



Reporte de Investigación sobre la Felicidad

Claves de la felicidad para el florecimiento humano (Gpo 573)

Santiago Gutiérrez González *A00572499*

Juan Pablo Farias Guadalajara *A01643684*

Alexandra Avilez Villa *A01742429*

Andres Aranguren *A01641932*

Héctor Alejandro Granados Romo *A01625414*

Guadalajara, Jalisco

Abstracto

A continuación, se presenta un estudio realizado dentro de la comunidad estudiantil con el objetivo de analizar y cuantificar variables de interés que puedan afectar su percepción de bienestar y felicidad. Se introduce un marco teórico que refiere a los temas abordados en el estudio, el cual sirve de base para guiar la investigación y encontrar vertientes o situaciones que permitan mejorar la calidad del análisis, utilizando como referencia hallazgos previos de investigadores especializados en el tema.

1. Introducción

La felicidad es un concepto sumamente abstracto que ha sido objeto de múltiples interpretaciones, definiciones y análisis a lo largo de la historia. Desde los filósofos clásicos hasta estudios longitudinales que abarcan décadas, existe una tendencia significativa a encontrar las causas de esta sensación. Dada la naturaleza de lo que implica la felicidad, es probable que nunca se llegue a una respuesta definitiva, pero sí podemos acercarnos a identificar elementos con una gran influencia en la mayoría de los momentos de nuestra vida.

2. Marco Teórico

Para comenzar nuestro marco teórico, es necesario señalar que utilizaremos la definición de felicidad propuesta por Alarcón (2015): *“un estado de satisfacción, más o menos duradero, que experimenta subjetivamente un individuo en posesión de un bien deseado”*. Este autor señala que la felicidad cuenta con tres características principales:

- La satisfacción es subjetiva y depende de la evaluación de elementos afectivos y cognitivos.
- Su duración es variable.
- Está asociada con la obtención de un bien material o inmaterial que tiene un valor subjetivo para la persona.

Existen diversas variables que influyen en la felicidad. Una de ellas es el **optimismo**, comúnmente asociado con la felicidad. Aunque históricamente ha tenido altibajos debido a su consideración como una tendencia “tóxica” por la falta de aceptación de la realidad, el optimismo se puede definir como *“una configuración cognitiva aprendida que promueve la existencia de expectativas positivas o esperanzadoras hacia acontecimientos futuros”* (Vera-Villaroel et al., 2017).

Otra variable importante es la **tolerancia a la frustración**, vinculada con mayores niveles de felicidad en diversos estudios como *The Effectiveness of Life Skills Training on Happiness, Quality of Life and Emotion Regulation* (ScienceDirect).

Adicionalmente, la **satisfacción vital** desempeña un papel crucial, ya que refleja una sensación de bienestar general. Por último, los valores personales, mencionados en múltiples

extractos literarios, actúan como metas abstractas que establecen estándares de conducta y acercan a las personas a la felicidad (Bilbao, 2007).

Estudios previos han analizado la felicidad en estudiantes universitarios, encontrando que durante esta etapa aquellos con mayores niveles de felicidad o bienestar presentan mejores resultados académicos y tasas de permanencia escolar, lo que se traduce en una mejor calidad de vida futura.

Un estudio realizado por la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla midió las variables mencionadas y obtuvo los siguientes resultados:

- El optimismo apoya la generación de estrategias activas basadas en experiencias previas, lo que permite una evaluación más positiva de los eventos y, en consecuencia, un aumento en los niveles de felicidad.
- La satisfacción vital mostró una relación bidireccional con la felicidad, generando beneficios como relaciones sociales más sólidas y mejor salud.

Desde otra perspectiva, el Dr. Tal Ben-Shahar, especialista en psicología positiva de Harvard, destacó en una conferencia con el Tecnológico de Monterrey varias lecciones importantes:

- **Bienestar espiritual:** Implica tener atención plena y presencia en el momento. La práctica del *mindfulness* fomenta el enfoque en nuestras actividades diarias.
- **Bienestar físico:** Es crucial. Se recomienda la recuperación mental y corporal mediante descansos en tres niveles: micro (caminatas breves), mezzo (dormir adecuadamente) y macro (vacaciones prolongadas).
- **Bienestar relacional:** Las relaciones interpersonales son clave para la felicidad, especialmente aquellas de calidad.
- **Bienestar emocional:** Depende de la aceptación de los defectos y errores. Se recomienda establecer metas y rutinas que acerquen a las personas a su mejor versión.

