos de satisfacción, tal como puede verse en la Tabla 2.1 (ver en otras tablas de esta sección las 4 tablas de correlaciones) de correlaciones entre las once áreas de satisfacción. Este primer factor de carácter plural o mixto combina pues una satisfacción en aspectos de signo más personal —salud, aspecto físico o estudios— con otra marcada por las relaciones próximas —amigos, familia o libertad en casa—, constituyendo así un potente núcleo de felicidad para los jóvenes.

La satisfacción “afectivo-sexual” es la que configura el segundo factor o componente (ver columna número 2 de la Tabla 2.1.1), denominada así dado que comprende esos dos aspectos

principales de satisfacción, el referido a la vida sexual y el referido a las relaciones afectivas de pareja. Es muy comprensible que estos dos aspectos se hallen juntos en el mismo factor, pues miden dos temas que suelen ir íntimamente ligados, como muestra, por un lado, la correlación existente entre ellos (ver Tabla 2.1), y por otro, el obtener ambos la más alta correlación con la satisfacción vital global. Aporta un peso moderado también a este factor “afectivo-sexual” la satisfacción con el aspecto físico, lo que parece coherente tratándose de un elemento relevante para un espacio en el que posee un elevado protagonismo la atracción interpersonal. Finalmente, tiene también un peso moderado aquí, y resulta también coherente, la satisfacción con la libertad que se tiene en casa (ya comentamos antes que este aspecto estaba presente en alguna medida en todos los cuatro factores). Este segundo núcleo de felicidad viene a fortalecer la importancia de las relaciones íntimas, ya señalada en el anterior.

El factor o componente de satisfacción “económico-laboral” ocupa el tercer lugar (ver columna número 3 en Tabla 2.1.) y lo hemos denominado así porque incluye precisamente esos dos aspectos de la vida, el referido a la satisfacción con el trabajo y el referido a la satisfacción con la situación económica, aspectos que muestran una clara correlación entre sí (ver Tabla 2.1). Es un factor por tanto compuesto de dos elementos de signo materialista, a los que se añade con un peso sólo moderado un tercero relativo a la satisfacción con los estudios. Estos estudios pueden ser vistos también aquí desde esa misma óptica de logro y provecho hacia un mejor futuro “económico-laboral”.

La satisfacción con el “ocio-tiempo libre” del que disponen los jóvenes define el cuarto y último factor, que tiene una dimensión más reducida pues incluye ese único elemento propiamente (ver columna número 4 de Tabla 2.1.1). De forma complementaria, tienen un peso moderado junto a él los elementos de satisfacción con la situación económica, con la libertad que se tiene en casa y con el aspecto físico. Si a la satisfacción con el ocio-tiempo libre le añadimos, aunque sea en un grado menor, la del dinero, la del aspecto físico y la de la libertad en casa, el resultado es un factor definido por marcar una tendencia de signo hedonista hacia la felicidad. Confirma además esta tendencia, y le da mayor fuerza y coherencia, el hecho de que en este factor puntúen negativamente los aspectos de satisfacción con los estudios y con el trabajo.

Para poder ver luego el ordenamiento o jerarquía del conjunto de las once áreas de satisfacción según el peso específico de cada una se realizó un análisis factorial con la extracción de un componente único de la P. 17 (ver Tabla 2.1.2.).

Como ya se ha comentado en otros apartados de este texto, el grado de satisfacción en estas once áreas vitales correlaciona directamente con los índices de felicidad. Al analizar los resultados de esta tabla 2.1.2, vemos como la satisfacción con las relaciones afectivas de pareja ocupa nuevamente un lugar principal, sin embargo, es digno de resaltar como la satisfacción con la familia ocupa el octavo lugar de entre las once áreas, lo cual invita a pensar que deben matizarse en alguna medida los valores elevados de las respuestas directas a las preguntas de la encuesta.

2.2. Importancia de los Valores

De forma similar a lo realizado en el apartado anterior respecto a la satisfacción, se procedió aquí respecto a la importancia otorgada por los jóvenes españoles a doce aspectos de la vida que pueden considerarse de hecho como valores y que en buena medida coinciden con los que acabamos de analizar. Para empezar observemos el escenario visual que nos ofrece el mapa de análisis de correspondencias. Ya vimos que la religión y la política son consideradas muy poco importantes en general por los jóvenes, sin embargo aquéllos que sí las consideran muy importantes se destacan con fuerza en el polo de los más felices (ver Mapa 2.2). Por el contrario, en el polo de los menos felices sobresalen los que no consideran nada importante valores post-materialistas como el medio ambiente o el tiempo libre, y a quienes tendríamos que considerar en consecuencia como de signo materialista (ver Mapa 2.2).

El objetivo siguiente era ver cómo se producían las agrupaciones de esos valores o aspectos destacados de la vida, en función de la importancia que los jóvenes les otorgaban a cada uno.

Tabla 2.1.2. Análisis factorial de las once áreas de la vida como un único factor, en función de la satisfacción que proporcionan

Ítems	Factor Único	Varianza explicada 29,86 %
P1710	0,611	Satisfacción con Tus relaciones afectivas, de pareja
P1705	0,606	Satisfacción con Tu salud
P1706	0,604	Satisfacción con Tu aspecto físico
P1704	0,597	Satisfacción con Tus amigos
P1707	0,590	Satisfacción con La libertad que tienes en casa
P1711	0,570	Satisfacción con Tu vida sexual
P1708	0,560	Satisfacción con Tu situación económica
P1701	0,506	Satisfacción con Tu familia
P1702	0,444	Satisfacción con Tus estudios
P1703	0,440	Satisfacción con Tu trabajo
P1709	0,435	Satisfacción con El tiempo libre, el ocio de que dispones

Extraction Method: Principal Component Analysis

1 components extracted

Mapa 2.2. La importancia concedida a determinados valores y su relación con la felicidad (Análisis de Correspondencias)

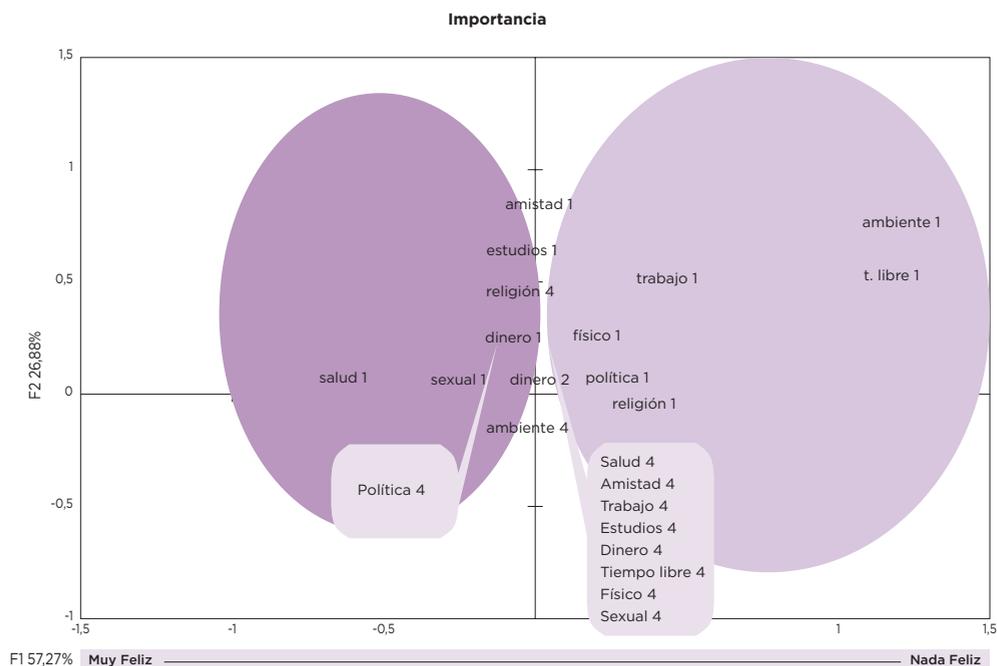


Tabla 2.2.1. Análisis factorial sobre la importancia concedida a determinados valores

	Componentes				Varimax with Kaiser Normalization Varianza total explicada 57,27 %
	1	2	3	4	
p1904	0,705	0,232	-0,039	0,158	Importancia para ti del trabajo
p1902	0,683	0,057	0,060	-0,018	Importancia para ti de La familia
p1905	0,682	0,124	0,086	-0,038	Importancia para ti de La salud
p1903	0,577	-0,103	0,392	0,128	Importancia para ti de Los estudios
p1901	0,567	0,044	0,200	-0,138	Importancia para ti de La amistad
p1911	0,010	0,799	0,063	0,051	Importancia para ti del aspecto físico
p1906	0,292	0,686	-0,185	0,110	Importancia para ti de Ganar dinero
p1912	0,025	0,671	0,430	-0,097	Importancia para ti de La sexualidad
p1910	0,328	0,049	0,638	-0,035	Importancia para ti del medio ambiente
p1909	0,216	0,389	0,513	-0,187	Importancia para ti del tiempo libre, de ocio
p1908	0,078	0,093	-0,127	0,865	Importancia para ti de La religión
p1907	-0,164	-0,093	0,589	0,606	Importancia para ti de La política

Tabla 2.2.1.1. Suma de la rotación de las saturaciones al cuadrado

Componentes	Total	% Varianza	% Acumulado
1	2,36	19,64	19,64
2	1,82	15,13	34,77
3	1,46	12,19	46,96
4	1,24	10,31	57,27

Para obtener esos componentes agrupados o factores principales, se tomó la P.19 a modo de escala y se realizó un análisis factorial con el método de rotación Varimax. Los resultados se muestran en la Tabla 2.2.1.

Los doce valores aquí analizados se agruparon pues en cuatro núcleos diferenciados (que explican en total el 57,27% de la varianza), uno más amplio que aglutina con un acento pragmático a los valores “clásicos” más establecidos, otro de signo “hedonista” centrado en el dinero y el placer, un tercero que apunta una cierta tendencia de signo “postmaterialista”, y el último que reúne valores de carácter “ideológico”.

Los valores que podemos etiquetar de “clásicos” o más consolidados socialmente se agruparon en el primer componente o factor y fueron los cinco siguientes, por este orden: trabajo, familia, salud, estudios y amistad. Ese signo clásico o tradicional puede subrayarse observando que son casi equiparables a la tríada popular de “salud, dinero y amor”, pues si los reordenamos

podrían quedar como “salud, trabajo-estudios y familia-amistad”. Junto a ellos se pueden citar de forma complementaria otros valores que aportan un peso moderado a este factor, son los de medio ambiente (que correlaciona con el de estudios —ver Tabla 2.2.1. Correlac. Importancia), ganar dinero y ocio-tiempo libre (que correlaciona con el de amistad —ver Tabla 2.2.1. Correlac. Importancia). Este primer factor recoge pues los principales valores “clásicos” en el sentido de más integrados en nuestra cultura, con mayor tradición de seguridad y solidez, y de signo por tanto más pragmático. Estos valores eran también en general los que obtenían mejores puntuaciones al relacionarlos con la importancia global (Md P. 19) como se mostraba en la Figura 16.

El signo “hedonista” parece ser la seña de identidad del segundo factor, se distancia así del anterior, se vuelve más frívolo y agrupa la importancia puesta en estos tres valores: el aspecto físico, el ganar dinero y la sexualidad. Un factor que parece marcado pues por la importancia del dinero y el placer. Eso se vería confirmado también al menos por uno de los otros dos valores con cierto peso moderado en este factor: el del ocio-tiempo libre. El otro, el del trabajo, sólo en cuanto suele ir ligado al ganar dinero y por eso correlaciona con él (ver Tabla 2.2.1. Correlac. Importancia).

El contenido predominante del tercer factor tiene un carácter que podríamos denominar de signo “postmaterialista”. Está compuesto fundamentalmente por la importancia otorgada a dos valores, que son: el medio ambiente y el ocio-tiempo libre. Con un peso moderado se hallan también los valores de la política, la sexualidad y los estudios, sin embargo adquieren aquí un peso negativo los valores del trabajo y el ganar dinero.

El elemento “ideológico” es el que define al cuarto y último factor. En él se juntan los dos valores restantes: la religión y la política. Ningún otro valor adquiere un peso considerable para sumarse a este factor, quedando así en un espacio claramente separado la importancia concedida por los jóvenes a la religión y la política, que como ya vimos en otras partes del texto era muy baja (ver Figura 16).

Como se hizo antes al analizar la satisfacción con distintos aspectos de la vida, también aquí se procedió a realizar otro análisis factorial con la extracción de un factor o componente único de la P. 19. Así se obtuvo el peso de cada uno de los doce valores estudiados como formando parte de un solo factor común y se muestra en la Tabla 2.2.2.

Tabla 2.2.2. Análisis factorial de los doce valores o aspectos de la vida como un único factor

Ítems	Factor Único	Varianza explicada 24,85 %
p1912	0,61	La sexualidad
p1909	0,60	El tiempo libre, de ocio
p1904	0,59	El trabajo
p1905	0,55	La salud
p1906	0,53	Ganar dinero
p1911	0,53	El aspecto físico
p1910	0,53	El medio ambiente
p1902	0,50	La familia
p1903	0,50	Los estudios
p1901	0,47	La amistad
p1907	0,14	La política
p1908	0,11	La religión

Método de extracción: Análisis de componentes principales.

Al analizar el peso de los doce valores conjuntamente destaca en primer lugar la posición claramente distante e inferior de los dos últimos de la lista, la política y la religión, reafirmando lo ya explicado. Sorprende el peso de la importancia dada al valor familia, y también al de amistad, que ocupan lugares claramente bajos. De nuevo este dato invita a revisar en parte la importancia que parece tener la familia en las respuestas directas. En el sentido opuesto sorprende la importancia dada al valor sexualidad que se sitúa en el primer lugar.

2.3. Actividades de Ocio y Frecuencia

Al preguntar a los jóvenes con qué frecuencia practicaban un conjunto de quince actividades propias del tiempo libre o de ocio (P. 21), y también cuánto disfrutaban con ellas (P. 22 —que analizaremos en el siguiente apartado—), en ambos casos se comprobó que aquellas que más satisfacción o felicidad conllevaban eran de nuevo las referidas a las relaciones humanas íntimas. Sin embargo, a través del análisis de correspondencias se puede observar cómo lo que mejor discrimina a los más y a los menos felices es la tendencia a la práctica de actividades de carácter deportivo y lúdico, como puede observarse en el mapa 2.3.1.

Nos centramos ahora en la frecuencia de práctica de esas actividades y realizamos, como en los casos anteriores, un análisis factorial con método de rotación Varimax, para comprobar cómo quedan agrupadas las quince actividades de ocio (ver resultados en la Tabla 2.3.1).

El resultado son cuatro agrupaciones de las actividades de ocio de los jóvenes en torno a cuatro signos identificadores: las de índole más “cultural”, las cultivadoras de las “relaciones interpersonales” en contexto de diversión, las que optan por el “juego-deporte” y las que atienden a los “medios de comunicación”. Esos cuatro componentes explican en total el 49,88 % de la varianza.

Las actividades de tipo más “cultural” se agrupan en el primer y más representativo componente, éstas son: el ir a museos, exposiciones y actos culturales, el leer libros, periódicos y revis-

Mapa 2.3.1. La frecuencia con que se practican determinadas actividades de ocio y su relación con la felicidad (Análisis de correspondencia)

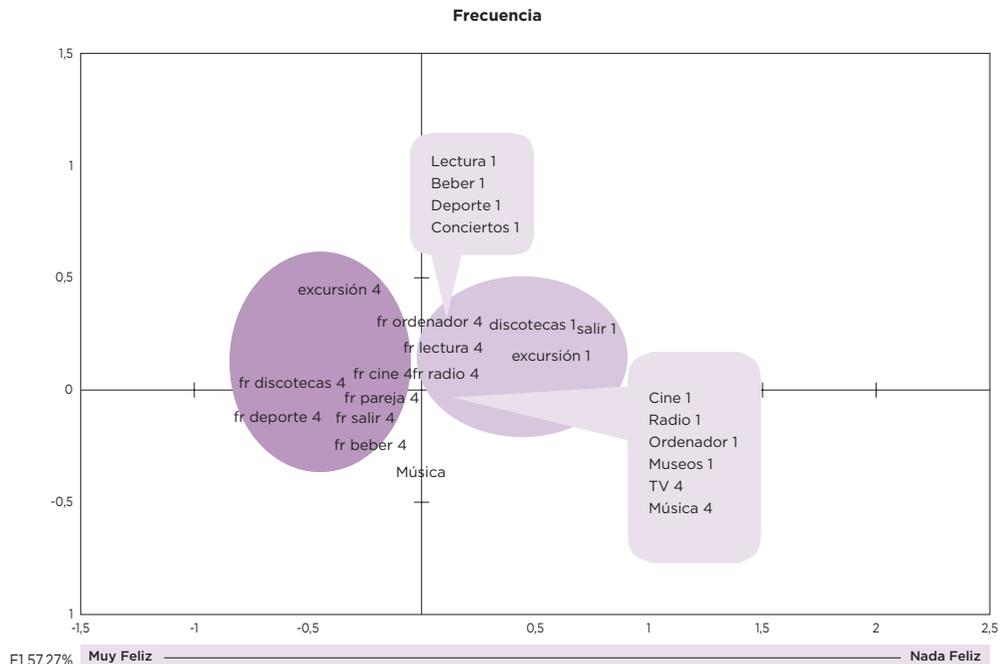


Tabla 2.3.1. Análisis factorial sobre la frecuencia con que se realizan las actividades de ocio

Rotated Matriz. Rescaled Component					Varianza total explicada 49,88%
	1	2	3	4	
P2110	0,737	-0,036	0,097	-0,080	Frecuencia de Ir a museos, exposiciones, actos culturales
P2111	0,664	-0,080	-0,091	0,190	Frecuencia de Leer libros, periódicos, revistas
P2107	0,639	0,057	0,175	0,152	Frecuencia de Ir al cine o al teatro
P2106	0,630	0,064	0,202	-0,029	Frecuencia de Ir de excursión, viajar
P2108	0,594	0,329	0,154	0,018	Frecuencia de Ir a conciertos
P2101	0,030	0,842	-0,069	-0,046	Frecuencia de Beber, ir de copas
P2102	-0,035	0,826	0,071	0,058	Frecuencia de Ir a discotecas, bailar
P2103	0,162	0,530	0,289	0,092	Frecuencia de Salir o reunirse con los amigos
P2104	0,261	0,036	0,704	-0,119	Frecuencia de Hacer deporte
P2105	0,198	0,087	0,695	-0,096	Frecuencia de Asistir a competiciones deportivas
P2114	0,021	0,064	0,671	0,254	Frecuencia de Jugar con ordenador, videojuegos, consolas, etc.
P2112	-0,219	-0,003	0,171	0,735	Frecuencia de Ver la televisión
P2113	0,101	0,100	-0,191	0,699	Frecuencia de Oír la radio
P2109	0,264	0,079	0,198	0,448	Frecuencia de Escuchar música
P2115	0,134	-0,088	-0,188	0,247	Frecuencia de Estar con mi novio/a o con mi pareja

Tabla 2.3.1.1. Suma de la rotación de las saturaciones al cuadrado

Componentes	Total	% Varianza	% Acumulado
1	2,42	16,13	16,13
2	1,83	12,21	28,34
3	1,77	11,82	40,16
4	1,46	9,72	49,88

tas, el ir al cine o al teatro, el ir de excursión o viajar, y el ir a conciertos. Aparecen también con una puntuación moderada el escuchar música y el hacer deporte, mientras que se manifiesta una relación de signo negativo con el ver la televisión o el ir a discotecas y a bailar. Este primer factor reúne pues a un conjunto de actividades cuyo mejor denominador común es su carácter “cultural”, aunque este calificativo pudiera atribuirse también a alguna de las restantes actividades.

El fomento de las “relaciones interpersonales” en un contexto de juego o diversión es el objetivo común que parece caracterizar al segundo factor, en él aparecen agrupadas tres actividades: el ir de copas, el ir a discotecas y a bailar, y el salir o reunirse con los amigos.

El “juego-deporte” es el mejor identificador para las tres actividades que se asocian en el tercer factor: el hacer deporte, el asistir a competiciones deportivas y el jugar en el ordenador, con videojuegos o consolas.

El protagonismo en el cuarto y último factor lo tiene la exposición a los “medios de comunicación”, como ocurre con el ver la televisión, el oír la radio y el escuchar música. Sin embargo, otra actividad que se añade a este factor y no resulta tan coherente a primera vista, es la de estar con la pareja. Parece pues que el estar con la pareja (una de las que más felicidad produce) va aquí más asociada a la práctica de actividades tranquilas como ser receptor de los medios de comunicación (no tienen relación con felicidad), que a la actividades que requieren más acción o planificación.

La agrupación de la práctica de las actividades de ocio en cuatro factores se manifiesta muy coherente, salvando la particularidad de la opción de estar con la pareja, que por ser una actividad diferenciada de la mayoría de las otras, se asocia de forma menos firme (además de ser una condición que no tienen todos los jóvenes ni de un modo siempre estable).

Para comprobar el peso de la frecuencia de practicar cada una de las quince actividades de ocio, se realizó también aquí otro análisis factorial con la extracción de un factor o componente único de la P. 21. (ver Tabla 2.3.2).

Vistas las quince actividades formando parte de un factor único, se aprecia de forma general un mayor peso de las actividades de signo “cultural”, seguidas de las de carácter “deportivo”, quedando en posiciones más secundarias las de “relaciones interpersonales” y muy claramente en posiciones de cola las referidas a la recepción de los “medios de comunicación”, añadiéndose aquí el estar con la pareja que ocupa la última posición.

