

FELICIDAD Y GAUDIBILIDAD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE NAYARIT (MÉXICO)

María del Rocío Figueroa Varela^{*1}, María Elena Rivera Heredia^{**}
y Magda Lidiana Sánchez Aranda^{*}

^{*}Universidad Autónoma de Nayarit

^{**}Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo

DOI: <https://doi.org/10.62364/x9hs8284>

RESUMEN

El objetivo de esta investigación descriptiva no experimental y transversal fue describir el nivel de gaudibilidad, esto es, lo que se considera que hace a una persona feliz y cuán feliz se siente, de una muestra incidental de 338 estudiantes universitarios de ambos sexos, a quienes se aplicó la Escala Abreviada de Gaudibilidad de Padrós. Los resultados muestran que tanto los hombres como las mujeres consideran sentirse felices. En un mayor porcentaje, los hombres indicaron que lo que les hacía felices eran convivir con su familia y lograr sus metas, así como efectuar actividades recreativas o deportivas. Las mujeres, por su parte, indicaron que la causa de su felicidad era convivir con la familia, cumplir sus objetivos y llevar a cabo actividades recreativas y deportivas. No se halló diferencia en el nivel de gaudibilidad registrada en ambos sexos, ni tampoco una correlación significativa entre los puntajes de gaudibilidad y la sensación de felicidad. Lo que consideraron que les ayudaría a sentirse mejor en el futuro fueron obtener los resultados académicos deseados con menos estrés, y dormir y descansar más en el caso de los hombres. Las mujeres, a su vez, señalaron la convivencia familiar y un mayor crecimiento personal, por lo que las autoras apuntan que se debe seguir promoviendo la capacidad de disfrute de los jóvenes como un modulador del estrés académico, así como el reforzamiento de los recursos de los jóvenes para alcanzar el logro de sus objetivos.

Indicadores: *Gaudibilidad; Felicidad; Psicología positiva; Estudiantes universitarios.*

INTRODUCCIÓN

A partir del cambio de objeto de estudio que va de lo patológico y el sufrimiento en el ser humano hacia las fuerzas y virtudes que potencian su capacidad de bienestar y felicidad, esto es, la llamada *psicología positiva*, se han hecho diversas aproximaciones para entender y utilizar conceptos operacionales de bienestar psicológico y bienestar subjetivo a fin de que puedan ser medidos (Padrós, Martínez, Gutiérrez y Medina, 2010). Esta perspectiva, al ser una aproximación positivista de la ciencia, permite elaborar constructos teóricos con los cuales se da sustento a una teoría o bien se le refuta. Así, la psicología positiva es aquella rama de la psicología que busca conocer “lo que está bien” en las personas (Kobau et al., 2011), en contraposición a esa psicología en que sólo se revisa la patología de la salud mental.

¹ Correos electrónicos: marofiva@hotmail.com.

La felicidad, desde la psicología positiva, puede considerarse a partir de dos corrientes filosóficas: el hedonismo y el eudaimonismo. La corriente hedónica, o del bienestar subjetivo, agrupa la satisfacción general con la vida y los niveles de afecto positivo y negativo en la búsqueda por maximizar el placer y minimizar el dolor (Marrero, Carballeira y González, 2014). Así, el nivel de felicidad de una persona se obtiene a partir de la pregunta de qué tan satisfecha está con la vida y cómo están sus afectos en un tiempo determinado. Por otro lado, en la corriente eudaimónica el bienestar personal o psicológico no está dado por la felicidad en sí misma como un estado, sino que hay una conjunción de elementos mediante los cuales se satisfacen las necesidades básicas de todo ser humano, así como el establecimiento de metas congruentes y coherentes con los valores e intereses; de esta forma, la persona intenta alcanzar estas metas a través de motivos predominantemente intrínsecos (Padrós et al., 2010), propiciando con ello el desarrollo de las potencialidades de las personas que las conducen a la autorrealización, la reducción de riesgos de salud y, sobre todo, al desarrollo de la resiliencia (Ryff, 1989, 2014).

Estos dos posicionamientos han generado un sinnúmero de investigaciones que pretenden hallar qué es lo que hace felices a las personas y qué les produce bienestar. Por ejemplo, se ha estudiado por qué algunas personas son más felices que otras. Warner y Vroman (2011) señalan tres tipos de variables que influyen en la sensación de felicidad: las circunstancias relevantes de la vida cotidiana, como el tipo de matrimonio o el estatus laboral; una herencia genéticamente determinada para obtener el modo de felicidad, y las estrategias de las personas para aumentarla, como la expresión de gratitud, las relaciones interpersonales nutritivas, el ejercicio físico o las activi-

dades espirituales, así como la evitación de las preocupaciones, rumiaciones y comparaciones sociales. Todas estas variables inducen por lo tanto ciertas conductas en la vida diaria de una persona e influyen en la sensación de ser feliz.

También se ha encontrado una relación de la felicidad con los rasgos de personalidad de cada individuo, los que pueden fungir como mediadores para adquirir conductas proactivas o espirituales o realizar una actividad física saludable; de esta forma, las personas con rasgos relacionados con la amabilidad y la sociabilidad tienden exhibir más comportamientos que las llevan a experimentar felicidad (Warner y Vroman, 2011).

