



<https://doi.org/10.22402/ed.lead.978.607.26779.2.0.c7>

David Javier Enríquez Negrete / Ricardo Sánchez Medina / Consuelo Rubi Rosales Piña

Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Estudios Superiores Iztacala

Agradecimiento

Investigación realizada gracias al Programa UNAM-PAPIIT- IN301522.

Índice de contenido

7. Variables circunstanciales y voluntarias de la felicidad, 116

Resumen, 119

Abstract, 119

7.1 Fundamentos teóricos sobre felicidad y sus determinantes, 120

7.2 Diseño del estudio y estrategia metodológica, 120

7.2.1 Descripción sociodemográfica de la muestra mexicana, 121

7.2.2 Criterios de inclusión y consideraciones muestrales, 121

7.2.3 Condiciones externas como predictores de la felicidad, 121

7.2.4 Comportamientos y metas personales en la experiencia de bienestar, 121

7.2.5 Aplicación del instrumento y resguardo ético de la información, 122

7.3 Modelo de clasificación de felicidad y predicción estadística, 122

7.4 Interpretación de hallazgos y aportaciones al modelo de florecimiento, 123

Referencias, 126



Licenciada y maestra en Psicología por la UNAM; doctora en Psicología por la Universidad de Baja California (UBC), y con un posdoctorado por la Universidad de Flores, Argentina. Profesora de carrera titular A adscrita a la División de Investigación y Posgrado en el Grupo de Investigación en Psicología y Salud Sexual de la FES Iztacala, UNAM. Docente en SUAyED Psicología y en la maestría en Psicología con residencia en Terapia Familiar. Candidata del Sistema Nacional de Investigadoras e Investigadores, corresponsable del Grupo de Investigación en Procesos Psicológicos y Sociales (GIPPS) y del Laboratorio de Psicología, Tecnología y Salud.



Resumen

El estudio se basa en la *teoría de la felicidad auténtica* (TFA) y en las variables del modelo de florecimiento humano de Seligman (2011). Se examinó el papel de variables circunstanciales y voluntarias para predecir la categoría de felicidad/infelicidad. Participaron 570 mexicanos quienes respondieron un cuestionario diseñado para evaluar: intensidad de su felicidad, relaciones positivas, logro y un conjunto de variables sociodemográficas. El modelo de clasificación incluyó la suficiencia de ingresos, la ausencia de hijos y lograr los objetivos personales, que en conjunto explicaron el 9.6% de la variabilidad en la clasificación de los participantes quienes representaron la categoría *felices*. Se consiguió categorizar correctamente al 92.3% de

los participantes de la muestra. Los hallazgos se discuten en términos de la importancia de considerar la dimensión de logro y variables circunstanciales como factores predictores de la felicidad, en consonancia con la TFA.

Palabras clave: *PERMA, bienestar, psicología positiva, florecimiento*

Abstract

The study is based on the *theory of authentic happiness* (AHT) and variables from Seligman's (2011) model of human flourishing. The role of situational and voluntary variables in predicting the happiness/unhappiness category was examined. A total of 570 Mexicans participated and completed a questionnaire designed to assess the intensity of their happiness, positive relationships, achievement, and a set of sociodemographic variables. The classification model included income adequacy, absence of children, and achievement of personal goals, which together explained 9.6% of

the variability in the classification of participants who represented the *happy* category. 92.3% of the sample participants were correctly categorized. The findings are discussed in terms of the importance of considering the achievement dimension and situational variables as predictors of happiness, in line with the AHT.

Keywords: *PERMA, well-being, positive psychology, flourishing*

“La felicidad auténtica proviene de identificar y cultivar nuestras fortalezas más fundamentales y utilizarlas todos los días en el trabajo, el amor, el juego y la crianza.”

— *Martin Seligman, 2002. *Authentic Happiness*

7.1 Fundamentos teóricos sobre felicidad y sus determinantes

De acuerdo con la *teoría de la felicidad auténtica* (TFA), este estado se puede explicar por la combinación de factores hereditarios, situacionales y personales -variables voluntarias- (Seligman, 2002). En esta línea de análisis, se ha demostrado que los genes explican entre el 30-40% de la felicidad; no obstante, estos interactúan con las condiciones ambientales (Bartels et al., 2023), motivo por el cual, se torna importante considerar el perfil sociodemográfico y las circunstancias de los individuos.

