

CONCEPTO DE FELICIDAD EN JÓVENES

CONCEPT OF HAPPINESS IN YOUNG

Por: Matías Mercado Ibañez¹

Universidad Católica Boliviana “San Pablo”

RESUMEN

La felicidad puede ser definida de distintas formas así como su medición. En general estar felices mejora la vida de las personas y es lo que se busca en la vida. En la presente investigación se preguntara a través de una entrevista semi-estructurada a los jóvenes cual es su concepto. Según las características de las respuestas según cuanto tiempo dura la felicidad, como se la consigue y cuáles eran los momentos de mayor de los participantes se obtuvieron dos grupos, las personas que percibían a la felicidad como un estado de la mente y las personas que la percibían como un sentimiento. Entre las respuestas comunes entre todos los participantes se observó que lo que más felicidad trae es estar en compañía de las personas que son queridas y que la felicidad es más una decisión que no depende de factores externos.

Palabras clave: Felicidad, concepto, estado, sentimiento

SUMMARY

Happiness can be defined in different ways and so its measurement. Generally be happy improves people's lives and what is objective in life. In the present investigation is asked through a semi-structured interview to youth people which are their concept. According to the characteristics of the responses to how long the happiness last, who is achieved and what were the moments of most happiness of the participants were two groups, those who perceived happiness as a state of mind and

¹ Dirigir correspondencia a: matiaselconocedorotmail.com

the people who perceived as a feeling. Among the common responses all participants says that what brings more happiness is being in the company of people who love and that happiness is more a decision and not dependent on external factors.

Keywords: Happiness, concept, estate, feeling

1. Introducción

La felicidad es un sentimiento positivo que todas las personas pueden y desean encontrar, un atributo autodeterminado que proviene de una construcción social (Bekhet, Zauszniewski, Nakhla, 2008). Esta construcción variará según el lugar de residencia de la persona y su cultura. Cada persona puede tener su propia definición y a partir de esta considerarse o no feliz (Bekhet, Zauszniewski, Nakhla, ob.cit.).

Para sentir felicidad se debe tener un concepto propio y llegar a realizarlo. Un concepto es una idea o una representación mental de una realidad, un objeto o algo similar (Serrano, 1984). A partir de su definición se puede obtener los elementos que la componen y cuando las personas se consideran felices.

La felicidad desde el punto de vista psicofisiológico es un estado de la mente producido por dopamina, la cual es liberada cuando existe un placer físico, una ausencia de emociones negativas y una significación positiva (Correal, 2010). Medrano en el 2010 presenta un mapa de la felicidad en el cual Bolivia se muestra como el único país del mundo en el que hay mayor cantidad de gente que no se siente feliz a comparación de las personas que sí se sienten felices. Mas allá del concepto que tenga la persona es importante que se considere a si misma feliz.

En esta investigación se averiguará cual es el concepto de felicidad en jóvenes ya que en esta edad se consolidan las ideas con los que la persona trabajará la mayor parte de su vida. Si se conoce su concepto es más fácil trabajar para conseguirlo (Medrano, ob.cit.).

2. Participantes

En la investigación se trabajó con 40 jóvenes, de 7 carreras distintas, de los cuales 20 eran hombres y 20 mujeres. Las carreras de los participantes eran: administración de empresas, comunicación, psicología, economía, ingeniería comercial, contaduría pública, ciencias políticas, derecho, negocios internacionales, diseño gráfico, administración turística, psicopedagogía, mecatrónica e ingeniería de sistemas.

La muestra se seleccionó por conveniencia y disponibilidad de los participantes. A continuación se muestra la tabla según edades y sexo.²

3. Variables

La variable de descripción es el concepto de felicidad. El cual cuenta con 5 categorías que fueron obtenidas a partir de la categorización del instituto de felicidad (Instituto de la felicidad, 2008).

