

FELICIDAD, RESILIENCIA Y OPTIMISMO  
EN ESTUDIANTES DE COLEGIOS NACIONALES DE LA CIUDAD DE LIMA

HAPPINESS, RESILIENCE AND OPTIMISM  
IN STUDENTS OF NATIONAL SCHOOLS IN THE CITY OF LIMA

Ana Cecilia Salgado Lévano\*  
Universidad de San Martín De Porres

Recibido: 25 de setiembre de 2009

Aceptado: 09 de octubre de 2009

### RESUMEN

El objetivo general del presente estudio fue establecer la relación que existe entre la felicidad, resiliencia y optimismo en estudiantes. La muestra estuvo conformada por 275 estudiantes: 134 varones y 141 mujeres de 15 a 18 años que cursaban el quinto año de secundaria en dos colegios nacionales mixtos de la ciudad de Lima, basados en un muestreo no probabilístico de tipo intencional. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Satisfacción con la vida, la Escala de Resiliencia y la Escala de Orientación hacia la vida - Revisada. Entre los principales hallazgos se encontró que existe una relación altamente significativa, en donde se puede apreciar que a mayor resiliencia, mayor optimismo y mayor felicidad. Las implicancias de los resultados han sido discutidas.

**Palabras clave:** Adolescentes, colegios nacionales, estudiantes, felicidad, optimismo, resiliencia.

### ABSTRACT

The general objective of the present study was to establish the relation that exists between the happiness, resilience and optimism in students. The sample was formed by 275 students: 134 men and 141 women of 15 to 18 years that attended the fifth year of high school in two mixed national schools of the city of Lima, based on a non probabilistic sample of intentional type. The used instruments were the Scale of Satisfaction with the life, the Scale of Resilience and the Scale of Direction towards the life - Reviewed. Among the main findings one was that exists a highly significant relation, in where it is possible to be appreciated that to greater resilience, greater optimism and greater happiness. The implicating of the results has been discussed.

**Keywords:** Adolescents, Happiness, National schools, Optimism, Resilience, Students.

### Introducción

Los científicos definen a la felicidad generalmente como un estado de bienestar subjetivo o como sentir satisfacción con la vida (Diener, Emmons, Larsen y Griffin, 1985; Diener, Sandvik, Pavot y Fujita, 1992; Alarcón, 2000; Cuadra y Florenzano, 2003). Otros, equiparan el bienestar subjetivo a la felicidad (Vennhoven, 1998b; Frey y Stutzer, 2000) y la definen como la evaluación que las personas hacen de sus vidas (Diener, 2000).

En general, se considera que la felicidad tiene una dimensión básica y general que es subjetiva, que a su vez tiene dos componentes: Uno centrado en los aspectos afectivos-emocionales -referidos a la frecuencia e intensidad de emociones positivas y negativas, con una preponderancia de las primeras- y otro centrado en los

aspectos cognitivos -referidos a la evaluación de la satisfacción que hace la persona de su propia vida- (Andrews y Withey, 1976; Lucas, Diener y Suh, 1996; Sandin, Chorot, Lostao, Joiner, Santed y Valiente, 1999; Diener y Suh, 2000; Cuadra y Florenzano, 2003).

Así mismo, existe un alto grado de consenso entre los investigadores en cuanto a las dimensiones que conforman la felicidad o bienestar subjetivo, las cuales son: La satisfacción vital, el afecto positivo y el afecto negativo (Andrews y Withey, 1976; Diener, 1984; Diener y Larsen, 1993).

Según algunos autores, han existido dos perspectivas sobre el estudio de la felicidad, la primera es una negativa que enfatiza sus efectos nocivos que mezclan la felicidad con el hedonismo, según la cual el disfrute de la vida conduciría a la ociosidad y descontento y no estimularía la

\* csalgadolevano@peru.com

búsqueda de una vida mejor. Esta línea de pensamiento considera que la vida placentera llegaría a pisotear la libertad, el contento excesivo entorpecería la visión del mundo, induciendo a un espejismo color de rosa, que ignora los signos de sufrimiento y peligro, enfatizándose el individualismo que generaría una sociedad de personas egoístas aisladas.

Mientras que la perspectiva positiva señala que la felicidad estimula la actividad, agudiza la conciencia, el esfuerzo y la atención no se fijan en las frustraciones, a la vez el potencial humano puede ser usado al máximo de sus posibilidades (Veenhoven, 1998a).

De acuerdo a los científicos, la perspectiva negativa no tiene respaldo, pues por el contrario, se ha hallado que la felicidad tiene una larga lista de efectos positivos sobre la persona y la sociedad. Al respecto, se han entrevistado a más de un millón de personas (reagrupadas en torno a diversas muestras representativas), que se han pronunciado acerca de su propia felicidad o de su satisfacción vital, lo que ha permitido que en la actualidad se dispongan de suficientes indicios para identificar las características de las personas felices (Myers, College y Diener, 1997).