Algunas circunstancias que se encuentran asociadas con el nivel de felicidad que las personas experimentan son: el sexo (Namazi, 2022), la edad (Blanchflower, 2021), el nivel de estudios, la raza (Maharlouei et al., 2020), el estado civil, la situación laboral (Maharlouei et al. 2020), estar en una relación de pareja (Gómez-López et al., 2019), la posesión de bienes materiales (Xie et al., 2022), tener hijos (McDonnell et al., 2019), la suficiencia de ingresos (Kudrna & Kushlev, 2022; Morris et al., 2021; Oishi et al., 2022), entre otros.

La TFA también incluye variables voluntarias que dependen de la gestión personal (Romaní-Rivera et al., 2024), como: I) emociones positivas (*positive emotion*), II) sentido de vida (*meaning*) que implica servir a algo más grande que uno; y III)

compromiso representado por los estados de experiencia óptima o flujo (*Engagement*). Así, la TFA sugirió estas tres rutas para conseguir la felicidad (Tandler et al., 2020).

Más adelante, la TFA sería ampliada y se incluirían las relaciones positivas (*positive relationships*) y el logro (*achievement*), transformándose así en el modelo de florecimiento para explicar el bienestar humano, el cual se denominó PERMA (acrónimo en inglés conformado con las letras iniciales de las cinco dimensiones del modelo) (Bazargan-Hejazi et al. 2021; Seligman, 2011).

Para Gander et al. (2016) esto implicó una extensión de la TFA al PERMA. Para Seligman (2011) las variables de su modelo de florecimiento pueden ser buscadas, cada una por sí misma, y no como un medio para alcanzar alguna otra; en consecuencia pueden ser medidas de manera independiente. A pesar de que, las relaciones positivas y el logro están consideradas para explicar el bienestar o florecimiento, pero no la felicidad: ¿cuál sería la contribución de estas variables voluntarias en la TFA?

De acuerdo con esta pregunta, el objetivo de este estudio fue estimar un modelo para categorizar a las personas que se perciben como felices, utilizando variables tanto circunstanciales como voluntarias -relaciones positivas y logro-.

7.2 Diseño del estudio y estrategia metodológica

7.2.1 Descripción sociodemográfica de la muestra mexicana

Participaron 570 mexicanos con edad promedio de 38.21 años (Desviación Estándar=11.38, Mo=32, Rango=18-75). La muestra estuvo representada principalmente por personas heterosexuales, católicas, con educación de nivel superior, que se encontraban en una relación de pareja y en una posición económica que les permitía cubrir sus gastos pero sin la posibilidad de ahorrar; aunque la mayoría no tenía un trabajo remunerado.

La proporción de individuos solteros y casados fue similar; y más de la mitad informaron tener al menos un hijo/a. Finalmente, cabe destacar que este grupo estuvo principalmente representado por mujeres. En la Tabla 7.1 (VÉASE) se presenta el perfil sociodemográfico de quienes participaron en el estudio.

7.2.2 Criterios de inclusión y consideraciones muestrales

El muestreo fue no probabilístico y autoselectivo (Berndt, 2020), ya que se establecieron criterios de inclusión/exclusión para el estudio y las personas eligieron libremente si participar, o no. El total de participantes se estimó a través de los siguientes parámetros: I) $f^2 = 0.06$ que representa un tamaño del efecto mediano; II) $1-\beta = 0.95$; III) $\alpha = 0.05$; IV) número de grupos = 2 (variable dependiente dicotómica feliz/infeliz); y VI) predictores = 9 (variables independientes).

De acuerdo con los cálculos realizados en G*Power v. 3.1, se requerían al menos 402 participantes para estimar los análisis estadísticos pertinentes. Sin embargo, para compensar los valores perdidos potenciales en el levantamiento de los datos, debido al incumplimiento de los criterios de inclusión, se buscó incrementar el tamaño de la muestra.

Los criterios de inclusión a la muestra fueron: a) ser de nacionalidad mexicana, b) tener al menos 18 años de edad, y c) firmar el consentimiento informado. Los criterios de exclusión fueron: a) no

contestar el 100% de la evaluación, y b) contestar erróneamente el ítem del CAPTCHA (*completely automated public turing test to tell computers and humans apart*); ya que ese participante podría representar un programa automatizado que pudiera llenar de manera aleatoria la evaluación.

