



8. Prevalencia de la felicidad en México: concepción y estudio

Gabriela Rodríguez Hernández

INTRODUCCIÓN

Tomar buenas decisiones para el futuro implica, entre otras cosas, contar con información adecuada sobre el presente. Por ello, en las últimas décadas se ha aumentado el interés sobre cómo la gente piensa y experimenta su vida, para lo cual se han diseñado diversos medios (reportes y encuestas periódicas) tanto nacionales como internacionales, por ejemplo, The Gallup World Poll, The World Values Survey, The European Social Survey, How's Life?, Informe mundial de la felicidad, entre otros. Este tipo de instrumentos miden los niveles de calidad de vida en áreas como la salud, las relaciones sociales y el entorno natural, y capturan una visión más amplia del bienestar que la ofrecida por las medidas de progreso económico.

Además, dan cuenta del bienestar y sus diferencias entre las naciones y su relación con el desarrollo económico, la salud, el medio ambiente, la igualdad y la libertad. Estos instrumentos permiten acceder a conocimiento esencial de aspectos que ayudan a incrementar el bienestar de los individuos, así como de aquellos factores que lo disminuyen.

La utilización y análisis de bases de datos nacionales e internacionales sobre bienestar comenzó en la década de los años 80 del siglo pasado,

con la intención de identificar los giros en las valoraciones de las personas que han contribuido a cambios sociales en distintos aspectos, incluyendo la percepción subjetiva sobre la felicidad humana. Cabe mencionar que, por razones conceptuales y empíricas, el estudio de la felicidad se ha incluido en los estudios sobre bienestar subjetivo (BS), como parte de la evaluación subjetiva que cada persona hace de su propia vida como totalidad o de algunas de sus facetas (Diener, 2000). En este sentido, la felicidad es un constructo psicológico individual, a través del cual se valora subjetivamente la propia vida (Veenhoven, 2009).

En México, desde hace más de una década se mide el Bienestar Autorreportado (BIARE) en población adulta residente en ámbitos urbanos, a partir de tres aspectos: 1) *balance anímico*, el cual explora la prevalencia de estados de ánimo, tanto positivos como negativos, 2) *satisfacción con la vida* en general y con ámbitos específicos de la misma, y 3) *eudemonía* o bienestar espiritual, que refiere a la fortaleza y sentido de vida (INEGI, 2024), bajo los lineamientos de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE, 2013).

A partir de estudios a gran escala se ha podido conocer sobre lo que hace o caracteriza a la felicidad en distintas latitudes; por ejemplo, a inicios de este siglo, se reportaba que las personas que experimentaban altos niveles de felicidad solían ser más exitosas en términos de relaciones cercanas y trabajo voluntario, y quienes experimentaban niveles más bajos de felicidad eran más exitosos en términos de ingresos, educación y participación política (Oishi *et al.*, 2007). Hoy día, se destaca que, en la mayor parte de los países, la satisfacción con la vida disminuye gradualmente desde la infancia, pasando por la adolescencia y hasta la edad adulta. También se distinguen emociones negativas con mayor frecuencia en las mujeres que en los hombres en todas las regiones, y en casi todos los países del mundo tanto el apoyo social como la soledad afectan la felicidad, siendo el apoyo social el de mayor efecto (Helliwell *et al.*, 2024). Este tipo de estudios evidencian que, en la actualidad, se pone especial atención en aspectos eudemónicos al hablar de bienestar o felicidad, y no en aspectos hedónicos como hace unas décadas.

La evolución de la definición de bienestar o felicidad muestra una visión más amplia, al incluir aspectos de salud, relaciones sociales y entorno natural y social, por tanto, los objetivos que guían la presente comunicación son: 1) identificar los elementos eudemónicos y hedónicos que prevalecen en la estructura de felicidad de los mexicanos; 2) conocer la relación

entre los elementos eudemónicos y hedónicos, para ello, se recuperan las mediciones del BIARE (INEGI, 2018), el cual sigue los lineamientos emitidos por la OCDE y el enfoque denominado PERMA, desde donde la felicidad se desarrolla a través de las fortalezas de carácter: emociones positivas (*positive emotion*), compromiso (*engagement*), relaciones positivas (*relationships*), sentido de vida (*meaning and purpose*) y sentido de logro (*accomplishment*) (Seligman, 2011); estas permiten acceder a los componentes eudemónicos de la felicidad, y 3) identificar la prevalencia de los dominios de satisfacción a nivel nacional.