Por otro lado, los resultados de carácter más holístico en cuanto a la felicidad o bienestar subjetivo provienen de estudios transculturales que muestran diferencias significativas en cuanto a los reportes ofrecidos en las diversas culturas. Según algunos autores, las mayores diferencias emanan de lo que llaman culturas individualistas y colectivistas.

Las primeras son aquellas que enfatizan el papel de lo individual como elemento decisivo para el éxito, ellas refuerzan la autonomía y los motivos individuales; por el contrario, en las culturas colectivistas, el grupo es considerado más importante que la individualidad, por lo que privilegian la armonía y el funcionamiento grupal en detrimento de las emociones y motivos individuales.

Respecto a las relaciones entre la felicidad y el género, Myers y Diener (1995) al revisar varias investigaciones, hallaron que los varones y mujeres se consideran “muy felices” y “satisfechos” en igual número aproximadamente. No obstante, Hartog y Oosterbeek (1997) hallaron que las mujeres presentan en comparación con los varones, menos riqueza, la misma salud, pero claramente son más felices.

Por otro lado, referente a la edad, los resultados provenientes de numerosas muestras representativas de diversos grupos etéreos, muestran que no existe un período durante el cual la gente sea más feliz o más infeliz, sin embargo el fondo emocional si cambia, ya que lo que hace feliz o infeliz a las personas cambia con la edad (Myers y Diener, 1995).

Aún hace falta más estudios que nos permitan conocer más a fondo lo que realmente es la felicidad, si bien es

cierto, existen avances al respecto, también existen vacíos y algunas inconsistencias principalmente referidas a los instrumentos de medida que se han utilizado, lo cual deberá ser superado en el futuro.

Después de haber revisado brevemente las principales conceptualizaciones ligadas a la felicidad, es necesario que pasemos a analizar el concepto de resiliencia, considerado como la capacidad del individuo para hacer las cosas bien pese a las circunstancias adversas, lo cual implica una capacidad de resistencia y una facultad de construcción positiva (Vanistendael, 1994).

Por su parte, Grotberg (1995) define la resiliencia como la capacidad humana universal para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas o incluso ser transformado positivamente por ellas (Citado por Borda, 2001). Mientras que Foster (1997) considera que la resiliencia es la capacidad de mantención de un afrontamiento a situaciones de estrés (Citado por López, 2000).

La resiliencia -afirma Rutter- no debe ser entendida como la animada negación de las difíciles experiencias de la vida, dolores y cicatrices, es más bien, la habilidad para seguir adelante a pesar de ello (Wolin y Wolin, 1993; Rutter, 1985). La herida o el daño es un hecho real, pero a pesar de las heridas infringidas, para muchos el trauma también es instructivo y correctivo (Citado por Badilla, 2003).

La naturaleza de la resiliencia es compleja y multidimensional e implica factores individuales, familiares y del ambiente socio-cultural. Asimismo, es importante señalar que las situaciones de adversidad no son estáticas, sino que cambian y a su vez requieren de cambios en las conductas resilientes. Por ejemplo, frente a accidentes o desastres naturales que pudieran ocurrir, surgen diversas condiciones de adversidad que demandan una serie de conductas resilientes que van cambiando a medida que las situaciones también van cambiando.

La conducta resiliente puede considerar el prepararse, vivir y aprender de experiencias de adversidad. Situaciones como, el mudarse de país, una enfermedad o el abandono, son ejemplos de este proceso (Henderson, 2000).

Definitivamente los estudios sobre la resiliencia han permitido cambiar la manera de entender el proceso de desarrollo humano y social, habiendo pasado de una concepción patologista y desesperanzadora frente a la adversidad, a una concepción que resalta la capacidad no solo de adaptación, sino hasta de crecimiento y enriquecimiento de la persona humana frente al dolor y al sufrimiento.

Finalmente, después de haber revisado brevemente los aspectos teóricos más resaltantes ligados a la resiliencia, es necesario que pasemos a abordar las relacionadas al

optimismo.

Indudablemente, es cierto que los conceptos tales como “pensamiento positivo” u “optimismo” han formado parte de lo que podríamos denominar “Psicología Popular” desde hace muchos años, sin embargo, tan sólo recientemente han empezado a ser objeto de investigación rigurosa. No obstante, a pesar de este tardío inicio, la cantidad de investigación generada por el tema en las dos últimas décadas ha sido muy importante (Ferrando, Chico y Tous, 2002).

El optimismo ha sido relacionado con las expectativas que las personas tienen acerca del futuro (Carver y Scheier, 2001); en este sentido, sería una disposición que se asocia a las expectativas positivas generales de la vida (Gillham et al., 2001). Scheier y Carver definieron el optimismo disposicional como una expectativa o creencia estable, generalizada, de que en la vida ocurrirán cosas positivas (Scheier y Carver, 1985, 1987), es decir, el optimismo sería como lo proponen Avia y Vásquez (1999) y Otero et al., (1998) la tendencia a esperar que en el futuro ocurran resultados favorables, en tanto que el pesimismo correspondería a la expectativa de que en el futuro ocurran eventos negativos (Citado por Vera-Villaruel y Guerrero, 2003).