Las variables circunstanciales y voluntarias fueron considerados los predictores de la felicidad. De esta forma, se estimó el modelo de acuerdo con la TFA de Seligman (2002), salvo los factores genéticos que no fueron considerados en este estudio.

7.2.3 Condiciones externas como predictores de la felicidad

La Tabla 7.2 (VÉASE) expone las variables sociodemográficas, sus atributos y propiedades de medida.

7.2.4 Comportamientos y metas personales en la experiencia de bienestar

Se evaluó la percepción de las relaciones positivas y de logro a través de la *subjective assessment of accomplishment and positive relationships* (Gander et. al, 2016) que se conforma de dos factores: I) relaciones positivas ($\omega = .73$) integrado por 5 preguntas; y II) logro ($\omega = .70$) compuesto por 3 reactivos. La escala tiene un Coeficiente Omega (ω) global de 0.68 y las opciones de respuesta tienen un formato tipo Likert con cinco opciones para contestar, las cuales varían entre *muy en desacuerdo* y *muy de acuerdo*.

Variable dependiente.

Se tomó un indicador de la medida de Fordyce (1988) para evaluar la intensidad con la cual la persona experimenta la felicidad: En general, ¿qué tan feliz o infeliz te sientes usualmente?- con 11 opciones de respuesta que fluctúan entre *extremadamente infeliz* a *extremadamente feliz*.

Para generar los dos grupos de clasificación se tomó como referente el punto medio de la escala, así los valores de 1 a 5 que van de *extremadamente infeliz* a *un poco infeliz* se codificaron como *infe-*

lidad. Por otro lado, los valores entre 7 a 11 que son opciones de respuesta que varían entre un *poco feliz* a *extremadamente feliz* fueron categorizados como *felicidad*. No fue considerado el valor medio de la escala (6=Neutral [*ni feliz ni infeliz*]) debido a que no representa tono afectivo.

7.2.5 Aplicación del instrumento y resguardo ético de la información

Se cargaron los cuestionarios en una plataforma digital -survey monkey-. A través de las redes sociales se compartió la convocatoria y una liga de acceso para ingresar y contestar electrónicamente. En la invitación se hicieron explícitas la participación voluntaria, y las condiciones de anonimato, confidencialidad y el uso que se le darían a los datos. Se incluyó un CAPTCHA para identificar a las personas de los bots que son *softwares* que llenan de forma aleatoria las preguntas de los formularios. En promedio, tardaron 20 minutos en realizar la actividad.

A través de un análisis discriminante se estimó un modelo para clasificar a los participantes en una de las dos categorías (feliz/infeliz) de acuerdo con las variables circunstanciales y voluntarias.

7.3 Modelo de clasificación de felicidad y predicción estadística

Las variables dicotómicas y politómicas fueron tratadas como ficticias para ser incluidas en el modelo. Para comprobar el supuesto de que las matrices de covarianzas son iguales en los grupos se estimó la prueba de Box (Box=21.085, $p=.002$) rechazando la hipótesis de igualdad. Aun así, se procedió con el análisis dado que Torrado-Fonseca y Berlanga-Silvente (2013), señalan que el análisis discriminante es considerado una técnica robusta que no se ve gravemente afectada si no se cumple este supuesto.

La función discriminante obtuvo un autovalor pequeño de 0.106 con una correlación canónica de

0.310 que explica el 9.6% del ajuste del modelo para clasificar a los participantes en las categorías de *felicidad/infelicidad*. A pesar de que el valor de Lambda de Wilks (λ) fue estadísticamente significativo (0.904 $p=.001$), el valor del estadístico obtenido es alto.

Estos resultados indican que si bien se tiene una función discriminante que permite clasificar a los grupos a través de las variables circunstanciales y voluntarias, no todas ellas son adecuadas para conformar un modelo con buen ajuste.

De todas las variables incluidas en el análisis, solamente fueron conservadas tres, según los valores de λ de Wilks y el valor de la prueba F. En la Tabla 7.3 (VÉASE) se muestran los valores de estos estadísticos que justifican la retención de estas variables en el modelo. Para interpretar los resultados, es importante exponer los valores de los centroides (Grupo Infelicidad=-.093 y Grupo Felicidad=1.138) para comprender el sentido de los coeficientes de función discriminante canónica estandarizada.