Se reconoce a la universidad no únicamente como una instancia para adquirir conocimientos, sino como una comunidad en la que los jóvenes desarrollan actitudes formativas que, en el caso de la salud, tendrán considerables repercusiones en sus estilos de vida. Por ello, se ha puesto mucho énfasis en conocer las necesidades que deben atenderse en los jóvenes universitarios, pues es necesario crear espacios en los que se promocióne y eduque en la salud y se ofrezcan servicios preventivos y de cuidado, pero también para desarrollar habilidades y capacidades en los integrantes de la comunidad universitaria (Organización Panamericana de la Salud, 2015).

Desde esta nueva perspectiva para conocer qué es lo que lleva a los jóvenes estudiantes a sentir bienestar y felicidad, Fatima y Shafique (2015) identificaron que el capital social –esto es, las vinculaciones y redes durables, recíprocas y confiables establecidas–, afecta su bienestar psicosocial y salud física, proporcionándoles esa sensación de bienestar y felicidad, elementos que a su vez inciden en su rendimiento académico.

En un estudio realizado en Chile por Schnettler et al. (2015) en estudiantes universitarios, en el que se estudió la satis-

facción en diversos dominios de la vida y el nivel de felicidad subjetiva, se encontró más satisfacción en aquellos que tenían cubierta la necesidad básica de la alimentación, pero el dominio preponderante fueron sus relaciones familiares y de amistad, el que les agradara el ambiente universitario y el estar contentos consigo mismos. Lo anterior coincide con el modelo de Ryff sobre el bienestar subjetivo publicado en 1989.

Kuhne, Vera, van Straten y Cuijpers (2011) apuntan que el bienestar y la felicidad forman parte de un estado positivo de salud mental, el cual está relacionado con las actividades físicas cotidianas y la alimentación saludable en la referida población, lo que incide positivamente en su salud en general aun cuando los estudiantes manifiesten a menudo estrés académico. Así, dichos autores reportaron que 31% de los estudiantes se consideraban muy felices y otro 30% meramente felices, especialmente las mujeres. Asimismo, hallaron que entre los estudiantes que reportaron sentirse menos felices estaban quienes utilizaban drogas e antidepresivos, incluso prescritos.

Un estudio hecho con estudiantes universitarios mexicanos es el de Chávez (2006), quien reporta la relación estrecha que hay entre el bienestar psicológico y el rendimiento académico, independientemente del sexo o edad del estudiante. De los aspectos que evalúa el bienestar psicológico, el mencionado autor considera como los elementos más significativos los vínculos psicosociales mantenidos por los jóvenes –o sea, la capacidad de mantener relaciones significativas con los otros y sostener una red de apoyo social– y la autoaceptación, o sea, la capacidad de aceptarse y reconocerse como personas valiosas.

Marrero et al. (2014) reportan que en los universitarios mexicanos la satisfacción en su relación de pareja y en su

desempeño académico estaba relacionada con su bienestar y satisfacción con la vida y con su actitud optimista. De esta forma, aquellos con mayor puntaje en optimismo tenían más satisfacción vital y emociones positivas, concluyendo por consiguiente que el rasgo de optimismo es más importante para el bienestar subjetivo de las personas que la satisfacción en dominios específicos de su vida.

Las actividades académicas desarrolladas por los jóvenes en la universidad pueden percibirse como estresantes e inductoras de problemas de salud, pero habría que averiguar si el estrés afecta también su satisfacción y calidad de vida. Por ello, Meda, Blanco, Moreno, Palomera y Herrero (2016), en un estudio hecho en universitarios mexicanos, encontraron una relación negativa entre el estrés académico, la calidad de vida y la satisfacción vital, pero positiva con una sintomatología física y psicosomática. Por lo tanto, se explica que los altos niveles de estrés y sobrecarga académica obstaculicen la satisfacción de las necesidades juveniles y afecten su bienestar. Una dimensión interesante incluida en el citado estudio fue la capacidad para no juzgarse, hallándose que esa capacidad, revisada desde la psicología positiva, modera el estrés académico y apoya la satisfacción y el bienestar personal.

Ahora bien, Padrós y Fernández (2008) consideran necesario reconocer los mediadores del afecto positivo, entre los que se incluye el disfrute (cf. Padrós, 2002). Desde la perspectiva del placer hedónico, Padrós, Martínez, Martín y Curcoll (2013) concibieron la gaudibilidad como aquello que explica la modulación entre los estímulos y el disfrute que las personas experimentan, o sea, el conjunto de moduladores que regulan las sensaciones subjetivas de vivir experiencias gratificantes y durante periodos de tiempo más o menos prolongados (cf. Padrós, 2002).

Por consiguiente, se reconoce la gaudibilidad como un constructo definitorio de la capacidad de un individuo para hacer frente a situaciones, pero aquella es un recurso de afrontamiento en el que se implica el disfrute de algo, utilizando para ello los afectos positivos, como la alegría para experimentar sensaciones gratificantes (Montgomery, 2009).