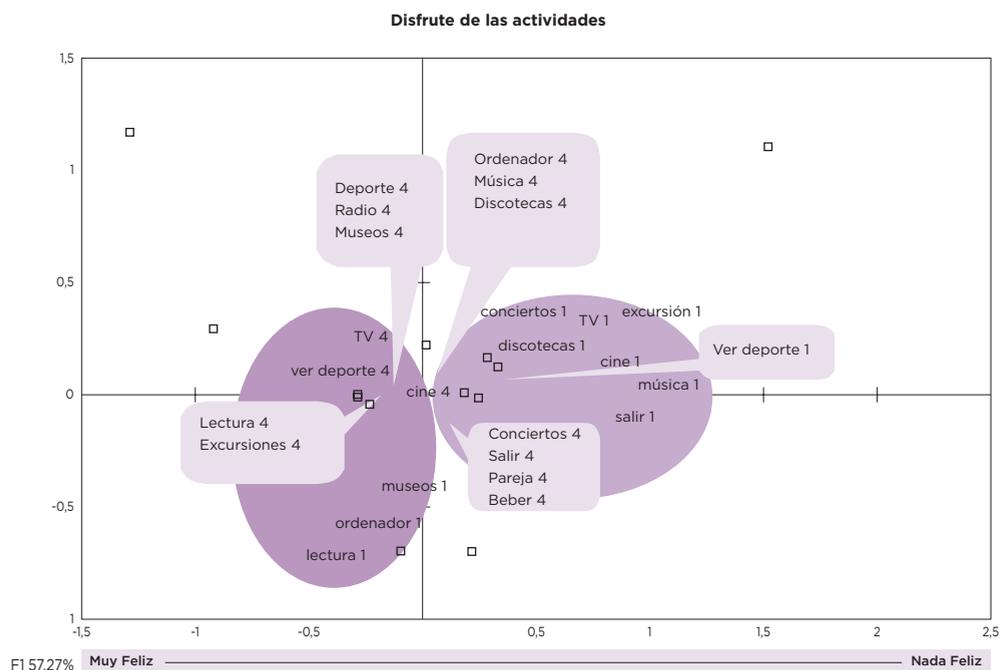
2.4. Actividades de Ocio y Disfrute

Ahora analizaremos el disfrute que producen esas mismas quince actividades de ocio (P. 22). Al

Tabla 2.3.2. Análisis factorial de las quince actividades de ocio como un único factor, en función de la frecuencia de su práctica

Ítems	Factor único	Varianza explicada 20,53%
P2108	0,657	Frecuencia de Ir a conciertos
P2107	0,621	Frecuencia de Ir al cine o al teatro
P2106	0,604	Frecuencia de Ir de excursión, viajar
P2110	0,589	Frecuencia de Ir a museos, exposiciones, actos culturales
P2104	0,549	Frecuencia de Hacer deporte
P2105	0,519	Frecuencia de Asistir a competiciones deportivas
P2103	0,479	Frecuencia de Salir o reunirse con los amigos
P2111	0,462	Frecuencia de Leer libros, periódicos, revistas
P2114	0,414	Frecuencia de Jugar con ordenador, videojuegos, consolas, etc.
P2109	0,397	Frecuencia de Escuchar música
P2102	0,324	Frecuencia de Ir a discotecas, bailar
P2101	0,294	Frecuencia de Beber, ir de copas
P2113	0,121	Frecuencia de Oír la radio
P2112	0,024	Frecuencia de Ver la televisión
P2115	0,011	Frecuencia de Estar con mi novio/a o con mi pareja

Mapa 2.4.1. El disfrute que produce la práctica de determinadas actividades de ocio y su relación con la felicidad (análisis de correspondencias)



igual que en los casos precedentes, también aquí se realizó primero un análisis de correspondencias. En él sobresalen como características de los más felices el disfrute especialmente con dos actividades, una de ocio activo y programado como es el ir de excursión, y otra de ocio relajado como la lectura. Como características distintivas de los menos felices destacan el no disfrutar con ese ocio activo que es el ir de excursión o salir con los amigos, junto al escuchar música o ver cine y televisión (ver mapa 2.4).

También aquí se realizó un análisis factorial del mismo tipo que los anteriores para ver ahora el agrupamiento de esas quince actividades de disfrute, entendiendo que tal disfrute es una forma diferente de medir la satisfacción a través de actividades de la vida cotidiana (ver resultados en la Tabla 2.4.1).

La agrupación de actividades por el disfrute que producen resultó ser muy similar a la que antes vimos para su frecuencia de práctica. Podemos considerar que se mantienen los mismos cuatro factores (explican en total el 58,03% de la varianza) aunque se producen algunos cambios o reubicaciones de actividades concretas. Son cambios que reajustan los factores pero no les hacen perder coherencia. En concreto, hay dos actividades que cambian de factor, se desplazan del factor relativo a “medios de comunicación” incorporándose al factor más amplio, el denominado “cultural” (ambos factores de contenido muy próximo entre sí), éstas son: el disfrute de escuchar música, fácilmente encajable en este apartado cultural, y el disfrute de estar con la pareja, cuyas particularidades ya comentamos.

En el factor relativo a “medios de comunicación” permanecen asociadas las actividades de ver la televisión y oír la radio, y se les añade la de jugar con ordenador, videojuegos o consolas. Ésta última consiste también en atender a una pantalla aunque asumiendo un rol más físicamente activo. Resulta coherente que el disfrute de esas tres actividades esté asociado, aunque como ya vimos comparativamente producen un grado de disfrute medio-bajo.

Tabla 2.4.1. Análisis factorial de las actividades de ocio en función del grado de disfrute que producen

Rotated Matriz. Rescaled Component	Rescaled Component				Varianza total explicada 58,03%
	1	2	3	4	
P2207	0,768	0,065	0,134	0,087	Disfruta con Ir al cine o al teatro
P2210	0,705	0,030	0,050	0,112	Disfruta con Ir a museos, exposiciones, actos culturales
P2206	0,693	0,168	0,010	0,195	Disfruta con Ir de excursión, viajar
P2208	0,671	0,309	0,007	0,189	Disfruta con Ir a conciertos
P2211	0,664	-0,154	0,296	0,058	Disfruta con Leer libros, periódicos, revistas
P2209	0,509	0,267	0,247	0,016	Disfruta con Escuchar música
P2215	0,323	0,164	0,102	0,180	Disfruta con Estar con mi novio/a o con mi pareja
P2202	0,077	0,838	0,232	0,018	Disfruta con Ir a discotecas, bailar
P2201	0,086	0,825	0,156	0,177	Disfruta con Beber, ir de copas
P2203	0,349	0,486	-0,048	0,178	Disfruta con Salir o reunirse con los amigos
P2212	0,058	0,071	0,848	0,030	Disfruta con Ver la televisión
P2213	0,307	0,094	0,714	0,011	Disfruta con Oír la radio
P2214	0,063	0,214	0,622	0,246	Disfruta con Jugar con ordenador, videojuegos, consolas, etc.
P2205	0,169	0,140	0,214	0,847	Disfruta con Asistir a competiciones deportivas
P2204	0,255	0,125	0,016	0,831	Disfruta con Hacer deporte

Tabla 2.4.1.1. Suma de la rotación de las saturaciones al cuadrado

Componentes	Total	% of Variance	Cumulative %
1	3,15	21,02	21,02
2	1,96	13,10	34,12
3	1,92	12,82	46,94
4	1,66	11,09	58,03

Ese desplazamiento de la actividad de juegos de ordenador deja al que habíamos llamado factor de “juego-deporte” con sólo dos actividades, referidas ambas al deporte (asistir a competiciones deportivas y hacer deporte), por lo cual gana coherencia y puede denominarse simplemente “deporte”.

El que se mantiene sin ningún cambio es el factor que denominamos de fomento de las “relaciones interpersonales” en un contexto de juega o diversión, el cual incluye el ir a discotecas y a bailar, el beber e ir de copas y el salir o reunirse con los amigos. Estas actividades permanecen pues agrupadas tanto en función de la frecuencia con que se practican como en función del disfrute que proporcionan (ya vimos que era alto sobre todo el de reunirse con los amigos).

En conjunto pues se mantienen aquí (P. 22) de forma coherente y con ligeros cambios los cuatro factores ya establecidos al clasificar las actividades por su frecuencia de práctica (P. 21): el “cultural”, el de “relaciones interpersonales” en contexto de diversión, el referido a “medios de comunicación” y el concerniente al “deporte”.

Se realizó también aquí un análisis factorial específico para extraer un factor o componente único de la P. 22 y ver el peso de cada actividad dentro del conjunto (ver Tabla 2.4.2).

El resultado es que aparecen las actividades ordenadas de forma bastante compacta en un solo factor, con prevalencia de las de signo “cultural”.

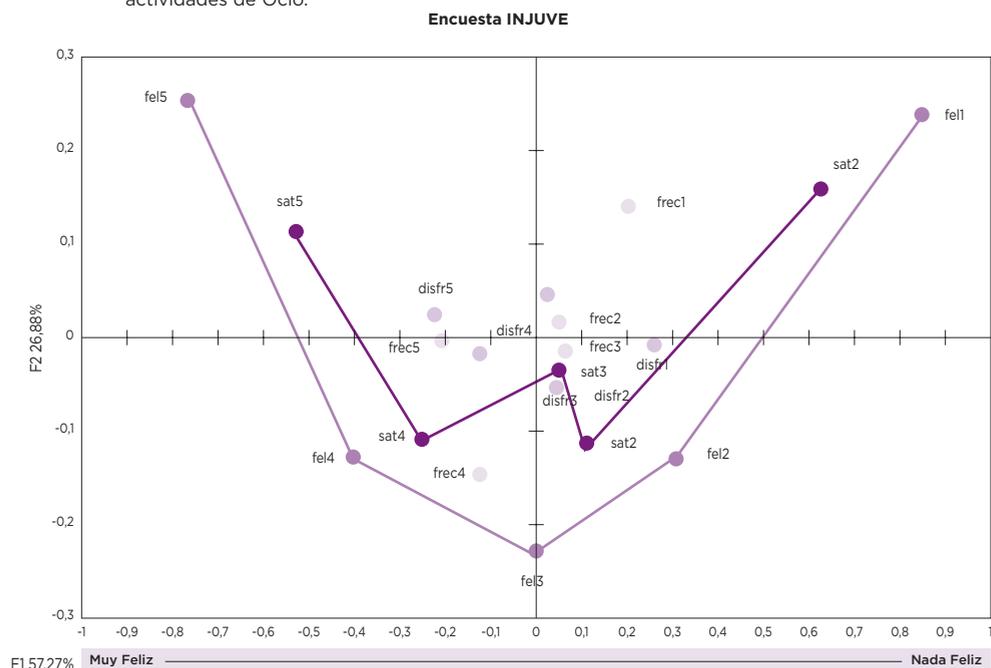
El disfrute de estar con la pareja tiene una contribución muy baja al factor único por lo que se ha desestimado su inclusión en él. Esa baja contribución viene explicada en gran parte por la respuesta masiva favorable que recibe, generando así muy poca varianza. Lo que sí hace esa respuesta tan favorable es, como ya se analizó en su momento, situarla entre las que más disfrute y felicidad produce, junto al salir con los amigos, en ambos casos se trata del fomento de relaciones personales íntimas o muy próximas.

Como aportación final de este apartado, mostramos a continuación el mapa 2.4.2 en el que aparece la relación coherente entre cuatro medidas o índices globales, que son: los índices de felicidad y de satisfacción general, que dibujan líneas casi paralelas desde sus posiciones inferiores a las superiores, por un lado, y por otro, los índices generales de la frecuencia con que se practican las actividades de ocio y del disfrute que proporcionan. Se observa como las puntuaciones bajas en la realización de actividades, así como en el disfrute de las mismas, se concentran en el sector de las puntuaciones también bajas en felicidad y satisfacción general. De igual modo, se da idéntica coherencia en las puntuaciones altas, marcando en todos los casos una evolución gradual lógica desde las posiciones del extremo inferior a las del superior. Así, a modo de conclusión, vemos que se produce una relación directa entre el grado en que se practican actividades de ocio, el grado en que se disfrutan, y el grado de felicidad y satisfacción general que se muestra.

Tabla 2.4.2. **Análisis factorial de las quince actividades de ocio como un factor común, en función de su disfrute**

Ítems	Factor único	Varianza explicada 31,08%
P2207	0,630	Disfruta con Ir al cine o al teatro
P2206	0,610	Disfruta con Ir de excursión, viajar
P2209	0,604	Disfruta con Escuchar música
P2208	0,599	Disfruta con Ir a conciertos
P2213	0,570	Disfruta con Oír la radio
P2211	0,534	Disfruta con Leer libros, periódicos, revistas
P2203	0,510	Disfruta con Salir o reunirse con los amigos
P2204	0,493	Disfruta con Hacer deporte
P2201	0,490	Disfruta con Beber, ir de copas
P2202	0,480	Disfruta con Ir a discotecas, bailar
P2212	0,467	Disfruta con Ver la televisión
P2210	0,451	Disfruta con Ir a museos, exposiciones, actos culturales
P2205	0,436	Disfruta con Asistir a competiciones deportivas
P2214	0,415	Disfruta con Jugar con ordenador, videojuegos, consolas, etc.

Mapa 2.4.2. Análisis de correspondencias. Felicidad - Satisfacción general. Frecuencia y disfrute de las actividades de Ocio.



2.5. Género, ámbitos de la felicidad y otras variables

En el apartado sobre los correlatos de la felicidad, ya hemos comentado que no se han encontrado diferencias en felicidad entre ambos géneros. Sin embargo, podemos señalar algunas diferencias interesantes entre hombres y mujeres en diferentes ámbitos de la felicidad estudiados y en otras variables de interés.

2.5.1. Género y ámbitos de la felicidad

Respecto a los ámbitos donde los/as jóvenes encuentran la felicidad (“¿Podrías decirme qué es lo que te hace feliz?”; p9), los hombres señalan más las relaciones con los amigos que las mujeres (20,3% vs. 12,8%; $p < 0,01$); sin embargo, con la edad las relaciones con los amigos van perdiendo importancia (mientras que el 26,8% de los más jóvenes lo señalan, solamente el 9,7% de los mayores lo mencionan). Las mujeres encuentran más felicidad en las relaciones familiares que los hombres (41,6% vs. 56,0%; $p < 0,01$); siendo éstas más valoradas a partir de los 20 años. En las relaciones afectivas o de pareja no se encuentran diferencias entre géneros, aumentando la felicidad que producen a medida que aumenta la edad de los jóvenes. En la percepción del éxito social (“¿qué significa triunfar en la vida?”; p20), las mujeres también valoran más el conseguir la familia que desean (20,7% vs. 26,4%; $p < 0,05$), mientras que los hombres conceden mayor importancia a poder trabajar en lo que les gusta (25% vs. 20%; $p < 0,05$). Con la edad crece la importancia dada a la familia mientras decrece la importancia dada al trabajo.

En los ámbitos de satisfacción (p17, “Y más concretamente, en relación con cada uno de los siguientes aspectos de tu vida personal, ¿podrías decirme si te encuentras muy satisfecho, bastante, poco o nada satisfecho?”) se encuentran algunas diferencias interesantes. Las mujeres están más satisfechas en los estudios (56,7% vs. 69,5%; $p < 0,01$), en las relaciones afectivas y de pareja (72,6% vs. 77,5%; $p < 0,05$) y en la vida sexual (70,3% vs. 74,9%; $p < 0,05$). Los hombres, en cambio, muestran mayor satisfacción en el trabajo (54,8% vs. 47,4%; $p < 0,01$) y en el tiempo libre

y el ocio de que disponen (73% vs. 68,3%; $p < 0,05$). En todos estos ámbitos, la satisfacción tiende a aumentar con la edad, excepto en el tiempo libre y el ocio.

Tabla 2.5.1.1. Satisfacción con diversos aspectos de la vida personal*

		Total	Género		Edad		
			Hombre	Mujer	15-19	20-24	25-29
Base (N=)		1.448	743	705	384	489	575
Tus estudios	Satisfecho	62,9%	56,7%	69,5%	62,8%	59,9%	65,6%
	No satisfecho	35,2%	40,7%	29,4%	36,2%	38,3%	31,9%
	NS/NC	2%	2,7%	1,1%	1%	1,8%	2,6%
Tus relaciones afectivas, de pareja	Satisfecho	75,1%	72,6%	77,5%	63,8%	75,9%	82%
	No satisfecho	16,5%	17,9%	15%	19,3%	17,1%	14,1%
	NS/NC	8,4%	9,4%	7,4%	16,9%	6,9%	3,1%
Tu vida sexual	Satisfecho	72,5%	70,3%	74,9%	56%	73,6%	82,8%
	No satisfecho	16,8%	19,6%	13,7%	22,9%	17,6%	12%
	NS/NC	10,6%	10%	11,4%	21,1%	8,7%	5,2%
Tu trabajo	Satisfecho	51,2%	54,8%	47,4%	33,1%	50,3%	64%
	No satisfecho	27,8%	25,3%	30,3%	21,1%	32,7%	28%
	NS/NC	21%	19,9%	22,3%	45,8%	13,4%	8%
El tiempo libre, el ocio de que dispones	Satisfecho	70,8%	73%	68,3%	80,8%	70,6%	64,2%
	No satisfecho	28,9%	26,4%	31,6%	19%	29,1%	35,5%
	NS/NC	0,3%	0,6%	0,1%	0,3%	0,4%	0,3%

*Esta tabla está basada en las tablas de resultados del Servicio de Documentación y Estudios del INJUVE

Tabla 2.5.1.2. Importancia de los Valores (qué representan en tu vida)*

		Total	Género		Edad		
			Hombre	Mujer	15-19	20-24	25-29
Base (N=)		1448	743	705	384	489	575
La familia	Muy importante	82%	79,7%	84,5%	82,8%	80,2%	83,1%
	Bastante importante	17%	18,8%	15%	16,7%	18,6%	15,8%
	Poco importante	0,7%	1,2%	0,1%	0,3%	1,0%	0,7%
	Nada importante	—	—	—	—	—	—
	NS/NC	0,3%	0,3%	0,3%	0,3%	0,2%	0,3%
Los estudios	Muy importante	40,6%	36,9%	44,5%	48,4%	41,9%	34,3%
	Bastante importante	45,9%	48,5%	43,1%	40,4%	43,8%	51,3%
	Poco importante	10,4%	10,6%	10,2%	7,8%	11,9%	11%
	Nada importante	2,0%	2,6%	1,4%	2,1%	2,0%	1,9%
	NS/NC	1,1%	1,4%	0,7%	1,3%	0,4%	1,6%
El aspecto físico	Muy importante	21,6%	21,7%	21,6%	28,1%	22,3%	16,7%
	Bastante importante	50,6%	47,2%	54%	49,7%	50,9%	50,8%
	(Importante)	72,2%	68,9%	75,6%	77,8%	73,2%	67,5%
	Poco importante	23,8%	26,4%	21%	19%	22,5%	28%
	Nada importante	3,3%	3,8%	2,8%	2,6%	3,7%	3,5%
	NS/NC	1,7%	1,8%	0,6%	0,5%	0,6%	1,1%
La sexualidad	Muy importante	34,4%	38,8%	29,8%	27,6%	35,6%	37,9%
	Bastante importante	51,2%	49%	53,5%	49,5%	51,5%	52%
	Poco importante	9,3%	8,6%	10,1%	12,5%	9,8%	6,8%
	Nada importante	2,3%	1,5%	3,1%	4,7%	1%	1,7%
	NS/NC	2,9%	2,2%	3,6%	5,8%	2%	1,6%

*Adaptado de las tablas de resultados del Servicio de Documentación y Estudios del INJUVE

En la importancia de los valores (“¿podrías decirme si representan para ti, en tu vida, algo muy importante, bastante importante, poco o nada importante?”; p.19), también encontramos algunas diferencias —pequeñas, pero significativas— interesantes. Las mujeres encuentran, significativamente más que los hombres, “muy importante” la familia (79,7% vs. 84,5%; $p < 0,05$) y los estudios (36,9% vs. 44,5%; $p < 0,01$); y “bastante importante” el aspecto físico (47,2% vs. 54%; $p < 0,01$). Por su parte, los hombres consideran la sexualidad como “muy importante” de manera significativamente superior a las mujeres (38,8% vs. 29,8%). En cambio, en la valoración dada a la amistad, el trabajo, la salud, el ganar dinero, la política, la religión, el tiempo libre y el medio ambiente no se encuentran diferencias significativas entre hombres y mujeres. Por otra parte, con la edad baja la importancia dada a la amistad, los estudios y el aspecto físico. En cambio, aumenta la importancia dada al trabajo, la política y la sexualidad.

En la frecuencia con que practican determinadas actividades de tiempo libre y ocio (p21) encontramos algunas diferencias interesantes: los hombres van de copas y beben más que las mujeres (39,9% vs. 26,2%; $p < 0,01$), salen más con los amigos (85,3% vs. 79,3%; $p < 0,01$), hacen más deporte (54,2% vs. 30,3%; $p < 0,01$), asisten a más competiciones deportivas (26,2% vs. 8,9%; $p < 0,01$) y juegan más con ordenador, videojuegos o consolas (47,3% vs. 26,3%; $p < 0,01$). En cambio, las mujeres leen más que los hombres (50,2% vs. 65,8%; $p < 0,01$), escuchan más la radio (58% vs. 65,3%; $p < 0,01$) y manifiestan estar más con su pareja (61,4% vs. 66,6%; $p < 0,05$). Por otra

Tabla 2.5.1.3. Frecuencia de Actividades*

		Total	Género		Edad		
			Hombre	Mujer	15-19	20-24	25-29
Base (N=)		1.448	743	705	384	489	575
Beber, ir de copas	Nunca/Poco	66,6%	59,9%	73,7%	67,1%	52%	70,3%
	Bastante/Mucho	33,3%	39,9%	26,2%	32,8%	37,6%	29,8%
	NS/NC	0,1%	0,3%			0,4%	
Salir o reunirse con los amigos	Nunca/Poco	17,4%	14,5%	20,5%	9,4%	14,3%	25,4%
	Bastante/Mucho	82,4%	85,3%	79,3%	90,4%	85,3%	74,6%
	NS/NC	0,2%	0,1%	0,3%	0,3%	0,4%	
Hacer deporte	Nunca/Poco	57,3%	45,8%	69,5%	45,3%	61%	62,3%
	Bastante/Mucho	42,6%	54,2%	30,3%	54,7%	39%	37,5%
	NS/NC	0,1%		0,1%			0,2%
Asistir a competiciones deportivas	Nunca/Poco	82,1%	73,6%	90,9%	74,2%	84,5%	85,3%
	Bastante/Mucho	17,8%	26,2%	8,9%	25,8%	15,5%	14,5%
	NS/NC	0,1%	0,1%	0,1%			0,3%
Ir a conciertos	Nunca/Poco	77,2%	74,7%	80%	74,3%	75,9%	80,5
	Bastante/Mucho	22,5%	25,1%	19,7%	25,3%	24,2%	19,3
	NS/NC	0,2%	0,1%	0,3%	0,5%		0,2
Jugar con ordenador, videojuegos, consolas, etc.	Nunca/Poco	62,8%	52,5%	73,6%	36,2%	64,4%	79,1
	Bastante/Mucho	37,1%	47,3%	26,3%	63,8%	35,2%	20,9
	NS/NC	0,1%	0,3%			0,4%	
Leer libros, periódicos, revistas	Nunca/Poco	42%	49,7%	34%	47,4%	41,1%	39,3%
	Bastante/Mucho	57,8%	50,2%	65,8%	52,6%	58,9%	60,3%
	NS/NC	0,1%	0,1%	0,1%			0,3%
Oír la radio	Nunca/Poco	38,1%	41,4%	34,8%	45,6%	35%	35,8%
	Bastante/Mucho	61,5%	58%	65,3%	54,2%	64,2%	64,2%
	NS/NC	0,3%	0,7%		0,3%	0,8%	
Estar con ni novio/a o con mi pareja	Nunca/Poco	29,5%	32,2%	26,5%	41,1%	27,4%	23,3%
	Bastante/Mucho	63,9%	61,4%	66,6%	48,4%	65,8%	72,5%
	NS/NC	6,7%	6,5%	7%	10,4%	6,7%	4,2%

*Adaptado de las tablas de resultados del Servicio de Documentación y Estudios del INJUVE

parte, con la edad aumenta el salir e ir de copas, el oír la radio y el estar con la pareja. En cambio, disminuye el ir a discotecas, el salir o reunirse con los amigos, hacer deporte, asistir a competiciones deportivas, ir a conciertos, escuchar música, ver la televisión y jugar con el ordenador.