La revisión de la literatura científica indica que el optimismo permite predecir variables de notable importancia en la Psicología. De este modo parece jugar un importante papel en el uso de conductas de afrontamiento adaptativo (Scheier y Carver, 1985; Scheier, Weintraub y Carver, 1986), así como en el bienestar psicológico y físico (Chang, D'Zurilla y Maydeu, 1994), y parece ser un importante predictor de la enfermedad, tanto psicológica como física (Peterson, Seligman y Vaillant, 1988; Mroczek, Spiro, Aldwin, Ozer y Bosse, 1993). Citado por Ferrando et al., (2002).

Vera-Villaruel y Guerrero (2003) también coinciden en señalar que diversos estudios muestran la relación entre optimismo y variables psicológicas y de salud. Así, existe consenso en que las personas optimistas presentarán menos estrés, afrontarán mejor los problemas de la vida y se enfermarán menos.

En relación con las estrategias de afrontamiento se ha encontrado que los optimistas tienen más estrategias de afrontamiento centradas en el problema que los pesimistas, valoran de forma más positiva las situaciones estresantes y buscan apoyo social. En cambio, las personas pesimistas tienden a negar, a rendirse y a no comprometerse con las metas, enfocándose en los sentimientos negativos (Carver y Gaines, 1987; Scheier, Weintraub y Carver, 1986). Citado por Vera-Villaruel y Guerrero (2003).

Según Grimaldo (2004) el optimismo constituye un aspecto que media entre las situaciones externas, ya sean

físicas o sociales, y la interpretación que hacemos de estas situaciones. Así pues, la orientación optimista de la vida nos permite responder positivamente frente a situaciones adversas, críticas e inclusive traumáticas, permitiendo la posibilidad de enfrentar y superar dichas dificultades.

La misma autora nos señala que la diferencia entre una actitud optimista y una pesimista, depende del enfoque con que se evalúen las cosas. De esta manera una misma situación para ambas personas puede ser apreciada ya sea desde una perspectiva optimista o desde una pesimista; y dependiendo de su percepción se generarán diferentes expectativas respecto a los resultados.

Peterson (2000) plantea que el optimismo puede ser considerado como una característica cognitiva (una meta, una expectativa o una atribución causal) sensible a la creencia en ocurrencias futuras sobre las cuales las personas tengan fuertes sentimientos.

De acuerdo a Gillham, Shatte, Reivich y Seligman (2001) el optimismo incluye las expectativas de control sobre los resultados de nuestras propias acciones, las expectativas sobre la posibilidad de alcanzar resultados positivos en el futuro, así como un cierto componente de eficacia personal (Citado por Martínez-Correa, Reyes del Paso, García-León y González-Jareño, 2006).

Según los especialistas, los optimistas son personas que a pesar de los diversos problemas que puedan tener, no los niegan, sino por el contrario, crean estrategias de acción y de afrontamiento a la realidad. Al respecto, Avia y Vásquez (1999) plantean que nuestra naturaleza nos impulsa a la esperanza y a albergar ilusiones: El optimismo es algo constitutivo de la vida y por lo tanto es posible aprenderlo.

En este contexto, creemos que es relevante investigar cómo se relacionan la felicidad, la resiliencia y el optimismo en los adolescentes que egresan de la vida escolar y que van a empezar una nueva etapa, marcada por la incertidumbre, las metas, los sueños y probablemente, no en pocas ocasiones, fracasos y frustraciones, en otras palabras, consideramos que es relevante conocer cómo egresan nuestros adolescentes de nuestras aulas escolares, lo cual se constituye en un elemento importante para evaluar nuestras currículas, la formación que les brindamos no sólo en contenidos de tipo académicos, sino en actitudes frente a la vida, en habilidades que les permitirán triunfar o fracasar ante la adversidad, en sentirse felices a pesar de las desventuras propias de esta vida o lo contrario.

Así mismo, nos ayudará a evaluar en qué medida son capaces de tener una visión positiva o negativa frente a su futuro, todo lo cual redundará en un valioso aporte no sólo a la comunidad educativa, sino también a las otras áreas.

En tal sentido, nos proponemos abordar el siguiente problema de investigación, ¿Qué relación existe entre la felicidad, la resiliencia y el optimismo en estudiantes

varones y mujeres de quinto año de secundaria de dos colegios nacionales de la ciudad de Lima?

## Método

### Participantes

El muestreo fue no probabilístico de tipo intencional. La muestra estuvo conformada por 275 estudiantes: 134 varones y 141 mujeres de 15 a 18 años que cursaban el quinto año de secundaria en dos colegios nacionales mixtos de la ciudad de Lima. En la tabla 1 se pueden visualizar las principales características de la muestra.