Es posible que el concepto de felicidad de una persona este conformado por uno o más categorías, inclusive pudiera estar formado por todas las categorías. Siendo que la presencia de una categoría no excluye a la otra.³

Variables sociodemográficas:

Los participantes cuentan con las siguientes características:

- Mujeres o varones entre las edades de 20 a 25 años estando en las primeras etapas de la juventud.
- Cursan una carrera universitaria ya sea en el área humana o exacta.
- Son alumnos regulares, teniendo como una de sus prioridades su formación y como objetivo la obtención de su título profesional.
- Solteros de condición civil y que aun no han ingresado a la etapa de formar una familia, o al tener un hijo los cuales conllevan mayores responsabilidades.

² Ver tabla 1 de Edad y sexo de los participantes

³ Ver tabla 2 de Categorización de variables

5. Técnica

Se utilizó entrevista semiestructurada, la cual es una técnica donde se intercalan preguntas estructuradas con espontáneas. Las preguntas estructuradas permiten realizar comparaciones mientras las preguntas no estructuradas profundizan sobre la respuesta y características específicas según cada participante (Flick, 2004).

La entrevista semiestructurada es un instrumento clave en las investigaciones cualitativas en las cuales se necesita conseguir información precisa para temas donde cada persona tienen su propia opinión (Olaz, 2003).

La entrevista cuenta con 5 preguntas estructuradas las cuales están expuestas.⁴

6. Análisis general

A partir de las respuestas obtenidas se pudo categorizar el concepto de felicidad en dos grupos; uno referido que la felicidad es un estado y el otro como un sentimiento.

El primer grupo que entendía a la felicidad como un estado duradero y que no depende de factores externos, más bien es una decisión personal. El segundo grupo entiende a la felicidad como un sentimiento pasajero y resulta de un evento agradable que le sucede a la persona.

La respuesta que es común a todos los participantes está referida a la diferencia del concepto de felicidad con el de sus padres. En esta diferencia se identifica el choque generacional, y la diferencia en las prioridades según la etapa de la vida en la que se encuentran los participantes.

29 participantes relacionan la felicidad con realizar actividades agradables: Como salir con los amigos, realizar un hobby o estar con la familia. En cuatro de las

⁴ Ver tabla 3 de preguntas estructuradas

entrevistas se considera que para ser feliz se necesita una actitud positiva, ya sea si se considera la felicidad como un estado o un sentimiento.⁵

6.1 Estado

Son 14 los participantes que consideran a la felicidad como un estado. La diferencia fundamental con las otras respuestas es que todos los del grupo ven a la felicidad duradera, además la diferencian de la alegría.

La alegría es considerada una emoción pasajera que forma parte de la felicidad pero que no es esencial. “Se puede estar feliz sin estar alegre”, incluso se puede estar feliz sintiendo tristeza. Como indicaba un participante: “Lo que es momentáneo es la alegría que es distinto a la felicidad”.

Los modos de obtener esta felicidad son a través de la decisión de estar feliz. Son cinco los participantes que indican esto. La felicidad al ser autodeterminada no dependería de factores externos más bien de una percepción subjetiva de querer estar feliz.

Para conseguir este estado todos los participantes mencionan que debe existir aceptación de uno mismo y del entorno. También se lo relaciona con un estado de paz interior como lo indica un participante: “La felicidad es un estado donde te encuentras tranquilo y al mismo tiempo en paz contigo mismo. Si bien tienes problemas sabes cómo abordarlos y te sientes cómodo como estas.”

En tres de las entrevistas indican que la felicidad no es una meta es el proceso de llegar en si. Al estar siempre en proceso de llegar a algún objetivo cabe la posibilidad de ser feliz, si se esta bien con uno mismo.

En este grupo son 11 los participantes que plantean que la felicidad puede ser duradera. Y son tres los que explican que no tiene un tiempo. El punto común entre estos dos grupos es que la felicidad siempre puede estar presente y puede durar por largos periodos. Entre las consideraciones de temporalidad en palabras de un

⁵ Tabla 4 Resultados generales por género

participante: “es un estado permanente en el entendido de que siempre vamos a poder tener acceso a ella pero no estamos concientes de que podemos ir.”