También se encuentran diferencias en el disfrute de las actividades: los hombres disfrutan más al ir de copas (80,2% vs. 72,8%; $p < 0,01$), haciendo deporte (87,9% vs. 75,1%; $p < 0,01$), asistiendo a competiciones deportivas (83% vs. 65,1%; $p < 0,01$), y jugando con el ordenador, videojuegos o consolas (81,4% vs. 69,5%; $p < 0,01$). En cambio, las chicas disfrutaban más que los chicos yendo a discotecas y a bailar (78,2% vs. 85,9%; $p < 0,01$), saliendo de excursión o viajando (89,8% vs. 94,3%; $p < 0,01$), al cine o al teatro (85,9% vs. 91,2%; $p < 0,01$), al ir a conciertos (86,3% vs. 90,3%; $p < 0,05$), leyendo libros o revistas (74,6% vs. 85%; $p < 0,01$) y oyendo la radio (79,6% vs. 83,9%; $p < 0,05$).

Respecto a la edad, a mayor edad disminuye el disfrute respecto al salir de copas, ir a discotecas y bailar, salir con los amigos, escuchar música, ver la televisión y jugar con el ordenador. En cambio, aumenta el disfrute al salir de excursión o viajar, ir al cine o al teatro, ir a museos o actos culturales, leer y estar con la pareja.

2.5.2. Género, felicidad y otras variables

A nivel de los problemas y preocupaciones sociales y personales de los/as jóvenes no existen diferencias significativas en función del género. Sí encontramos diferencias en la percepción de la situación económica general de España, donde los hombres tienen una visión más positiva (38,6% vs. 29,2%; $p < 0,01$). En cambio, en referencia a la situación económica personal no se hallan diferencias significativas entre hombres y mujeres. Cabe destacar que son los/as más jóvenes (15-19 años) quienes se encuentran significativamente más satisfechos con su situación económica (44% frente al 33% de los mayores de 19 años; $p < 0,01$).

En general, la juventud experimenta un buen estado de ánimo (p.18), especialmente los hombres. Éstos experimentan más emociones positivas (alegre, animoso, tranquilo, contento) que las mujeres (74,4% vs. 62,4%; $p < 0,01$), mientras que éstas manifiestan más emociones negativas (aburrido, triste, nervioso, estresado) que los hombres (24,5% vs. 35,3%; $p < 0,01$).

En cambio, las mujeres parecen más optimistas: en la pregunta “pensando en el futuro, ¿crees que tu vida mejorará mucho, mejorará un poco, continuará igual, empeorará un poco o empeorará mucho?” (p.16), responden en mayor proporción que mejorará mucho (29,1% vs. 36,0%; $p < 0,01$); optimismo que decrece con la edad.

La mayoría de los/as jóvenes (80%) considera que ninguna causa política justifica la violencia. Con todo, los hombres justifican más la violencia por motivos políticos (p.24; 21,5% vs. 10,6%; $p < 0,01$). Al aumentar la edad también disminuye la opción de la violencia. Por otra parte, las mujeres parecen un poco más proclives a efectuar sacrificios por causas solidarias (paz, libertad individual, derechos humanos, etc.).

Si bien la mayoría de jóvenes presenta una actitud tolerante hacia la homosexualidad (la gran mayoría, el 82%, la aceptaría en un amigo/a cercano), los hombres presentan una orientación más negativa hacia ella, así en la pregunta “si alguien cercano a ti, por ejemplo tu mejor amigo/a, te dijera que es homosexual, ¿cómo crees que reaccionarías?”, el 75,6% de los hombres lo aceptarían como otra opción sexual más, frente al 89,5% de las mujeres ($p < 0,01$). Igualmente, cuando se les pregunta si está a favor o en contra de las personas del mismo sexo (p.27), el 70,9% de los hombres está a favor, mientras que las mujeres lo están en un 85,4% ($p < 0,01$). Para finalizar este apartado señalar que los hombres son más partidarios de prohibir el aborto en todos los casos (14,8% vs. 19,6%; $p < 0,05$); y las mujeres son más partidarias de la enseñanza religiosa en las escuelas (43,1% vs. 54,9%; $p < 0,01$).

Tabla 2.5.2.1. Disfrute de Actividades*

		Total	Género		Edad		
			Hombre	Mujer	15-19	20-24	25-29
Base (N=)		1148	625	523	283	401	464
Beber, ir de copas	Nunca/Poco	22,5%	19,2%	26,6%	20,2%	21,2%	25,2%
	Bastante/Mucho	76,8%	80,2%	72,5%	79,2%	78,3%	74,1%
	NS/NC	0,6%	0,6%	0,6%	0,7%	0,5%	0,6%
Base (N=)		1147	637	510	336	383	428
Hacer deporte	Nunca/Poco	16,3%	10,6%	23,4%	16,7%	57,7%	15,5%
	Bastante/Mucho	82,2%	87,9%	75,1%	82,1%	40,2%	83,5%
	NS/NC	1,5%	1,4%	1,6%	1,2%	2,1%	1,2%
Base (N=)		755	488	267	228	245	282
Asistir a competiciones deportivas	Nunca/Poco	22,6%	16,4%	33,7%	19,8%	29%	19,2%
	Bastante/Mucho	76,7%	83%	65,1%	79,8%	70,2%	79,8%
	NS/NC	0,8%	0,6%	1,1%	0,4%	0,8%	1,1%
Base (N=)		952	582	370	324	318	310
Jugar con ordenador, videojuegos, consolas, etc.	Nunca/Poco	22,5%	17,6%	30,3%	10,5%	25,1%	32,3%
	Bastante/Mucho	76,8%	81,4%	69,5%	88,3%	74,3%	67,4%
	NS/NC	0,7%	1,0%	0,3%	1,2%	0,6%	0,3%
Base (N=)		1.129	591	538	316	404	409
Ir a discotecas, bailar	Nunca/Poco	17,7%	21,4%	13,8%	14,8%	15,9%	21,7%
	Bastante/Mucho	81,9%	78,2%	85,9%	84,2%	83,9%	78%
	NS/NC	0,4%	0,5%	0,4%	0,9%	0,2%	0,2%
Base (N=)		1.238	639	599	332	409	497
Ir de excursión, viajar	Nunca/Poco	7,1%	9,9%	44,5%	10,2%	50,6%	5%
	Bastante/Mucho	92%	89,8%	94,3%	89,2%	49,2%	94,1%
	NS/NC	0,8%	0,3%	1,3%	0,6%	1%	0,8%
Base (N=)		1.214	623	591	330	415	469
Ir al cine o al teatro	Nunca/Poco	10,1%	13%	6,9%	13%	10,4%	7,7%
	Bastante/Mucho	88,5%	85,9%	91,2%	86,1%	87,3%	91,3%
	NS/NC	1,5%	1,1%	1,9%	0,9%	2,4%	1,1%
Base (N=)		1.029	553	476	292	362	375
Ir a conciertos	Nunca/Poco	10,6%	12,5%	8,4%	12,3%	8,9%	10,9%
	Bastante/Mucho	88,2%	86,3%	90,3%	86,3%	89,8%	88%
	NS/NC	1,3%	1,3%	1,3%	1,4%	1,4%	1,1%
Base (N=)		1.291	648	643	337	441	513
Leer libros, periódicos, revistas	Nunca/Poco	19,4	25	13,8	24,9	20,6	14,8
	Bastante/Mucho	79,7	74,6	85	74,4	78,4	84,4
	NS/NC	0,8	0,5	1,1	0,6	0,9	0,8
Base (N=)		1.312	666	646	323	447	542
Oír la radio	Nunca/Poco	17	18,9	15	18,9	16,5	16,3
	Bastante/Mucho	81,7	79,6	83,9	79,8	82,1	82,4
	NS/NC	1,3	1,5	1,1	1,2	1,3	1,3

*Adaptado de las tablas de resultados del Servicio de Documentación y Estudios del INJUVE

Otras tablas de esta sección

2. Ámbitos de la Felicidad

Tabla 2.1.3. Correlaciones entre determinados aspectos de la vida en función de la satisfacción que producen

Corr	p1701	P1702	P1703	p1704	p1705	p1706	p1707	p1708	p1709	p1710	p1711	
p1701	1	0,22	0,16	0,31	0,31	0,24	0,28	0,21	0,13	0,19	0,18	Tu familia
p1702	0,22	1	0,21	0,22	0,21	0,18	0,18	0,16	0,09	0,18	0,16	Tus estudios
p1703	0,16	0,21	1	0,24	0,21	0,14	0,21	0,50	0,07	0,18	0,15	Tu trabajo
p1704	0,31	0,22	0,24	1	0,44	0,33	0,26	0,21	0,20	0,22	0,20	Tus amigos
p1705	0,31	0,21	0,21	0,44	1	0,43	0,26	0,19	0,19	0,22	0,19	Tu salud
p1706	0,24	0,18	0,14	0,33	0,43	1	0,29	0,19	0,22	0,27	0,28	Tu aspecto físico
p1707	0,28	0,18	0,21	0,26	0,26	0,29	1	0,27	0,24	0,28	0,28	La libertad que tienes en casa
p1708	0,21	0,16	0,50	0,21	0,19	0,19	0,27	1	0,28	0,22	0,17	Tu situación económica
p1709	0,13	0,09	0,07	0,20	0,19	0,22	0,24	0,28	1	0,17	0,08	El tiempo libre, el ocio
p1710	0,19	0,18	0,18	0,22	0,22	0,27	0,28	0,22	0,17	1	0,76	Tus relaciones afectivas, de pareja
p1711	0,18	0,16	0,15	0,20	0,19	0,28	0,28	0,17	0,08	0,76	1	Tu vida sexual

Tabla 2.2.3. Correlaciones entre determinados valores en función de la importancia que se les concede

Corr	p1901	p1902	P1903	p1904	p1905	p1906	p1907	p1908	p1909	p1910	p1911	p1912	Importancia para ti de...
p1901	1	0,45	0,22	0,24	0,36	0,10	0,02	-0,05	0,25	0,18	0,07	0,17	La amistad
p1902	0,45	1	0,25	0,33	0,53	0,12	-0,03	0,05	0,19	0,20	0,12	0,11	La familia
p1903	0,22	0,25	1	0,32	0,26	0,03	0,14	0,05	0,18	0,29	0,09	0,10	Los estudios
p1904	0,24	0,33	0,32	1	0,40	0,35	0,02	0,09	0,15	0,20	0,15	0,19	El trabajo
p1905	0,36	0,53	0,26	0,40	1	0,24	0,00	0,00	0,21	0,24	0,08	0,20	La salud
p1906	0,10	0,12	0,03	0,35	0,24	1	-0,04	0,09	0,22	0,07	0,33	0,31	Ganar dinero
p1907	0,02	-0,03	0,14	0,02	0,00	-0,04	1	0,23	0,04	0,12	-0,03	0,12	La política
p1908	-0,05	0,05	0,05	0,09	0,00	0,09	0,23	1	-0,03	0,03	0,09	-0,05	La religión
p1909	0,25	0,19	0,18	0,15	0,21	0,22	0,04	-0,03	1	0,35	0,25	0,33	El tiempo libre, de ocio
p1910	0,18	0,20	0,29	0,20	0,24	0,07	0,12	0,03	0,35	1	0,09	0,21	El medio ambiente
p1911	0,07	0,12	0,09	0,15	0,08	0,33	-0,03	0,09	0,25	0,09	1	0,39	El aspecto físico
p1912	0,17	0,11	0,10	0,19	0,20	0,31	0,12	-0,05	0,33	0,21	0,39	1	La sexualidad

Tabla 2.3.3. Correlaciones entre las actividades de ocio en función de la frecuencia con que se practican

Corr.	P2101	P2102	P2103	P2104	P2105	P2106	P2107	P2108	P2109	P2110	P2111	P2112	P2113	P2114	P2115	
P2101	1,00	0,51	0,31	0,04	0,07	0,06	0,03	0,20	0,02	0,02	0,01	0,00	0,05	0,04	-0,02	Beber, ir de copas
P2102	0,51	1,00	0,29	0,08	0,12	0,03	0,08	0,20	0,08	-0,02	-0,03	0,05	0,08	0,12	-0,05	Ir a discotecas, bailar
P2103	0,31	0,29	1,00	0,22	0,17	0,21	0,16	0,21	0,21	0,10	0,08	0,06	0,02	0,17	-0,02	Salir o reunirse con los amigos
P2104	0,04	0,08	0,22	1,00	0,48	0,25	0,20	0,21	0,15	0,22	0,14	-0,06	-0,05	0,23	-0,01	Hacer deporte
P2105	0,07	0,12	0,17	0,48	1,00	0,25	0,19	0,24	0,09	0,20	0,05	-0,02	-0,02	0,26	-0,02	Asistir a competiciones deportivas
P2106	0,06	0,03	0,21	0,25	0,25	1,00	0,33	0,33	0,14	0,35	0,26	-0,05	0,03	0,12	0,05	Ir de excursión, viajar
P2107	0,03	0,08	0,16	0,20	0,19	0,33	1,00	0,39	0,19	0,37	0,27	0,04	0,04	0,18	0,07	Ir al cine o al teatro
P2108	0,20	0,20	0,21	0,21	0,24	0,33	0,39	1,00	0,18	0,37	0,20	-0,06	0,09	0,18	0,00	Ir a conciertos
P2109	0,02	0,08	0,21	0,15	0,09	0,14	0,19	0,18	1,00	0,13	0,21	0,10	0,21	0,17	-0,01	Escuchar música
P2110	0,02	-0,02	0,10	0,22	0,20	0,35	0,37	0,37	0,13	1,00	0,40	-0,12	0,01	0,13	-0,01	Ir a museos, exposiciones, act culturales
P2111	0,01	-0,03	0,08	0,14	0,05	0,26	0,27	0,20	0,21	0,40	1,00	0,01	0,10	0,06	0,04	Leer libros, periódicos, revistas
P2112	0,00	0,05	0,06	-0,06	-0,02	-0,05	0,04	-0,06	0,10	-0,12	0,01	1,00	0,23	0,20	0,08	Ver la televisión
P2113	0,05	0,08	0,02	-0,05	-0,02	0,03	0,04	0,09	0,21	0,01	0,10	0,23	1,00	-0,02	0,09	Oír la radio
P2114	0,04	0,12	0,17	0,23	0,26	0,12	0,18	0,18	0,17	0,13	0,06	0,20	-0,02	1,00	-0,08	Jugar con ordenador, videojuegos, consolas, etc.
P2115	-0,02	-0,05	-0,02	-0,01	-0,02	0,05	0,07	0,00	-0,01	-0,01	0,04	0,08	0,09	-0,08	1,00	Estar con mi novio/a o pareja

Tabla 2.4.3. Correlaciones entre las actividades de ocio en función del disfrute que proporcionan

Corr.	p2201	p2202	P2203	p2204	p2205	p2206	p2207	p2208	p2209	p2210	p2211	p2212	p2213	p2214	p2215	Disfruta con...
p2201	1	0,62	0,31	0,26	0,32	0,21	0,13	0,31	0,22	0,21	0,09	0,20	0,21	0,29	0,15	Beber, ir de copas
p2202	0,62	1	0,32	0,18	0,23	0,19	0,16	0,24	0,25	0,16	0,07	0,25	0,25	0,28	0,11	Ir a discotecas, bailar
p2203	0,31	0,32	1	0,32	0,20	0,31	0,26	0,36	0,32	0,16	0,17	0,10	0,14	0,14	0,33	Salir o reunirse con los amigos
p2204	0,26	0,18	0,32	1	0,60	0,32	0,28	0,31	0,24	0,26	0,22	0,09	0,17	0,18	0,20	Hacer deporte
p2205	0,32	0,23	0,20	0,60	1	0,29	0,24	0,35	0,19	0,26	0,21	0,22	0,23	0,31	0,21	Asistir a competiciones deportivas
p2206	0,21	0,19	0,31	0,32	0,29	1	0,57	0,46	0,33	0,40	0,33	0,09	0,23	0,21	0,29	Ir de excursión, viajar
p2207	0,13	0,16	0,26	0,28	0,24	0,57	1	0,53	0,36	0,42	0,40	0,19	0,29	0,22	0,24	Ir al cine o al teatro
p2208	0,31	0,24	0,36	0,31	0,35	0,46	0,53	1	0,44	0,38	0,30	0,09	0,28	0,19	0,23	Ir a conciertos
p2209	0,22	0,25	0,32	0,24	0,19	0,33	0,36	0,44	1	0,24	0,28	0,22	0,37	0,21	0,26	Escuchar música
p2210	0,21	0,16	0,16	0,26	0,26	0,40	0,42	0,38	0,24	1	0,51	0,10	0,22	0,10	0,14	Ir a museos, exposiciones, act culturales
p2211	0,09	0,07	0,17	0,22	0,21	0,33	0,40	0,30	0,28	0,51	1	0,24	0,29	0,19	0,18	Leer libros, periódicos, revistas
p2212	0,20	0,25	0,10	0,09	0,22	0,09	0,19	0,09	0,22	0,10	0,24	1	0,49	0,38	0,14	Ver la televisión
p2213	0,21	0,25	0,14	0,17	0,23	0,23	0,29	0,28	0,37	0,22	0,29	0,49	1	0,31	0,18	Oír la radio
p2214	0,29	0,28	0,14	0,18	0,31	0,21	0,22	0,19	0,21	0,10	0,19	0,38	0,31	1	0,16	Jugar con ordenador, videojuegos, consolas, etc.
p2215	0,15	0,11	0,33	0,20	0,21	0,29	0,24	0,23	0,26	0,14	0,18	0,14	0,18	0,16	1	Estar con mi novio/a o pareja

3. Recapitulando y haciendo una propuesta

En la primera parte de este trabajo, tanto al exponer el planteamiento teórico de esta investigación, que se sitúa en el marco de la Psicología Positiva, como al formular los objetivos perseguidos hicimos explícita nuestra intención de intentar recapitular buena parte de los resultados más significativos expuestos en el presente informe sintetizándolos en un perfil o modelo de felicidad que caracterice a la persona feliz e incluso intente ir más allá de una mera descripción.

3.1. Un Modelo de felicidad

Ciertamente, un punto central en la investigación de la felicidad es el de cómo se representa a la persona feliz, es decir, qué imagen o retrato-robot de la persona feliz reflejan los datos obtenidos. En la indagación de este problema, primero se hará referencia a la caracterización de la persona feliz que se ha sugerido en los estudios sobre el tema y después plantearemos, en el caso concreto de nuestro estudio, cómo hemos abordado éste interesante pero no fácil problema y por qué hemos pasado de la idea del perfil de persona feliz a la búsqueda de un modelo de felicidad.

3.1.1. El perfil o descripción de la persona feliz

Una amplia variedad de estudios realizados ha permitido diseñar un perfil de la persona feliz (Myers, 1992). Al contrario que el deprimido, la persona feliz está llena de energía, es decidida, flexible, creativa y sociable. Comparada con la gente no feliz, es más confiada, más afectuosa y sensible, tolera mejor la frustración y ve más el lado positivo de las cosas. Al relacionarse con otros, es fácil verle sonreír o reír.

Un aspecto especialmente destacable de la persona feliz: es más probable que ayude a los que lo necesitan. Se trata del llamado “efecto sentirse bien, hacer el bien” que hace que los que se sienten afortunados más probablemente realicen actos altruistas y se ofrezcan como voluntarios (Salovey, P. y Birnbaum, D., 1989).

La imagen de la persona feliz coincide en buena parte con la que se halla en el camino de autorrealización, es decir aquella que, después de haber satisfecho sus necesidades básicas o de supervivencia, ha sentido una atracción creciente por otras necesidades superiores, como las de establecer lazos de amistad y amor con otros seres humanos. A medida que la conducta de este individuo, descrito magistralmente por Maslow (1954), va ganando en expresividad y espontaneidad, se observa también en él la emergencia de una firme salud mental y de un carácter optimista y sensible que sabe conjugar el hedonismo con la generosidad, el placer de estar solo con la cálida comunicación amistosa.

3.1.2. Del “perfil” al “modelo” de persona feliz

Aunque puede dibujarse un “perfil” de persona feliz, cuya finalidad sería puramente descriptiva, creemos que podría ser más adecuado hablar de “modelo”, si se trata de hacer referencia también, más allá del perfil, a una función explicativa que recibe apoyo en algún marco teórico previamente establecido. Pensamos que esta condición podría darse en nuestro caso, teniendo en cuenta el planteamiento teórico de esta investigación.

Hablamos de “persona” feliz más que de “joven” feliz porque el modelo que planteamos, acorde con los estudios previos sobre correlatos de la felicidad, es prácticamente independiente de la edad, dado que se basa en información que se refiere a la población general.

Puede resultar útil explicitar la evolución del modelo a través de dos fases: la inicial y la actual.

El **modelo inicial** fue el que inspiró los objetivos de esta investigación y, consiguientemente, el que dio lugar también a los ítems del cuestionario aportados por nosotros de cuyo origen se habló al abordar el tema metodológico en general (primera parte, 3.1.). Como se ha dicho, el modelo hunde sus raíces teóricas en autores de Psicología Positiva, como Maslow y Csikszentmihalyi, resultando en especial influido por la recapitulación a la que llega Fordyce después de una vasta revisión de estudios.

El **modelo actual** ha ido surgiendo por evolución del anterior en el contexto de la investigación del Injuve.

A continuación describiremos con más detalle tanto el modelo inicial de felicidad, en el que se basó el diseño del cuestionario del Injuve como el surgido con posterioridad.

3.1.3. El modelo inicial de felicidad

Los ítems seleccionados para el modelo inicial, que se mencionarán más adelante, fueron seleccionados en base a base a la propuesta de Fordyce acerca de 14 rasgos o cualidades fundamentales de las personas felices dibujando así el perfil de este tipo de personas. Este autor formuló la propuesta de estos rasgos a partir de una amplia revisión de la literatura, considerando que dichos rasgos se hallaban repetidamente asociados a la felicidad. Pensamos que el perfil de los 14 rasgos propuestos por Fordyce podría sintetizarse en base a la conexión de dichos rasgos con tres ámbitos básicos: la personalidad del individuo, sus relaciones sociales y su implicación en una actividad.