BIENESTAR SUBJETIVO

El bienestar subjetivo (BS) se refiere a lo que las personas piensan y sienten acerca de sus vidas, así como a las conclusiones cognitivas y afectivas que alcanzan cuando evalúan su existencia. Comúnmente, se habla de BS cuando las personas sienten más emociones agradables y pocas desagradables, cuando están comprometidas en actividades interesantes y cuando están satisfechas con sus vidas (Diener, 1984). En otras palabras, el BS es la evaluación realizada por una persona de su calidad global de vida de forma positiva (Veenhoven, 2008). La definición anterior dio paso a la conceptualización hedónica de la felicidad, la cual se centra en el estudio de las emociones positivas y la satisfacción con la vida, e incluye un marco articulado con énfasis en la importancia de participar en actividades que proporcionan experiencias emocionales positivas como el placer, la comodidad, la diversión y el disfrute, las cuales conducen a la satisfacción de los propios deseos (Kahneman, 1999).

FELICIDAD, FELICIDAD HEDÓNICA Y FELICIDAD EUDEMÓNICA

Sin duda alguna, definir la felicidad ha resultado un desafío; sin embargo, desde la filosofía occidental parece haber un acuerdo a la hora de definirla, toda vez que cuando los filósofos escriben sobre la felicidad típicamente usan el término en uno de dos sentidos. El primero, similar a la comprensión laica del término, la considera un estado mental que denota una preponderancia de emociones y actitudes positivas hacia la vida. El segundo se refiere a una

vida de bienestar o prosperidad, una vida buena y benéfica para la persona. Se trata de hacer el bien, más que de sentirse bien (Haybron, 2008).

Estos dos diferentes usos del término desde la filosofía corresponden, de alguna manera, a la distinción entre teorías hedónicas y eudemónicas predominantes en la ciencia psicológica (Ryan & Deci, 2001). Los enfoques hedónicos conciben la felicidad en términos de placer y evitación del dolor, donde estos pueden pertenecer no solo al cuerpo, sino también a la mente y el corazón. Estas teorías se centran en los estados subjetivos de las personas, como las emociones sentidas y las evaluaciones personales (Haybron, 2011). Incluso, se desarrolló la teoría del punto de ajuste del bienestar (Lykken, 2000; Lykken & Tellegen, 1996), la cual toma en cuenta los vínculos entre las características estables de las personas, los eventos de la vida y el bienestar subjetivo. Propone que el bienestar es más o menos estable a lo largo de la vida, y ni los esfuerzos individuales ni las políticas públicas pueden hacer mucho para aumentar o disminuir el bienestar, aunque, por supuesto, hay detractores de la teoría (Headey, 2010).

No obstante, en los últimos años, la psicología positiva ha permitido nivelar la tendencia hedónica con la perspectiva eudemónica, al propiciar estudios vinculados al propósito, la autonomía, la competencia, la autorrealización, la atención, la autenticidad, la congruencia y la conexión social (Baumeister & Vohs, 2002; Huta, 2012; Ryan & Deci, 2000). Los enfoques eudemónicos enfatizan el proceso de vivir bien y los aspectos del funcionamiento psicológico positivo que van más allá de las emociones y evaluaciones positivas de las experiencias de vida (Jayawickreme *et al.*, 2012). A diferencia de las teorías hedónicas, las teorías eudemónicas no suponen que lo bueno para una persona es necesariamente bueno para otra; en su lugar, especifican ciertas cualidades objetivas o estados psicológicos requeridos para la felicidad (ej. actividad virtuosa, autonomía, relaciones positivas, entre otras), independientemente de lo que a la persona le importe, le guste o posea.

Empero, se ha identificado una superposición entre ambas perspectivas teóricas de la felicidad, toda vez que una persona pueda sentirse subjetivamente feliz sin llevar una vida de virtud y prosperidad, pero también es posible tener una vida próspera, significativa y virtuosa no siempre acompañada por altos grados de afecto positivo. Por esto, los intentos empíricos de distinguir la felicidad hedónica de la felicidad eudemónica son provocadores, pues los resultados publicados, en la mayor parte, son inconsistentes

por las siguientes razones: la multiplicidad de definiciones conceptuales y operativas existentes para ambos constructos (Huta & Waterman, 2014; Kashdan *et al.*, 2008), y la tendencia actual de estudiar subjetivamente ambas construcciones, además de no existir una medida estándar para comparar los méritos de los dos enfoques. Aunque debe precisarse que ambas perspectivas están fuertemente correlacionadas.