Los moduladores considerados en la gaudibilidad son habilidades tales como el estilo de vida de una persona, su imaginación, sentido del humor, creencias y valoraciones que hace (Padrós, 2002). Así, la gaudibilidad podría considerarse entonces como un factor protector de la salud mental, pues a medida que una persona tenga más gaudibilidad, tenderá menos a sufrir psicopatologías como depresión, trastornos de personalidad o adicciones. Ante los eventos y circunstancias de la vida diaria, si hay una vulnerabilidad ante el malestar aparecerán esos síntomas, pero si hay susceptibilidad al bienestar, los eventos adversos se minimizarán y no afectarán el bienestar general.

La gaudibilidad puede, pues, ofrecer una explicación respecto a la motivación al no considerar las fuerzas opositoras independientes, extrínsecas o intrínsecas, sino a ese aspecto en el cual una persona puede estar al mismo tiempo compelida a efectuar una tarea y, de manera simultánea, contar con la capacidad para disfrutar haciéndola (Padrós y Fernández, 2008). Es, pues, la emoción “degustadora” que acompaña al esfuerzo, misma que va más allá del mero placer reforzante de una situación. Disfrutar implica la posibilidad de “saborear” el placer (Montgomery, 2009), y por ende, de disfrutar el vivir la vida. Tal capacidad, si bien es una variable bastante estable, no es rígida sino susceptible de modificarse mediante intervenciones específicas con las que se busque aumentar los afectos positivos.

De acuerdo con Padrós (2002), los

componentes de la gaudibilidad son los que se enlistan abajo.

a) Habilidades

Sentido del humor. Son las valoraciones o apreciaciones de los eventos positivos o negativos que no se perciben como amenazas sino como desafíos y oportunidades, pues se aprecian las situaciones desde un punto de vista que en ocasiones provoca hilaridad, por lo que las personas con sentido del humor tienden a reír con más frecuencia.

Imaginación. Las personas que pueden manipular la información y representarla aun en ausencia de estímulos del ambiente, transformándola en nuevos estímulos y realidades, pueden generar nuevos eventos para ser disfrutados.

Concentración. La atención voluntaria centrada en un objeto o evento puede hacer que las personas obtengan gratificaciones en actividades en que se requieren periodos relativamente largos, como por ejemplo el disfrute de la lectura o sostener una conversación.

Intereses. Una persona con un abanico amplio de intereses podrá captar con mayor facilidad los reforzadores potenciales para proseguir una conducta determinada.

Capacidad para generarse retos. A través de automotivarse, una persona no necesita de refuerzos extrínsecos para dirigir su conducta, lo que le proporciona una sensación de poder y de seguridad en sí misma.

b) Creencias y estilos cognitivos

Creencias irracionales. La presencia de creencias irracionales generalizadas genera potencialmente malestar. Si las personas se liberan de sus creencias irracionales tenderán a estar más dispuestas a disfrutar la vida.

Competencia percibida. Las personas que se creen con la capacidad para interactuar con el entorno pueden disfru-

tar mejor las situaciones de su medio ambiente, pues pueden evitar o afrontar resultados negativos derivados de esa interacción y disfrutar los resultados positivos.

Estilos cognitivos. Al ser las formas características de procesar estados de ánimo o un estilo atribucional, las personas pueden experimentar un sesgo para recordar siempre cosas positivas, o bien para entender que un problema no siempre es del todo negativo.

c) *Estilo de vida*

El estilo de vida se entiende como el conjunto de comportamientos o las actitudes de una persona para organizar su vida diaria, y tiene una relación directa con el disfrute de la misma. Mediante este constructo, Padrós (2002) elaboró una escala de gaudibilidad con la que se han efectuado varias investigaciones. La escala, que constaba originalmente de 23 reactivos con una estructura interna unidimensional, ha mostrado una alta consistencia interna y relaciones significativas con los estados de ánimo, calidad de vida, depresión y bienestar (Padrós y Fernández, 2008). En dicha escala, entre mayor es el nivel de gaudibilidad de una persona, es más probable que experimente el disfrute frecuentemente, de manera intensa y, a su vez, mejore el funcionamiento de algunos moduladores del propio disfrute al fortalecer sus habilidades, aumentar el convencimiento en sus creencias y reforzar los estilos de vida que favorecen ese disfrute (Padrós, Herrera y Gudayol, 2012).

En el contexto educativo, Quintana, Montgomery, Malaver y Ruiz, (2010) evaluaron este concepto en estudiantes adolescentes, hallando que los jóvenes con mayor capacidad de disfrute o gaudibilidad percibían un mayor apoyo comunitario y tendían a desempeñar un papel prosocial ante circunstancias conflictivas

que podían derivar en situaciones de acoso escolar. Manejar más elementos de afecto positivo lleva a las personas a la integración, la participación y el apoyo de la comunidad escolar, percibiendo así más estados de bienestar subjetivo.

Padrós et al. (2012) evaluaron el nivel de gaudibilidad en pacientes con lesión de médula espinal, encontrando un crecimiento postraumático en ellos, quienes además tendían a reportar mayores índices de gaudibilidad que la población general, esto es, su capacidad para afrontar su padecimiento de forma positiva.