Posteriormente inferimos que en dicho perfil estaba subyacente un modelo de felicidad dado que se planteaban tres núcleos de variables interconectados entre sí: la personalidad, el ambiente social con que se relaciona y las actividades que realiza. En esta línea, cuando Fordyce (1997) intentó recapitular cuáles eran los factores clave que influían en la felicidad y, a partir de ellos, establecer un programa de “educación para la felicidad”. De hecho insistió en los tres campos citados en la medida que es en ellos donde pueden inscribirse los principios que el cita:

1) *Trabajar por una personalidad sana*: amarse a sí mismo (autoestima), aceptarse, conocerse y ser autosuficientes, controlando el propio destino. En relación con las variables citadas Fordyce menciona principios como los siguientes: ser auténtico (ser uno mismo y, por tanto, espontáneo y sincero), desarrollar un pensamiento positivo y optimista, dejar de agobiarse por los problemas, moderar las propias aspiraciones y expectativas, eliminar los sentimientos negativos y apreciar felicidad.

2) *Intentar llevar una vida social más intensa y de mayor calidad*: dedicar más tiempo a las relaciones sociales, desarrollar una personalidad social relevante y descubrir que las relaciones íntimas son la fuente más importante de felicidad.

3) *Realizar un trabajo interesante e implicarse en actividades agradables*: ser más activo y permanecer ocupado, ser productivo en un trabajo significativo y organizarse mejor y planificar lo que he de hacer; finalmente, estar centrado en el presente.

A partir de estos tres ámbitos implicados en los principios de Fordyce y teniendo también cuenta otras aportaciones destacadas en los estudios psicosociales precedentes (primera parte, 1.2) y, más en particular, tomando en consideración los conceptos de bienestar psicológico y bienestar social de Riff y Keyes (1995), hemos intentado reformular los tres componentes del mencionado modelo de felicidad. Los describimos a continuación.

1) **Personalidad sana y positiva.**

La personalidad **sana** se relaciona con criterios de *salud mental*, como los aportados por Riff y Keyes (1995) al referirse al *bienestar psicológico*, que conectan ampliamente con cuatro aspectos personales de la gente feliz que son citados en revisiones anteriores, como la de Myers y Diener (1997), y fueron tenidos en cuenta en la confección de nuestro cuestionario. Nos referimos a los siguientes: autoestima, extroversión, control personal (locus Interno) y optimismo. En cuanto al aspecto **positivo** de la personalidad, en los estudios psicosociales precedentes (citados en la primera parte, 1.2), aparte de mencionarse algunos otros rasgos de personalidad asociados a la felicidad (como la agradabilidad y el equilibrio emocional) se destaca la visión **positiva** que tiende a adoptar la persona feliz tanto acerca del mundo y la sociedad como acerca de sí mismo. Esta visión positiva de la gente feliz, que se concreta en una variedad de creencias básicas (algunas de ellas fueron incluidas en el cuestionario), se sintetiza en un rasgo: su **optimismo**. Dado que el optimismo es un aspecto importante y a la vez discutido de la felicidad, haremos algunas puntualizaciones sobre él en el apartado siguiente.

2) Relaciones sociales satisfactorias.

Este factor resalta la importancia de diversos aspectos como dedicar más tiempo a las relaciones con otros, conocer gente nueva y ser hábil para mantener una conversación. Un aspecto más crucial para la felicidad consiste en estrechar las relaciones más cercanas (con familia, pareja y amigos) y conceder la prioridad a las relaciones íntimas. Una amplia variedad de autores insiste en la relevancia de estos factores y, por su parte Riff y Keyes (1995), al plantear el concepto de *bienestar social*, resaltan el papel de facetas tales como la integración social, la aceptación social o la contribución social a la comunidad.

3) Implicación en una actividad agradable.

Sumergirse en una actividad laboral interesante y en actividades de ocio agradables. El permanecer activo y estar siempre ocupado en algo que merece la pena para uno son factores que inciden seriamente en la felicidad. De ahí, la importancia de, en primer lugar, identificar cuáles son mis aficiones favoritas y, a continuación, dedicarles tiempo aplicándome a ellas con frecuencia. Los estudios empíricos de Csikszentmihalyi (1990) han aportado múltiples pruebas sobre la singular sensación de placer que produce en nosotros el realizar, absortos, una tarea que nos gusta: esa sensación fue denominada por el citado autor “experiencia óptima”, o experiencia de “fluir”. Aunque él la aplicó tanto a la actividad laboral como a las actividades propias del tiempo de ocio, de hecho, dadas las características de nuestro cuestionario y de los objetivos que establecimos, nosotros focalizamos estas actividades en las referidas al ocio o tiempo libre.

3.1.4 Una puntualización sobre felicidad y optimismo

La visión de la realidad de la gente feliz hemos dicho que está teñida de *optimismo*, es decir de una “propensión a ver y juzgar las cosas en su aspecto más favorable” (Diccionario de la Real Academia). El optimismo, tan relevante en la psicología positiva actual, ya fue tratado ampliamente con anterioridad (al hablar de los estudios precedentes), donde se habló del optimismo realista (que se remite a los hechos) y del *optimismo ilusorio*, que distorsiona la realidad para adecuarla a sus deseos. El problema que se plantea ahora es el siguiente: el optimismo que destaca en la personalidad sana y positiva de que hemos hablado ¿tiene base en la realidad o es una “ilusión positiva”, un optimismo ilusorio?

Podemos decir que hay razones para sospechar que a veces la felicidad y los rasgos asociados a ella (autoestima, control personal, etc.) constituyen una ilusión positiva si tenemos en cuenta lo antes dicho acerca de que las personas en general muestran ilusiones positivas y si recordamos que un buen número de jóvenes de nuestro estudio mostraron este sesgo (al sobreestimar su felicidad en comparación con la de otros). En coherencia con ello, un eminente especialista en el tema, Daniel Gilbert (2006), ha destacado que las ilusiones positivas forman un “*sistema inmune psicológico que defiende la mente de la infelicidad de forma similar a como el sistema inmunológico defiende el cuerpo de la enfermedad*”. Por tanto, estas ilusiones generadoras de bienestar subjetivo parecen tener una función adaptativa y haber sido diseñadas por la evolución para nuestra supervivencia.

A pesar de lo que acabamos de decir, en absoluto puede afirmarse que la felicidad y el optimismo sean siempre o casi siempre ilusorios. La persona feliz puede perfectamente ser optimista y a la vez realista. Cuando un vaso de agua que está a la mitad se ve “medio lleno” no hay ninguna distorsión: el optimista muestra una conducta más adaptada, dado que el hecho de valorar el lado positivo, los recursos y oportunidades del entorno, le permite utilizarlos más eficazmente y, valga la redundancia, optimizarlos. La realidad es que nuestra mente sólo nos hace caer en el autoengaño si se siente forzada a ello ya que tiene una doble función, como dijo Rokeach (1960): “parece construida para servir a dos amos a la vez: para comprender el mundo en la medida en que es posible, y para defenderle contra él en la medida en que es necesario”.

3.1.5 Modelo de cinco componentes

Básicamente, el modelo incorpora al anteriormente citado dos elementos o componentes nuevos: la satisfacción económico-laboral y la motivación por valores. El primer elemento citado fue incluido en base a la importancia que adquirió ese factor en nuestros resultados mientras que el otro elemento incorporado pudo en realidad incluirse en el primer componente, como un aspecto de la personalidad, pero se prefirió destacarlo aparte debido al peso específico que adquirió.

Téngase en cuenta que los ítems que integran cada componente del modelo fueron en general seleccionados para el cuestionario con objeto de mostrar que estaban asociados a la felicidad y recuérdese también que en todos los casos se ha comprobado, como consta en el presente estudio, que efectivamente son correlatos de la felicidad. Las respuestas de los sujetos de la muestra a los ítems aquí incluidos permitió indagar si el modelo propuesto tenía apoyo empírico, lo cual veremos en el próximo apartado (3.1.6). A continuación haremos describiremos el modelo desde una perspectiva particular, es decir, teniendo en cuenta los principales ítems incluidos en cada componente:

1) Personalidad sana y positiva

El joven, o la persona en general, que posee una personalidad sana y positiva afirma que está muy satisfecho de ser como es (autoestima, medida con p1402), manifiesta fácilmente sus emociones (extroversión o agradabilidad: p1404), tiene libertad para controlar su vida (locus interno: p12), cree que su vida mejorará en el futuro (optimismo: p16) y experimenta con frecuencia emociones positivas como la alegría y la risa (p18 y p11). También tiende a mantener creencias básicas positivas afirmando que su vida está llena de sentido (p1403), que la gente es digna de confianza (p13) y que las personas reciben lo que se merecen (p1401).

2) Relaciones sociales satisfactorias

La persona feliz está satisfecha de sus relaciones íntimas, es decir, de su familia, de sus amigos, de su pareja y de su vida sexual (categorías de p17) y cuando se le pregunta “qué es lo que te hace feliz” (p9) responde mencionando a la familia o a los amigos. El estar casado (p32) también se asocia a la felicidad, se supone que por permitir una relación de pareja más estable.

3) Implicación en una actividad de ocio

Los jóvenes felices realizan con más frecuencia ciertas actividades de ocio (p21) y disfrutan más en ellas (p22), como hemos podido ver (en la primera aproximación, 1.2). En particular recordamos que la gente feliz practica con más frecuencia y disfruta más en las siguientes actividades: salir con los amigos, estar con su novio/a, viajar, leer libros y revistas, hacer deporte y realizar actividades culturales.

4) Satisfacción económica y laboral

Los jóvenes felices se encuentran satisfechos de su situación económica (p5 y p1708) y también están satisfechos de su trabajo (p1703).

5) Motivación hacia los valores

La felicidad se asocia a estar motivado por los valores en general (p19) como la familia, los amigos, el trabajo, el ocio, etc. y también a los valores o causas por los que uno sería capaz de sacrificarse (p23) como los derechos humanos, la libertad, la paz, la naturaleza, etc. Los problemas que más preocupan a la gente feliz van asociados a los valores postmaterialistas (como el medio ambiente, la violencia contra la mujer y la educación, p2). Los jóvenes felices estaban más motivados por valores de tipo político y de tipo religioso (p28, p19 y p23).

De forma simplificada, el modelo se conoce con el nombre de PROEV que alude a las siglas de sus 5 componentes (Personalidad, Relaciones, Ocio, Economía, Valores).

El modelo se ha beneficiado de la inesperada información aportada por los ítems y del Injuve y del CIS, que han permitido conocer mejor la amplia gama de variables que influye en la felicidad. Las raíces teóricas de este segundo modelo coinciden con las del primero, aunque habría

que destacar aquí la importancia que Seligman concedió (2002) a la *vida significativa*, es decir, puesta al servicio de algún valor que trasciende nuestro interés individual, así como la perspectiva aportada Fredrickson, como se hará constar más abajo.

La finalidad del modelo, se sugirió anteriormente, es facilitar la integración, en un todo coherente, de gran parte de la información relevante acumulada en esta investigación y permitir una más profunda interpretación en profundidad los datos recogidos. Un modelo o perfil adecuado que identifica los rasgos que caracterizan a la gente feliz ofrece también otra importante utilidad: la posibilidad de ser aplicado en programas de intervención. Dichos programas, dirigidos al incremento de la felicidad, parten de la hipótesis de que si las personas son capaces de modificar sus actitudes y conductas desarrollando las características de las personas felices, conseguirán así incrementar su propia felicidad.

La composición del modelo así como el peso específico que alcanzan sus componentes son aspectos que van ligados a las características específicas de nuestra investigación, como el cuestionario utilizado que, por haberse limitado al campo del ocio en disfrute en las actividades, ha impedido implicar en el modelo el ámbito del trabajo, en el que otros estudios han demostrado que existe una riqueza de oportunidades para el disfrute, particularmente cuando uno hace el trabajo que él ha elegido y le gusta. Ha habido otros condicionantes del modelo, como el hecho de perfilarse con una población juvenil y el particular contexto cultural español (que se encuentra en una época de profundo cambio de valores). Por todo ello, el modelo puede irse enriqueciendo con matices diferentes a media que se aplique a estudios que emplean diferentes cuestionarios y muestras.

El funcionamiento general del modelo actual así como la interrelación entre sus componentes podría en esencia explicarse de acuerdo con la teoría de las emociones positivas de Fredrickson (2000): la felicidad genera en la persona recursos físicos, psicológicos y sociales. Esta teoría tiene un trasfondo **evolucionista** puesto que supone que este poder “energético” de la felicidad contribuye a la supervivencia de la especie humana.

Aplicando la teoría de Fredrickson, podemos afirmar que la felicidad influye en el desarrollo de una personalidad sana y de unas relaciones íntimas satisfactorias, facilita el disfrute con las actividades agradables que realizamos, nos induce a estar satisfechos con lo que tenemos y favorece una motivación hacia los valores. Los cinco componentes son de tipo psicológico y brotan de la subjetividad, en consonancia con la naturaleza de la felicidad, es decir, con el carácter subjetivo del bienestar a que ésta se refiere.

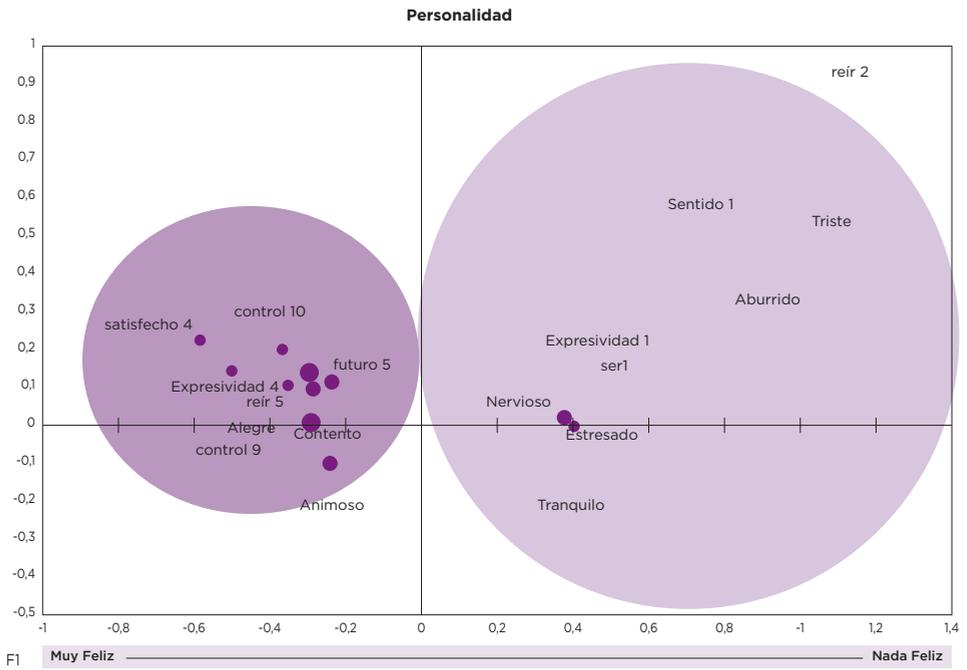
La teoría de Fredrickson es interactiva y señala que el desarrollo de los propios recursos personales (físicos, psicológicos y sociales) produce felicidad. La dimensión interactiva es tenida también en cuenta en el modelo y nos conduce a afirmar que los cinco componentes son generadores de felicidad.

Puede resultar útil e ilustrativo visualizar la relación entre la felicidad y algunos componentes del modelo. A continuación presentamos dos mapas de análisis de correspondencias que permiten observar mejor cómo se asocian felicidad con la personalidad y con las relaciones íntimas.

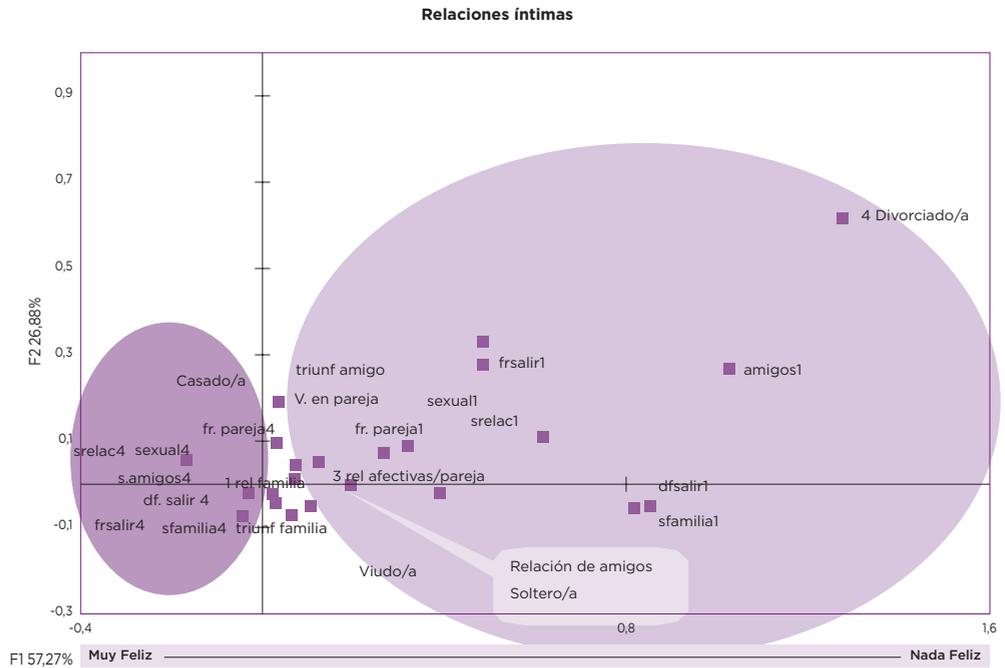
En el gráfico puede verse que la felicidad se asocia a poseer ciertas características de la personalidad en grado elevado (autoestima, expresividad, control personal, optimismo en el futuro, sentido de la vida y emociones positivas como “alegre” y “contento”), mientras que la infelicidad se asocia a características de signo contrario.

En el mapa es posible observar que ser feliz se asocia a puntuaciones altas (la máxima es 4) en la satisfacción con las relaciones íntimas (con la familia, los amigos, la relación de pareja y la vida sexual) mientras que la infelicidad va asociada a la más baja puntuación (la mínima es 1) en las relaciones íntimas. Triunfar en la vida se asocia a la familia y también estar casado. Puede verse también que la gente feliz sale con más frecuencia con los amigos y con la pareja y disfruta más en ello. Las personas poco felices presentan rasgos opuestos.

Mapa 3.1.1. Análisis de Correspondencias: Felicidad y Personalidad



Mapa 3.1.2. Análisis de Correspondencias: Felicidad y Relaciones íntimas



3.1.6. Apoyo empírico al modelo

Buscando un apoyo a nivel empírico del modelo se aplicaron diversas técnicas de análisis de datos, realizándose concretamente siguientes operaciones:

a) **Correlación Pearson significativa entre los cinco componentes y la escala de felicidad general**, por lo que puede afirmarse que es sólida la vinculación entre felicidad y dichos componentes (personalidad, relaciones, ocio, economía, y valores) (ver Tabla 3.1.6.1).

b) **Correlación satisfactoria entre los cinco componentes, lo cual acredita que, además de hallarse ligados a la felicidad**, están interconectados entre sí formando una estructura consistente (Ver Tabla 3.1.6.2, en el Anexo que hay al final de esta Sección).

c) **La Regresión, aplicando la técnica “Stepwise”, permitió establecer una serie de predicciones en relación con la felicidad de acuerdo con una jerarquía**. En el primer nivel, la primera variable predictora de felicidad, es la personalidad; en el segundo, se añade la economía; en el tercer nivel, se añade el disfrute en el ocio y, en un cuarto nivel el modelo se añaden los valores como variable predictora (Ver Tabla 3.1.6.3, en el Anexo que hay al final de esta Sección).

d) **Ecuaciones internas de regresión** (Ver Anexo al final de esta sección). Las predicciones más destacadas de unos componentes con respecto son las siguientes:

- Personalidad (PER) predice notablemente satisfacción Económica (ECO) pero, a la inversa, es escasa la predicción.
- PER posee poca capacidad predictiva respecto a VAL (valores), pero, a la inversa, la predicción es alta.
- OCI (frecuencia y disfrute de actividades de ocio) predice altamente REL (relaciones íntimas), pero, a la inversa, la predicción es menor.
- ECO predice altamente REL y lo mismo ocurre a la inversa. La predicción es pues alta en las dos direcciones.
- VAL es buen predictor de PER, pero escaso predictor en dirección inversa (Ver Tabla 3.1.6.4, en el Anexo que hay al final de esta Sección).

e) **Coherencia del modelo**. Se partió de la hipótesis de la existencia de una coherencia o correspondencia entre las puntuaciones medias de cada uno de los componentes y las puntuaciones de las escalas de felicidad (escalas de Diener, Lyubomirsky y felicidad Global). La coherencia existente, ostensible por la covariación de las puntuaciones, pudo ser comprobada tanto en las medias altas como en las bajas, lo cual reafirmó la evidencia de interrelación entre los componentes como prueba de formar parte de una misma estructura (Ver Tabla 3.1.6.5, en el Anexo que hay al final de esta Sección).

3.2. Hacia una tipología de los jóvenes.

En nuestro deseo de proponer una tipología juvenil con respecto a la felicidad, pensamos en un principio que lo mejor era trabajar a partir de la hipótesis de que en los jóvenes podrían notarse

Tabla 3.1.6.1.

	NFELG
PER	0,433
REL	0,249
OCI	0,164
ECO	0,414
VAL	0,205

con claridad las dos grandes tendencias que siempre la filosofía ha distinguido en el estudio la forma de buscar la felicidad: la **hedonista** y la **eudemonista**, e incluso habíamos insertado en el cuestionario sendas preguntas en relación con estas dos orientaciones con pretensiones tipológicas. La primera pregunta estaba relacionada con el epicureísmo, que considera que la felicidad se encuentra en la búsqueda y satisfacción del placer, y estaba representada por la frase: “Ser feliz es saber disfrutar de la vida y pasarlo bien” (p105). La tendencia eudemonista, que de acuerdo con Aristóteles, cree que en la felicidad se encuentra en el desarrollo de la parte más elevada y distintiva del ser humano (su capacidad mental y, sobre todo, orientación hacia valores morales) estaba reflejada en la afirmación “Ser feliz es crecer como persona”.

Intuíamos que la tipología establecida por Elzo (2006) en su recién aparecido libro sobre los jóvenes y la felicidad podría ofrecernos pistas al respecto al hablar de dos tipos de jóvenes: uno muy similar al hedonista (el “**libredisfrutador**”) y otro con algún parecido con el eudemonista (el “**moralista**”, o el “**altruista comprometido**”). El primero está descrito con particular minuciosidad: tiene por lema “andar por libre” y “pasarlo lo mejor posible”, es el que da más importancia al dinero, al ejercicio de la sexualidad, a estar con sus amigos, y al ocio, siendo bebedor asiduo los fines de semana y aficionado a consumir drogas de diseño. El tipo cercano al eudemonismo es frecuentemente voluntario en alguna ONG y está menos interesado que la media en ganar dinero y en tener una vida sexual satisfactoria, pero, en cambio, se siente más atraído que la media por la familia, el trabajo, llevar una vida moral y digna, los estudios y formarse profesionalmente.