La aproximación eudemónica hace hincapié en el bienestar en términos del grado en que una persona está en pleno funcionamiento, por tanto, la felicidad es considerada un proceso en curso a través del cual se actualizan los potenciales humanos (Deci & Ryan, 2008; Ryan & Deci, 2001). Esta perspectiva plantea vivir una vida de contemplación y de virtud como vía para alcanzar el bienestar donde las gratificaciones requieren de esfuerzo y dedicación (Henderson & Knight, 2012). De acuerdo con Delle Fave *et al.* (2011), la felicidad eudemónica se define como una condición de equilibrio psicológico y armonía entre las relaciones familiares y las relaciones sociales, mientras relacionan la felicidad hedónica con la pertinencia y la satisfacción con la vida; proponen la dimensión de armonía/equilibrio, la cual se refiere a una actitud pacífica para hacer frente a acontecimientos de la vida, ya sean agradables o desagradables, a través de la cual se logra un equilibrio entre las diferentes necesidades, aspiraciones y compromisos.

Ambas concepciones de la felicidad (hedónica y eudemónica) son estados subjetivos positivos, pero no independientes del todo, pues cuando las personas desarrollan sus potenciales personales a través de actividades que les producen placer y éxito, es justo cuando se experimenta el disfrute tanto hedónico como eudemónico (Waterman, 2013). Para Muratori *et al.* (2015), la diferencia fundamental entre ambas corrientes se encuentra en el foco de valoración en el cual se centra el individuo a la hora de definir la felicidad.

LA FELICIDAD EN MÉXICO. ALGUNOS DATOS Y ESTUDIOS

En la última década, México ha progresado en la calidad de vida de sus ciudadanos, especialmente en las áreas de educación, salud y empleo, aun así, nuestro país se encuentra en una posición baja en buena parte de los indicadores de calidad de vida considerados por la OCDE (2015). El ingreso

familiar disponible promedio per cápita es menor al promedio de los 34 países miembros. En términos de empleo, solo alrededor del 61% de las personas entre 15 y 64 años tienen un empleo remunerado. En lo concerniente al sentido de comunidad, 80% de las personas creen conocer a alguien en quien pueden confiar cuando lo necesiten. La participación ciudadana en los procesos electorales oscila en el 63%. En general, los mexicanos están satisfechos con su vida con una calificación de 6.6, en una escala de 0 a 10. En lo respectivo a la calidad del sistema educativo, el estudiante promedio obtuvo una calificación de 416 puntos en lectura, matemáticas y ciencias en el Programa para la Evaluación Internacional de Estudiantes (PISA, por sus siglas en inglés), por debajo del promedio de la OCDE de 488.

Diversos estudios se han abocado a estudiar la felicidad en mexicanos. Un ejemplo es el estudio de Rodríguez-Hernández, Domínguez-Zacarías y Escoto (2017), quienes se propusieron identificar la estructura de la felicidad en mexicanos y reportan una estructura con dos factores. Uno de estos factores es representado por el afecto positivo, en el cual no caben sentimientos de fracaso, de tristeza o ineptitud. Las emociones positivas amplían los recursos intelectuales, físicos y sociales de los individuos y acrecientan las reservas a las que se puede recurrir cuando se presentan amenazas u oportunidades e incrementan los patrones para actuar en ciertas situaciones mediante la optimización de los propios recursos personales en el nivel físico, psicológico y social. El otro factor, lo constituye la satisfacción con la vida de manera general. Esta estructura bifactorial de la felicidad en mexicanos se aprecia suficientemente robusta, pues ambos factores presentan coeficientes alfa que indican una consistencia interna adecuada, aunque, el factor con mayor carga es el que representa al afecto positivo. Por último, la correlación entre los dos factores fue positiva y moderada, en consonancia con otras investigaciones.