3. Conclusiones por Preguntas

Pregunta 1: ¿Cómo calificas tu felicidad general?



Figura 1: Resultados: Felicidad General.

Interpretación : Los resultados muestran que la mayoría de estudiantes del Tec sienten un nivel medio a superior de felicidad, siendo mayormente una respuesta positiva. Sería interesante comparar esta información con otras variables del estudio, como las horas de sueño o la satisfacción vital, para identificar los hábitos o percepciones que contribuyen a esta sensación.

Pregunta 2: ¿Te sientes satisfecho con tu vida?

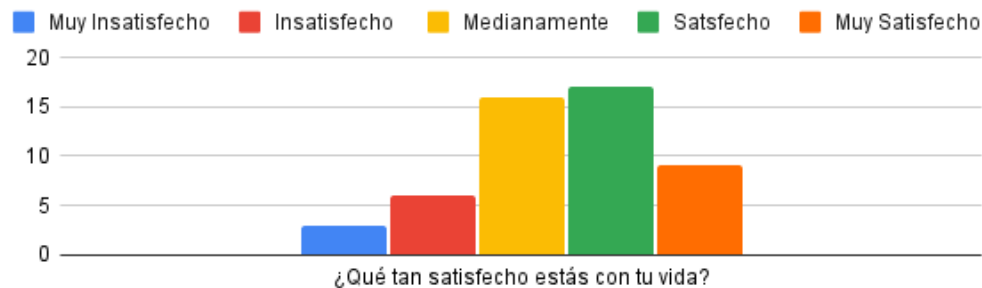


Figura 2: Resultados: Satisfacción con la vida.

Interpretación: La mayor parte de los encuestados tiene satisfacción con la posición actual de su vida. Esto puede estar relacionado con los hábitos positivos que la mayoría practica, como la actividad física, social y mental, en especial por su edad. Este perfil refleja cómo estos elementos pueden contribuir a una mejor calidad de vida y, en consecuencia, a una mayor satisfacción.

Pregunta 3: ¿Cuántas horas duermes por día?



Figura 3: Resultados: Horas de sueño.

Interpretación: La mayoría de los estudiantes cuenta con un rango de horas de sueño catalogado como “sano”. Esto podría estar vinculado a los niveles de felicidad o satisfacción observados en otros resultados. No obstante, horas excesivas de sueño podrían indicar problemas en la salud física, emocional o psicológica, por lo que sería importante analizar estos casos en conjunto con otras variables.

Pregunta 4: ¿Con qué frecuencia sientes que tu vida tiene un propósito?



Figura 4: Resultados: Sentido de propósito en la vida.

Interpretación: Los resultados muestran que la mayoría de los encuestados siente que su vida tiene un propósito "la mayor parte del tiempo", seguido por quienes lo experimentan "siempre". Este dato sugiere una percepción general positiva, aunque sería útil explorar factores que puedan reforzar este sentido en aquellos que lo perciben con menos frecuencia.

Pregunta 5: ¿Qué factores influyen más en tu felicidad?

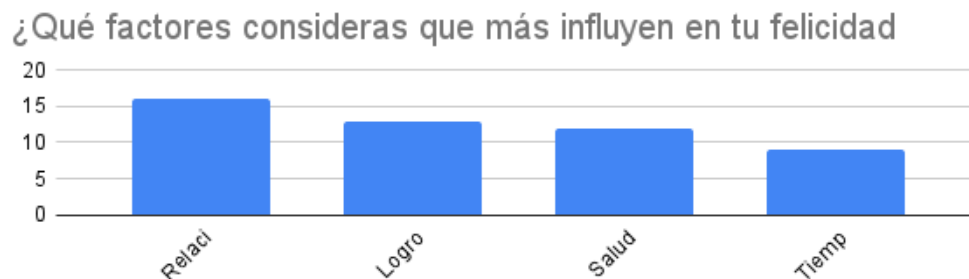


Figura 5: Resultados: Factores que influyen en la felicidad.