Los que indican que no tiene un tiempo explican que la felicidad está siempre presente y se extiende mientras la persona quiera, por eso no tiene un tiempo definido pero se da entender que no es efímero. Lo que puede proporcionar el ingreso a esta felicidad es revivir un recuerdo grato o estar predispuestos a una actitud positiva con respecto a la vida.

Los que consideran a la felicidad como un estado son en su mayoría hombres 10 de 14. En cambio son solo cuatro mujeres las que lo consideran a si, en cambio son 16 las que consideran que la felicidad es un sentimiento.

Son dos las personas que indican que la felicidad es un estado pero que se divide en niveles. Uno de ellos lo divide en cuatro niveles. Estos niveles indican que no necesariamente son consecuentes y que para llegar a uno no se tienen que pasar por los otros. El primer nivel de felicidad se consigue cuando se satisface las necesidades básicas y se realizan actividades que le dan placer a uno. En este nivel indican que la felicidad es efímera.

El segundo nivel se lo obtiene cuando se consiguen objetivos propuestos y las circunstancias son favorables para la persona. Cuando se consigue felicidad de este modo esta suele ser más duradera aunque esta dependa de factores externos y la persona siempre esta en constante búsqueda por nuevos objetivos ya que estos no le proporcionan una felicidad duradera.

El tercer y cuarto nivel no depende de circunstancias externas y se obtienen por la decisión de la persona. En este nivel uno es feliz porque decide serlo como indica el participante. Lo que diferencia al tercer del cuarto nivel es que en uno simplemente es feliz y en el otro además de ser feliz quiere que todas las demás personas sean felices por medio de la enseñanza que la felicidad es posible y fácil de lograr. “tu elección te permite ser feliz”.

Para una persona la felicidad es una creación “Tú tienes que buscar tu felicidad, tú creas tu felicidad... La felicidad se da si la buscas, la creas, si la vives.” Esta

felicidad se consigue haciendo cosas que te gustan como indicaban las demás respuestas.

6.2 Sentimiento

Este grupo está conformado por 26 personas que consideran a la felicidad como un sentimiento, o se la relaciona con estar en paz. De este grupo todas las personas consideran que la felicidad es pasajera y depende de cual es el objetivo que se cumplió para poder sentirse felices. “Dura transitoriamente mas que todo es un sentimiento”, “La felicidad en si es un estado transitorio de ánimo”

La felicidad al ser pasajera es apreciada como momentos únicos en la vida.: “es encontrar momentos y metas que te la den”, “veces tiendo a pensar que son pequeños momentos que uno vive, que no necesariamente son con acontecimientos grandes o que tienen que durar para siempre”. En los acontecimientos de su vida es que encuentran felicidad. Otra fuente que proporciona felicidad es revivir recuerdos gratos aunque esta durara poco tiempo.

Para conseguir esta felicidad es necesario obtener o lograr algún objetivo planteado a corto o mediano plazo. Mientras más costaría conseguir este objetivo más duradero podría a llegar a ser el sentimiento, aunque esto llegue a ser pasajero y para conseguirlo de nuevo hay que plantearse nuevos objetivos. Son ocho los participantes que dicen que hay que trabajar para alcanzar la felicidad y que se requiere de esfuerzo.

La felicidad está ligada con las etapas de la vida que se van consiguiendo y conforme se va creciendo los objetivos a conseguir se van renovando. Son tres personas que sintieron felicidad por haber salido bachilleres y que creían volver a sentir felicidad cuando obtengan el título universitario.

En este grupo tres personas relacionan a la felicidad con una actitud: “Para mi la felicidad es una actitud”. Esta actitud depende de uno y de tratar de mantenerla. “Es una mezcla de cómo me encuentro y más que nada las actitudes”. Lo dan a entender

como actitud positiva ante la vida para disfrutar más de los momentos esporádicos de la vida.

7. Concepto de felicidad de los padres

Entre una de la preguntas se encontraba si existía una diferencia entre el concepto suyo y el de sus padres. En todos los casos la respuesta era afirmativa. Entre las repuestas están que los padres encuentran una felicidad en tener una familia son nueve, trabajo son seis y dinero o estabilidad con dieciséis. En especial se recalca la necesidad de títulos académicos para conseguir la felicidad.