En otro estudio, con la intención de conocer el rol eudemónico y hedónico de la felicidad en una población con altos niveles de satisfacción con la vida, Rodríguez-Hernández (2019) identificó una estructura con dos componentes. Uno de los componentes incluye al afecto negativo, el cual refiere la angustia que generan los problemas personales y las obligaciones. El otro componente se constituye tanto de elementos eudemónicos como hedónicos, tales como sentirse bien consigo mismo, optimismo frente al futuro, libertad para decidir, aprender cosas nuevas, propósito de vida, fortuna, logros, además de la satisfacción con la vida y el afecto positivo. Ambos componentes se correlacionan negativamente, lo cual revela una relación armónica y de

equilibrio entre las diferentes necesidades, aspiraciones y compromisos, donde se hace patente el esfuerzo, el interés y el flujo.

Si bien la evidencia científica apunta a considerar la libertad para decidir y el sentimiento generalizado de bienestar como parte fundamental de la estructura de felicidad de los mexicanos, la cual tiene un efecto directo en el afecto positivo, incluso más que el propio desarrollo económico (Inglehart *et al.*, 2015), así como el hecho de que México sea uno de los países más felices del mundo (Helliwell *et al.*, 2024) pese a contar con puntajes bajos en casi todos los indicadores de calidad de vida (OCDE, 2015), surge la urgencia de ahondar en el conocimiento de la estructura de la felicidad en los mexicanos y los elementos eudemónicos y hedónicos que la conforman, así como su relación.

MÉTODO

Diseño

La presente investigación correspondió a un estudio no experimental, *ex post facto*, retrospectivo, transversal. Se utilizan los datos de la Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE) (INEGI, 2018), la cual se aplica periódicamente en México de conformidad con la iniciativa “Para una vida mejor”, impulsada por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE). La organización de la encuesta, el trabajo de campo y los resultados se pueden consultar en la página del INEGI.¹

Participantes

La muestra estuvo conformada por 2024 personas (47% hombres y 53% mujeres) mexicanas entre los 18 y 85 años con un promedio de edad de 31 años. De las cuales 55% son casadas y 45% solteras, y el 92% reportó tener ingresos mensuales.

Mediciones

a) *Satisfacción con la vida*. Se evaluó preguntando a los encuestados qué tan satisfechos estaban con su vida como un todo. La escala de eva-

¹ <https://www.inegi.org.mx/programas/enbiare>

luación fue de 10 puntos, la cual va de 0 (totalmente insatisfecho) a 10 (totalmente satisfecho).

- b) *Afectos*. En esta subescala los encuestados debían indicar cómo se sentían el día anterior a la entrevista para cada uno de los 10 estados anímicos (cinco positivos y cinco negativos). En una escala de 10 puntos que va de 0 (en ningún momento del día) a 10 (todo el día).
- c) *Eudemonía*. Esta subescala consta de 11 reactivos con una escala de 10 puntos que va de 0 (totalmente en desacuerdo) a 10 (totalmente de acuerdo).

Con las mediciones mencionadas, primeramente, se realizaron análisis descriptivos y, posteriormente, se efectuó un análisis de correlación de Pearson. Estos análisis se llevaron a cabo con el programa SPSS versión 21.0.

RESULTADOS

En el cuadro 8.1 se presentan las medidas de tendencia central de los elementos que hacen tanto a la felicidad hedónica como a la eudemónica, así como de los dominios de satisfacción. Como se observa, la felicidad hedónica es moderada ($M = 6.41$, $SD = .85$). Si bien la satisfacción con la vida puntúa alto ($M = 8.26$, $SD = .59$), el puntaje en cuanto al balance afectivo es negativo. Prevalece el mal humor ante el buen humor, la ansiedad ante la tranquilidad, el cansancio ante la vitalidad, el aburrimiento ante la concentración y la tristeza ante la alegría. El puntaje más bajo se aprecia en la emoción de tristeza ($M = 4.32$, $SD = 2.34$) y el más alto en cansancio ($M = 4.70$, $SD = .48$).

Aun cuando la satisfacción con la vida de manera general se aprecia alta, el dominio de satisfacción sobresaliente es el de las relaciones personales ($M = 8.65$, $SD = 1.47$) mientras el dominio que menor satisfacción causa es el relacionado con el país ($M = 6.60$, $SD = 2.34$).

En cuanto a los elementos eudemónicos, la mayor parte puntúa alto, aunque los más valorados son: “soy libre para decidir mi propia vida” ($M = 8.98$, $SD = 1.46$) y “por lo general siento que lo que hago en mi vida vale la pena” ($M = 8.98$, $SD = 1.22$), por arriba de “la religión es importante en mi vida” ($M = 8.14$, $SD = 2.13$). Es de resaltar que el elemento con menor calificación es: “cuando algo me hace sentir mal me cuesta mucho volver a la normalidad” ($M = 4.5$, $SD = 2.97$) (Cuadro 8.1).