En contra de nuestras previsiones, la mayoría aplastante de los jóvenes (88,6% y 92,3%, respectivamente) se mostraron favorables a ambas concepciones, lo cual prácticamente bloqueó nuestra iniciativa de establecimiento de una tipología diferenciadora a partir de tales ítems (creemos que con un repertorio amplio de ítems relacionados respectivamente con el hedonismo y con el eudemonismo sí podríamos haberlo conseguido).

Sin embargo quisimos reelaborar nuestras ideas sobre la importancia del **eudemonismo** en la felicidad por dos razones. La primera razón es de tipo teórico: a la luz de los planteamientos de la Psicología Positiva, y en particular de los autores cuyo apoyo estamos con mayor frecuencia invocando (Maslow y sobre todo Seligman), la “**vida significativa**” (orientada hacia valores más grandes que mi propia persona) representa la forma de felicidad más elevada, más profunda y más digna a que puede aspirar el ser humano ya que implica algo más que ir tras la felicidad propia: conlleva buscar también al mismo tiempo la búsqueda de la felicidad de los que me rodean, desde la convicción de que ambas felicidades (la propia y la de otros) se encuentran de hecho entrelazadas.

La segunda razón que nos hizo apostar por el eudemonismo fue de tipo empírico: la importancia de la motivación hacia valores en el modelo PROEV.

Nuestra indagación nos hizo generar una nueva variable MVAL (Muestra, o mejor dicho, grupo submuestra de jóvenes orientados hacia los valores, es decir **eudemonistas**), construida sobre la base de preguntas de la encuesta que hacían referencia a:

- Las creencias positivas acerca de uno mismo (“estoy muy satisfecho de ser como soy”, 1402; “mi vida está llena de sentido”, p1403) y acerca de los demás: la gente es digna de confianza (p13) y la gente recibe lo que se merece (p1401).
- La importancia que se da a ocho diferentes valores: amistad, familia, estudios, trabajo, dinero, política, religión y medio ambiente (p1901, 1902, 1903...).
- Lo que para ti significa la frase “triunfar en la vida” (p20).
- La justificación de sacrificios o riesgos por seis diversas causas o valores de gran relevancia social: la paz, la libertad, los derechos humanos, la naturaleza, la lucha contra el hambre y la igualdad de sexos (p2301, p2302...).

La nueva variable MVAL se calculó a partir de las respuestas ponderadas de los sujetos (se valoró con 2 puntos la respuesta “mucho” y con 1 punto la respuesta “bastante”).

En la caracterización MVAL, o **eudemonismo**, las preguntas que influyeron más en la puntuación total fueron, por su número pero también por su contenido, las que se referían directamen-

te a la importancia de los valores (ocho ítems de p19) y a los valores o causas por los que valía la pena el sacrificio o el riesgo (seis ítems de p23).

En las pregunta 23 incluimos sólo las seis primeras opciones porque, aparentemente están más en línea con el eudemonismo puro por el hecho de afirmar su adhesión a valores de interés general o “universalistas” (como la paz los derechos humanos o la lucha contra el hambre) y excluimos las otras tres por hacer referencia a valores más “particularistas” (o que se expresan no en beneficio de todos sino únicamente a favor de un sector de la población), como la defensa de la patria, de la revolución o de una religión.

Por medio de un análisis de correspondencias se definió el perfil de los jóvenes eudemonistas de la forma en que ha quedado reflejado en la Tabla 3.2 (en el Anexo del final de esta sección).

Los rasgos que característicos al **joven idealista** son los que expresan más alto compromiso y riesgo quedando claramente extremados y separados del resto (no en vano, pudimos observar en general que los idealistas respondían con puntuaciones más radicales, más extremas). El idealista tiende a adherirse tanto a valores universales como a ideales de tipo más particular, como los de carácter político o religioso (defensa de España o de la religión).

Lo idealistas se han relacionado directamente con la felicidad y con un abanico de satisfacciones diversas (con las relaciones íntimas, con su situación económica y laboral, con los estudios y con la salud) así como con indicadores que reflejan una amplia gama de actividades de ocio como: ir al cine o teatro, realizar excursiones y viajar, ir a museos, exposiciones y actos culturales, ir a conciertos, escuchar música, escuchar la radio, hacer deporte, salir y reunirse con amigos, ir a discotecas, asistir a competiciones deportivas, lectura de libros, periódicos y revistas, uso del ordenador.

Otros rasgos del eudemonista: la expresividad emocional y la risa frecuente, considerar su vida llena de sentido y considerar que la felicidad es crecer como persona.

Entre las frases que típicamente suscribe: que sus condiciones de vida son agradables y que no cambiaría casi nada, si volviera a nacer. Además, considera que hasta ahora ha conseguido en su vida lo que era importante para él.

Al tipo de joven idealista se le opone el que podría llamarse **joven pragmático**: la mayoría de sus respuestas respecto a su satisfacción con diversos ámbitos de la vida y con referencia a lo que disfruta en sus actividades de ocio se mantienen en un discreto “bastante” que prácticamente nunca se convierte en “mucho” o “muy satisfecho”. Su falta de entusiasmo por el valor de las cosas parecen condenarle a una especie de apatía y frialdad. Se trata de una personalidad poco sana y poco positiva. Y consiguientemente, con un bajo grado de felicidad.

Su incapacidad para comprometerse con los valores que signifiquen sacrificio y riesgo no es rasgo aislado puesto que también le cuesta vivir con intensidad emocional las actividades a que se dedica. No representa pues al “típico joven”, apasionado y vibrante.

ANEXO DE ESTA SECCIÓN

Tabla 3.1.6.2.

Pearson Correlation	PER	REL	OCI	ECO	VAL
PER		0,275	0,219	0,305	0,286
REL	0,275		0,318	0,435	0,175
OCI	0,219	0,318		0,157	0,176
ECO	0,305	0,435	0,157		0,200
VAL	0,286	0,175	0,176	0,200	

(correlación significativa al nivel 0.01)

Tabla 3.1.6.3.

$$nfe1g = -1.098 + (0,44 * PER)$$

$$nfe1g = -1.502 + (0,34 * PER) + (0,30 * ECO)$$

$$nfe1g = -1.78 + (0,33 * PER) + (0,29 * ECO) + (0,07 * OCI)$$

$$nfe1g = -1.86 + (0,32 * PER) + (0,28 * ECO) + (0,06 * OCI) + (0,05 * VAL)$$

Tabla 3.1.6.4. Ecuaciones internas de Regresión

	constant	PER	REL	OCI	ECO	VAL
PER	7,038				0,298	
	4,675				0,251	0,23
	0,808			0,138	0,234	0,21
	0,572		0,115	0,109	0,19	0,203
REL	13,224				0,429	
	3,137			0,257	0,388	
	2,841	0,11		0,238	0,359	
OCI	24,365		0,318			
	23,606	0,136	0,282			
	22,882	0,112	0,271			0,097
ECO	3,915		0,429			
	2,537	0,197	0,376			
	1,721	0,175	0,367			0,087
VAL	34,045	0,281				
	31,011	0,242			0,129	
	19,613	0,223		0,111	0,117	

Tabla 3.1.6.5. Coherencia del Modelo. Medias

		PER		REL		OCI		ECO		VAL	
		media	N								
1 Bajo	FDIENER	-0,259	659	-0,114	651	-0,086	692	-0,335	668	-0,104	661
	FLYUB	-0,319	644	-0,180	645	-0,122	679	-0,258	662	-0,168	648
	FFELG	-0,320	619	-0,157	618	-0,120	646	-0,337	637	-0,155	623
	NDIENER	-0,256	711	-0,130	691	-0,095	742	-0,338	709	-0,126	711
	NLYUB	-0,330	691	-0,183	680	-0,123	724	-0,274	697	-0,170	695
	NFELG	-0,329	708	-0,174	688	-0,125	739	-0,354	707	-0,165	707
2 Alto	FDIENER	0,279	699	0,129	712	0,116	671	0,355	692	0,124	702
	FLYUB	0,306	693	0,173	697	0,131	663	0,264	677	0,163	694
	FFELG	0,330	672	0,169	677	0,146	649	0,360	655	0,170	672
	NDIENER	0,254	721	0,113	747	0,093	696	0,327	726	0,115	727
	NLYUB	0,315	719	0,166	736	0,125	692	0,268	716	0,160	721
	NFELG	0,330	721	0,160	746	0,132	695	0,350	724	0,160	727

Tabla 3.2. Características más asociadas a la eudemonia (mval3), ordenadas por nivel de representatividad

Variable	contenido	respuesta	n	N=484	Dif %
P2307-10	La defensa de España	10 Just sacrificos o riesgos	299	40,6%	17,5%
P1406-4	Ser feliz es crecer como persona	4 Muy de acuerdo	601	58,5%	15,9%
NP3-3	Personalidad sana:	3 Alto	503	49,3%	14,4%
P1909-1	Importancia tiempo libre, ocio	1 Muy importante	605	55,7%	13,6%
Nimp5-5	Grado de Importancia global	Muy Alta	289	33,1%	13,1%
np2308-3	La defensa de La religión	Alta	335	43,4%	13,0%
MODEL-1	Modelo PROEV 1	PROEV	128	20,9%	12,1%
P2207-4	Disfruta con Ir al cine o al teatro	4 Mucho	459	49,9%	11,5%
NE3-3	Satisfacción económico-laboral	3 Alto	510	46,6%	11,3%
P1404-4	Facilidad de manifestar mis emociones	4 Muy de acuerdo	324	34,1%	11,3%
P1405-4	Ser feliz - disfrutar de la vida y pasarlo bien	4 Muy de acuerdo	542	49,3%	11,3%
P11-1	¿Con qué frecuencia sueles reírte cada día?	1 Constantemente	435	40,5%	10,4%
NO3-3	Disfrute con actividades de ocio	3 Alto	483	43,6%	10,2%
P2206-4	Disfruta con Ir de excursión, viajar	4 Mucho	614	60,1%	10,1%
P10-4	La felicidad es muy importante para mí	4 Muy de acuerdo	461	42,1%	10,0%
P1905-1	Importancia para tí de La salud	1 Muy importante	1178	91,7%	9,9%
NR3-3	Satisfacción con relaciones íntimas:	3 Alto	495	44,0%	9,8%
P2215-4	Disfruta Estar novio/a o pareja	4 Mucho	782	79,7%	9,6%
P1912-1	Importancia de la sexualidad	1 Muy importante	498	45,0%	9,6%
np2309-3	La defensa de La revolución	Alta	305	40,2%	9,6%
P2210-4	Disfruta museos, expos, actos culturales	4 Mucho	201	32,8%	9,6%
MFEL-5	MFEL muestra selec de felicidad (1-5)	5 Muy Alta felicidad	363	34,7%	9,6%
P1707-1	Satisfacción con libertad en casa	1 Muy satisfecho	656	54,9%	9,5%
P1705-1	Satisfacción con Tu salud	1 Muy satisfecho	678	56,0%	9,1%
P1706-1	Satisfacción con Tu aspecto físico	1 Muy satisfecho	432	39,2%	9,1%
P2208-4	Disfruta con Ir a conciertos	4 Mucho	402	48,7%	9,1%
P1702-1	Satisfacción con Tus estudios	1 Muy satisfecho	334	32,2%	8,7%
P702-7	Las condiciones de mi vida son agradables	7 Muy de acuerdo	644	53,5%	8,6%
P703-7	Estoy satisfecho con mi vida	7 Muy de acuerdo	411	37,2%	8,6%
P1701-1	Satisfacción con Tu familia	1 Muy satisfecho	879	69,4%	8,6%
Nsat5-5	Nivel de Satisfacción global	Muy Alta	289	28,4%	8,4%
P1704-1	Satisfacción con Tus amigos	1 Muy satisfecho	677	55,1%	8,3%
P1710-1	Satisfacción con rel afectivas, de pareja	1 Muy satisfecho	472	43,9%	8,3%



Conclusiones finales e intervención social

Conclusiones Finales

El hecho de tomar una variedad de indicadores para medir la felicidad ofreció una ocasión singular para comprobar que dichos indicadores funcionaban de forma coherente y fiable, al mismo tiempo que permitió construir índices de felicidad que ofrecían medidas más compactas y estables que las habitualmente empleadas.

La rara posibilidad de hacer una amplia serie de preguntas sobre muy diversos temas a las personas cuyo grado de felicidad ya era conocido por las respuestas que habían dado a las escalas de felicidad permitió poder relacionar esta variable con un gran número de factores e hizo posible obtener una caracterización bastante completa y poco frecuente de la persona feliz. Es la primera vez que se hacía en España un estudio de estas características.

La Primera Aproximación a los Resultados consiguió identificar un buen número de factores en mayor o menor grado relacionados con la felicidad, particularmente los siguientes: factores sociodemográficos, ámbitos de satisfacción vital, frecuencia y disfrute en actividades de ocio, personalidad y creencias personales, comparación social (comparación de la felicidad de unas personas con la de otras) y nacionalidad.

1. En cuanto a la relación entre factores sociodemográficos y felicidad, se observa:

- Una tendencia general a ser bastante felices.
- Hombres y mujeres muestran el mismo grado de felicidad.
- Los adolescentes son ligeramente más felices que los jóvenes adultos.
- La minoría de divorciados y de parados en la actualidad que han trabajado en el pasado son menos felices, aunque los sin pareja o que no trabajan no son menos felices que los casados o activos.
- Los jóvenes de mayores ingresos, de mayor nivel educativo, independientes económicamente y que vivían en su propia casa no eran más felices —aunque estaban más satisfechos con su vida afectiva y libertad.
- Los jóvenes más felices están más satisfechos con su situación económica y laboral: hay una mayor influencia de la percepción subjetiva que de la posición socio-laboral objetiva en la felicidad.
- No hay relación entre posición política y felicidad y los jóvenes religiosos católicos y que comparten más valores de todo tipo son ligeramente más felices.

2. En lo que se refiere a la satisfacción con diferentes ámbitos de la vida se constata que:

- La felicidad se asocia primero a la satisfacción con la situación económica, segundo con las relaciones de pareja, tercero con el trabajo, y cuarto, en menor medida con el físico.
- Los jóvenes felices están satisfechos con su situación económico-laboral, aunque no le dan más importancia a ganar dinero.
- Los jóvenes felices estaban más satisfechos con sus familias y amigos, sexualidad y salud, sus estudios y ocio, aunque estas áreas no contribuían específicamente a una mayor felicidad.
- Los jóvenes manifiestan una satisfacción general con las áreas vitales, una menor satisfacción en el trabajo, economía y ocio, y mayor en relaciones sociales, salud y físico.

3. Respecto a la frecuencia con que se realizan ciertas actividades de ocio y el disfrute que obtienen los jóvenes en ellas, se concluye:

- Las actividades sociales con pareja y amigos y leer son frecuentes, inducen placer y son fuente de felicidad.
- Escuchar música, ver TV y escuchar radio es frecuente, salir de copas, bailar e ir a competencia deportivas es poco frecuente, son menos placenteras, y no se asocian a la felicidad.
- Hacer deporte, ir al cine o de viaje o excursión se hacen con frecuencia media, ir a conciertos y eventos deportivos son poco frecuentes, y todas estas actividades se asocian pero no influyen específicamente en la felicidad.
- Comparando la frecuencia de las actividades y el disfrute inducidos por ellas, es la frecuencia de salir con amigos y pareja lo que influencia la felicidad.

4. En lo referente a la personalidad y creencias personales de los jóvenes, se constata que:

- Los jóvenes españoles son optimistas, tienen una visión benevolente o satisfecha del mundo y creen que lo controlan personalmente, tienen alta auto-estima, expresan las emociones, aunque no se definen respecto a creer si el mundo es justo o injusto y la mayoría desconfía de los otros.
- Los jóvenes felices tienen personalidades de mayor asertividad e implicación, de mayor control del entorno y le atribuyen más sentido a la vida, son más estables emocionalmente, optimistas y creen que el mundo es justo.
- Los jóvenes que creen que controlan el entorno, también creen más que la vida tiene sentido, así como están más satisfechos con su situación económica, su libertad y están más implicados con valores de todo tipo.
- Los optimistas están satisfechos con su salud y creen que triunfar es desarrollar sus potencialidades. Los que creen que el mundo es justo están satisfechos con la familia, con la economía y son conservadores.
- La expresividad emocional, la alta auto-estima y la confianza en los otros se asociaban a la felicidad, pero no influían específicamente en ella.
- La mayoría aplastante está de acuerdo al mismo tiempo que ser feliz es gozar y desarrollarse como persona.

5. Cuando los jóvenes comparan su felicidad con la de otros jóvenes, tienden a creerse ellos mismos más felices que los demás y no es raro que sobreestimen la percepción de su propia felicidad:

- Seis jóvenes sobre diez creen ser más felices que la media, cuando sólo deberían ser cinco.
- El 5% de los jóvenes que se perciben como menos felices que la media lo son realmente de acuerdo a sus otras respuestas.
- La importante minoría o el tercio que se percibe como más feliz que la media lo es en realidad según sus otras respuestas.

- Las personas que se perciben como bastante más felices que la media sobre todo comparados con los menos felices que la media, comparten más los rasgos asociados a la felicidad, como mayor control del medio, satisfacción general, creer en un mundo con sentido y justo, ser optimistas, así como salir con más frecuencia con la pareja y amigos.
- Las personas que se perciben como bastante más felices que la media, en comparación con los menos felices que la media, no informan de estar más satisfechos con los amigos y estudios, compartir más valores y actitudes post-materialistas, todas características que se asociaban a la felicidad.

6. Observando las características de los jóvenes inmigrantes en comparación con los españoles, puede notarse que

- Un joven sobre diez es inmigrante, la mayoría extracomunitario.
- Los jóvenes inmigrantes están ligeramente menos felices que los autóctonos —aunque son felices.
- Los jóvenes nacidos fuera son más materialistas, congruentemente con el menor desarrollo social de sus sociedades de origen.
- Los jóvenes nacidos fuera son más religiosos y tradicionales.
- Los jóvenes inmigrantes son más colectivistas, enfatizan más lealtad a grupos adscritos y le dan más importancia a las relaciones con la familia, mientras que los autóctonos más individualistas le dan más peso a las relaciones voluntarias de amistad —aunque la mayoría menciona a la familia.
- La satisfacción con la situación económica, el trabajo y las relaciones afectivas contribuyen a los sentimientos de felicidad en los jóvenes españoles y extranjeros de forma similar.
- La menor satisfacción con las relaciones de pareja explica en parte la menor felicidad de los jóvenes inmigrantes.
- Los jóvenes inmigrantes realizan algo menos de actividades de ocio que los autóctonos, menos variado y más pasivo.
- Los jóvenes inmigrantes comparten más valores y actitudes tradicionales, aunque predominan actitudes tolerantes y se comparten los ideales de felicidad.
- La felicidad en los jóvenes inmigrantes se explica esencialmente por la percepción de control de mundo.
- Las diferencias en felicidad no se explican por diferencias de control del mundo, igual en ambos, ni por optimismo, superior en los inmigrantes, sino por la visión del mundo más benevolente y por la mayor creencia en el mundo justo de los autóctonos.

La Segunda Aproximación a los Resultados, denominada “La felicidad en perspectiva” estudió la relación entre esta variable y las demás en un marco más amplio y complejo que el usual. Al incrementar el número de variables consideradas, se hizo posible realizar generalizaciones de mayor alcance y observar relaciones nuevas entre las variables. Ello implicó la generación de índices globales que integraban una notable masa de información y ensanchaban el horizonte del estudio de la felicidad.

Entre dichos índices destacan los de felicidad general, satisfacción con once ámbitos de la vida, importancia que se da una amplia variedad de valores, la frecuencia con que se realizan ciertas actividades de ocio y el disfrute que se obtiene en ellas. La correlación entre todos estos índices globales permitió ver la influencia de la felicidad de una persona en áreas muy diferentes de su vida.

Se encontraron interesantes diferencias de género en las preguntas sobre “qué es lo que te hace feliz” y “qué significa para ti triunfar en la vida”, dado que los hombres daban prioridad al trabajo sobre la familia y en las mujeres ocurría a la inversa. Respecto a la satisfacción con diferentes ámbitos de la vida, los chicos manifiestan mayor satisfacción con el trabajo y con el tiempo libre de que disponen, mientras que las chicas se hallan más satisfechas con los estudios, con las relaciones de pareja y con la vida sexual.

En cuanto a las actividades de ocio, los chicos disfrutaban más al ir de copas, hacer deporte, asistir a competiciones deportivas y jugar con el ordenador, pero las chicas lo pasan mejor cuando van a discotecas y a bailar, salen de viaje, van a teatro o a conciertos y leen libros o revistas. Los chicos experimentan más emociones positivas (alegre, animoso, contento) que las chicas mientras que éstas manifiestan más emociones negativas (aburrida, triste, estresado).

Se construyó un modelo de felicidad que integraba la mayor parte de los factores relacionados con la felicidad de acuerdo con nuestra investigación y se comprobó que recibía apoyo empírico en su conjunto a la vez que era coherente con resultados de otros estudios. El modelo consta de cinco factores relacionados entre sí: personalidad sana y positiva, satisfacción en relaciones íntimas, disfrute en las actividades de ocio, satisfacción económica y laboral y motivación hacia los valores.

Se observó la congruencia del modelo con el marco teórico de la Psicología Positiva y, en particular, con la teoría de Fredrickson, que predice que la felicidad, o predominio de las emociones positivas, genera en la persona recursos físicos, psicológicos y sociales, lo cual permite un desarrollo más completo de la persona a la vez que una mejora de las relaciones sociales y de la conducta solidaria.

Se pusieron las bases para establecer una tipología de los jóvenes a partir del criterio de la felicidad de éstos y su motivación hacia los valores. Pudieron apreciarse dos tipos contrapuestos de jóvenes: los motivados por valores, que llamamos “eudemonistas” o idealistas, dispuesto a asumir riesgos y sacrificios por determinadas causas (como la paz o los derechos humanos) y los no motivados por valores o “pragmáticos”. Los primeros se diferenciaban significativamente de los segundos en numerosos rasgos, mostrando una personalidad más sana, mejores relaciones sociales y un nivel más elevado de felicidad,

El estudio mostró la incongruencia y falsedad de un buen número de tópicos y mitos sobre la felicidad, en particular los que se refieren a la imposibilidad del estudio científico de la felicidad, a la afirmación de que la felicidad incrementa el hedonismo y el egoísmo de la juventud y a la suposición de que la felicidad carece de utilidad y de beneficios sociales.

Intervención social y felicidad de los jóvenes españoles

Una primera idea, a modo de conclusión y que ya se planteaba en la presentación de este trabajo nos parece en este punto totalmente pertinente. Debemos destinar esfuerzos y recursos para la promoción del bienestar y de la felicidad, y ello bajo una premisa que nos parece fundamental: es útil promover la felicidad. El incremento de la felicidad en las personas permite potenciar al máximo sus recursos, tanto psicológicos como sociales.