La diferencia que existía con su concepto se encontraba que los jóvenes encontraban su felicidad en realizar sus propias actividades aunque aceptaban que una estabilidad era necesaria pero no era suficiente para conseguir esta felicidad. Son seis los participantes que conciben a su felicidad como algo más subjetivo y de gustos personales.

Las respuestas de los padres en el grupo que considera a la felicidad como un estado encontraban la diferencia que ellos se consideraban felices mientras que sus padres se los veía como preocupados o que su concepto era más complicado.

Cinco son las personas que aceptan que sus padres influyeron en su concepto pero que difieren en que de ellos su búsqueda es más personal. Comprendiendo que para algunos de los padres conseguir un buen estatus económico les ha costado mucho trabajo y por eso la relacionan con su felicidad.

“Bueno más que todo mis padres ven a la felicidad en tener una profesión con un trabajo estable. Además de formar una familia. En cambio yo veo que me puede hacer feliz otras cosas como hacer cosas que me gustan”.

8. Conclusiones

El concepto de felicidad tiene elementos comunes en todas las personas. Entre los participantes, este elemento está conformado en hacer cosas que le son agradables a la persona.

Entre estas actividades pude constatar que entre los más comunes se encuentra el estar entre amigos, pasar momentos con la familia, y realizar algún pasatiempo o hobby. Estos intereses responden a dos características humanas que son; la social y la autorrealización.

Pasar tiempo con los seres queridos parece ser una necesidad inherente al hombre. La mayor parte del tiempo, las personas realizan actividades de interacción social, este aspecto se ve recalado en la sociedad latinoamericana que es más comunitaria, y familiar. Al parecer esta actividad social es el elemento más importante para la felicidad.

Después de este elemento común, las respuestas obtenidas se las puede dividir en dos grupos substanciales: los que consideran a la felicidad como un sentimiento, y los que la consideran como un estado. Dentro de cada grupo la forma de conseguir la felicidad, su duración, y características generales son bastante similares.

En el primer grupo, donde la felicidad es un sentimiento, ésta se considera como algo difícil de encontrar. Esta concepción responde a un entendimiento de que, a mayor es el esfuerzo, mayor debe ser la recompensa.

Este pensamiento puede provenir de un razonamiento católico, (Marzal, 2012) donde el sufrimiento es compensado y es proporcional al esfuerzo realizado. Esta forma de pensar se puede dar al considerar que la vida es una suma de vivencias difíciles y algunos recuerdos recurrentes poco placenteros.

En el segundo grupo el cual identifique a las personas que consideran a la felicidad como un estado. El cual una vez conseguido, puede ser permanente si se cumplen con ciertas consideraciones. Lo más importante en este grupo es que para conseguir la felicidad debe existir la aceptación de uno mismo.

Este grupo es el que cumple más con los criterios de encontrarse en un estado de fluir al conseguir un equilibrio en su vida, y tener más en claro sus objetivos de vida, experimentando cada vez más actividades donde puedan sentir felicidad.

Al considerar la felicidad como un estado, es más fácil de conseguirla, y depende más de una decisión propia. Por otra parte este tipo de felicidad no se ve influida por

factores externos, y se puede obtener en cualquier momento. Las personas que son felices con esta comprensión, tienen una visión más positiva de la vida, se plantean con mayor claridad sus metas, y mantienen un mejor estado de humor.

Entre las diferencias que encontré esta la de género, donde es mayor el número de hombres que comprenden a la felicidad como un estado, mientras que son más mujeres las que consideran a la felicidad como un sentimiento. Esto puede deberse a que los hombres encuentren a la felicidad como un estado para encontrar una estabilidad.

Por otra parte, puede ser que las mujeres la encuentren más que todo como un sentimiento, ya que son ellas tienden a ser más emotivas, siendo así que la felicidad no podría ser permanente.