Cuadro 8.1. Promedios de las medidas que constituyen el bienestar hedónico y el bienestar eudemónico

Medidas	Característica nacional	M	DE
Satisfacción con la vida		8.26	0.59
	Nivel de vida	8.19	1.57
	Salud	8.42	1.62
	Logros de vida	8.45	1.41
Dominios de satisfacción	Relaciones personales	8.65	1.47
	Perspectivas a futuro	8.33	1.53
	Tiempo libre	7.72	2.07
	Seguridad ciudadana	5.05	2.76
	Actividades primordiales	8.56	1.62
	Vivienda	8.41	1.62
	Vecindario	7.88	1.92
	Ciudad	7.18	2.09
	País	6.60	2.34
Afectos	Mal humor/Buen humor	4.62	0.61
	Ansiedad/Tranquilidad	4.62	0.58
	Cansancio/Vitalidad	4.70	0.48
	Aburrido/Concentrado	4.59	0.62
	Tristeza/Alegría	4.32	0.88
Bienestar subjetivo o hedónico		6.41	0.85
Eudemonía	Me siento muy bien con respecto a mí mismo	8.64	1.40
	Siempre soy optimista ante mi futuro	8.58	1.48
	Soy libre para decidir mi propia vida	8.98	1.46
	Tengo fortaleza frente a las adversidades	8.71	1.39
	Por lo general, siento que lo que hago en mi vida vale la pena	8.98	1.22
	Soy una persona afortunada	8.96	1.38
	El que me vaya bien o mal depende de mí	8.74	1.51
	Siento que tengo un propósito en la vida	8.89	1.38
	La religión es importante en mi vida	8.14	2.13
	La mayor parte de los días siento que he logrado algo	8.53	1.43
	Cuando algo me hace sentir mal me cuesta mucho volver a la normalidad	4.5	2.97

Fuente: elaboración propia.

En el cuadro 8.2 se presenta el análisis de correlación de Pearson efectuado para conocer el nivel de relación entre la felicidad hedónica y los elementos de felicidad eudemónica. Se observa que los coeficientes van de bajos (.01) a moderados (.67), la mayor parte positivos y significativos ($p < .05$).

Las relaciones más fuertes se observan entre la felicidad hedónica y sentirse muy bien con respecto a sí mismo ($r^2 = .64$), ser optimista y sentirse muy bien con respecto a sí mismo ($r^2 = .64$) y sentir que lo que se hace vale la pena y creerse una persona afortunada ($r^2 = .64$). Otro dato importante se aprecia en el elemento “cuando algo me hace sentir mal me cuesta mucho volver a la normalidad”, el cual se relaciona negativamente con los otros elementos eu-
demónicos y la felicidad hedónica. En este punto también sobresale que este elemento ni siquiera se relaciona significativamente con el aspecto religioso.

Cuadro 8.2. Correlaciones entre elementos
de felicidad eudemónica y felicidad hedónica

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
2	.64**										
3	.44**	.46**									
4	.48**	.59**	.55**								
5	.54**	.56**	.51**	.63**							
6	.47**	.55**	.43**	.56**	.64**						
7	.43**	.53**	.49**	.54**	.53**	.57**					
8	.41**	.49**	.38**	.52**	.59**	.58**	.53**				
9	.13**	.10**	.09**	.10**	.18**	.20**	.11**	.27**			
10	.48**	.49**	.37**	.47**	.57**	.51**	.44**	.54**	.26**		
11	-.19**	-.19**	-.18**	-.23**	-.24**	-.20**	-.16**	-.20**	.01	-.18**	
12	.67**	.59**	.35**	.42**	.48**	.47**	.44**	.40**	.14**	.45**	-.19**
p < .05											
1. Me siento muy bien con respecto a mí mismo											
2. Siempre soy optimista ante mi futuro											
3. Soy libre para decidir mi propia vida											
4. Tengo fortaleza frente a las adversidades											
5. Por lo general, siento que lo que hago en mi vida vale la pena											
6. Soy una persona afortunada											
7. El que me vaya bien o mal depende de mí											
8. Siento que tengo un propósito en la vida											
9. La religión es importante en mi vida											
10. La mayoría de los días siento que he logrado algo											
11. Cuando algo me hace sentir mal me cuesta mucho volver a la normalidad											

Fuente: elaboración propia.