Y ello es de especial interés en relación con nuestro grupo de estudio, los jóvenes. Aunque, ciertamente, los datos reflejan que la juventud española se manifiesta, en términos generales, feliz, no por ello hay que obviar las intervenciones de carácter proactivo que potencien las capacidades de un grupo como éste, extremadamente sensible e influenciado pero también extremadamente activo, entusiasta y cada vez más exigente con la sociedad.

En definitiva: **hay que promover el desarrollo global de los jóvenes en un contexto vital que sea capaz de proporcionarles estímulos suficientes para desarrollar una vida adulta plena y significativa, en definitiva, una vida feliz.**

Los siguientes párrafos tratan de aportar ideas que, derivadas de nuestro estudio, consideramos importantes para desarrollar programas de intervención orientados a la promoción de la felicidad en los jóvenes españoles.

1. Es necesario fomentar actividades que refuercen el sentido de control personal y la libertad de elección en la vida.

- En nuestro estudio aparece un dato interesante: los jóvenes que se declaran más felices tienen una mayor percepción de dirigir sus vidas y de tener libertad para tomar las decisiones

que les conciernen. De ahí la importancia de fomentar el control del medio y la participación social, como veremos posteriormente.

- Este sentido de control personal y de libertad de elección depende tanto de factores internos como externos a la persona. Por un lado, un modelo de personalidad feliz implica una tendencia de la persona a percibir que controla y asume la mayoría de decisiones trascendentes en su vida. Pero también debe existir un **contexto de riqueza suficiente** (no en el sentido económico) como para que esta persona pueda escoger libremente, en un marco de alternativas diversas, aquellas opciones que considere más convenientes para desarrollar su vida.
- En el caso de los inmigrantes, lo que explica principalmente la felicidad es precisamente la percepción de control del mundo. Además, las diferencias con los jóvenes españoles se explican por la creencia de los inmigrantes en un mundo menos justo y benevolente, menos positivo. Decididamente la riqueza del contexto que comentábamos antes, entendida como igualdad de acceso y de oportunidades ha de ser mejorada en el contexto de los jóvenes inmigrantes.
- En definitiva, desde el punto de vista psicológico, la gente más feliz es aquella que procura **darle un sentido a su vida desde una posición de control personal y de libertad de elección**. Ello sin duda contribuye al desarrollo de una autoimagen positiva de uno mismo y de la sociedad en la que vive.
- Sin embargo, también es necesario trabajar para paliar los aspectos negativos de la infelicidad. Nuestros jóvenes menos felices declaran sentirse a menudo aburridos o tristes. Recordemos que son estos los síntomas o, en palabras de Fordyce, los “enemigos” de la felicidad, enemigos que el propio autor propone combatir mediante una **vida activa y estimulante**: la actividad es amiga de la felicidad mientras que la pasividad lo es de la infelicidad. Ello quiere decir, en el caso de los jóvenes que se manifiestan infelices, una mayor ocupación en actividades de muy diversa índole, pero que requieran un determinado grado de implicación personal, pueden contribuir a paliar estos estados anímicos asociados a la infelicidad. Nosotros además proponemos que estas actividades tengan además un fuerte componente social, sean actividades orientadas a fortalecer estrategias (por ejemplo cursos para el entrenamiento de habilidades sociales), sean actividades de ocio (la participación en grupos teatrales o musicales, por ejemplo, es una buena herramienta para desarrollar valores grupales combinados con iniciativas personales) o sean actividades de tipo laboral (fomento del trabajo en equipo por encima del trabajo individualizado o solitario).

2. Es necesario trabajar para favorecer una integración del joven con su contexto vital y un buen ajuste social.

- Un dato relevante que aparece en nuestro estudio es la **baja confianza interpersonal generalizada entre los jóvenes**. Su ausencia proporciona un excelente caldo de cultivo para actitudes de rechazo al otro, de percepción de inseguridad, de mecanismos de autodefensa por percepción de amenaza o bien para la xenofobia o el racismo. También repercute en el establecimiento de las normas básicas de regulación social, es decir, el establecimiento de comportamientos cívicos. Hay que mostrar que, sin caer en idealismos, se puede confiar en los otros, de manera genérica.
- Por ello es necesario trabajar en la promoción **de contextos de interacción social**, fomentando el acceso a relaciones sociales que favorezcan las situaciones de diversidad social, de cooperación, de encuentro intercultural, intergeneracional, etc. Precisamente los jóvenes menos felices muestran una baja satisfacción en el contexto relacional, sea con los amigos, pareja o novio e incluso familia.
- Favorecer la **participación en actividades lúdicas** como colonias, viajes en grupo o **fomentar el asociacionismo juvenil** son estrategias que ya se están realizando y creemos que deben mantenerse e incrementarse si ello es posible. Es necesario avanzar desarrollando

nuevas formas de uso del tiempo libre frente a un enfoque excesivamente comercialista y consumista del ocio juvenil.

- Creemos especialmente necesarias políticas que faciliten el acercamiento mutuo entre jóvenes españoles y jóvenes inmigrantes. El conocimiento facilita la cooperación a la vez que rompe tabúes, prejuicios y previene conflictos de tinte racista o xenófobo. En este sentido, el fomento del deporte como acto social en el que las reglas de funcionamiento son conocidas, compartidas y aceptadas por todos resulta una herramienta poderosa para el desarrollo de un contexto de convivencia adecuado y exento de conflictividad social.

3. Es importante fomentar la participación social y la implicación en actividades que aporten sentido a la vida y promuevan valores sociales positivos.

- La literatura remarca la relación entre felicidad y prosocialidad. La persona que está satisfecha con ella misma es más propensa a desarrollar conductas de ayuda hacia los demás, a asumir sacrificios en aras de la comunidad o de un ideal, y a contemplar todo ello como una forma de crecimiento personal.
- Promoción del **voluntariado** como forma también de incrementar la satisfacción con uno mismo. Un ejemplo de ello es una vieja campaña de la Cruz Roja cuyo lema era el siguiente: “Ayúdanos y te ayudarás”.
- Promoción de la implicación de los jóvenes en **proyectos de cooperación** nacional o internacional, ecologismo, etc. La capacidad de sacrificio personal en aras de una causa social justa puede y debe compaginarse con **experiencias atractivas (positivas)** para los propios jóvenes: viajes, aventura, posibilidad de conocer otros contextos culturales, conocimiento de idiomas, formación, etc. En el ámbito del ecologismo, una interesante línea de intervención es el fomento de la participación de los jóvenes en los desarrollos de las Agendas 21 Locales, así como la participación en campañas de organizaciones ecologistas (Greenpeace, Ecologistas en Acción, Depana, etc.).
- Por otra parte, diversas experiencias realizadas relatan cómo la promoción de **intervenciones orientadas a actividades intencionales** (es decir, que suponen un esfuerzo para la persona tanto de iniciarlas como de mantenerlas) que tienen por objetivo hacer algo por los demás (donar sangre, ayudar a personas mayores, asesorar a colegas, etc.) puede incrementar el nivel de bienestar.
- Una vía de intervención francamente importante es el incremento de oportunidades y la facilidad de acceso a los **procesos de participación social** y de **toma de decisiones en relación con la comunidad**. Ello facilita mejorar la comprensión del mundo social y la capacidad de incidir en su gestión, lo que aumenta a su vez el compromiso social. La incorporación activa de los jóvenes en las nuevas estrategias de participación comunitaria: talleres de participación, Núcleos de Intervención Participativa (NIP), talleres de prospectiva ciudadana, talleres EASW (European Awareness Scenario Workshop) y otros similares han de permitir desarrollar nuevas formas de participación social. La promoción de estas herramientas tendría que ser una prioridad en las políticas sociales y, por supuesto, en el Plan Interministerial de la Juventud actual o en los sucesivos a partir de 2009.
- Es necesario que los jóvenes recuperen el interés y la confianza en la política y en sus mecanismos específicos de participación. Iniciativas que fomenten un **mayor conocimiento del funcionamiento de nuestras instituciones democráticas** contribuirán, sin duda, a generar una imagen positiva de éstas y a aumentar la confianza en su funcionamiento. Iniciativas como, por ejemplo, simulaciones de elaboración y aprobación de Proyectos de Ley parlamentarios o, a nivel municipal, el proyecto de Audiencia Pública, dirigido a niños y jóvenes, que se realiza actualmente en Barcelona, San Sebastián o Rivas Vaciamadrid, son vías de intervención cuyo fomento y soporte puede resultar sumamente interesante.

4. Promover actividades que potencien tanto la visión hedónica como eudemónica de la vida.

- La gratificación que una persona puede obtener de las actividades que realiza no se centra tanto en el resultado de la actividad sino que tiene que ver con la capacidad de involucrarse de manera activa en la realización de la actividad, desarrollando al máximo sus capacidades y potencialidades (*flow*).
- Generalmente hedonismo y eudemonismo han sido vistos como dos posturas antitéticas. Sin embargo, nosotros creemos, y los datos obtenidos en nuestros estudios o en otros similares así lo confirman, que **los jóvenes actuales pueden orientar sus actividades tanto hacia el hedonismo como hacia el eudemonismo**. Que la búsqueda del placer no está reñida con una vida orientada por ideales, y que es en la equilibrada combinación de ambas perspectivas donde el joven puede encontrar la felicidad.
- Por otra parte, la capacidad de poder ofrecer a los jóvenes **retos adecuados a sus capacidades** sería un buen objetivo para incrementar la satisfacción vital y la felicidad. Ponerse a prueba y afrontar los retos con capacidad de superación es un objetivo deseable para aquellos jóvenes que se manifiestan menos felices, a la vez que contribuye a un desarrollo positivo en aquellos jóvenes con niveles positivos de felicidad.
- Así, junto al fomento de un ocio que facilite a los jóvenes estados emocionales de alegría y de satisfacción no diferida deben potenciarse también actividades que desarrollen la **capacidad de esfuerzo**, la adopción de **estrategias de afrontamiento** adecuadas a la situación y la **recompensa no inmediata**.
- Es más, buena parte de las actividades que desarrollan nuestros jóvenes pueden gozar de esta doble vertiente hedónica-eudemónica. De hecho, la tendencia al eudemonismo se manifiesta claramente en los datos obtenidos. Así pues, parece pertinente orientar ciertas estrategias de intervención hacia el fomento de actividades que aporten sentido de vida y desarrollo de ideales a los jóvenes, a la vez que potencien los aspectos lúdicos y placenteros que éstos valoran. Como hemos comentado antes, la implicación de los jóvenes en ámbitos como la cooperación o el ecologismo permiten combinar perfectamente ambos aspectos.
- Sin embargo, es importante trabajar para **ayudar a los jóvenes a encontrar e identificar sus actividades favoritas, sus áreas de interés prioritarias**, aquellas en la que pueden desarrollar sus capacidades al máximo, y ello tanto en el aspecto formativo, lúdico o laboral. Aquellos centros o instituciones más cercanas a este segmento de población: centros de enseñanza, instituciones o centros de juventud en comunidades autónomas, ayuntamientos o barrios, asociaciones juveniles, entidades excursionistas o que realizan actividades en el tiempo libre, ONGs y, por supuesto el propio INJUVE son puntos estratégicos para identificar, a través de diversas técnicas ya consolidadas como se hacía referencia en el punto 1.1. del Informe, aquello que más interesa a la juventud, lo que genera mayor motivación a los jóvenes, puesto que la motivación está en la base de la actividad y esta, a su vez, en la base de la satisfacción vital y la felicidad.

5. Es necesario mejorar la satisfacción de los jóvenes en ciertos ámbitos de la vida, especialmente en el formativo y en el económico-laboral.

- Necesidad de una **buena orientación académica y de una buena orientación profesional para la inserción laboral**. Ello implica que el joven desarrolle estrategias adecuadas para tomar decisiones en estos ámbitos en base a una buena percepción de sus capacidades, intereses y fortalezas. Ello tiene consecuencias psicológicas en términos de autoestima, consecución de objetivos vitales, o sentido de la vida, pero también consecuencias sociales en un doble sentido: el ajuste social pasa por el ajuste laboral; la sociedad hace una inversión en formación que merece ser compensada.
- Complementariamente, es necesario favorecer el desarrollo de estrategias para poder acceder al mercado laboral en condiciones suficientes y ajustadas a las expectativas laborales.

Como encontrar trabajo y como escoger y ser escogido para un trabajo requiere el desarrollo de habilidades específicas que repercuten en un mejor ajuste y funcionamiento social.

- En este sentido resulta necesario incrementar las medidas para mitigar la precariedad laboral de la juventud, las condiciones a veces de explotación sufridas en el trabajo y los déficits en temas básicos como el de la vivienda. Todo ello es fuente de malestar y estrés juvenil, como están denunciando algunos estudios recientes sobre la salud y el bienestar de los jóvenes.
- Un aspecto importante a tener en cuenta es la capacidad que tiene la persona para planificar su vida y gestionar su tiempo. Ello se traduce en un mayor control personal y de las circunstancias vitales, aspectos éstos importantes para el bienestar a nivel cotidiano pero decisivos para la satisfacción con la propia vida porque permiten planificar y cumplir mejor los propios proyectos. Un objetivo importante sería, pues, ayudar a los jóvenes a definir objetivos a largo plazo en la vida, al tiempo que se les dota de estrategias obtenidas de estudios sobre la gestión del tiempo.
- Es posible que esta satisfacción se incremente también al mejorar la **satisfacción con otros ámbitos de la vida** en general, o de ámbitos concretos como la satisfacción con el trabajo. Sin embargo, la amplitud y el alcance de las políticas dirigidas al ámbito económico y laboral exceden con mucho el alcance de este trabajo.

6. Es importante la promoción de instituciones positivas.

- Una idea recurrente en este estudio es la necesidad de contemplar de manera conjunta y armónica el equilibrio entre los intereses particulares de los jóvenes (o mejor, de cada joven) y los intereses sociales o comunitarios. La felicidad de cada joven ha de ser compatible con el desarrollo social y, a su vez, éste desarrollo ha de permitir a los jóvenes encontrar los caminos de su felicidad. Si en el caso de la integración o ajuste social abordáramos cómo los jóvenes han de involucrarse adecuadamente (positivamente) en un contexto vital y social determinado, en este punto se trata de seguir, más o menos, el camino contrario: cómo han de ser nuestras instituciones para adaptarse y ajustarse a las necesidades de los jóvenes, para permitir el desarrollo de una vida plena y feliz. Así, la idea de Instituciones Positivas se erige como un pilar fundamental de una visión positiva de la vida y la sociedad. Cedamos la palabra a Csikszentmihalyi:
- “Una comunidad debería juzgarse como buena no porque sea tecnológicamente avanzada o porque nade en las riquezas materiales: es buena si ofrece a la gente una oportunidad para disfrutar con tantos aspectos de su vida como sean posibles y a la vez les permite desarrollar su potencialidad en el seguimiento de desafíos cada vez mayores. Del mismo modo, el valor de una escuela no depende de su prestigio o de su capacidad para enseñar a los estudiantes a enfrentarse con las necesidades de la vida, sino en qué grado es capaz de transmitir el disfrute de aprender durante toda la vida. Una buena fábrica no es necesariamente la que proporciona más dinero, sino la que se responsabiliza en mejorar la calidad de vida de sus trabajadores y de sus clientes. Y la verdadera función de la política no es conseguir que las personas sean más prósperas, seguras o poderosas, sino permitirnos disfrutar tanto como sea posible de una existencia cada vez más compleja.” (Csikszentmihalyi, 1996, p. 287).
- Cualquier institución vigente en nuestra sociedad (desde la familia hasta el Estado, pasando por la escuela, la iglesia, asociaciones civiles, centros laborales, ONGs, etc.) puede ser considerada o no una institución positiva. Es su capacidad para hacer crecer al joven en libertad y en la forma de vida elegida lo que le otorga este grado, es decir, la capacidad para crear entornos sociales positivos donde desarrollar potencialidades y capacidades. Aquella institución que es capaz de facilitar la identificación de los puntos fuertes o fortalezas de un joven, tanto a nivel individual como social y que, a su vez, es capaz de ofrecer oportunidades para ejercerlas y desarrollarlas puede ser considerada una institución posi-

va. El carácter abierto, democrático, participativo y formativo —en un sentido amplio— pueden ser consideradas características de las instituciones positivas, mientras que el autoritarismo, el sectarismo, el adoctrinamiento o cualquier práctica que coarte la capacidad de elección y, por tanto de crecimiento de la persona son propios de instituciones no positivas.

- En resumen, potenciando el bienestar personal se potencia el desarrollo de una sociedad con valores positivos. La felicidad y el desarrollo personal entran en dinámica mutua y ello se relaciona a su vez con el bienestar social, es decir, el funcionamiento social, el ser útil a la sociedad. **La felicidad se convierte así en un instrumento de acción y de transformación social.**

Referencias bibliográficas

- Aldwin, C.M. & Levenson, M.R. (2004). Posttraumatic growth: a developmental perspective. *Psychological Inquiry*, 15, 19-22.
- Aldwin, C.M. & Yancura, L.A. (en prensa). Coping and Healths: a comparison of the Stress and Trauma Literaturas. En P.P. Schnurr & B.L. Green *Physical health consequences of exposure to extreme stress*. Washington, DC: APA.
- Andrés Orizo, F. (1991). Los nuevos valores de los españoles: España en la encuesta europea de valores. Madrid: Fundación Santa María.
- Andrés Orizo, F. (1996): Sistema de valores en la España de los 90. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas.
- Andrews, F. y Withey, S. (1976). Social indicators of well-being. Nueva York: Plenum Press.
- Argyle, M. (1987). La psicología de la felicidad. Madrid: Alianza editorial.
- Armeli, S., Gunthert, K.C. y Cohen, L.H. (2001). Stressors appraisals, coping and post-events outcomes. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20, 366-395.
- Bandura, A. (1999). Auto-eficacia: Cómo afrontamos los cambios de la sociedad actual. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Basabe, N. (2004). Salud, factores psicosociales y cultura. En D. Páez, I. Fernández, S. Ubillos y E. Zubieta (Eds.), *Psicología Social, educación y cultura* (pp. 891-913). Madrid: Prentice Hall.
- Basabe, N., Páez, D. y Valencia, J. (2002). Cultural dimensions, socio-economic development, climate and emotional hedonic level. *Cognition and Emotion*, 16, 103-126.
- Baumeister, R. y Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.
- Baumeister, R.F. et al (2001). Bad is Stronger than Good. *Review of General Psychology*, 5, 323-370.
- Baumeister, R.F. y Vohs, K.D. (2005). The pursuit of meaningfulness in life. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press. Pp.598-603.
- Blanco, A. y Valera, S. (2007). Fundamentos de la Intervención psicosocial. En A. Blanco y J. Rodríguez Marín (eds.) *Intervención psicosocial*. Madrid: Pearson (en prensa)
- Bonano, G.A. (2004). Loss, Trauma and Human Resilience. *American Psychologist*, 59, 20-28.
- Bradburn, N. (1969). The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine Publishing Company.
- Calderón, A., Espinosa, A. y Techio, E. M. (2004). Resiliencia, afrontamiento, bienestar psicológicos y clima socio-emocional después de los atentados del 11 de marzo. *Ansiedad y Estrés*, 10 (2-3), 247-263.

- Calhoun, L. G. y Tedeschi, R. G. (1998). Beyond recovery from trauma: implications for clinical practice and research. *Journal of Social Issues*, 54, 357-371.
- Calhoun, L. G. y Tedeschi, R. G. (2004). The foundations of posttraumatic growth: new considerations. *Psychological Inquiry*, 15, 93-102.
- Cameron, P. (1975). Mood as an indicant of happiness: Age, sex, social class and situational differences. *Journal of Gerontology*, 30, 216-224.
- Campbell, A., Converse, P. y Rodgers, W. (1976). *The quality of American life*. Nueva York: Rusell Sage Foundation.
- Campos, M., Iraurgi, J., Páez, D. y Velasco, C. (2004). Afrontamiento y regulación emocional de hechos estresantes: Un meta-análisis de 13 estudios. *Boletín de Psicología*, 82, 25-44.
- Campos, M. *et al.* (2005). Afrontamiento y regulación emocional de hechos estresantes: meta-análisis de 13 estudios. *Boletín de Psicología*, 82, 25-44.
- Campos, M. *et al.* (2004). Afrontamiento y regulación emocional de hechos traumáticos: un estudio longitudinal sobre el 11-M. *Ansiedad y Estrés*, 10, 277-286.
- Carver, C.S. y Scheier, M.F. (2005). Optimism. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press. Pp.231-242.
- Carrera, P. & Ojeda, A. (2007). Emociones ambivalentes y conducta pro-social. Comunicación al Simposium Aspectos Sociales del Bienestar y la Felicidad, San Sebastián, 12 y 12 de Mayo, 2007.
- Centro de Investigaciones Sociológicas (1997): Barómetro de Diciembre. Expectativas 1998. Estudio nº 2.271. Diciembre 1997. En www.cis.es/cis/export/sites/default/-Archivos/Marginales/2260_2279/Es2271.pdf
- Centro de Investigaciones Sociológicas (2002): Actitudes y valores en las relaciones interpersonales, II. Estudio nº 2.442. Enero 2002. En www.cis.es/cis/export/sites/default/-Archivos/Marginales/2440_2459/Es2442mar.pdf
- Centro de Investigaciones Sociológicas (2002): La felicidad de los españoles. Boletín 29. Mayo-agosto 2002. Estudio CIS 1703, septiembre 1987, y CIS 2442, enero 2002. En www.cis.es/cis/opencms/-Archivos/Boletines/29/BDO_29_Relaciones_personales.html
- Compton, W.C., Smith, M.L., Cornish, K.A., & Qualls, D.L. (1996). Factor structure of mental health measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 406-413.
- Cozzarelli, C., Karafa, J. A., Collins, N. L. y Tagler, M. J. (2003). Stability and change in adult attachment style: Associations with personal vulnerabilities, life events, and global construals of self and others. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22, 315-346.
- Crawford, E. (1998). Can money buy happiness?. Tesis doctoral no publicada, Universidad de Illinois, USA.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Fluir: una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós, (1996).
- Davis, C.G. y Macdonald, S.L. (2004). Threat appraisals, distress and the development of positive life changes after September 11th in a Canadian sample. *Cognitive Behaviour Therapy*, 33, 68-78.
- Del Pino Artacho, J.A. y Díez Nicolás, J. (2002) La felicidad y sus componentes: explotación del Barómetro Mundial de felicidad, 1999 *Revista Española de Sociología*, 2: 15-39.
- DeNeve, K. y Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124, 197-229.
- Diener, E. (1994). El bienestar subjetivo. *Intervención Psicosocial*, 2(8), 67-113.
- Diener, E., Gohm, C., Suh, E. y Oishi, S. (1998). Recent studies on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- Diener, E. y Larsen, E. (1993). The experience of emotional well-being. En M. Lewis y J. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions*. Nueva York: The Guildford Press.
- Diener, E., Larsen, R. y Emmons, R. (1984). Person x situation interactions: Choice of situations and congruence response models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 580-592.
- Diener, E. y Oishi, S. (2000). Money and happiness: Income and subjective well-being across nations. En E. Diener y E. Suh (Eds.), *Subjective well-being across cultures*. Cambridge: MIT Press.
- Diener, E., Sandvick, E. y Larsen, R. (1985). Age and sex effects for emotional intensity. *Developmental Psychology*, 21, 542-546.

- Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L. y Diener, M. (1993). The relationship between income and subjective well-being: Relative or absolute? *Social Indicators Research*, 28, 195-223.
- Diener, E., Scollon, C. N. y Lucas, R. E. (2003). The evolving concept of subjective well-being: The multi-faceted nature of happiness. En P. T. Costa e I. C. Siegler (Eds.), *The psychology of aging*. Nueva York: Elsevier Science.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. y Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diener, E. y Oishi, S. (2005). The nonobvious social psychology of happiness. *Psychological Inquiry*, 16, en prensa.
- Ellison, C. (1991). Religious involvement and subjective well-being. *Journal of Health and Social Behaviour*, 32, 80-100.
- Elzo, J. (2006): *Los jóvenes y la felicidad*. Madrid: Promoción popular cristiana.
- Epstein, S. (1993). Emotion and self-theory. En M. Lewis y J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of Emotions*. Nueva York: The Guilford Press.
- Epstein, S. (1994). Integration of the cognitive and the psychodynamic unconscious. *American Psychologist*, 49, 709-724.
- Erikson, E. (1950). *Childhood and society*. Harmondsworth: Penguin (1963).
- Estradé, A., Flaquer, LL., Font, J., Padilla, J., Salvadó, A., Roque, M.A. y Torralba, F. (2002): *Joves i Valors. Els joves catalans en l'enquesta europea de valors*. En www6.gencat.net/Joventut/catala/sjg/observatori/publicacions/estudis9.htm
- Fernández-Abascal, E., Jiménez, P. y Martín, M. D. (2003). *Emoción y motivación: La adaptación humana (Vol. 2)*. Madrid: Ed. Centri Ramón Areces.
- Foa, E. B., Dancu, C. V., Hembree, E. A., Jaycox, L. H., Meadows, E. A. y Street, G. P. (1999). A comparison of exposure therapy, stress inoculation training, and their combination for reducing posttraumatic stress disorder in female assault victims. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67 (2) 194-200.
- Fordyce, M.W. (1983). A program to increase happiness: further studies. *Journal of Counseling Psychology*, 30, 483-498.
- Fordyce, M.W. (1997). Éducation au bonheur. *Revue Québécoise de Psychologie*, vol 18(2), p. 239-252.
- Freedman, J. (1978). *Happy people: What happiness is, who has it and why*. Nueva York: Harcourt Brace Jovanoich.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226
- Fujita, F., Diener, E. y Sandvik, E. (1991). Gender, differences in negative affect and well-being: The case for emotional intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 427-434.
- Furnham, A. (2003). Belief in a just world: Research progress over the past decade. *Personality and Individual Differences*, 34, 795-817.
- Gable, S.L., Impett, E.A., Reis, H.T. y Asher, E.R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 228-245.
- Gartaer, J., Larson, D. y Allen, G. (1991). Religious commitment and mental health: A review of the empirical literature. *Journal of Psychology and Religion*, 19, 6-25.
- Gilbert, D. (2006). *Tropezar con la felicidad*. Barcelona: Destino.
- Glenn, N. y Weaver, C. (1981) The contribution of marital happiness to global happiness. *Journal of Marriage and The Family*, 43, 161-168.
- Glenn, N. y Weaver, C. (1988). The changing relationship of marital status to reported happiness. *Journal of Marriage and Family Relations*, 50, 317-324.
- Gove, W., Briggs-Style, C. y Hughes, M. (1990). The effects of marriage on the well-being of adults: A theoretical analysis. *Journal of Family Issues*, 11, 4-35.
- Gutiérrez, R., Torres Mora, J.A., Navarro López, M., Mateo Rivas, M.J., Velarde Hermida, O., del Val Cid, C., Prieto Lacaci, R. y Martín Serrano, M. (1993): *Informe Juventud en España 1992*. En <http://www.injuve.mtas.es/injuve/contenidos.item.action>.
- Hafer, C. L. y Bègue, L. (2005). Experimental research on Just-World theory. *Psychological Bulletin*, 131, 128-167.

- Haring, M., Stock, W. y Okun, M. (1984). A research synthesis of gender and social class correlates of subjective well-being. *Human Relations*, 37, 645-657.
- Headey, B. y Wearing, A. (1989). Personality, Life Events and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 731-739.
- Heine, S. J., Proulx, T. y Vohs, K. D. (2006). Meaning maintenance model: On the coherence of social motivations. *Review of Social and Personality Psychology*, 10 (2), 88-110.
- Hoorens, V. (1993). Self-enhancement and superiority biases in social comparison. *European Review of Social Psychology*, 4, 113-140.
- Horwitz, A.V., McLaughlin, J. y White, H.R. (1997). How the negative and positive aspects of partner relationships affect the mental health of young married people. *Journal of Health and Social Behaviour*, 39, 124-136.
- Inglehart, R., Basañez, M., Díez-Medrano, J., Halman, L. y Luijckx, R. (2004). *Human Beliefs and Values*. México: Siglo XXI.
- Instituto Nacional de la Juventud Española. (2000): *Juventud Española, 2000*. En <http://www.aidex.es/observatorio/aldia/Juv-esp-2000.pdf>
- Instituto Nacional de la Juventud Española. (2002): *Sondeo de opinión y situación de la gente joven, 2002*. En <http://www.injuve.mtas.es/injuve/contenidos.item.action>
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. Nueva York: The Free Press.
- Janoff-Bulman, R. (2004). Posttraumatic growth: three explanatory models. *Psychological Inquiry*, 15, 30-34.
- Javaloy, F.; Rodríguez; Cornejo, J.M.; Espelt E. (1998). Felicidad y conducta prosocial. Un estudio a partir de las encuestas del CIRES. *Revista de Psicología Social*, 13, 205-210.
- Javaloy, F., Páez, D. y Rodríguez, A. (2007). Felicidad y relaciones interpersonales. En E. García Fernández-Abascal: *Emociones positivas* (en prensa).
- Kashdan, T.D. (2004). The assessment of subjective well-being (issues raised by the Oxford Happiness Questionnaire). *Personality and Individual Differences*, 36, 1225-1232.
- Kessler, R.C. (1997). The effects of stressful life events on depression. *Annual Review of Psychology*, 48, 191-214.
- Keyes, C.L.M. y Lopez, S.J. (2005). Toward a science of mental health. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press. Pp.45-59.
- Kurdek, L. (1991). The relation between reported well-being and divorce history, availability of proximate adult, and gender. *Journal of Marriage and Family Relations*, 53, 71-78.
- Larsen, R. y Ketelaar, T. (1991). Personality and susceptibility to positive and negative emotional states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 132 -140.
- Lerner, M. (1980). *The belief in just world. Fundamental delusion*. Nueva York: Plenum Press.
- Lively, K.J. & Heise, D.R. (2004). Sociological realms of emotional experience. *American Journal of Sociology*, 109, 1109-1136.
- López Blasco, A., Cachón, L., Comas, D., Andreu, J., Aguinaga, J., Navarrete, L. (2005): *Informe Juventud en España 2004*. En <http://www.injuve.mtas.es/injuve/contenidos.item.action>
- Lucas, R. E., Georgellis, Y., Clark, A.E. y Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 527-539.
- Lucas, R. y Gohm, C. (2000). Age and sex differences in subjective well-being across cultures. En E. Diener y E. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being*. Cambridge: MIT Press.
- Lyubomirsky, S., King, L. y Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect. *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Lyubomirsky, S., King, L. y Diener, E. (2005). What are the differences between happiness and self-esteem. *Social Indicators Research*, 131, 803-855.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M. y Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology*, 9 (2), 111-131.
- Lykken, D. y Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. Does happiness lead to success?. *Psychological Science*, 7, 186-189.

- Magnus, K. y Diener, E. (1991). A longitudinal analysis of personality, life events and subjective well-being. Comunicación presentada en el 63rd Annual meeting of Midwestern Psychological Association, Chicago, USA.
- Martin Serrano, M. y Velarde Hermida, O. (1996): Informe Juventud en España 1996. En <http://www.injuve.mtas.es/injuve/contenidos.item.action>
- Martin Serrano, M. y Velarde Hermida, O. (2001): Informe Juventud en España 2000. En <http://www.injuve.mtas.es/injuve/contenidos.item.action>
- Maslow, A. (1954). *Motivación y personalidad*. Barcelona: Sagitario (1975).
- Mastekaasa, A. (1993). Marital status and subjective well-being: A changing relationships?. *Social Indicators Research*, 29, 249-276.
- Mastekaasa, A. (1994a). Marital status, distress, and well-being: An international comparison. *Journal of Comparative Family Studies*, 25, 183-206.
- Mastekaasa, A. (1994b). The subjective well-being of the previously married: The importance of unmarried cohabitation and time since widowhood or divorce. *Social Forces*, 73(2), 665-692.
- Mastekaasa, A. (1995). Age variations in the suicide rates and self-reported subjective well-being for married and never married persons. *Journal of Community and Applied Psychology*, 5, 21-39.
- McNiel, J.M. & Fleeson, W. (2006). The causal effects of extraversion on positive affect and neuroticism on positive affect: manipulating state extraversion and state neuroticism in an experimental approach. *Journal of Research in Personality*, 40, 529-550.
- Mezulis, A.M., Abramson, L.Y., Hyde, J.S. y Hankin, B.J. (2004). Is there a universal positivity bias in Attributions? A meta-analytic review of individual, developmental, and cultural differences in the self-serving attributional bias. *Psychological Bulletin*, 130, 711-747.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2004). Security-based self-representations in adulthood: Contents and processes. En W. S. Rholes & J. A. Simpson (eds.), *Adult attachment: Theory, research, and clinical implications* (pp. 159-195). New York: Guilford Press.
- Morgan H. J., y Janoff-Buman, R. (1994). Positive and negative self-complexity: Patterns of adjustment following traumatic versus non-traumatic life experiences. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 13, 63-85.
- Myers, D. (1995). *Psicología Social*. México: McGraw-Hill.
- Myers, D. (1992). *The pursuit of happiness*. New York: W. Morrow.
- Myers, D., & Diener, E. (1997): La poursuite scientifique du bonheur. *Revue Quebecoise de Psychologie*, 13-28
- Nemeroff, C.B. et al (2005). Post-traumatic stress disorder: a state-of-science review. *Journal of Psychiatry Research*, en prensa.
- Nolen-Hoeksema, S. & Davis, C.G. (2005). Positive responses to loss: perceiving benefits and growth. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press. Pp.598-603.
- Norris, F.H. (1992). Epidemiology of Trauma: Frequency and Impact of different potential traumatic events on different demographic groups. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60, 409-418.
- Oishi, S., Diener, E., Lucas, R. E. y Suh, E. M. (1999). Cross-cultural variations in predictors of life satisfaction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 980-990.
- Oishi, S. (2000). Goals as cornerstone of subjective well-being : linking individuals and cultures. In E. Diener & E.M. Suh (Eds.). *Culture and Subjective Well-Being*. Massachusetts: MIT Editions. Pp.87-112.
- Okun, M. A., Stock, W. A., Haring-Hidore, M. J. y Witter, R. A. (1984). Health and subjective well-being: A meta-analysis. *International Journal of Aging and Human Development*, 19, 111-132.
- Páez, D. (1986) (Ed.). *Factores Psicosociales y Salud Mental*. Madrid: Fundamentos.
- Páez, D. (2005). Del Trauma a la Felicidad. Texto Curso de Doctorado, 2005-2006, Facultad de Psicología. UPV.
- Páez, D., Adrian, J.A. y Basabe, N. (1992). Balanza de afectos, dimensiones de la afectividad y emociones: una aproximación sociopsicológica a la salud mental. En J.L. Alvaro, A. Garrido y J.R. Torregrosa (Eds.): *Influencias Sociales y Psicológicas en la Salud Mental*. Madrid: Siglo XXI.
- Páez, D. & Bilbao, M. (2007). Hechos Vitales, Cambio de Creencias Básicas, Afrontamiento y Crecimiento posterior al cambio. Comunicación al Simposium Aspectos Sociales del Bienestar y la Felicidad, San Sebastián, 12 y 12 de Mayo, 2007.
- Páez, D., Fernández, I., Ubillos, S. y Zubieta, E. (2003). *Psicología social, cultura y educación*. Madrid: Pearson Eds.

- Páez, D., Rimé, B. & Basabe, N. (2005). Un modelo socio-cultural de los rituales. *Revista de Psicología Social*, 17, 369-375.
- Pargament, K.I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping*. New York: Guilford Press.
- Park, N., Peterson, C. y Seligman, M.E.P. (2004). Strengths of characters and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603-619.
- Rimé, B. (2005). *Le partage social des émotions*. Paris: PUF.
- Rokeach, M. (1960). *The Open and Closed Mind*. New York: Basic Books.
- Romani, O. (2006): La salud de los jóvenes en Cataluña. Observatori Català de la Joventut. Secretaria General de Joventut. En <http://www20.gencat.cat/docs/Joventut/Documents/Arxiu/estudis17.pdf>
- Ros, M. y Gouveia, V. (2001). *Psicología social de los valores humanos*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Ross, C. y VanWilligen, M. (1997). Education and the subjective quality of life. *Journal of Health and Social Behaviour*, 38, 275-297.
- Ryan, R. M., Chirkov, V. I., Little, T. D., Sheldon, K. M., Timoshina, E. y Deci, E. L. (1999). The American dream in Russia: Extrinsic aspirations and well-being in two cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 1509-1524.
- Richins, M. y Dawson, S. (1992). Consumer values orientation for materialism and its measurement: Scale development and validation. *Journal of Consumer Research*, 19, 303-316.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything or its ? Explorations on the meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D. & Keyes, C.L.M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Ryff, C. D. y Singer, B. (2005). From social structure to biology: integrative science in pursuit of human health and well-being. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press. Pp.541-555.
- Ryan, R. M., Chirkov, V. I., Little, T. D., Sheldon, K. M., Timoshina, E. y Deci, E. L. (1999). The American dream in Russia: Extrinsic aspirations and well-being in two cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 1509-1524.
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Sagiv, C. y Schwartz, S. (2000). Value priorities and subjective wellbeing: Direct relation and congruity. *European Journal of Social Psychology*, 30, 177-198.
- Salovey, P. y Birnbaum, D. (1989). Influence of mood on health-relevant cognitions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57: 539-551.
- Sánchez, F., Rubio, J., Páez, D. y Blanco, A. (1998). Optimismo ilusorio y percepción de riesgo. *Boletín de Psicología*, 58, 7-17.
- Schwartz, S. H. (2001). ¿Existen aspectos universales en la estructura y compendio de los valores humanos?. En M. Ros y V. Gouveia (Eds.), *Psicología social de los valores humanos*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Seligman, M. E.P. (2002). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Vergara, 2003.
- Seligman, M.E.P. (2004). Can happiness be taught?. *Daedalus*, Spring 2004.
- Seligman, M.E.P., Steen, R.A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive Psychology progress: empirical validation of intervention. *American Psychologist*, 60, 410-433.
- Shahar, C. & Priel, B. (2002). Positive life events and adolescent emotional distress: in search of protective-interactive processes. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 21, 645-668.
- Sheldon, K. M., Elliot, A. J., Kim, Y. y Kasser, T. (2001). What is satisfying about satisfying events?. Testing 10 candidate psychological needs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 325-339.
- Sheldon, K.M., Kasser, T., Smith, K. y Share, T. (2002). Personal goals and psychological growth: Testing an intervention to enhance goal-attainment and personality integration. *Journal of Personality*, 70, 5-31.
- Shmotkin, D. (1990). Subjective well-being as a function of age and gender: A multivariate look for differentiated trends. *Social Indicators Research*, 23, 201-230.

- Sirgy, M. (1998). Materialism and quality of life. *Social Indicators Research*, 43, 227-260.
- Stalling, M., Dunham, C., Gatz, M. y Baker, L. (1997). Relationships among life events and psychological well-being: More evidence for a two-factor theory of well-being. *Journal of Applied Gerontology*, 16, 104 -119.
- Suh, E., Diener, E. y Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: only recent events matters. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 527-539.
- Suhail, K. y Chaudhry, H. R. (2004). Predictors of subjective Well-being in an eastern muslim culture. *Journal of Social and Clinical Psychology*,
- Tait, M., Padgett, M. y Baldwin, T. (1989). Job satisfaction and life satisfaction: A re-examination of the strength of the relationships and gender effects as a function of the date of the study. *Journal of Applied Psychology*, 74, 502-507.
- Taylor, S. (1991). Assymmetrical effects of positive and negative and negative events: the mobilization-minimization hypothesis. *Psychological Bulletin*, 110, 67-85.
- Taylor, S. y Armor, D. (1996). Positive illusions and coping with adversity. *Journal of Personality*, 64, 873-898.
- Taylor, S. y Brown, J. (1998). Illusion and well-being: A social-psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103, 193-210.
- Tedeschi, R.G. & Calhoun, L.G. (1996). The Post-traumatic growth inventory: measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455-471.
- Tellegen, A., Lykken, D., Bouchard, T., Wilcox, K., Segal, N. y Rich, S. (1998). Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1031-1039.
- Tennen, H. & Affleck, G. (2005). Benefit-finding and benefit-reminding. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press. Pp.584-597.
- Thompson, S.C. (2005). The role of personal control in adaptive functioning. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press. Pp.584-597
- Torcal, M., Rico, G., Morales, L., Cuxart, A., Riba, C. (2003): Encuesta Social Europea. En <http://www.upf.edu/dcpis/grcp/ess/>
- Ubillos, S. y Navarro, E. (2004). Adolescencia y educación sexual. . En D. Páez, I. Fernández, S. Ubillos y E. Zubieta (Eds.), *Psicología Social, educación y cultura* (pp. 225-9259). Madrid: Prentice Hall.
- Updegraff, J.A. y Marshall, G.N. (2005). Predictors of perceived growth following direct exposure to community violence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 538-560.
- Urcuyo, K.A., Boyers, A.E., Carver, C.S. y Antoni, M.H. (2005). Finding benefits in breast cancer: relations with personality, coping and concurrent well-being. *Psychology and Health*, 20, 175-192.
- Veenhoven, R. (1984). *Conditions of happiness*. Dordrecht: Kluwer academic.
- Veenhoven, R. (2004). *Quality-of-life and happiness studies*. Conferencia dictada en la Universidad Católica del Norte, Chile.
- Watson, D. y Clark, L. (1984). Negative affectivity: The disposition to experience negative affective states. *Psychological Bulletin*, 96, 465-490.
- Weinstein, N.D. (2003). Exploring the links between risk perception and preventive health behavior. In J. Suls & K.A. Wallston (Eds.). *Social Psychological Foundations of Health and Illness* (Pp.22-54). Malden, MA: Blackwell Publishing.
- Williams, D. (1988). Gender, marriage, and psychological well-being. *Journal of Family Issues*, 9(4), 452-468.
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294-306.
- Witter, R., Okun, M., Stock, W. y Haring, M. (1984). Education and subjective well-being: A meta-analysis. *Education Evaluation and Policy Analysis*, 6, 165-173.
- Zautra, A.J. et al (2005). Dynamic Approaches to Emotion and Stress in Everyday Life: Bolger and Zuckerman reloaded with positive as well as negative affects. *Journal of Personality*, 73, 1511-1538.



Anexo

Comunidad Autónoma _____	<input type="text"/>	(10)(11)	Nº ESTUDIO	Nº CUESTIONARIO
Provincia _____	<input type="text"/>	(12)(13)	2. 6 3 7	<input type="text"/>
Municipio _____ (nombre municipio)	<input type="text"/>	(14)(15)(16)	(1)(2)(3)(4)	(5)(6)(7)(8)(9)
Tamaño de hábitat _____	<input type="text"/>	(17)(18)		De 15 a 19 1
Distrito _____	<input type="text"/>	(19)(20)		De 20 a 24 2 (28)
Sección _____	<input type="text"/>	(21)(22)(23)		De 25 a 29 3
Entrevistador _____	<input type="text"/>	(24)(25)(26)(27)		

Buenos días/tardes. El Centro de Investigaciones Sociológicas está realizando un estudio sobre temas de interés general para los jóvenes. Por este motivo solicitamos tu colaboración y te la agradecemos anticipadamente. Esta vivienda ha sido seleccionada al azar mediante métodos aleatorios. Te garantizamos el absoluto anonimato y secreto de tus respuestas en el más estricto cumplimiento de las Leyes sobre secreto estadístico y protección de datos personales. Una vez grabada la información de forma anónima, los cuestionarios individuales son destruidos inmediatamente.

P.1 Para comenzar, ¿podrías decirme cuáles son, a tu juicio, los dos principales problemas que existen en la sociedad actual?

_____ (29)(30)

_____ (31)(32)

N.S. 98

N.C. 99

P.5 Refiriéndonos ahora a tu situación económica, ¿cómo la calificarías: muy buena, buena, regular, mala o muy mala?

- Muy buena 1

- Buena 2

- Regular 3

- Mala 4 (39)

- Muy mala 5

- N.S. 8

- N.C. 9

P.2 Y centrándonos en tu caso concreto, ¿podrías decirme cuáles son los dos problemas que más te preocupan en el plano personal?

_____ (33)(34)

_____ (35)(36)

N.S. 98

N.C. 99

P.6 Y, ¿crees que dentro de un año tu situación económica será mejor, igual o peor que ahora?

- Mejor 1

- Igual 2

- Peor 3 (40)

- N.S. 8

- N.C. 9

P.3 Refiriéndonos ahora a la situación económica general de España, ¿cómo la calificarías: muy buena, buena, regular, mala o muy mala?

- Muy buena 1

- Buena 2

- Regular 3

- Mala 4 (37)

- Muy mala 5

- N.S. 8

- N.C. 9

P.7 A continuación encontrarás cinco frases con las que puedes estar de acuerdo o en desacuerdo. Utilizando una escala del 1 al 7, donde el 1 significa "muy en desacuerdo" y el 7 "muy de acuerdo", indica tu grado de acuerdo con cada frase. (**MOSTRAR TARJETA A**)

	Escala		
	1 - 7	NS	NC
- Mi vida, en casi todo, responde a mis aspiraciones	_____	8	9 (41)
- Las condiciones de mi vida no son nada agradables	_____	8	9 (42)
- Estoy satisfecho con mi vida	_____	8	9 (43)
- Hasta ahora, en mi vida, he conseguido las cosas que eran importantes para mí	_____	8	9 (44)
- Si volviera a nacer, no cambiaría casi nada en mi vida	_____	8	9 (45)

P.4 Y, ¿crees que dentro de un año la situación económica del país será mejor, igual o peor que ahora?