Para percibir a la felicidad como un estado hay que poder diferenciar a la felicidad de la alegría, y esto sólo se logra con introspección. Entendiendo que la alegría es una reacción emocional a eventos externos, mientras que la felicidad es un estado de la mente que se llega a través de una decisión.

Otra respuesta que es común a todos, es que el concepto de felicidad de los encuestados difiere al que sus padres proyectan, lo cual puede deberse a que existe un choque generacional. La generación de los padres cree que la felicidad se encuentra en la estabilidad, tanto económica como familiar.

Son muchas cosas las que pueden hacer feliz a una persona, que van desde lo enteramente físico hasta recordar situaciones o personas significativas para la ella. Aquí también se da la diferenciación entre los dos grupos.

El grupo que considera a la felicidad como un estado encuentra sus momentos felices en pequeños detalles de la vida, desde ver felicidad en sus seres queridos, hasta ver a un sobrino jugar, o recuerdan una etapa de su vida en la cual descubrieron su felicidad, la cual aún sentían en el momento de la entrevista.

Ellos encontraron una mayor significación en sus vidas y podrían mantenerse más tiempo felices, porque esta capacidad de significación se contagiaba a la mayoría de

sus actividades cotidianas. Siendo que ésta significación es un paso más para ser felices, y en especial para mantenerla.

En cambio los participantes que comprendían a la felicidad como un sentimiento recordaban su momento de felicidad en una situación concreta de su vida. Este momento solía ser de corta duración, como el día de su cumpleaños o el día de su graduación.

Estos momentos podrían significar la terminación de un deseo, y para volver a sentir felicidad tendrían que volver a cumplir un deseo. La significación en su vida estaba en situaciones importantes sin poder traspasarla a otras situaciones más comunes para poder obtener de ella la felicidad, y hacerla más cotidiana.

En la juventud es donde se consolidan los conceptos y valores de las personas, se deciden las prioridades, y se busca obtener felicidad (Peñaloza, 2010). Lo que aprenden en esta etapa guiará su vida en un futuro.

Los participantes de esta investigación aun son jóvenes y están en un momento decisivo el cual marcará no solamente su vida, sino también a la sociedad por el lugar social en el que se encuentran. Son sus valores de cómo ser felices los que se transmitirán a la sociedad futura. Es por esto que se puede observar como parte de los valores de los padres que se mantienen, donde las actividades familiares aún siguen siendo valoradas.

La felicidad es un constructo social que cambia la forma de sentir de las personas. Si la persona se considera feliz lo más probable es que sea feliz, si busca la felicidad la encontrará en eventos que le contenten pero estos serán efímeros.

Las personas que sienten felicidad constante, demostraron que fueron construyendo este sentimiento a partir de recordar los momentos felices y los pudieron extender a todos los momentos de la vida. Comprendieron que podían disfrutar de los detalles de la vida que antes no podían verlos por no estar con la disposición necesaria.

La felicidad brinda mejores condiciones de salud, mejor calidad en las relaciones sociales, y un ambiente más positivo en general. A mi parecer la felicidad es un fin común a todos, permitiendo vivir a la persona en todo su potencial.

La falta de ésta puede generar depresión, siendo un problema común en la sociedad. Su origen es psicológico, y este puede ser causado por la forma de ver la vida. No es por las condiciones, la falta de ocio, o la constante presión lo que causa el malestar, sino más bien la falta de capacidad de ver las oportunidades, o no sentirse comfortable con el trabajo diario que hace que no se llegue a apreciar el contexto en el que se vive.

Los participantes mostraron que son felices, independientemente a la situación que les rodea. Siendo que el contexto de la persona no determina la felicidad de esta. Son las personas felices las que modifican su contexto además de verse mas capacitadas a resolver conflictos tanto personales como los de su entorno.

En pacientes con enfermedades complejas se vio que la felicidad alivianaba los síntomas que presentaban a pesar de estar en una situación no favorable. Mucho de la felicidad de la persona está en la actitud de uno frente a la situación que le toca enfrentar.