De acuerdo con la forma de recodificación de las variables ficticias, el signo de los centroides y el coeficiente de función discriminante canónica estandarizada, se puede señalar que las personas con el dinero suficiente para cubrir sus gastos personales pero que no perciben lo suficiente para ahorrar, sin hijos; y que además, buscan nuevas metas y consiguen sus logros, son quienes tienen mayor probabilidad de ser clasificados en el grupo denominado *felicidad*. Este modelo permite clasificar correctamente el 92.3% de los participantes de la muestra.

Finalmente, en relación con la relevancia de las variables circunstanciales y voluntarias, es posible observar que las más importantes para clasificar a los participantes en la categoría *felicidad* es el *logro*, seguido de la *suficiencia económica* y finalmente, *no tener hijos*; esto según los valores de los coeficientes de función discriminante canónica estandarizada (TABLA 7.3).

7.4 Interpretación de hallazgos y aportaciones al modelo de florecimiento



El presente estudio tuvo como objetivo probar el poder predictivo de las relaciones positivas y el logro, así como de algunas variables circunstanciales en la TFA. Lo primero que se debe observar es que no todos los factores circunstanciales fueron retenidos en el modelo, salvo: la suficiencia de ingresos sin tener la oportunidad de ahorrar; y no tener hijos; ambas como predictores de la categoría *felicidad*.

De acuerdo con Buttrick y Oishi (2023), el ingreso económico absoluto se vuelve relevante para explicar la felicidad, pero solo hasta cierto punto; ya que una vez que las personas han cubierto sus necesidades básicas, ganar dinero deja de ser importante como predictor. En el presente estudio, la suficiencia de capital monetario fue evaluada como una variable ordinal, la cual presenta categorías jerárquicas que permiten valorar con gradientes, la cobertura, o no, de los gastos para vivir; con la posibilidad de señalar si hubo oportunidad de ahorrar, o no.

La categoría *cubrí mis gastos, pero no pude ahorrar* fue contrastada contra *no cubrí mis gastos* en la variable ficticia (dummy); tornándose un predictor que podría referenciar, más allá del ingreso económico, la relevancia de poder satisfacer los gastos para las necesidades básicas que se tornan una condición relevante para ser feliz y que es congruente con lo sugerido por Buttrick y Oishi (2023) y Oishi et al. (2022).

También, es importante considerar cómo fue medida esta variable y su contribución en el modelo. Kudrna y Kushlev (2022) demuestran que el resultado del ingreso económico como predictor de la felicidad puede variar según se considere como una medida continua o categórica. En consecuencia, se sugiere tomar este resultado con cautela y considerar, en estudios futuros, la inclusión del salario como

una condición medida en una escala numérica para contrastar el resultado que aquí se presenta.

Aun así, la contribución de esta variable en el modelo estimado fue pequeña, de acuerdo con el valor del coeficiente de función discriminante canónica estandarizada. Sin embargo, se ha documentado que esta relación entre ingresos y felicidad podría ser más importante en países en vías de desarrollo (Buttrick & Oishi, 2023), motivo por el cual, podría cobrar relevancia para la presente muestra.

Por otro lado, la condición de *no tener hijos* como variable circunstancial, podría sumar a la reducción de tensiones, ya que como señala Nomaguchi y Milkie (2020), la transición a la paternidad es un evento que puede generar tensiones y demandas adicionales en la vida, lo que puede influir en su bienestar psicológico; y según Ward y Lee (2020), mal manejado, podría derivar en problemas como estrés y ansiedad.

Asimismo, algunas personas deciden no tener hijos para evitar un conflicto entre el dominio familiar y laboral, lo que podría afectar su estado emocional (Mikucka & Rizzi, 2019). Walsh et al. (2022), documentaron que las relaciones estrechas con padres y hermanos, suelen ser fuentes significativas de bienestar en personas solteras y sin hijos; además de que la soltería voluntaria se presenta como una condición que puede permitir enfocarse, no en la parentalidad y sus responsabilidades, sino en otros dominios de vida que suman a la satisfacción y la plenitud emocional.

Esto se convierte en un nicho potencial de investigación, con el propósito de identificar las creencias, motivos y razones por las cuales, no tener hijos, podría ser un factor asociado con la felicidad. Aun así, al igual que los *ingresos económicos*, renunciar a la parentalidad tiene una contribución pequeña en el modelo de predicción, incluso menor que la suficiencia de recursos monetarios, lo cual puede observarse en los coeficientes de función discriminante canónica estandarizada.