Tabla 1  
Distribución muestral según género, lugar de nacimiento y edad

	F	%
<b>Género</b>		
Masculino	134	48,7
Femenino	141	51,3
<b>Lugar de nacimiento</b>		
Lima	245	89,1
Provincia	30	10,9
<b>Edad</b>		
15 años	18	6,6
16 años	122	44,4
17 años	107	38,9
18 años	28	10,2
<b>Total</b>	<b>275</b>	<b>100,0</b>

### Instrumentos

**Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS):** Fue elaborada por Ed Diener & cols. (1985) con el objetivo de evaluar la satisfacción general con la vida. Es una prueba de lápiz y papel y está compuesta por cinco ítems que se puntúan del 1 al 7, por lo cual el rango de puntajes del cuestionario va desde 5 (baja satisfacción) hasta 35 (alta satisfacción).

En cuanto a la validez y confiabilidad del instrumento, Diener et al., (1985) hallaron evidencias de la validez de constructo mediante el análisis factorial de su estructura interna, hallando un solo factor explicativo del 66% de la varianza, así como evidencias de la validez convergente y de la confiabilidad (Test-retest de ,82 y el Coeficiente Alfa de ,87).

En el Perú, Alarcón (2000) igualmente halló la validez de constructo y la consistencia interna de la Escala.

**Escala de Resiliencia (ER):** Gail M. Wagnild y Heather M. Young (1993) construyeron esta escala con el objetivo de identificar el grado de resiliencia individual, considerado como una característica de personalidad positiva que permite la adaptación del individuo. Consta de 25 reactivos, respecto de los cuales las personas deben indicar

el grado de aprobación o desaprobación. Está conformada por dos factores. El Factor I de Competencia personal, indica auto-confianza, independencia, decisión, invencibilidad, poderío, ingenio y perseverancia. Y el Factor II de Aceptación de uno mismo y de la vida, representa adaptabilidad, balance, flexibilidad y una perspectiva de vida estable.

Según Pesce, Assis, Santos y Carvalhaes de Oliveira (2004) es uno de los pocos instrumentos usados para medir niveles de adaptación psicosocial positiva frente a eventos importantes de la vida.

Todos los ítems se califican sobre la base de una escala de 7 puntos; a partir del 1 "estar en desacuerdo", hasta el 7 "estar de acuerdo". Están redactados en forma positiva y reflejan las declaraciones hechas por los examinados. Los posibles resultados varían desde 25 hasta 175, en donde a mayor puntaje se considera que existe una mayor resiliencia.

Los autores del instrumento hallaron evidencias de la validez convergente y divergente (al hallar correlaciones positivas con la adaptabilidad -salud física, mental y satisfacción por la vida- y una correlación negativa con la depresión). Por otro lado, la consistencia interna a través del Alpha de Cronbach, fue de ,94 para toda la Escala (Jaramillo, Ospina, Cabarcas y Humphreys, 2005).

En el Perú, Del Aguila (2003) halló evidencias de la validez de constructo y de contenido, así como de la confiabilidad.

**Escala de Orientación hacia la Vida - Revisada (LOT-R):** Esta escala fue inicialmente desarrollada por Scheier y Carver en 1985 (Life Orientation Test). Sin embargo, dicha versión fue revisada en 1994, dando lugar al LOT-R (Scheier, Carver y Bridges, 1994), que es el instrumento que hemos utilizado en el presente estudio.

De acuerdo con la teoría de Scheier y Carver (Citado por Ferrando et al., 2002) el constructo de optimismo-pesimismo es unidimensional y bipolar, es decir, es un rasgo único con dos extremos.

La estructura del instrumento consiste en 10 ítems, que son respondidos en una escala de 0 a 4. Debe indicarse que 6 ítems evalúan el constructo, de los cuales 3 están redactados en sentido positivo (dirección optimismo, cuyos ítems son 1, 4, 10) y 3 en sentido negativo (dirección pesimismo, cuyos ítems son 3, 7, 9), y 4 ítems son distractores (2, 5, 6, 8).

El LOT-R es una medida muy breve y fácil de usar, en la interpretación de los puntajes, los valores más altos indican mayor optimismo.

Los autores hallaron evidencia de la validez de constructo y de la confiabilidad. En su estudio normativo, Scheier et al. (1994) obtuvieron una estructura factorial

\* csalgadolevano@peru.com

muy similar en varones y mujeres y una fiabilidad de las puntuaciones estimada en  $\alpha = 0.78$ , lo cual es aceptable en un instrumento tan corto y en el dominio de personalidad (Citado por Ferrando et al., 2002). Asimismo, los autores también han hallado evidencias de la validez convergente y divergente.

Por su parte, en el Perú, Grimaldo (2004) obtuvo evidencias de la validez interna, de la validez divergente y de la confiabilidad del LOT-R.

En el presente trabajo se utilizó la adaptación al castellano del LOT-R desarrollada por Otero, Luengo, Romero Gómez y Castro (1998), la cual tiene propiedades muy similares a las de la versión original (Citado por Ferrando et al., 2002).

### Procedimiento

Los instrumentos se administraron en forma colectiva, en las aulas de clase de los colegios y dentro del horario académico de los estudiantes. Se brindaron las instrucciones pertinentes, teniendo en consideración las normas éticas del consentimiento informado, el anonimato y la confidencialidad.