Hay que recordar que Bolivia es el país que presenta la menor cantidad de personas que se consideran felices (Medrano, obt.cit.). Esto con el tiempo debería cambiar a pesar de la situación económica o política. La felicidad es algo sencillo de conseguir si se lo considera así.

Entender a la felicidad puede ser un concepto un tanto filosófico, puesto que en la práctica es pasar tiempo de calidad con las personas queridas. Todas ellas han sentido felicidad alguna vez, todos los participantes pudieron recordar algún momento feliz, sin embargo no se está muy consciente de su significado.

Al parecer podría ser sólo los momentos agradables, pero estarían muy relacionadas con la alegría, y para poder diferenciarla de ese sentimiento, hay que pasar por una introspección para así poder comprender que se puede ser feliz en cualquier momento de la vida.

Lo importante es ser feliz a cada momento, saber que se puede la puede conseguir, y que esto no depende de otras personas, más bien el ser feliz es contagioso, y mejora el ambiente alrededor de las personas, como también evita conflictos, y se hace más fácil vivir.

Decidirse a ser feliz es una de las mejores actitudes que se puede tener y que no solo afecta a uno mismo si no a todo el entorno de uno. La felicidad es lo que necesitamos todo sin importar el contexto en el cual uno se encuentre.

Referencias Bibliográficas

1. Bekhet, A. Zauszniewski, J. Nakhla, W. (2008). *Happiness: Theoretical and Empirical Considerations*. Nursing Forum. Vol. 43, Enero-Marzo.
2. Serrano, J. (1984). *Concepto y pensamiento*: Editorial Trillas.
3. Correal, L. (2010). *Fisiología de la alegría*. Medellín, Colombia. Obtenido el 6 de octubre del 2011 de: <http://www.slideshare.net/lilymorales/fisiologa-de-la-alegra>
4. Medrano, J. (2009). *Mapa de la Felicidad*. Obtenido el 20 de Noviembre del 2011 de: <http://www.jdsurvey.net/jds/jdsurveyActualidad.jsp?Idioma=E&SeccionTexto=0404&NOID=103>
5. Instituto de la Felicidad (2008). 1º Informe Coca-Cola de la Felicidad: Coca-cola Iberia.
6. Flick, U. (2004). *Introducción a la investigación cualitativa*: Morata.
7. Olaz, F. (2003). Aportes del Meta-Análisis a la Teoría de la Autoeficacia para el Desarrollo de Carrera. *Revista Estudios de Psicología*: Paidós.
8. Peñaloza, J. (2010). *La juventud mexicana, una radiografía de su incertidumbre*, México DF: Ed. Porrúa.

Artículo recibido en: 30/10/2013

Manejado por: Editor en jefe IICC

Aceptado: 5/12/2013

No existen conflictos de intereses

TABLAS

Tabla 1. Edad y sexo de los participantes

Edad	Hombres	Mujeres	Total
20	5	7	12
21	4	3	7
22	2	2	4
23	2	7	9
24	2	1	3
25	5	0	5
Total	20	20	40

Tabla 2 Categorización de variables:

Variable	Definición	Categorías	Técnica
Concepto de felicidad	Son ideas concebidas a partir de experiencias previas de sentir emociones alegres que conformaran el estado de felicidad.	Estado Sentimiento Temporalidad Aceptación Logros	Entrevista semiestructurada

Tabla 3 Preguntas estructuradas

Pregunta	Objetivo
¿Qué es para usted la felicidad?	Para delimitar el concepto del participante.
¿Cuánto dura la felicidad?	Averiguar la temporalidad en su concepto.
¿Cómo se la consigue?	Para conocer si se la consigue a través de un logro o a través de una aceptación personal.
Algún momento en el que fue feliz	Comprueba si su concepto tiene correlación con las vivencias personales.
¿El concepto de felicidad de sus padres es diferente al suyo?	Para conocerlo y poderlo compararlo con su concepto personal

Tabla 4 Resultados generales por género:

Género	Estado	Sentimiento
Masculino	10	10
Femenino	4	16
Total	14	26