Asimismo, Padrós, Martínez y Cruz (2011) llevaron a cabo un estudio en pacientes esquizofrénicos para verificar si una disminución de la gaudibilidad estaba presente en diversas psicopatologías, pues se espera en esos pacientes anhedonia y baja motivación intrínseca y afecto positivo, encontrando que las personas con un diagnóstico de esquizofrenia obtenían puntajes menores a la media de la población general en cuanto a la capacidad de disfrute.

A través de una intervención terapéutica basada en la gaudibilidad, Padrós, Martínez y Graff (2014) lograron el incremento de la capacidad de disfrute y la calidad de vida en pacientes diagnosticados con depresión unipolar disminuyendo sus síntomas depresivos, por lo que este constructo proporciona un marco referencial con el cual es posible elaborar propuestas de intervención para personas con malestar psíquico a fin de que reenfoquen sus creencias, estilos de vida y capacidades para disfrutar la vida.

En otro estudio, Padrós et al. (2012) revisaron las propiedades psicométricas de la Escala Abreviada de Gaudibilidad en población mexicana a fin de verificar si era un instrumento adecuado para dicha población. Los datos confirman la unidimensionalidad del instrumento, el cual muestra una elevada consistencia inter-

na (alfa de Cronbach = .828) y alta confiabilidad test-retest ($r = .723$, $p < .001$). Los puntajes correlacionan con el bienestar psicológico, la satisfacción con la vida, la depresión clínica y el afecto positivo y negativo, por lo que los autores de ese estudio concluyen que es viable utilizar dicho instrumento en la citada población.

Rivera y Salazar (2013), en una investigación efectuada con adolescentes que realizaban sus estudios de nivel medio básico (secundaria), provenientes de las diez regiones socioeconómicas del estado de Michoacán (México), utilizaron la Escala Abreviada de Gaudibilidad de Padrós y Fernández (2008), hallando que, en promedio, los adolescentes tenían una gaudibilidad mayor a la media de la escala. Los recursos psicológicos en los que se obtuvieron correlaciones más altas o significativas con la gaudibilidad fueron los de autocontrol, optimismo y altruismo. Un análisis de regresión de estas variables también mostró datos según los cuales el manejo de la tristeza y las creencias religiosas explicaron la varianza de la gaudibilidad, por lo que se sugiere reforzar los recursos psicológicos de tipo afectivo y la gaudibilidad para favorecer el desarrollo positivo de los estudiantes.

Por los antecedentes antes descritos, parece necesario conocer no solo qué hace a los estudiantes felices sino también cuál es su capacidad de disfrute, a fin de apoyarlos en las situaciones problemáticas, pues se requiere formar profesionales con un buen nivel técnico y elevada calidad humana para atender y resolver las demandas sociales. Por ende, el objetivo de la presente investigación descriptiva no experimental y transversal, con un tipo de muestra incidental, consistió en medir el nivel de gaudibilidad en estudiantes de la Universidad Autónoma de Nayarit, esto es, lo que los hace felices y en qué proporción.

MÉTODO

Participantes

Participaron 338 estudiantes con una edad media de 20.69 años (D.E. = 3.9), con un rango de edad de entre 18 y 46 años. De ellos, 136 fueron hombres (40.4%) y 202 mujeres (60%). El promedio de calificación durante la carrera reportado por los estudiantes (279 casos válidos) fue de 8.76 (D.E. = .70), con un rango oscilante entre un mínimo de 7.0 y 9.8, sin variaciones significativas por sexo. De ellos, 89% (121 casos) de los hombres y 93% de las mujeres (186 casos) eran solteros.

En la Tabla 1 se aprecia la composición de la muestra por carrera y sexo de los participantes. Las carreras universitarias que integraron la muestra fueron los programas incluidos en el listado del Consorcio de Universidades Mexicanas (CUMEX), en el proyecto de investigación denominado Análisis interinstitucional de las necesidades académicas, afectivas y

Tabla 1. Composición de la muestra de participantes de acuerdo a la carrera de estudio y el sexo.

Carrera		Sexo		Total
		Hombre	Mujer	
Psicología	Frec.	22	78	100
	%	22.0	78.0	100
Medicina	Frec.	12	18	30
	%	40.0	60.0	100
Veterinaria	Frec.	20	10	30
	%	66.7	33.3	100
Ingeniería	Frec.	33	4	37
	%	89.2	10.8	100
Química	Frec.	6	15	21
	%	28.6	71.4	100
Contabilidad y Administración	Frec.	12	12	24
	%	50.0	50.0	100
Otra	Frec.	30	64	94
	%	31.9	68.1	100
Total	Frec.	135	201	336
	%	40.2	59.8	100

sociales de los estudiantes universitarios, coordinado por la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, de la que se recibió el apoyo necesario.

Instrumento

Además de un instrumento de evaluación de varias dimensiones administrado en las instalaciones de los centros de estudio de los participantes, se aplicó la Escala Abreviada de Gaudibilidad de Padrós (2002). En este documento solo se muestra el análisis de resultados de dicho instrumento, el cual evalúa moduladores del disfrute y consta de diez reactivos, a diferencia del original de 23 reactivos (cf. Padrós y Fernández, 2008). Las respuestas se evalúan mediante una escala Likert de cinco puntos que van de 0 (“Nada de acuerdo”) a 4 (“Totalmente de acuerdo”), por lo que en esta versión de la escala el puntaje máximo es de 40. Los datos se procesaron mediante la del paquete estadístico SPSS, v. 22.