Interpretación: Las relaciones con familiares y amigos, así como los logros académicos o laborales, son los factores que más influyen en la felicidad de los encuestados. Estos son seguidos por la salud física y mental, y en menor medida por el tiempo libre y las actividades recreativas. Este balance destaca la importancia de fomentar interacciones significativas y hábitos que incluyan tanto el ámbito personal como el social y profesional.

Pregunta 6: ¿Cómo percibes el impacto de las redes sociales en tu vida?



Figura 6: Resultados: Percepción del impacto de las redes sociales.

Interpretación: La percepción del impacto de las redes sociales es mayoritariamente negativa, aunque algunos estudiantes consideran que tienen un impacto muy positivo. Esto resalta la necesidad de educar sobre un uso consciente y equilibrado de estas plataformas, promoviendo prácticas que potencien su impacto positivo, como la curación de contenido inspirador y la priorización de interacciones auténticas.

Pregunta 7: ¿Cómo calificas tu bienestar general?

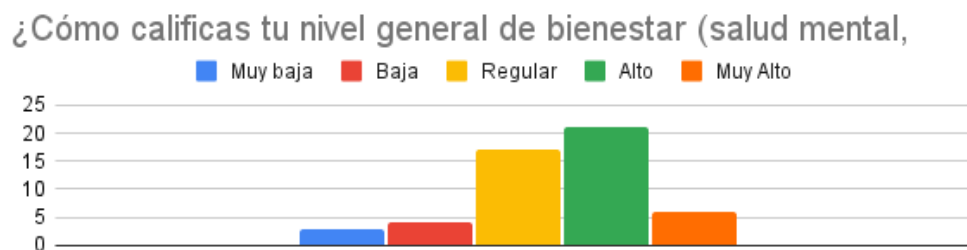


Figura 7: Resultados: Bienestar General.

Interpretación: La mayoría de los estudiantes reportan un bienestar general alto o muy alto, aunque un grupo significativo califica su bienestar como regular o bajo. Esto refleja la importancia de continuar apoyando a quienes experimentan menores niveles de bienestar, especialmente en aspectos relacionados con la salud mental y el manejo del estrés.

Pregunta 8: ¿Tu carrera está alineada con tus valores y aspiraciones?

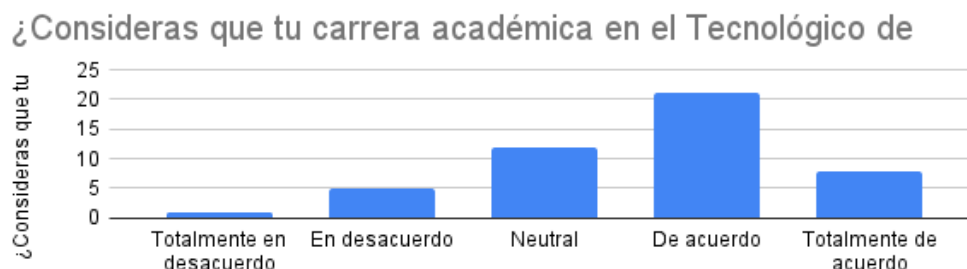


Figura 8: Resultados: Alineación de la carrera con valores y aspiraciones.

Interpretación: La mayoría de los estudiantes considera que su carrera está alineada con sus aspiraciones y valores, aunque un grupo notable se muestra neutral al respecto. Esto sugiere la necesidad de ofrecer mayor orientación y apoyo para aquellos que no tienen claridad en sus metas profesionales.

Pregunta 9: ¿La situación económica te preocupa y te genera dificultades?