DISCUSIÓN

Tal y como se planteó al inicio de este trabajo, el objetivo principal de la presente investigación fue ahondar en el conocimiento de la estructura de la felicidad en los mexicanos y los elementos eudemónicos y hedónicos que la conforman, así como su relación a partir de las mediciones del BIARE (INEGI, 2018).

Los resultados obtenidos en esta investigación contrastan con lo marcado en el último *Reporte Mundial de la Felicidad* (Helliwell *et al.*, 2024), el cual señala que los países que ocupan las primeras posiciones en el ranking tienen los puntajes más altos en ingreso, expectativa de vida saludable, apoyo social, confianza, libertad y generosidad, pues los participantes en este estudio reportan estar satisfechos con su vida, pero en cuanto a la felicidad hedónica (bienestar subjetivo) se identificó un nivel moderado. Además, cabe precisar que los participantes en este estudio reportan un equilibrio entre emociones positivas y negativas. Se debe precisar que las emociones medidas a través del BIARE son conceptualmente discretas; es decir, son emociones con la capacidad de ampliar el pensamiento momentáneo de la gente, el cual lleva a la acción y a construir recursos personales duraderos, los cuales van desde los recursos físicos e intelectuales hasta los recursos sociales y psicológicos que a futuro sirven para afrontar dificultades con alternativas más creativas (Fredrickson, 2003), como al parecer sucede con los participantes en este estudio y su situación de vida.

Este último dato hace voltear la mirada a las emociones positivas, las cuales posibilitan el desarrollo, construcción, identificación o recuperación de elementos eudemónicos de la felicidad, como la libertad y la confianza personal, tomando en consideración que las relaciones entre los elementos de felicidad eudemónica y hedónica se presentan positivas y significativas, coincidentes con otros estudios (Baumeister & Vohs, 2002; Henderson & Knight, 2012; Huta, 2012; Ryan & Deci, 2000). La evidencia sugiere que para los mexicanos la felicidad está constituida de elementos hedonistas como la satisfacción con la vida y elementos eudemónicos muy bien perfilados como la libertad para decidir sobre la propia vida, sentir que lo que se hace vale la pena con un propósito o sentido de vida, además del optimismo y el reconocimiento de fortalezas para hacer frente a las adversidades.

Los resultados obtenidos coinciden con otros estudios realizados con población mexicana, en los cuales se identifican plenamente elementos tanto hedónicos como eudemónicos en la estructura de la felicidad

(Rodríguez-Hernández *et al.*, 2017; Rodríguez-Hernández, 2019). Para complementar, se identifican estados subjetivos positivos no independientes, pues cuando las personas desarrollan sus potenciales personales a través de actividades que les producen placer y éxito, es justo cuando se experimenta el disfrute tanto hedónico como eudemónico (Waterman, 2013).

CONCLUSIONES

A la luz de los resultados obtenidos se puede comprender por qué los mexicanos participantes en este estudio manifiestan estar satisfechos con su vida, aun cuando su estado afectivo no sea del todo positivo en un día normal, ello podría atender a las condiciones de vida en el país, las cuales están por debajo de la media de lo marcado como aceptable por la OCDE. Esta situación, a primera vista confusa o inexplicable, se podría justificar desde las emociones positivas, las cuales están ubicadas en el nivel supra-ordenado del conocimiento social; es decir, son las emociones que permiten ampliar los pensamientos y acciones para hacer frente no solo a las emociones negativas, sino también a las situaciones difíciles (Shaver *et al.*, 1987); en oposición a lo que sucede con las emociones básicas (miedo, alegría, tristeza, amor, sorpresa y enojo), las cuales se aprenden a lo largo de la existencia mediante los procesos socializadores y, por tanto, se les atribuyen etiquetas simbólicas y con ello verbales a nivel transcultural.

Si bien las emociones básicas son las más expresadas y las más utilizadas en el lenguaje cotidiano, los sucesos emocionales son percibidos, codificados y comprendidos principalmente mediante prototipos básicos que limitan la inclusión de otro tipo de emociones (aflicciones, sentimientos o estados de ánimo) que posibiliten la ampliación de recursos intelectuales, físicos y sociales (Fredrickson, 2001).