La muestra definitiva estuvo compuesta por los estudiantes que cumplieron con los criterios de inclusión de la muestra, así como que respondieron los instrumentos sin dejar ítems en blanco o con doble respuesta.

### Resultados

Dado que el muestreo que se utilizó fue no probabilístico de tipo intencional, se decidió utilizar pruebas no paramétricas. Para la correlación de las variables se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman. Mientras que se utilizó la U de Mann Whitney, para analizar diferencias en cada una de las variables-felicidad, resiliencia y optimismo-según género, así mismo debido a que la muestra ha sido mayor a 20 el valor U se aproximó a la distribución  $z$  (Coolican, 1994).

Datos descriptivos: En primer lugar, es necesario partir del análisis de la variación de los datos, así pues tal y como se puede apreciar en la tabla 2, la resiliencia es la que presenta mayor variabilidad, en comparación al optimismo y a la felicidad.

**Tabla 2**  
Datos descriptivos de las variables resiliencia, optimismo y felicidad

Variables	N	Media	Desviación Típica	Intervalo de confianza	
				95%	Mínimo Máximo
Resiliencia	275	127.63	17.29	125.59-129.67	60 173
Optimismo	275	14.57	3.01	14.21-14.93	6 24
Felicidad	275	22.55	6.28	21.81-23.29	5 35

### Relación entre felicidad, resiliencia y optimismo

Como se puede apreciar en la tabla 3, existe una relación altamente significativa entre resiliencia, optimismo y felicidad, donde se observa una dirección directa entre optimismo y resiliencia, de igual manera entre optimismo y felicidad, así como entre resiliencia y felicidad, con una probabilidad menor a 0,001, es decir, a mayor resiliencia, mayor optimismo y mayor felicidad.

Relación	r	p<
Optimismo y Resiliencia	0,27	0,001
Optimismo y Felicidad	0,32	0,001
Resiliencia y Felicidad	0,44	0,001

### Análisis Complementarios

Con el fin de enriquecer los resultados obtenidos, hemos creído conveniente analizar la relación entre las variables según la edad, así como proceder a su comparación según el género.

### Relación entre la felicidad, la resiliencia y el optimismo, según la edad

Tal y como se puede visualizar a través de la lectura de la tabla 4, se ha hallado que sólo entre el optimismo y la edad, existe una relación inversa, con un nivel de significancia de 0,01, es decir, a mayor edad existe menor optimismo.

**Tabla 4**  
Correlaciones entre el optimismo, la felicidad y la resiliencia respecto a la edad

Relación	r	P
Optimismo y Edad**	-0,16	0,007
Felicidad y Edad	-0,09	0,14
Resiliencia y Edad	-0,09	0,14

\*\*p<0.01

Mientras que con las variables de felicidad y resiliencia no existe relación respecto a la edad.

### Análisis comparativo de la felicidad, resiliencia y optimismo según género

Como se observa en la tabla 5, se han encontrado diferencias en los promedios de resiliencia, siendo mayor en las mujeres respecto a los varones, con una significación estadística menor a 0,01. De forma similar se han hallado diferencias en optimismo, a favor de las estudiantes mujeres

**Tabla 5**  
Comparación de resiliencia, optimismo y felicidad según género

Variables	Género	N	Media	Desviación		
				típica	Z	p
Felicidad	Masculino	134	22,56	6,12	-0,01	0,99
	Femenino	141	22,55	6,45		
Resiliencia**	Masculino	134	124,55	18,49	-2,61	0,009
	Femenino	141	130,55	15,57		
Optimismo***	Masculino	134	13,84	2,74	-3,65	0,0003
	Femenino	141	15,27	3,09		

\*\* p<0,01

\*\*\* p<0,001

con una probabilidad menor a 0,001. Mientras que en felicidad, no existen diferencias entre ambos sexos.

Así mismo, se puede observar que de acuerdo a las medias obtenidas, la muestra presenta niveles medios de felicidad y niveles medios de resiliencia, mientras que respecto al optimismo, las mujeres presentan niveles medios y los varones presentan niveles bajos.

### Discusión

De acuerdo a los resultados obtenidos, hemos hallado que existe una relación directa, altamente significativa entre resiliencia, felicidad y optimismo en estudiantes de quinto año de secundaria de dos colegios nacionales de la ciudad de Lima.

Debemos señalar que no existen sólidas investigaciones anteriores que nos permitan establecer relaciones causales entre las variables estudiadas, por tanto, las relaciones que establecemos son eminentemente de orden asociativo.

Al respecto, podemos decir que nuestros hallazgos van en correspondencia con la literatura científica, ya que existen varias investigaciones que nos señalan la relación, así pues se espera que una persona resiliente, que es capaz de enfrentarse a la adversidad de forma positiva, haciendo uso de diferentes recursos para superar el dolor y el sufrimiento y salir triunfante de dichas circunstancias, sea una persona más optimista y más feliz.

En general, parece que las personas más optimistas tienden a tener mejor humor, a ser más perseverantes y exitosos.