Se incluyeron en el análisis una pregunta general: “¿Qué tan feliz te sientes el día de hoy?” y dos preguntas específicas: ¿”A ti qué es lo que te hace feliz?” y “¿Qué podría ayudarte a que te sientas mejor?”. Esta información fue capturada y, de acuerdo a su frecuencia, se aglutinó en categorías.

Procedimiento

A los estudiantes participantes se les explicó el objetivo de la investigación y la confidencialidad con la que se trataría la información recabada. Sus datos fueron codificados para resguardar la información y su privacidad. Todos ellos firmaron una carta de consentimiento informado.

RESULTADOS

Los datos procesados arrojaron una elevada consistencia interna de la Escala Abreviada de Gaudibilidad (α de Cronbach = .864). De los estadísticos descriptivos de esta escala se obtuvo un rango mínimo de 11 puntos y un máximo de 40, con una media de 30.47 y desviación estándar de 6.01.

Al analizar la distribución de los puntajes por cuartiles, se obtuvo una clasificación del nivel de gaudibilidad, mismo que se consigna en la Tabla 2. Después se efectuó una agrupación por niveles de todo el grupo de participantes y su desagregación por sexo, lo que se muestra en la misma tabla.

Con el fin de establecer si había una diferencia significativa entre los datos observados y los esperados en cuanto a la carrera cursada y el nivel de gaudibilidad,

Tabla 2. Niveles de gaudibilidad de una muestra de estudiantes universitarios.

Percentil	Puntuación	Clasificación de gaudibilidad	Ambos sexos		Hombres		Mujeres	
			Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%
0-25	0-26	Pobre	84	24.9	33	24.3	51	25.4
26-50	27-31	Media	88	26.0	33	24.3	55	27.4
51-75	32-35	Alta	72	21.3	31	22.8	41	20.4
76-100	36-40	Muy alta	79	23.4	33	24.3	45	22.4
		Total	323	95.6	130	95.6	192	95.5
		Casos no válidos	15	4.4	6	4.4	9	4.5
		Totales	338	100.0	136	100.0	201	100.0

Nota: Los datos en negritas ilustran los mayores porcentajes.

mediante el estadístico X^2 de Pearson se halló que no hubo significancia en los datos ($X^2_{18} = 14.153, p = .719$), esto es, que los niveles de gaudibilidad no se asociaron con el tipo de carrera estudiada por los participantes.

En la Tabla 3 se puede apreciar que los reactivos 7 (“Creo que seré capaz de disfrutar mucho en el futuro”) y 9 (“Si me lo propongo soy capaz de disfrutar de una situación aparentemente aburrida”) obtuvieron los puntajes más altos.

Tabla 3. Estadísticos descriptivos de las respuestas a los reactivos de gaudibilidad.

Escala de Gaudibilidad Abreviada	M	D.E.
1. Teno mucho sentido del humor.	2.96	.950
2. Soy una persona muy imaginativa.	3.01	.923
3. Si me lo propongo, soy capaz de encontrar interés en cualquier actividad que realice.	3.15	.848
4. Intento actuar siempre de tal manera que las cosas me interesen al máximo.	2.97	.864
5. Creo que con la mayoría de la gente se la puede uno pasar bien.	2.89	.957
6. Soy capaz de pasarla muy bien contemplando un paisaje o a la gente.	3.19	.832
7. Creo que seré capaz de disfrutar mucho en el futuro.	3.42	.777
8. Normalmente acostumbro a fijarme más en los aspectos positivos de las cosas que en los negativos.	3.03	.936
9. Si me lo propongo, soy capaz de disfrutar de una situación aparentemente aburrida.	2.72	.987
10. Soy capaz de organizarme la vida para disfrutar al máximo.	3.13	.876

Nota: La cantidad puesta en negritas es la respuesta con mayor puntaje, acercándose a la respuesta “Totalmente de acuerdo”.

En cuanto a los puntajes de felicidad, se encontró una media de 8.42 (D.E. = 1.16), sin que hubiera una diferencia significativa entre los sexos sobre qué tan felices se sentían en ese día (hombres: $M = 8.34, D.E. = 1.85$; mujeres: $M = 8.46, D.E. = 1.53$; $t_{320} = -.642, p = .521$). Lo anterior indica la percepción de los estudiantes universitarios nayaritas de ser personas felices en el día a día, pues 10 es el puntaje más alto que se puede alcanzar.

A continuación se efectuó un análisis de correlación entre el puntaje de gaudibilidad y el de felicidad, no hallándose una relación significativa ($r = .004, p = .938$), tal como era de esperarse. Tampoco hubo correlación entre el puntaje de felicidad y el promedio de calificación ($r = -.01, p = .871$).

Respecto a la pregunta “Qué es lo que te hace feliz”, las respuestas de 113 hombres y 151 mujeres se muestran en la Tabla 4, siendo la convivencia familiar en ambos sexos como la actividad que les

proporcionaba la mayor sensación de felicidad.