Otro elemento importante a considerar es la actitud positiva que los participantes señalan tener ante la vida, a pesar del infortunio, promoviendo y desarrollando tanto el optimismo como la libertad para decidir sobre su propia vida y, con ello, darle sentido o propósito, en pro no solo del bienestar personal, sino también grupal y nacional. Como se aprecia de los resultados obtenidos en este estudio, la satisfacción con la vida a nivel comunitario, ciudad y país son bajas, lo cual es comprensible, atendiendo al desgaste o ruptura que ha tenido el tejido social por largo tiempo, debido al abandono de

programas sociales y las dificultades económicas que han llevado al apremio de cubrir primordialmente las necesidades básicas. Durante mucho tiempo, el Estado dejó en el desamparo a las personas, pero los recursos individuales, familiares y sociales, aquellos asociados a capacidades y fortalezas con los cuales se construyen relaciones significativas dan ánimo, posibilidad de continuar y sentir bienestar, y han mantenido e influido en la percepción sobre el bienestar.

La información disponible hasta el momento sobre las características de la felicidad para el mexicano debería utilizarse con la intención de generar y proponer políticas públicas para promover o desarrollar bienestar. Se tendría que aquilatar que, para los mexicanos, la satisfacción con la vida tiene su semilla en las relaciones personales y en la realización de actividades importantes para ellos; esto se relaciona con fortalezas individuales, más allá de las experiencias emocionales como el placer, la comodidad, la diversión y el disfrute. La disponibilidad de personas en quienes confiar, tal parece, promueve la capacidad de sobreponerse a las frustraciones y los duros desafíos; además, desempeña un papel importante en el mantenimiento de la integridad física y psíquica del individuo a largo plazo. Por lo visto, el apoyo social es fundamental en la percepción de la felicidad.

Los intentos empíricos por comprender la felicidad –sobre todo la de los mexicanos– resultan provocadores, debido a las condiciones económicas, sociales y políticas adversas por las cuales ha transitado el país los últimos años. Los datos, además de evidenciar las características que tiene la felicidad para el mexicano, también permiten reconocer al mexicano resiliente, con capacidad de afrontar la adversidad que denota equilibrio emocional frente a las situaciones de estrés.

Además del talante resiliente de los mexicanos, los resultados presentados permiten conocer sobre la importancia de las emociones positivas, la satisfacción con la vida, el gusto por aprender cosas nuevas, la libertad para decidir sobre la propia vida. En otras palabras, se evidencia una relación entre elementos hedónicos y eudemónicos del bienestar, sin menospreciar la evidencia científica que muestra al bienestar subjetivo como predictor con alto grado de precisión de una gama de resultados como el tiempo que alguien permanecerá en un trabajo o permanecerá casado, hasta cuánto tiempo vivirá, o hasta los resultados de las elecciones políticas. Resultados, como las registradas en México, han llevado a desarrollar maneras alternativas de medir la felicidad como el Happy Planet Index, el cual no solo considera elementos de

bienestar subjetivo como la esperanza de vida, la desigualdad y la huella ecológica –indicador del impacto promedio que cada residente de un país ejerce sobre el medio ambiente y que ha demostrado tener impacto en el bienestar de las personas–, sino también elementos de orden contemplativo y de virtud como vía para alcanzar el bienestar, como una condición de equilibrio psicológico y armonía entre las relaciones familiares y las relaciones sociales.

Finalmente, estudios como el que en este artículo se presenta y muchos otros contribuyen a la definición o redefinición de la felicidad, en especial para los mexicanos, y obligan a dejar de priorizar el crecimiento económico y el ingreso, pues se evidencia que los mexicanos priorizan el bienestar y la paz sobre el bienestar económico. En otras palabras, si bien los recursos materiales son necesarios para vivir, no son la felicidad.

En conclusión, la única certidumbre sobre el estudio de la felicidad es que esta ciencia tiene mucho por delante, atendiendo a las características particulares de cada sociedad.