Al mismo tiempo, es posible analizar la relación desde una perspectiva complementaria, es decir, deducir que una persona feliz, refleja altos niveles de pensamientos positivos que revelan su optimismo, así como habilidades para salir adelante a pesar de las diversas dificultades que pueda vivir. En otras palabras, en términos de Hernández y Valera (2001) considerar a la felicidad como un sentimiento general que hace “leer positivamente las diferentes situaciones o avatares de la vida”.

Específicamente, en la muestra de estudiantes de colegios nacionales, que podríamos tipificar que pertenecen al nivel socioeconómico bajo, se ha encontrado que presentan niveles medios de felicidad y niveles medios de resiliencia, lo cual resulta alentador, dadas las condiciones en las cuales viven y se desarrollan, aunado a los factores asociados como son, mayores dificultades para seguir y culminar los estudios, mayores posibilidades de sufrir exclusiones y discriminaciones, entre otros.

Es pues esperanzador descubrir que estudiantes que se encuentran a portas de egresar de las aulas escolares ante un futuro incierto, en un clima muchas veces desolador por la crisis económica y social que se vive, se muestran moderadamente resilientes y felices, lo cual va en la dirección de lo reportado en diversas investigaciones alrededor del mundo, es decir, fuera de una visión patologista del desarrollo humano, parece ser que las personas supuestamente más desfavorecidas, como suelen ser los pobres, no son particularmente infelices ni mantienen una visión derrotista ante el futuro, como en otros tiempos se creía, sino por el contrario, son personas que son capaces de salir adelante, a pesar de todo.

No olvidemos que la felicidad, como lo señala Muñoz (2002) no está basada en la negación de todo dolor y sufrimiento, no es su ausencia, no es tenerlo todo o el resultado positivo de cualquier actividad que emprendamos, sino percibir o dar un significado a todo lo que realicemos o poseamos.

Obviamente tendrá que ser un significado que revele las posibilidades de creer en un mañana mejor, de buscar el lado positivo a las cosas, de sentirnos agradecidos y privilegiados, porque pese a las circunstancias (aún las negativas) que nos toque vivir, podemos crecer, enriquecernos, en otras palabras, ser mejores personas.

Otra explicación, particularmente aplicable a los países más pobres, a los sectores de la población más desfavorecidos, es la que proponen Olson y Schober (1993) quienes afirman que el que exista un número significativo de personas que señalan sentirse felices, a pesar de las condiciones de desarrollo que tienen, se ajusta a lo que algunos científicos llaman los pobres felices, los cuales estarían presumiblemente satisfechos con su “suerte”, lo que ha sido interpretado como un estado de adaptación y de resignación adquirida (Citado por Salgado, 2006).

No obstante, lo dicho anteriormente, no debemos dejar de lado la posibilidad que la mayoría de los instrumentos que miden felicidad, tal y como están diseñados no reflejen los niveles reales de esta variable, presumiblemente por una serie de sesgos o distorsiones que conllevan en su construcción. Por ejemplo, no deja de ser polémico y altamente cuestionable que algunas naciones ofrezcan muy altos reportes de felicidad y que paralelamente sus tasas de

\* csalgadolevano@peru.com

divorcio y suicidio resulten particularmente altas (v.g. véase Díaz, 2001).

Lo cual a todas luces, comprometería la validez ecológica de los hallazgos, por lo que, hace falta una revisión crítica sobre los fundamentos teóricos y metodológicos que generalmente se utilizan para medir la felicidad.

Por otro lado, cuando analizamos más exhaustivamente los niveles de resiliencia, si bien es cierto, tanto varones como mujeres obtienen niveles medios, no obstante, son las mujeres quienes alcanzan un mayor valor dentro de dicho nivel, lo cual puede ser explicado por la fuerza y el empuje que caracteriza al sexo femenino, las cuales desde temprana edad son típicamente sometidas a mayores discriminaciones en una cultura patriarcal y machista como la nuestra, donde tienen que aprender no sólo por su propia experiencia, sino también por lo que pueden observar en sus propias madres y en las demás mujeres, a salir adelante a pesar de las dificultades que pueden tener.

Por otra parte, cuando analizamos los niveles de optimismo, nos encontramos con que las estudiantes mujeres presentan niveles medios, mientras que los varones niveles bajos, lo cual puede estar asociado a la percepción que típicamente se tiene sobre ambos sexos, donde muchas veces se identifica al varón como más realista y a la mujer como más idealista y soñadora.

Sin embargo, no debemos asumir que el optimismo se asocie sólo con los ideales, sino también con una postura frente a la vida, de ser positivos a pesar de la adversidad, de esperar resultados favorables en el futuro, lo cual parece ser, es más característico en las mujeres.

Igualmente al analizar la relación entre edad y optimismo, se observa que a mayor edad existe menor optimismo, es decir, en la medida que los adolescentes y jóvenes van descubriendo el mundo que les rodea, van percibiendo de forma más realista el entorno, disminuye su optimismo, lo cual puede ser comprensible en un país como el nuestro caracterizado por la desigualdad entre las clases sociales, que muchas veces genera frustración, impotencia y desaliento.