Ante la pregunta “¿Qué podría ayudarte a que te sientas mejor?”, las respuestas se agruparon tal como se observa en la Tabla 5, en la que se destaca que ambos sexos piensan que se sentirían mejor si pudiesen obtener los resultados deseados y que las actividades académicas les permitieran obtener el avance en su carrera hasta terminarla, pero con menos estrés. En segunda instancia, los hombres desearían dormir y descansar más, en tanto las mujeres quisieran tener más tiempo para convivir con su familia y mejorar su dinámica, factor que ocupa un tercer lugar entre los varones. En las mujeres, la tercera mayor frecuencia fue el crecimiento personal, como la necesidad de conocerse a sí mismas y lograr la mejora de los rasgos o atributos que, según consideraban, las conducirían a tener mejores relaciones y a lograr un mayor bienestar consigo mismas.

Tabla 4. Frecuencia de respuestas agrupadas por semejanza ante la pregunta “¿Qué es lo que te hace feliz?”.

Mujeres	Frec.	%	Hombres	Frec.	%
1. Conocer nuevos lugares y personas.	1	0.66	1. Tener actividades espirituales o religiosas.	1	0.9
2. Tener dinero.	1	0.66	2. Poseer bienes materiales.	1	0.9
3. Ayudar a otros o a la iglesia.	2	1.32	3. Tener mujeres y relaciones sexuales.	2	1.8
4. Tener salud.	2	1.32	4. Ir a antros y fiestas.	3	2.7
5. Recibir muestras de cariño y afecto.	4	2.65	5. Gozar de salud.	3	2.7
6. Desarrollarme en lo personal.	6	3.97	6. Desarrollarme en lo personal.	4	3.5
7. Convivir con amigos.	7	4.64	7. Recibir muestras de cariño y afecto.	4	3.5
8. Tener actividades diarias.	8	5.30	8. No tener problemas.	5	4.4
9. Estar relajado.	9	5.96	9. Tener éxito académico.	5	4.4
10. Tener éxito académico.	12	7.95	10. Convivir con amigos.	6	5.3
11. No tener problemas en mis relaciones.	13	8.61	11. Tener relaciones de pareja.	6	5.3
12. Vivir al máximo la vida.	13	8.61	12. Tener actividades diarias.	7	6.2
13. Cumplir metas y objetivos.	14	9.27	13. Disfrutar de la vida.	7	6.2
14. Tener actividades recreativas o deportivas.	14	9.27	14. Aprender cosas nuevas.	10	8.8
15. Convivir con la familia.	44	29.14	15. Cumplir objetivos.	11	9.7
Total de respuestas	151	100.00	16. Tener actividades recreativas o deportivas.	11	9.7
<i>Nota:</i> En negritas se resalta el porcentaje más alto de respuestas.			17. Convivir con la familia.	27	23.9
			Total de respuestas	113	100.00

Tabla 5. Frecuencia de respuestas agrupadas por semejanza de aquello que haría hacer sentir mejor a los participantes.

Hombres	Frec.	%	Mujeres	Frec.	%
1. Tener actividades para obtener éxito académico y disminuir estrés.	23	16.91	1. Tener actividades para obtener éxito académico y disminuir el estrés.	35	17.4
2. Dormir y descansar.	14	10.29	2. Tener convivencia y una mejor dinámica familiar.	22	10.95
3. Convivir y resolver problemas con la familia.	13	9.56	3. Tener crecimiento personal.	21	10.45
4. Resolver problemas de interacción de pareja.	12	8.82	4. Convivir con amigos.	17	8.46
5. Tener ingresos económicos y empleo.	9	6.62	5. Resolver problemas de la vida cotidiana.	16	7.96
6. Convivir con amigos.	8	5.88	6. Dormir y descansar.	11	5.47
7. No necesitar nada, estar pleno.	8	5.88	7. Tener ingresos económicos y empleo.	10	4.98
8. Tener crecimiento personal.	6	4.41	8. Resolver problemas de interacción de pareja.	9	4.48
9. Comer.	3	2.21	9. No necesitar nada, estar plena.	9	4.48
10. Otras.	40	29.41	10. Salir de vacaciones.	8	3.98
Total de respuestas	136	100.00	11. Comer.	7	3.48
<i>Nota:</i> En negritas se resalta el porcentaje más alto de respuesta.			12. Otras.	36	17.91
			Total de respuestas	201	100.00

DISCUSIÓN

La universidad no es solamente un sistema social de producción o reproducción de conocimientos, como coadyuvar al desarrollo pleno e integral de quienes conforman su comunidad. Hay diversos caminos para ello, pero, tal como señalan Álvarez y Álvarez (2015), se deben efectuar ciertas acciones para reforzar el proceso formativo y no únicamente el informativo, atendiendo así la propuesta de la Organización Panamericana de la Salud (2015) para la educación en salud y la mejora de los estilos y proyectos de vida de la comunidad universitaria.

Los resultados indican que tanto hombres como mujeres refieren como primer elemento causante de felicidad su convivencia familiar, siendo así el principal sistema generador de bienestar y de sus afectos positivos, lo que coincide con lo reportado por Chávez (2006) y Marrero et al. (2014). Cabría preguntarse si tal resultado es privativo de los universitarios mexicanos o si es un factor común a diferentes partes del mundo.