REFERENCIAS

- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2002). "The pursuit of meaningfulness in life". In: S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 608-618). Oxford University.
- Deci, E., & Ryan, R. (2008). Hedonia, eudaemonia, and well-being: an introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D., & Wissing, M. P. (2011). The Eudaimonic and Hedonic Components of Happiness: Qualitative and quantitative findings. *Social Indicators Research*, 100, 185-207. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9632-5>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The Science of happiness and proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Fredrickson, B. (2003). The Value of Positive Emotions. *American Scientist*, 91(4), 330-335. <https://doi.org/10.1511/2003.26.330>
- Haybron, D. (2008). *The pursuit of unhappiness: The elusive psychology of well-being*. Oxford University Press.
- Haybron, D. (2011). "Happiness". In: E. N. Zalta (Ed.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*. Stanford University Press.
- Headey, B. (2010). The set point theory of well-being has serious flaws: on the eve of a scientific revolution? *Social Indicator Research*, 97(1), 7-21.

- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., De Neve, J. E., Akinin, L. B., & Wang, S. (Eds.). (2024). *World Happiness Report 2024*. Wellbeing Research Centre.
- Henderson, L., & Knight, T. (2012). Integrating the hedonic and eudaimonic perspectives to more comprehensively understand wellbeing and pathways to wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 196-221. <https://doi.org/10.5502/ijw.v2i3.3>
- Huta, V. (2012). Linking peoples' pursuit of eudaimonia and hedonia with characteristics of their parents: Parenting styles, verbally endorsed values, and role modeling. *Journal of Happiness Studies*, 13(1), 47-61. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9249-7>
- Huta, V., & Waterman, A. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1425-1456. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9485-0>
- Inglehart, R., Foa, R., Peterson, C., & Welzel, C. (2015). Development, Freedom, and Rising Happiness. A global perspective (1981-2007). *Perspectives on Psychological Science*, 3(4), 264-285. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00078.x>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2018, julio). *Módulo de Bienestar Autorreportado 2018, datos al mes de julio-octubre. México, 2018-2019*. Recuperado el 11 de marzo de 2019, de <https://www.inegi.org.mx/rnm/index.php/catalog/513>
- Jayawickreme, E., Forgeard, M. J., & Seligman, M. E. (2012). The engine of well-being. *Review of General Psychology*, 16, 327-342.
- Kahneman, D. (1999). "Objective happiness". In: D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 3-35). Sage.
- Kashdan, T., Biswas-Diener, R., & King, L. (2008). Reconsidering happiness: The costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *The Journal of Positive Psychology*, 3, 219-233.
- Lykken, D. (2000). *Happiness: The Nature and Nurture of Joy and Contentment*. St Martin's Press.
- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7(3), 186-89. <https://doi.org/10.1111%2Fj.1467-9280.1996.tb00355.x>
- Muratori, M., Zubietta, E., Ubillos, S., González, J. y Bobowik, M. (2015). Felicidad y Bienestar Psicológico: Estudio comparativo entre Argentina y España. *Psykhē*, 24(2), 1-18. <https://doi.org/10.7764/psykhe.24.2.900>
- Oishi, S., Diener, E., & Lucas, R. (2007). The Optimum Level of Well-Being: Can People Be Too Happy? *Perspectives on Psychological Science*, 2(4), 346-360. <https://doi.org/10.1111%2Fj.1745-6916.2007.00048.x>
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE). (2013). *Guidelines on Measuring Subjective Well-being*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/9789264191655-en>
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE). (2015). *¿Cómo va la vida? 2015. Medición del bienestar*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/9789264240735-es>
- Rodríguez-Hernández, G. (2019). El rol eudemónico y hedónico de la felicidad en una población con altos niveles de satisfacción con la vida. *International Journal of Social Psychology*, 34(2), 230-255. <https://doi.org/10.1080/02134748.2019.1576323>
- Rodríguez-Hernández, G., Domínguez-Zacarias, G. y Escoto, M. (2017). Evaluación psicométrica de la escala de felicidad de Lima en una muestra mexicana. *Universitas Psychologica*, 16(4), 1-10. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-4.epef>

- Ryan, R., & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.68>
- Ryan, R., & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaemonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Shaver, P., Schwartz, J., Kirson, D., & O'Connor, C. (1987). Emotion knowledge: further exploration of a prototype approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(6), 1061-1086. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.6.1061>
- Veenhoven, R. (2008). Healthy happiness: Effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. *Journal of Happiness Studies*, 9, 449-469. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9042-1>
- Veenhoven, R. (2009). Medidas de la Felicidad Nacional Bruta. *Intervención Psicosocial*, 18(3), 279-299.
- Waterman, A. (Ed.). (2013). *The best within us: Positive psychology perspectives on eudaimonia*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14092-000>