No debemos dejar de resaltar lo alentador que resulta el hecho que independientemente de la edad en que se encuentren las personas, siguen siendo igual de resilientes e igual de felices, lo cual se corrobora también por los resultados obtenidos en otras investigaciones (v.g. Myers y Diener, 1995).

Creemos que definitivamente es necesario seguir esta línea de investigación en el campo de la Psicología Positiva por sus enormes repercusiones que tiene para el desarrollo de la persona en general, por las posibilidades que encierra, de seguir descubriendo las riquezas y recursos que posee, dejando de lado el énfasis en los aspectos negativos que

típicamente se han venido investigando.

Recordemos que la Psicología se ha centrado mucho más en las emociones negativas que en el bienestar, se ha partido de estudios de la ansiedad, la cólera, la depresión, la agresividad, la violencia, entre un sin fin de variables que apuntan hacia la patología del ser humano, hacia su condición de inadaptación, descuidando los aspectos que señalan lo positivo.

Por ejemplo, en un recuento de las publicaciones del *Psychological Abstract* de 1967 a 1994 se halló una proporción de 17 a 1 a favor de las emociones negativas (Myers et al., 1997), tendencia que si bien es cierto ha disminuido un poco, aún en la actualidad se mantiene. Como bien se señala, en general en la Psicología, nos hemos ocupado más de problemas relacionados con la anomalía, la enfermedad y los desajustes, en vez de investigar todo lo relacionado al bienestar de las personas (Salgado, 2006).

En este sentido, la Psicología Positiva es un esfuerzo por mostrar que es necesario considerar los potenciales humanos como un factor que puede llegar a ser preponderante en los periodos de crisis, considerando que las crisis son inevitables y necesarias para el crecimiento y madurez de la persona (Cuadra y Florenzano, 2003).

Por eso es relevante continuar con el desarrollo de investigaciones centradas en estudiar las diversas variables ligadas a la salud emocional de las personas, a sus capacidades y recursos, en vez de sus deficiencias y limitaciones.

Por lo expuesto, sugerimos trabajar otros constructos que pueden ser de importante contribución al entendimiento de las variables estudiadas, tales como dinámica familiar, autoconcepto, amor, motivación de logro, espiritualidad, sentido de la vida, esperanza, metas, valores, entre otros.

Consideramos que existe mucho camino por recorrer en el apasionante mundo que nos ofrece la Psicología Positiva con todo el cúmulo de variables que posibilitan comprender la capacidad de resurgir del ser humano, su capacidad para ser felices, para sonreír a pesar de los golpes que puede ocasionar la adversidad, particularmente en esta época marcada por el desaliento y la desesperanza, por la angustia y la violencia, creemos que resulta sumamente enriquecedor no sólo para nuestra disciplina, sino para la ciencia en general, el que sigamos investigando en esta línea.

## Referencias

- Alarcón, R. (2000). Variables psicológicas asociadas a la felicidad. *Revista Persona*, Vol. 3, pp. 147-157.
- Andrews, F. y Withey, S. (1976). *Social indicators of well-being: American's perceptions of life quality*. New