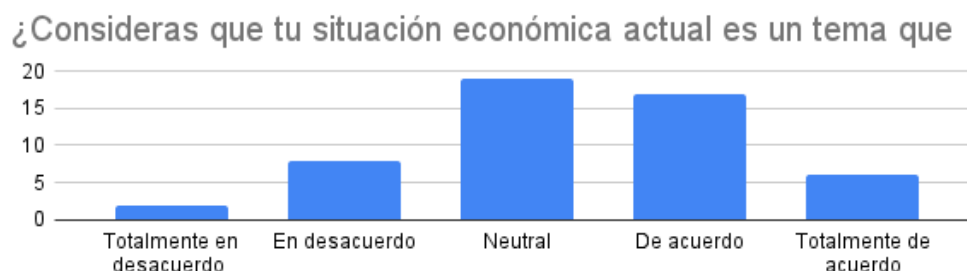


Figura 9: Resultados: Percepción sobre la situación económica.

Interpretación: Una parte considerable de los estudiantes expresa preocupaciones sobre su situación económica. Esto subraya la importancia de proporcionar apoyo financiero y recursos adicionales a aquellos que enfrentan dificultades económicas durante su tiempo en la universidad.

Pregunta 10: ¿Cuáles son los valores más importantes para ti?



Figura 10: Resultados: Valores más importantes para los estudiantes.

Interpretación: Los valores más importantes para los estudiantes son la justicia e igualdad, seguidos por la prosocialidad y el compromiso social. Esto refleja un enfoque ético y de cooperación, destacando la importancia de contribuir al bienestar colectivo y fomentar relaciones justas en la sociedad.

4. Interpretación de los Datos Demográficos

Distribución por Edad

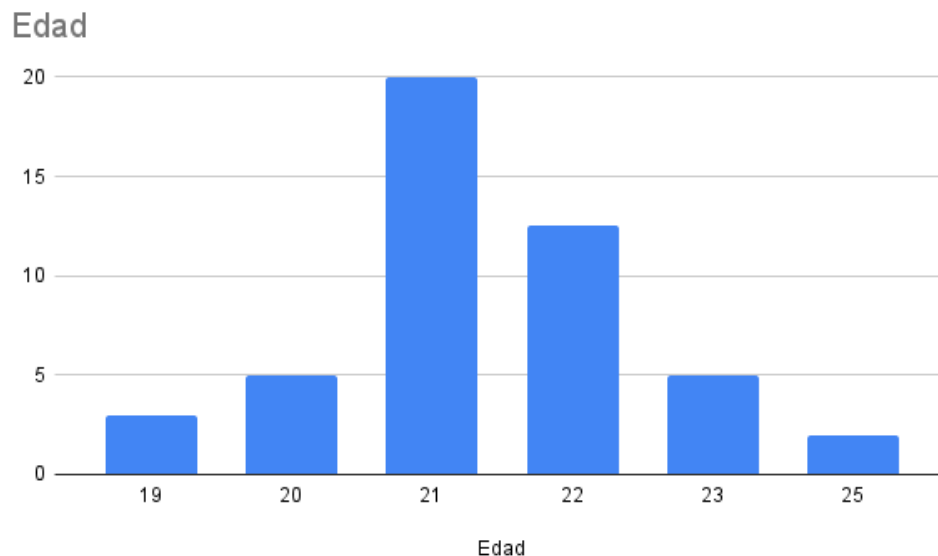


Figura 11: Distribución de los estudiantes por edad.

Interpretación: La mayoría de los estudiantes encuestados se encuentran en el rango de edad de 18 a 24 años, lo que es consistente con la población universitaria típica. Esto puede ser

relevante al analizar los niveles de felicidad y satisfacción vital, dado que los jóvenes adultos tienden a experimentar niveles relativamente altos de bienestar debido a factores como la estabilidad social, la salud física y la poca preocupación por responsabilidades económicas que se discutieron en el marco teórico.