En relación con las variables voluntarias, el modelo de predicción retuvo la variable *logro* pero no *relaciones positivas*. Se debe recordar que ambos factores no forman parte de la TFA (Seligman, 2002), sino del modelo PERMA (Seligman, 2011); es decir, la consecución de metas personales y las relaciones interpersonales positivas suman al bienestar o florecimiento, pero la pregunta de investigación se orientó a determinar si también contribuyen a la felicidad.

La conclusión es que, para la muestra evaluada, sólo el logro fue un predictor para distinguir a las personas que se asumen como felices. Como apoyo empírico, Amani-Nezhad et al. (2022) documentaron una asociación entre ambas variables ($r=0.36$). Por su parte, la revisión de Moussa y Ali (2022) muestra que la felicidad puede conducir al éxito en diversas áreas de la vida, como en el trabajo, las relaciones sociales y la salud.

El predictor de *relaciones positivas* estuvo cerca de incluirse en el modelo de explicación, dado el nivel de significancia ($p=.054$), sin embargo, fue eliminada; lo que implica que no contribuye en la clasificación de aquellas personas que se asumen como felices. De acuerdo con el PERMA, este factor suma al bienestar (Seligman, 2011), pero no a la felicidad, según los resultados del presente estudio. Sin embargo, existen resultados discordantes que muestran que la calidad de los vínculos, por ejemplo, de la amistad, tiene una estrecha relación con la felicidad (Song et al., 2023).

Una explicación de por qué la variable *logro* pero no las *relaciones positivas* fueron incluidas en el modelo es la que brindan Lee y Kawachi (2019); quienes señalan que las personas con un sistema de valores extrínsecos, de auto mejora o egocéntricos, podrían reducir la calidad de sus interacciones con otras personas, ya que darían prioridad a metas como el crecimiento laboral, económico u objetivos relacionados con el ocio; en consecuencia, invertirían menos recursos psicológicos y tiempo para cultivar sus vínculos con otros, como la familia y amigos.

Sin embargo, para poner a prueba esta hipótesis, se requiere evaluar el sistema de valores respecto a diferentes dominios de vida. Si bien no se cuentan con estos datos para justificar esta explicación; queda la interrogante como una pregunta potencial de investigación para estudios futuros.

Por otro lado, los resultados obtenidos, ponen de manifiesto, la relevancia que tienen las variables voluntarias -logro- y circunstanciales -suficiencia económica y la condición de no tener hijos- en la explicación de la felicidad. La importancia de este tipo de factores, puede ser contrastada por el coeficiente de función discriminante canónica estandarizada, siendo casi tres veces mayor, para el logro que para las circunstancias.

Seligman (2002) señala que, si bien las circunstancias contribuyen con la felicidad de las personas, resulta poco práctico cambiar alguna de ellas, y en otros casos, puede ser costoso. Sin embargo, las variables voluntarias, dependen del control y esfuerzo de las personas, tornándose así, una vía para mantener o incrementar voluntariamente la felicidad (Romaní-Rivera et al., 2024). El resultado que aquí se presenta, apoya empíricamente el potencial que pueden tener algunos programas orientados a incidir en estos factores personales (Benoit & Gabola, 2021).

Existen un par de consideraciones que se deben de tomar en cuenta en relación con los hallazgos aquí presentados. La primera de ellas, es que existen múltiples formas de definir la felicidad (Besika, 2023) y en consecuencia de medirla (Lukoševičiūtė et al., 2022). Si bien se han desarrollado escalas que permiten medirla como un constructo multifactorial, en otros casos, se mide con un solo reactivo (Hudson, et al., 2020), lo que implica una reducción de la complejidad del objeto de estudio, como fue el caso del presente estudio.

Los resultados podrían variar según la concepción, operacionalización o atributo que se pretenda medir; por ejemplo, en la presente investigación, se valoró únicamente la intensidad de

la felicidad, pero no sus diferentes dimensiones como constructo, por tanto, no se cuenta con información sobre cómo, por ejemplo, el afecto positivo, negativo y satisfacción con la vida (Das et al., 2020), podrían ajustarse a predictores como: el logro y las relaciones positivas.

Otra consideración es que si bien la variable *relaciones positivas* no se conformó como un predictor en el modelo, es importante señalar que la escala con la cual se midió es unifactorial, lo que podría eclipsar algunos atributos de las relaciones interpersonales que pudieran tener mayor relevancia para la felicidad.