- York: Plenum.
- Avia, M. y Vázquez, C. (1999). *Optimismo Inteligente*. Recuperado el 28 de Setiembre del 2006 de <http://www.psy-chologyinspain.com/content/full/2003/full.asp?>
- Badilla, L. (2003). *Para comprender el concepto de Resiliencia*. Recuperado el 20 de Noviembre del 2003, de <http://www.medicosenprevencion.com.ar/html/htmldoc/trabajo/badilla.htm>
- Borda, M. (2001). *Resiliencia. Competencia para enfrentar la adversidad*. Recuperado el 20 de Noviembre del 2003 de <file://A:art10.htm>.
- Coolican, H. (1994). *Métodos de investigación y estadística en Psicología*. México, D.F.: El Manual Moderno.
- Cuadra, H. y Florenzano, R. (2003). El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile, Vol.XII*, No.1, pp.83-96.
- Del Águila, M. (2003). *Niveles de resiliencia en adolescentes según género y nivel socio-económico*. Tesis de Magíster no publicada, Universidad Femenina del Sagrado Corazón, Lima, Perú.
- Díaz, G. (2001). El bienestar subjetivo. Actualidad y perspectivas. *Revista Cubana de Medicina General Integral* 17(6), pp. 572-579.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin* 95, pp.542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The Science of Happiness and Proposal for a National Index. *American Psychologist* 55, pp.34-43.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. y Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment. Vol. 49*, No.1, pp 71-75.
- Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W. y Fujita, F. (1992). Extraversion and subjective well-being in US, national probability sample. *Journal of Research in Personality*, 26, pp. 205-215.
- Diener, E. y Larsen, R. (1993). The subjective experience of emotional well-being. En: M. Lewis & J. Haviland (Eds). *Handbook of emotions*. (pp.405-415). New York: Guilford Press.
- Diener, E. y Suh, E. (2000). *Culture and Subjective well-being*. Cambridge: MIT Press.
- Ferrando, P., Chico, E., y Tous, J. (2002). Propiedades psicométricas del Test de Optimismo Life Orientation Test. *Psicothema, Vol.14*, No.3, pp.673-680.
- Frey, B. y Stutzer, A. (2000). *Felicidad, Economía e Instituciones*. Universidad de Zürich. Recuperado el 04 de setiembre del 2006 de <http://www.fun-humanimo-ciencia.es/felicidad/empresa/empresa14.htm>
- Grimaldo, M. (2004). Niveles de Optimismo en un grupo de estudiantes de una universidad particular de la ciudad de Lima. *Revista LIBERABIT. Vol.10*, Año 10, pp.97-107.
- Hartog, J. y Oosterbeek, H. (1996). *Salud, Riqueza y Felicidad: Por que continuar con una educación superior?*. Congreso de la Asociación Económica Europea. Estambul.
- Henderson, E. (2000). Nuevas tendencias en Resiliencia. *Seminario Internacional: Resiliencia y sus aplicaciones prácticas en el Perú y otros países de América del Sur*, octubre (Paper).
- Hernández, B. y Valera, S. (2001). *Psicología Social Aplicada e Intervención Psicosocial*. Recuperado el 19 de Julio del 2006 de [http://www.ub.es/dppss/pg/Munne4\\_c.htm](http://www.ub.es/dppss/pg/Munne4_c.htm).
- Jaramillo, D., Ospina, D., Cabarcas, G. y Humphreys, J. (2005). Resiliencia, Espiritualidad, Aflicción y Tácticas de Resolución de Conflictos en Mujeres Maltratadas. *Revista de Salud Pública. (on line)*. Vol.7, No.3, pp.281-292. Recuperado el 15 Abril del 2006 de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?Script=sci\\_arttext&pid=S0124-00642005000300004&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?Script=sci_arttext&pid=S0124-00642005000300004&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
- López, L. (2000). Nociones básicas de una Propuesta de Estimulación Temprana del Humor. *Seminario Internacional: Resiliencia y sus aplicaciones prácticas en el Perú y otros países de América del Sur*, octubre (Paper).
- Lucas, R., Diener, E. y Suh, E. (1996). Discriminant validity of well being measures. *Journal of*



- Personality and Social Psychology*, 71, pp.616-628.
- Martínez-Correa, A., Reyes del Paso, G., García-León, A. y González-Jareño, M. (2006). Optimismo/pesimismo disposicional y estrategias de afrontamiento del estrés. *Psicothema*. Vol. 18, n° 1, pp. 66-72.
- Muñoz, A. (2002). *Sé feliz: Da sentido a tu vida*. Recuperado el 27 de Octubre del 2006 de <http://www.cepvi.com/articulos/felicidad1.htm>
- Myers, D. y Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), pp.10-19.
- Myers, D., College, H. y Diener, E. (1997). *La búsqueda científica de la felicidad*. Universidad de Illinois. Recuperado el 13 de setiembre del 2006 de <http://www.fun-humanismo-ciencia.es/felicidad/sociedad/sociedad17.htm>
- Pesce, R., Assis, S., Santos, N. y Carvalhaes de Oliveira, R. (2004). Risco e proteção: em busca de um equilíbrio promotor de resiliência. *Psicologia: Teoria e Pesquisa (On line)*. Vol.20, No.2, pp.135-143. Recuperado el 16 de Abril del 2006 de [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-37722004000200006&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-37722004000200006&script=sci_arttext)
- Peterson, C. (2000). The Future of Optimism. *American Psychologist*, 55, pp.44-55.
- Salgado, C. (2006). Felicidad en estudiantes de universidades nacionales de Perú, Bolivia, Paraguay y Argentina. *Revista Cultura de la Universidad de San Martín de Porres*. No. 20, Año XXIV, pp. 531-553.
- Sandin, B., Chorot, P., Lostao, L., Joiner, T., Santed, M. y Valiente, R. (1999). Escalas PANAS de afecto positivo y negativo: Validación factorial y convergencia transcultural. *Psicothema*, 11, pp.37-51.
- Scheier, M., Carver, Ch. y Bridges, M. (1994). Distinguishing Optimism from Neuroticism and (Trait Anxiety, Self-Mastery, and Self-Esteem): A Reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol 67, No 6, pp. 1063-1078.
- Vanistendael, S. (1994). *Cómo crecer superando los percances: Resiliencia; capitalizar las fuerzas del individuo*. Ginebra: Oficina Internacional Católica de la Infancia (BICE).
- Veenhoven, R. (1998a). La utilidad de la felicidad. *Investigación de indicadores sociales*. Vol.20, pp. 333-354.
- Veenhoven, R. (1998b). Calidad de Vida y felicidad: No es exactamente lo mismo. En: G. De Girolamo & cols. (Eds). *Salud y Calidad de Vida*. Roma: II Pensamiento Científico.
- Vera-Villarroel, P. y Guerrero, A. (2003). Diferencias en habilidades de resolución de problemas sociales en sujetos optimistas y pesimistas. *Univ. Psychol*. Vol. 2 (1), pp. 21-26.
- Wagnild, G. y Young, H. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), pp.165-178.