Los resultados también muestran coincidencias con las investigaciones relacionadas con la felicidad y el bienestar subjetivo en otras latitudes, como las efectuadas por Fatima y Shafique (2015) y Schnettler et al. (2015). Así, uno de los satisfactores causantes de felicidad entre los jóvenes es la comida, lo que puede estar asociado con los estilos de vida y la organización de la vida diaria, pues la población universitaria tiende a consumir sus alimentos en sus centros de estudio o cerca de ellos debido a sus horarios.

En concordancia con lo encontrado por Piqueras et al. (2011, los participantes se consideraban personas felices en términos generales, aun cuando refirieron estrés académico y, en el caso de este estudio, no se hallara relación entre el índice de felicidad y los promedios de calificaciones, lo que indica que si bien

experimentaban en general estrés académico, eso no les impedía sentir bienestar o, en contraparte, podían sentirse felices sin que necesariamente obtuviesen calificaciones elevadas. Los datos obtenidos parecen discrepar en ese sentido de los de Meda et al. (2016) en cuanto a la relación entre la satisfacción y el bienestar y al estrés percibido, pues dichos participantes se consideraban personas felices y con una considerable gaudibilidad aunque estuvieran bajo presión. No obstante, se identificó que hubo una mayor frecuencia de estudiantes que deseaban disminuir el estrés académico para mejorar su bienestar.

La Escala de Gaudibilidad –incluso en su versión abreviada de diez reactivos– se muestra como un instrumento útil para ser aplicado en población mexicana al obtener índices elevados de consistencia interna. Por primera vez se reporta el funcionamiento de dicha escala en esa versión y, en virtud de que mantuvo una confiabilidad alta, se recomienda utilizarla.

Se encontraron algunas diferencias entre la población de estudiantes universitarios nayaditas y los estudiantes de secundaria del estado de Michoacán al utilizar la Escala de Gaudibilidad, pues no se halló que las mujeres obtuvieran mayores puntajes, tal como reportan Rivera y Salazar (2013), aunque en ambas entidades los índices reflejaron una alta gaudibilidad en general, lo cual coincide también con los índices de felicidad observados en 2017 en el país, que colocan a México en el lugar 25 de 155 países (cf. Helliwel, Huan y Wang, 2017), no obstante los graves problemas que afronta.

Un dato interesante es la falta de correlación entre el índice de felicidad declarada y la gaudibilidad, lo que parece indicar la intervención de otras variables disposicionales en los estudiantes. Así, las creencias en un futuro más prometedor tienen más relevancia al considerar que

la respuesta con mayor puntaje indica esa creencia en sus capacidades futuras y no el disfrute del presente, aun cuando la pregunta específica sobre el estado de felicidad aludía específicamente a ese día.

Si bien los datos de gaudibilidad en los estudiantes universitarios son altos en general, es importante reconocer que una cuarta parte de las personas mostró una escasa capacidad de gaudibilidad, razón por la cual, de acuerdo al modelo teórico, podrían sufrir mayores índices de malestar psicosocial. Por lo tanto, en coincidencia con lo reportado en los diversos estudios de Padrós y sus colaboradores, es necesario elaborar un diagnóstico más preciso de los casos de baja gaudibilidad a fin de ofrecer alternativas que sirvan para reenfocar sus creencias y estilos de vida, lo que podría conducir a la mejora de sus recursos psicológicos para afrontar sus problemas y, más aún, para que egresen como profesionales con la salud mental adecuada.

Se hace mucho énfasis en el estudio de la psicopatología para dar respuesta a los problemas de salud mental; sin embargo, no se rescata lo positivo del ser humano ni las capacidades que pueden ofrecerle una nueva visión de su desarrollo en el entorno social. En cada aspecto negativo hay múltiples aspectos positivos, como el optimismo, la resiliencia, las fortalezas personales y, como en este caso, la felicidad y la gaudibilidad. Así que el enfoque de la psicología positiva entraña alternativas novedosas que ofrecen mo-

dos de construir nuevos entramados sociales desde la universidad que promuevan la salud mental y no la patología.

La psicología positiva proporciona así nuevas perspectivas para abordar la conducta humana al subrayar que se debe fomentar la capacidad de disfrute de los jóvenes a fin de que sea un modulador del estrés académico y refuerce los recursos que estos tienen para alcanzar el logro de sus objetivos, de modo que les proporcione un mayor bienestar.

El no haber empleado un muestreo aleatorio puede ser una limitante para generalizar estos resultados; aun así, haber logrado la participación de estudiantes de siete carreras universitarias ofrece un panorama general del estado de los mismos, independientemente de su sexo y orientación profesional.

El estudio de las citadas dimensiones da pie para nuevas investigaciones acerca de la relación entre la gaudibilidad y los índices de depresión para detectar aquellos casos que requieran de un apoyo psicopedagógico que evite su deserción o su malestar psicológico. De igual manera, retomar los presentes datos permitirá desarrollar intervenciones de tutoría académica que integren todas las fortalezas y dones de los estudiantes universitarios con el propósito de que logren el desarrollo integral con estilos de vida más saludables y la acentuación de todos los aspectos positivos del ser humano.