Distribución por Género

Mujer contra Hombres

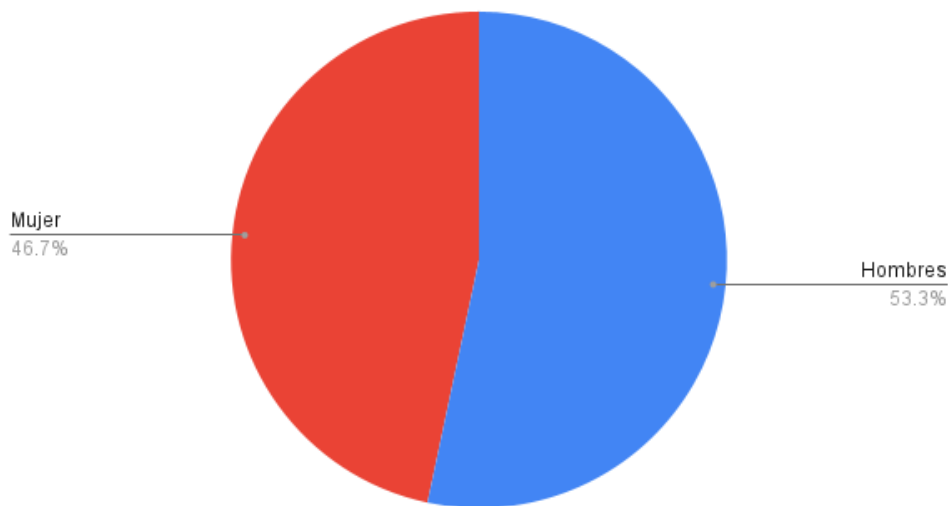


Figura 12: Distribución de los estudiantes por género.

Interpretación: La mayoría de los estudiantes encuestados se identifican como hombres, seguido por las mujeres. Esto es relevante ya que diversos estudios indican que las mujeres tienden a reportar un mayor nivel de satisfacción con sus relaciones interpersonales y su bienestar emocional, mientras que los hombres suelen ser más optimistas en términos de éxito profesional y logros académicos como lo habíamos mencionado anteriormente. Es importante tener en cuenta estos factores al analizar cómo diferentes géneros pueden percibir su felicidad y bienestar.

5. Conclusión General

Este estudio ha permitido obtener una visión general sobre los factores que influyen en la felicidad de los estudiantes universitarios. A partir de los resultados, podemos destacar la importancia de los aspectos emocionales, sociales y físicos en la percepción de bienestar general. Las relaciones personales, la satisfacción vital y el sentido de propósito en la vida emergen como factores cruciales en la construcción de una vida feliz, mientras que el optimismo y la tolerancia a la frustración son variables que también tienen un impacto significativo en la felicidad.

Por otro lado, la mayoría de los estudiantes muestran una buena calidad de vida, lo que se refleja en el nivel general de satisfacción y bienestar. Sin embargo, la preocupación por la situación económica y las variaciones en la percepción del propósito de vida sugieren que existen áreas que podrían mejorarse, como el apoyo psicológico, la orientación vocacional y los recursos financieros. En general, los resultados también indican la necesidad de continuar promoviendo hábitos de bienestar tanto físicos como emocionales, así como el fomento de relaciones interpersonales saludables, que son fundamentales para la felicidad.

Además, las diferencias observadas en los datos demográficos nos recuerdan que el bienestar puede verse influenciado por factores de edad, género y nivel socioeconómico. La intervención en estos factores puede ser clave para mejorar la calidad de vida de aquellos estudiantes que enfrentan desafíos adicionales en estos aspectos.

6. Referencias

- Alarcón, R. (2015). La idea de la felicidad. *Apuntes de Ciencia y Sociedad*, 5(1), 6-9.
- Vera-Villarreal, P., et al. (2017). Relación entre optimismo y salud bajo la influencia de las creencias religiosas. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 49(3), 213-221.
- *The Effectiveness of Life Skills Training on Happiness, Quality of Life and Emotion Regulation*. ScienceDirect.
- Ramírez, M. B., Techio, E. M., & Rovira, D. P. (2007). Felicidad, cultura y valores personales: estado de la cuestión y síntesis meta-analítica. *Revista de Psicología*, 25(2), 233-276.
- Villanueva, A. (s. f.). Los 5 elementos de la felicidad, según este experto de Harvard. Tecnológico de Monterrey. <https://conecta.tec.mx/es/noticias/nacional/institucion/los-5-elementos-de-la-felicidad-segun-este-experto-de-harvard>