Song et al. (2023) señalan que existen varios tipos de experiencias positivas en las relaciones, por ejemplo, la amistad que proporciona compañerismo, intimidad, afecto y asistencia mutua. Además, la frecuencia con la cual se interactúa con amigos, familiares y vecinos es importante para la felicidad en todas las edades.

Esta acotación permite generar hipótesis sobre el papel de personas particulares -padres, hermanos, amigos, vecinos- con las cuales se establecen vínculos y sus atributos -calidad de la interacción,

capitalización- en la promoción de la felicidad; con lo cual es posible derivar una línea de trabajo para el futuro.

Finalmente, la función discriminante obtenida tuvo un ajuste precario, dado que solo fue posible explicar el 9.6% de la clasificación entre las categorías *felicidad/infelicidad*, a través de las variables incluidas y retenidas en el modelo. Esto implica que podrían existir otros factores que pueden ser más relevantes para predecir la felicidad, como las emociones positivas, el sentido de vida y el compromiso, que son las variables voluntarias sugeridas por la TFA (Seligman, 2002).

Sin embargo, vale la pena probar la validez cultural de esta teoría y ajustar la interpretación y operacionalización de sus proposiciones teóricas, en una cultura diferente para la cual fue propuesta. A pesar de todo, la suficiencia de ingresos, no tener hijos y el logro, permitieron clasificar correctamente el 92.3% de los casos, en las categorías de felicidad/infelicidad; tornándose un resultado que contribuye modestamente con algunos factores explicativos de la felicidad.



Referencias

- Amani-Nezhad, J., Abazari, F., Mardani, A., Maleki, M., & Hebda, T. (2022). Happiness and achievement motivation among Iranian nursing students: a descriptive correlational study. *Biomed Research International*, 4007048. <https://doi.org/10.1155/2022/4007048>
- Bartels, M., Bang, R., Armitage, J., van de Weijer, M., de Vries, L., & Haworth, C. (2023). Exploring the biological basis for happiness, En: J. F. Helliwell, R. Layard, J. D. Sachs, J-E. De Neve, L. B. Aknin, S. Wang, & S. Paculor (Eds.), *World happiness report 2023* (pp. 105-126). Sustainable Development Solutions Network.
- Bazargan-Hejazi, S., Shirazi, A., Wang, A., Shlobin, N. A., Karunungan, K., Shulman, J., Marzio, R., Ebrahim, G., Shay, W., & Slavin, S. (2021). Contribution of a positive psychology-based conceptual framework in reducing physician burnout and improving well-being: a systematic review. *BMC Medical Education*, 21(1), 593. <https://doi.org/10.1186/s12909-021-03021-y>
- Benoit, V., & Gabola, P. (2021). Effects of positive psychology interventions on the well-being of young children: a systematic literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22), 12065. <https://doi.org/10.3390/ijerph182212065>
- Berndt, A. E. (2020). Sampling Methods. *Journal of Human Lactation*, 36(2), 224-226. <https://doi.org/10.1177/08903344209068>
- Besika A. (2023). An everlasting love: the relationship of happiness and meaning. *Frontiers in Psychology*, 14, 1046503. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1046503>
- Buttrick, N., & Oishi, S. (2023). Money and happiness: a consideration of history and psychological mechanisms. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 120(13), e2301893120. <https://doi.org/10.1073/pnas.2301893120>
- Das, K. V., Jones-Harrell, C., Fan, Y., Ramaswami, A., Orlove, B., & Botchwey, N. (2020). Understanding subjective well-being: perspectives from psychology and public health. *Public Health Reviews*, 41(1), 25. <https://doi.org/10.1186/s40985-020-00142-5>
- Fordyce, M. W. (1988). A review of research on the happiness measures: a sixty second index of happiness and mental health. *Social Indicators Research*, 20(4), 355-381. <https://doi.org/10.1007/bf00302333>
- Gander, F., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2016). The subjective assessment of accomplishment and positive relationships: initial validation and correlative and experimental evidence for their association with well-being. *Journal of Happiness Studies*, 18(3), 743-764. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9751-z>
- Gómez-López, M., Viejo, C., & Ortega-Ruiz, R. (2019). Well-Being and romantic relationships: a systematic review in adolescence and emerging adulthood. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(13), 2415. <https://doi.org/10.3390/ijerph16132415>
- Hudson, N. W., Anusic, I., Lucas, R. E., & Donnellan, M. B. (2020). Comparing the reliability and validity of global self-report measures of subjective well-being with experiential day reconstruction measures. *Assessment*, 27(1), 102-116. <https://doi.org/10.1177/1073191117744660>
- Kudrna, L., & Kushlev, K. (2022). Money does not always buy happiness, but are richer people less happy in their daily lives? it depends on how you analyze income. *Frontiers in Psychology*, 13, 883137. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.883137>
- Lee, M. A., & Kawachi, I. (2019). The keys to happiness: associations between personal values regarding core life domains and happiness in South Korea. *PloS One*, 14(1), e0209821. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0209821>
- Lukoševičiūtė, J., Argustaitė-Zailskienė, G., & Šmigelskas, K. (2022). Measuring happiness in