REFERENCIAS

- Álvarez, M. y Álvarez, J. (2015). La tutoría universitaria: del modelo actual a un modelo integrador. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 18(2), 125-142.
- Chávez, A. (2006). *Bienestar psicológico y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes de nivel medio superior*. Tesis inédita de Maestría. Colima (México): Universidad de Colima.

- Fatima, M. y Shafique, M. (2015). Health and academic performance of university students: direct and mediating effect of social capital. *Pakistan Journal of Commerce and Social Sciences*, 9(2), 357-379.
- Helliwell, J., Huan, H. y Wang, S. (2017). The social foundations of world happiness. En J. Helliwell, R. Layard y J. Sachs (Eds.): *World Happiness Report 2017* (pp. 8-38). New York: UN. Disponible en http://worldhappiness.report/wp-content/uploads/sites/2/2017/03/HR17_3-20-17.pdf.
- Kobau, R., Seligman, M., Peterson, C., Diener, E., Zack, M., Chapman, D. y Thompson, W. (2011). Mental health promotion in public health: perspectives and strategies from positive psychology. *American Journal of Public Health*, 101(8), e1-e9.
- Marrero R., J., Carballeira, M. y González J., A. (2014). Relación entre bienestar subjetivo, optimismo y variables sociodemográficas en estudiantes universitarios de la Universidad de San Luis Potosí en México. *Universitas Psychologica*, 13(3), 1083-1098.
- Meda L., R.M., Blanco D., L., Moreno J., B., Palomera Ch., A. y Herrero, M. (2016). Recursos universitarios y personales promotores de bienestar y salud en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*, 26(2), 195-205.
- Montgomery, W. (2009). Mindfulness y gaudibilidad: Categorías en terapia de conducta para tratar la evitación experiencial. *Revista de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega*, 1(1), 55-61.
- Organización Panamericana de la Salud (22 de abril de 2015). *Acerca de las Universidades Promotoras de Salud*. Washington, D.C.: Oficina Regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud. Recuperado de http://www2.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=10669%3A2015-about-health-promoting-universities&catid=7790%3Aabout&Itemid=41389&lang=es.
- Padrós B., F. (2002). *Disfrute y bienestar subjetivo. Un estudio psicométrico de la gaudibilidad*. Tesis inédita de doctorado. Barcelona: Universidad Autónoma de Barcelona.
- Padrós B., F. y Fernández C., J. (2008). A proposal to measure a modulator of the experience of enjoyment: the gaudiebility Scale. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 8(3), 413-430.
- Padrós B., F., Herrera G., I. y Gudayol F., E. (2012). Propiedades psicométricas de la Escala de Gaudibilidad en una población mexicana. *Evaluar*, 12, 1-20.
- Padrós B., F. Martínez M., M. y Cruz M., A. (2011). Nivel de gaudibilidad en pacientes esquizofrénicos: un estudio piloto. *Salud Mental*, 34(6), 525-529.
- Padrós B., F. Martínez, P. y Graff, A. (2014). Gaudiebility group therapy in depressed patients: a pilot study. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(1), 59-69.
- Padrós B., F. Martínez, M., Gutiérrez H., C. y Medina, M. (2010). La psicología positiva. Una joven disciplina científica que tiene como objeto de estudio un viejo tema: la felicidad. Uaricha. *Revista de Psicología*, 14, 30-40.
- Padrós B., F. Martínez, M., Martín, C. y Curcoll, M.L. (2013). Nivel de gaudibilidad en pacientes con lesión en la médula espinal. *Psicología y Salud*, 23(1), 97-102.
- Piqueras, J., Kuhne, W., Vera V., P., van Straten, A. y Cuijpers, P. (2011). Happiness and health behaviours in Chilean college students: A cross-sectional survey. *BMC Public Health*, 11, 443-454.

- Quintana, A., Montgomery, W., Malaver, C. y Ruiz, G. (2010). Capacidad de disfrute y percepción del apoyo comunitario en adolescentes espectadores de episodios de violencia entre pares (bullying). *Revista de Investigación en Psicología*, 13(1), 139-162.
- Rivera H., M.E. y Salazar M., A. (2013). Recursos psicológicos y gaudibilidad en estudiantes michoacanos. *Memorias del XXI Congreso Mexicano de Psicología*. Guadalajara, Jal., México, 9-11 de octubre. Recuperado de https://www.academia.edu/29369820/Recursos_psicol%C3%B3gicos_y_gaudibilidad_en_estudiantes_michoacanos.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C.D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in science and practice. *Psychotherapy Psychosomatic*, 83(1), 10-28.
- Schnettler, B., Orellana, L., Lobos, G., Miranda, H., Sepúlveda, J., Etchebarne, S., Mora, M., Adasme, B.C. y Grunert, K. (2015). Relationship between the domains of the Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale, satisfaction with food-related life and happiness in university students. *Nutrición Hospitalaria*, 31(6), 2752-2763.
- Warner, R. y Vroman, K. (2011). Happiness inducing behaviors in everyday life: An empirical assessment of "The How of Happiness". *Journal of Happiness Study*, 12, 1063-1082.