- Mejor 1

- Igual 2

- Peor 3 (38)

- N.S. 8

- N.C. 9

P.8 En cada una de las siguientes frases o preguntas, señala qué punto de la escala consideras que describe mejor lo que sientes.

(MOSTRAR TARJETA B).

A. En general, me considero: (46)

Nada feliz								Muy feliz	NS	NC
	1	2	3	4	5	6	7		8	9

B. En comparación con la mayoría de mis iguales, me considero:

(47)

Menos feliz								Más feliz	NS	NC
	1	2	3	4	5	6	7		8	9

C. Algunas personas son muy felices en general. Disfrutan de la vida independientemente de lo que suceda, sacan el máximo provecho de todo. ¿Hasta qué punto te ves a ti mismo como estas personas?

(48)

Nada en absoluto								Mucho	NS	NC
	1	2	3	4	5	6	7		8	9

D. Hablando en general, algunas personas no son muy felices. Aunque no se encuentran deprimidas, nunca parecen estar tan felices como podrían. ¿Hasta qué punto te ves a ti mismo como estas personas?

(49)

Mucho								Nada en absoluto	NS	NC
	1	2	3	4	5	6	7		8	9

P.9 ¿Podrías decirme qué es lo que te hace feliz? (UNA SOLA RESPUESTA). (MOSTRAR TARJETA C),

- Las relaciones con la familia 01
- Las relaciones con los amigos 02
- Las relaciones afectivas o de pareja 03
- La diversión, los viajes 04
- Los bienes materiales 05
- Mi salud física, mi aspecto físico 06 (50)(51)
- Otros aspectos personales 07
- Otra respuesta, ¿cuál? 08
- Nada 97
- N.S. 98
- N.C. 99

P.10 ¿Podrías decirme, por favor, en qué medida estás de acuerdo con la expresión "La felicidad es muy importante para mí y me esfuerzo por conseguirla"?

- Muy en desacuerdo 1
- Bastante en desacuerdo 2
- Bastante de acuerdo 3
- Muy de acuerdo 4 (52)
- N.S. 8
- N.C. 9

P.11 Últimamente, ¿con qué frecuencia sueles reírte cada día?

- Constantemente 1
- Bastantes veces 2
- Algunas veces 3
- Casi nunca 4 (53)
- Nunca 5
- N.S. 8
- N.C. 9

P.12 Algunas personas tienen la sensación de que poseen por completo libertad de elección y control sobre sus vidas, mientras que otras

personas sienten que no tienen un control real sobre lo que les sucede. Por favor, utiliza esta escala en la que 1 significa "ninguna libertad" y 10 significa "total libertad", para indicar cuánta libertad de elección y control crees que tienes sobre la forma en que se desarrolla tu vida.

(MOSTRAR TARJETA D).

(54)(55)

Ninguna libertad												Total libertad	NS	NC
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10			98	99

P.13 Hablando en general, ¿crees que puede confiarse en la mayoría de la gente o más bien crees que hay que ser muy cauteloso al relacionarse con la gente?

- Se puede confiar en la mayoría de la gente ... 1
- Es necesario ser muy cauteloso 2 (56)
- N.S. 8
- N.C. 9

P.14 ¿Podrías decirme, por favor, hasta qué punto estás muy en desacuerdo, bastante en desacuerdo, bastante de acuerdo o muy de acuerdo con cada una de las siguientes frases?

	Muy en desac.	Bastante en desac.	Bastante de ac.	Muy de ac.	NSNC
- En general la gente recibe lo que se merece	1	2	3	4	8 9 (57)
- Estoy muy satisfecho de ser como soy.	1	2	3	4	8 9 (58)
- Mi vida está llena de sentido	1	2	3	4	8 9 (59)
- Me resulta fácil manifestar mis emociones	1	2	3	4	8 9 (60)
- Ser feliz es saber disfrutar de la vida y pasarlo bien	1	2	3	4	8 9 (61)
- Ser feliz es crecer como persona	1	2	3	4	8 9 (62)

P.15 Contando todas las cosas, todos los aspectos de tu vida, ¿podrías decirme si estás muy satisfecho, bastante satisfecho, poco o nada satisfecho con tu situación actual?

- Muy satisfecho 1
- Bastante satisfecho 2
- Poco satisfecho 3 (63)
- Nada satisfecho 4
- N.S. 8
- N.C. 9

P.16 ¿Pensando en el futuro, ¿crees que tu vida mejorará mucho, mejorará un poco, continuará igual, empeorará un poco o empeorará mucho?

- Mejorará mucho 1
- Mejorará un poco 2
- Continuará igual 3
- Empeorará un poco 4 (64)
- Empeorará mucho 5
- N.S. 8
- N.C. 9

P.17 Y más concretamente, en relación con cada uno de los siguientes aspectos de tu vida personal, ¿podrías decirme si te encuentras muy satisfecho, bastante satisfecho, poco o nada satisfecho?

	Muy satisf.	Bastante satisf.	Poco satisf.	Nada satisf.	NSNC		Nunca	Poco	tante	Mucho	NC
- Tu familia	1	2	3	4	8 9 (65)	- Beber, ir de copas	1	2	3	4	9 (92)
- Tus estudios	1	2	3	4	8 9 (66)	- Ir a discotecas, bailar ...	1	2	3	4	9 (93)
- Tu trabajo	1	2	3	4	8 9 (67)	- Salir o reunirse con los amigos ...	1	2	3	4	9 (94)
- Tus amigos	1	2	3	4	8 9 (68)	- Hacer deporte	1	2	3	4	9 (95)
- Tu salud	1	2	3	4	8 9 (69)	- Asistir a competiciones deportivas ...	1	2	3	4	9 (96)
- Tu aspecto físico	1	2	3	4	8 9 (70)	- Ir de excursión, viajar	1	2	3	4	9 (97)
- La libertad que tienes						- Ir al cine o al teatro	1	2	3	4	9 (98)
- en casa	1	2	3	4	8 9 (71)	- Ir a conciertos	1	2	3	4	9 (99)
- Tu situación económica ..	1	2	3	4	8 9 (72)	- Escuchar música	1	2	3	4	9 (100)
- El tiempo libre, el ocio						- Ir a museos, exposiciones, actos					
- de que dispones	1	2	3	4	8 9 (73)	- culturales	1	2	3	4	9 (101)
- Tus relaciones afectivas,						- Leer libros, periódicos, revistas	1	2	3	4	9 (102)
- de pareja	1	2	3	4	8 9 (74)	- Ver la televisión	1	2	3	4	9 (103)
- Tu vida sexual	1	2	3	4	8 9 (75)	- Oír la radio	1	2	3	4	9 (104)
						- Jugar con ordenador, videojuegos,					
						- consolas, etc.	1	2	3	4	9 (105)
						- Estar con mi novio/a o en pareja	1	2	3	4	9 (106)

P.18 De la lista de calificativos que aparecen en esta tarjeta, ¿cuál es el que mejor describiera tu estado de ánimo a lo largo de los últimos tres meses? (UNA SOLA RESPUESTA). (MOSTRAR TARJETA E).

- Alegre	01	
- Aburrido	02	
- Triste	03	
- Animado	04	
- Nervioso	05	
- Estresado	06	(76)(77)
- Tranquilo	07	
- Contento	08	
- Otro, ¿cuál?		
.....	09	
- N.S.	98	
- N.C.	99	

ENTREVISTADOR: Si contesta "nunca" en alguna de las actividades de P.21, no preguntar por ella en P.22 y redondear "no procede"

P.22 Y para aquellas actividades que practicas, ¿podrías decirme cuánto disfrutas realizándolas?

	Nada	Poco	Bastante	Mucho	No procede	NC
- Beber, ir de copas	1	2	3	4	7	9 (107)
- Ir a discotecas, bailar ...	1	2	3	4	7	9 (108)
- Salir o reunirse con los amigos	1	2	3	4	7	9 (109)
- Hacer deporte	1	2	3	4	7	9 (110)
- Asistir a competiciones deportivas	1	2	3	4	7	9 (111)
- Ir de excursión, viajar ...	1	2	3	4	7	9 (112)
- Ir al cine o al teatro	1	2	3	4	7	9 (113)
- Ir a conciertos	1	2	3	4	7	9 (114)
- Escuchar música	1	2	3	4	7	9 (115)
- Ir a museos, exposiciones, actos culturales ...	1	2	3	4	7	9 (116)
- Leer libros, periódicos, revistas	1	2	3	4	7	9 (117)
- Ver la televisión	1	2	3	4	7	9 (118)
- Oír la radio	1	2	3	4	7	9 (119)
- Jugar con ordenador, videojuegos, consolas, etc.	1	2	3	4	7	9 (120)
- Estar con mi novio/a o en pareja	1	2	3	4	7	9 (121)

P.23 A continuación te voy a leer una serie de causas que podrían justificar, para defenderlas, sacrificios o asumir riesgos importantes. Atendiendo a una escala que va de 0 a 10, en la que 0 significa "que esa causa no justifica absolutamente nada realizar sacrificios o asumir riesgos" y 10 "que justifican totalmente sacrificios o riesgos". ¿Qué nota le darías como causa a...?

(MOSTRAR TARJETA G).

	Escala 00-10		NS	NC
- La paz	___	98 99	(122)	(123)
- La libertad individual	___	98 99	(124)	(125)
- Los derechos humanos	___	98 99	(126)	(127)
- La lucha contra el hambre ...	___	98 99	(128)	(129)
- La defensa de la naturaleza ..	___	98 99	(130)	(131)
- La igualdad de sexos	___	98 99	(132)	(133)
- La defensa de España	___	98 99	(134)	(135)
- La religión	___	98 99	(136)	(137)
- La revolución	___	98 99	(138)	(139)

P.24 En otro orden de cosas, queremos saber tu opinión sobre algunos temas que generan desde hace tiempo debate social. ¿Consideras que hay alguna causa que haga justificable la violencia por motivos políticos o sociales?

- SI 1

<p>- No 2 (140) - N.S. 8 - N.C. 9</p> <p>P.24a ¿Qué causa justificaria la violencia, en tu opinión? (UNA SOLA RESPUESTA). (MOSTRAR TARJETA H).</p> <p>- La defensa de las libertades 1 - La defensa de los derechos humanos 2 - La imposición de una determinada política 3 - El terrorismo 4 - La defensa, en caso de agresión externa 5 (141) - La defensa de las propias ideas 6 - Otra, ¿cuál?</p> <p>..... 7 - N.S. 8 - N.C. 9</p>	<p>- Española 01 - Otra, ¿cuál? (155)(156) - N.C. 99</p> <p>P.31a ¿Puedes decirme en qué año llegaste a vivir a España? Año: (157)(158)(159)(160)</p> <p>Ha nacido en España 9997 No recuerda 9998 N.C. 9999</p>												
<p>P.25 Si alguien cercano a ti, por ejemplo tu mejor amigo/a, te dijera que es homosexual, ¿cómo crees que reaccionarías?</p> <p>- Lo aceptaría como otra opción sexual y no cambiaría nuestra relación 1 - Probablemente llevaría a un cambio de nuestra relación, pero la mantendría 2 - Nunca lo entendería y llevaría a una ruptura total de nuestra relación 3 (142) - N.S. 8 - N.C. 9</p>	<p>P.32 ¿Cuál es tu estado civil (o situación de convivencia)?</p> <p>- Soltero/a 1 - Casado/a 2 - Viviendo en pareja 3 (161) - Separado/a 4 - Divorciado/a 5 - Viudo/a 6 - N.C. 9</p>												
<p>P.26 ¿Con cuál de las siguientes frases, que otros han dicho sobre el tema del aborto, estás más de acuerdo?</p> <p>- Debe decidir únicamente la mujer interesada 1 - La sociedad debe poner ciertos límites 2 - Estoy en contra del aborto en todos los casos 3 (143) - N.S. 8 - N.C. 9</p>	<p>P.33 ¿Dónde vives habitualmente la mayor parte del año?</p> <p>- En el domicilio de la familia de origen (con los padres o con alguno de ellos) 1 - En un hogar propio, independiente de la familia de origen 2 - Compartiendo vivienda con otras personas (residencia, piso compartido, etc.) 3 (162) - N.C. 9</p>												
<p>P.27 Con independencia de lo que tu personalmente harías, quisiera que me dijeras si estás a favor o en contra de....</p> <p style="text-align: center;">A favor En contra NS NC</p> <p>- El matrimonio entre personas del mismo sexo 1 2 8 9 (144) - La ocupación de viviendas vacías 1 2 8 9 (145) - La selección genética de las personas con fines terapéuticos 1 2 8 9 (146) - Ayudar a morir a un enfermo incurable que lo solicita 1 2 8 9 (147) - Aplicar la pena de muerte a personas con delitos muy graves 1 2 8 9 (148) - La enseñanza religiosa en las escuelas 1 2 8 9 (149)</p>	<p>P.34 Hablando de tu situación económica personal, ¿en cuál de estas situaciones te encuentras? (MOSTRAR TARJETA I).</p> <p>- Vivo exclusivamente de mis ingresos 1 - Vivo principalmente de mis ingresos, con la ayuda de otras personas 2 - Vivo principalmente de los ingresos de otras personas, con algunos ingresos propios 3 (163) - Vivo exclusivamente de los ingresos de otras personas 4 - N.C. 9</p>												
<p>P.28 Cuando se habla de política se utilizan normalmente las expresiones izquierda y derecha. En esta tarjeta hay una serie de casillas que van de izquierda a derecha. ¿En qué casilla te colocarías? (MOSTRAR TARJETA ESCALA). (PEDIR AL ENTREVISTADO QUE INDIQUE LA CASILLA EN LA QUE SE COLOCARÍA Y REDONDEAR EL NÚMERO CORRESPONDIENTE).</p> <p style="text-align: right;">(150)(151)</p> <p>Izda. Dcha. NS NC</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>01</td><td>02</td><td>03</td><td>04</td><td>05</td><td>06</td><td>07</td><td>08</td><td>09</td><td>10</td> <td>98</td><td>99</td> </tr> </table>	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	98	99	<p>P.35 En cuanto a religión, ¿te consideras...?</p> <p>- Católico practicante 1 - Católico no practicante 2 - Creyente de otra religión 3 - No creyente 4 (164) - Indiferente 5 - Ateo 6 - N.C. 9</p>
01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	98	99		
<p>P.29 Sexo:</p> <p>- Hombre 1 - Mujer 2 (152)</p>	<p>P.36 ¿Podrías decirme en qué tipo de colegio cursaste la enseñanza primaria? (ENTREVISTADOR: En caso de haber ido a varios, señalar aquél en el que estuvo durante más tiempo).</p> <p>- Colegio público 1 - Colegio religioso 2 - Colegio privado laico 3 (165) - Otro, ¿cuál? 4 - N.C. 9</p>												
<p>P.30 ¿Cuántos años has cumplido en tu último cumpleaños?</p> <p style="text-align: center;">(153)(154)</p> <p>N.C. 99</p>	<p>P.37 En la actualidad, ¿en cuál de las siguientes situaciones te encuentras? (MOSTRAR TARJETA J).</p> <p>- Sólo estudia 01 - Sólo trabaja 02 - Trabaja y estudia 03 - Está parado, pero ha trabajado antes 04</p>												
<p>P.31 ¿Puedes decirme cuál es tu nacionalidad?</p>													

- Busca su primer empleo 05 (166)(167)
- Trabajo doméstico no remunerado 06
- Realiza labores de voluntariado social 07
- No puede trabajar (invalidez, incapacidad) 08

- Otra situación, ¿cuál? _____

..... 09
 - N.C. 99

P.38 ¿Y cuál es/era tu actual/última ocupación u oficio? Es decir, ¿en qué consiste/ta específicamente tu trabajo? (Precisar lo más posible las actividades realizadas, EJEMPLO: mecánico reparador de automóviles, ayudante de odontología, profesor de enseñanza primaria, etc.). Nos referimos a tu **ocupación principal**: aquélla por la que obtienes/nías mayores ingresos.

..... (168)(169)(170)

N.C. 999

P.39 ¿Y trabajas (o trabajabas, si está en el paro) como...? **MOSTRAR TARJETA K).**

- Asalariado fijo (a sueldo, comisión, jornal, etc., con carácter fijo) 1
- Asalariado eventual o interino (a sueldo, comisión, jornal, etc., con carácter temporal o interino) 2
- Empresario o profesional con asalariados 3
- Profesional o trabajador autónomo (sin asalariados).4 (171)
- Ayuda familiar (sin remuneración reglamentada en la empresa o negocio de un familiar) 5
- Miembro de una cooperativa 6
- Otra situación, ¿cuál? _____
- 7
- N.C. 9

P.39a Trabajas/bas en la Administración Pública, en una empresa pública, en una empresa privada, en una organización privada sin fines de lucro o en el servicio doméstico?

- Administración Pública 1
- Empresa pública 2
- Empresa privada 3
- Organización sin fines de lucro 4 (172)
- Servicio doméstico 5
- Otros (especificar) _____
- 6
- N.C. 9

ENTREVISTADOR: Si se trata de un funcionario, anote también Grupo (A,B,C,D,E) y Nivel del puesto de trabajo (1-30).

Grupo _____ Nivel _____

P.40 ¿A qué actividad se dedica principalmente la empresa u organización donde trabajas/bas? (EJEMPLOS: fábrica de artículos de deporte, correos, alquiler de coches, electricidad, reparaciones, industria del cuero, etc.).

(Anotar) (173)(174)

N.C. 99

A TODOS

P.41 ¿Cuáles son los estudios de más alto nivel oficial que has cursado hasta ahora? Por favor especifica lo más posible, diciéndome el último curso que hayas completado y el nombre de esos estudios: (por ej.: 5° de EGB, 2° de BUP, COU, 4° de Derecho, Licenciatura, Doctorado, FP1, etc.).

Curso _____ de _____ (175)(176)

P.42 ¿Quién es la persona que aporta más ingresos al hogar? (¿o a ti, en el caso de vivir solo o fuera de un entorno familiar?).

- El entrevistado 1 → **Pasar a P.48**

- Tu pareja, cónyuge 2
- Tu padre 3
- Tu madre 4
- Otro familiar 5
- Otra persona distinta 6

→ **Pasar a P.43**
 (177)

- N.C. 9

P.43 ¿Cuál es el nivel de estudios alcanzado por la persona que aporta más ingresos al hogar? (**MOSTRAR TARJETA L).**

- Menos de estudios primarios 1
- Primarios 2
- Educación secundaria 3 (178)
- Estudios superiores 4
- N.S. 8
- N.C. 9

P.44 ¿Y cuál es la situación laboral de esta persona? (**MOSTRAR TARJETA M).**

- Trabaja 1
- Jubilado o pensionista (anteriormente ha trabajado) 2
- Parado y ha trabajado antes 3
- Pensionista (anteriormente no ha trabajado, sus labores, etc.) 4 (179)
- Parado y busca su primer empleo 5
- Estudiante 6
- Trabajo doméstico no remunerado 7
- Otra situación, ¿cuál? _____
- 8
- N.C. 9

P.45 ¿Y cuál es/era su actual/última ocupación u oficio? Es decir, ¿en qué consiste/ta específicamente su trabajo? (Precisar lo más posible las actividades realizadas, EJEMPLO: mecánico reparador de automóviles, ayudante de odontología, profesor de enseñanza primaria, etc.). Nos referimos a su **ocupación principal**: aquélla por la que obtiene/nía mayores ingresos.

..... (180)(181)(182)

N.C. 999

P.46 ¿Y trabaja/ba como...? **MOSTRAR TARJETA K).**

- Asalariado fijo (a sueldo, comisión, jornal, etc., con carácter fijo) 1
- Asalariado eventual o interino (a sueldo, comisión, jornal, etc., con carácter temporal o interino) 2
- Empresario o profesional con asalariados 3
- Profesional o trabajador autónomo (sin asalariados).4 (183)
- Ayuda familiar (sin remuneración reglamentada en la empresa o negocio de un familiar) 5
- Miembro de una cooperativa 6
- Otra situación, ¿cuál? _____
- 7
- N.C. 9

P.46a

P.46a Trabaja/ba en la Administración Pública, en una empresa pública, en una empresa privada, en una organización privada sin fines de lucro o en el servicio doméstico?

- Administración Pública 1
- Empresa pública 2
- Empresa privada 3

- Organización sin fines de lucro4 (184)
- Servicio doméstico5
- Otros (especificar) _____
- _____6
- N.C.9

ENTREVISTADOR: Si se trata de un funcionario, anote también Grupo (A,B,C,D,E) y Nivel del puesto de trabajo (1-30).
 Grupo _____ Nivel _____

P.47 ¿A qué actividad se dedica principalmente la empresa u organización donde trabaja/ba? (EJEMPLOS: fábrica de artículos de deporte, correos, alquiler de coches, electricidad, reparaciones, industria del cuero, etc.).

(Anotar) _____ (185)(186)
 N.C.99

P.48 ¿Te importaría darme tu nº de teléfono?

(ENTREVISTADOR: EXPLICAR QUE ES PARA QUE EL CIS PUEDA HACER UNA POSIBLE COMPROBACIÓN TELEFÓNICA DE QUE LA ENTREVISTA HA SIDO REALIZADA).

- Tiene teléfono y da número 1 teléfono _____
- No tiene teléfono 2
- Tiene teléfono y no da número .3 (187)
- N.C. 9

→ estudios

Bienestar y felicidad de la juventud española

La felicidad es un tema viejo como el ser humano pero nuevo en las ciencias sociales. El surgimiento del tema no es ajeno al trepidante desarrollo económico surgido a partir de los años 50 y, sobre todo, a la emergencia del estado de bienestar que puso bajo los focos el incremento de la calidad de vida. Desde entonces, los economistas miden la calidad de vida calculando la renta per cápita, el empleo, la longevidad o la educación, pero ello no es suficiente. La psicología ha exigido que se añada la medida del bienestar subjetivo o felicidad, porque de poco sirve que las personas sean más ricas si no son también más felices.

Impulsado por esta convicción, un equipo de investigadores de la Universidad de Barcelona y de la Universidad del País Vasco, se ha planteado dos preguntas: ¿son felices los jóvenes españoles? ¿qué características diferencian a los jóvenes felices de los que no lo son? Para ello, en una encuesta nacional, ha incluido varias escalas que miden la felicidad al igual que una amplia serie de cuestiones tanto de carácter personal como referentes a las relaciones sociales, el tiempo libre y los valores de los jóvenes. Un estudio de esta envergadura centrado en la felicidad con carácter monográfico, es la primera vez que se hace en España.

El estudio es rompedor y amenaza la línea de flotación de un buen número de tópicos y mitos sobre la felicidad, en particular hace caer los que se refieren a la imposibilidad del estudio científico de este tema, a la afirmación de que la felicidad incrementa el hedonismo y el egoísmo de la juventud y a la suposición de que la felicidad es un lujo burgués carente de utilidad y de beneficios sociales.