- adolescent samples: a systematic review. *Children (Basel, Switzerland)*, 9(2), 227. <https://doi.org/10.3390/children9020227>
- Maharlouei, N., Cobb, S., Bazargan, M., & Assari, S. (2020). Subjective health and happiness in the United States: gender differences in the effects of socioeconomic status indicators. *Journal of Mental Health & Clinical Psychology*, 4(2), 8-17. <https://doi.org/10.29245/2578-2959/2020/2.1196>
- McDonnell, C., Luke, N., & Short, S. E. (2019). Happy moms, happier dads: gendered caregiving and parents' affect. *Journal of Family Issues*, 40(17), 2553-2581. <https://doi.org/10.1177/0192513x19860179>
- Mikucka, M., & Rizzi, E. (2019). The parenthood and happiness link: testing predictions from five theories. *European Journal of Population = Revue Européenne de Démographie*, 36(2), 337-361. <https://doi.org/10.1007/s10680-019-09532-1>
- Morris, R. W., Kettlewell, N., & Glozier, N. (2021). The increasing cost of happiness. *SSM-Population Health*, 16, 100949. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100949>
- Moussa, N. M., & Ali, W. F. (2022). Exploring the relationship between students' academic success and happiness levels in the higher education settings during the lockdown period of COVID-19. *Psychological Reports*, 125(2), 986-1010. <https://doi.org/10.1177/0033294121994568>
- Namazi A. (2022). Gender differences in general health and happiness: a study on Iranian engineering students. *PeerJ*, 10, e14339. <https://doi.org/10.7717/peerj.14339>
- Nomaguchi, K., & Milkie, M. A. (2020). Parenthood and well-being: a decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 82(1), 198-223. <https://doi.org/10.1111/jomf.12646>
- Oishi, S., Cha, Y., Komiya, A., & Ono, H. (2022). Money and happiness: the income-happiness correlation is higher when income inequality is higher. *PNAS Nexus*, 1(5), 224. <https://doi.org/10.1093/pnasnexus/pgac224>
- Romaní-Rivera, A., Gálvez-Mozo, A., & Tirado-Serrano, F. J. (2024). The imperative of happiness in positive psychology : towards a psychopolitics of wellbeing. *New Ideas in Psychology*, 72, 101058. <https://doi.org/10.1016/j.newidea-psych.2023.101058>
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. Free Press
- Song, I., Kwon, J. W., & Jeon, S. M. (2023). The relative importance of friendship to happiness increases with age. *PloS One*, 18(7), e0288095. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0288095>
- Tandler, N., Krauss, A., & Proyer, R. T. (2020). Authentic happiness at work: self- and peer-rated orientations to happiness, work satisfaction, and stress coping. *Frontiers in Psychology*, 11, 1931. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01931>
- Torrado-Fonseca, M. & Berlanga-Silvente, V. (2013). Análisis Discriminante mediante SPSS. *REIRE*, 6(2), 150-166. <https://doi.org/10.1344/reire2013.6.26210>
- Walsh, L. C., Gonzales, A. M., Shen, L., Rodriguez, A., & Kaufman, V. A. (2022). Expanding relationship science to unpartnered singles: what predicts life satisfaction?. *Frontiers in Psychology*, 13, 904848. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.904848>
- Ward, K. P., & Lee, S. J. (2020). Mothers' and fathers' parenting stress, responsiveness, and child wellbeing among low-income families. *Children and Youth Services Review*, 116, 105218. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105218>
- Xie, A., Liu, L., Lyu, S., Wu, L., & Pan, W. T. (2022). Who can get more happiness? effects of different self-construction and experiential purchase tendency on happiness. *Frontiers in Psychology*, 12, 799164. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.799164>