

El papel de la familia en el significado de la felicidad: implicaciones para la intervención psicoterapéutica¹

David Javier Enríquez-Negrete²,
Ricardo Sánchez Medina³ y Leticia Baez Pérez⁴

La ONU (2012) reconoció la felicidad y el bienestar como objetivos y aspiraciones universales en la vida de todos los seres humanos; y es que alcanzar estos estados positivos han sido una de las principales preocupaciones del hombre (Pawelski, 2013). Si bien la felicidad puede variar entre los individuos y las culturas (Rojas, 2018), no ha dejado de ser un objetivo final en todas las sociedades humanas (Oishi, Graham, Kesebir, & Galinha, 2013). Sin embargo, no fue sino hasta hace poco tiempo que la discusión sobre el papel de la felicidad en las naciones cobró relevancia en la agenda internacional (Mason-Meier & Chakrabarti, 2016), iniciando en Bután a través de la propuesta de la Felicidad Nacional Bruta como un indicador de desarrollo y progreso de un país (Tobgay, Dophu, Torres, & Na-Bangchang, 2011) y generando una tendencia internacional que ha influenciado las políticas en países como Reino Unido, Francia, Italia, Canadá o Australia solo por mencionar algunos (David, Boniwell, & Ayers, 2013).

Y es que el tema resulta relevante para las naciones y la población en general, ya que asumirse como una persona feliz tiene muchos beneficios en diferentes dominios de la vida (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005). Debido a las consecuencias positivas de la felicidad y sus beneficios, el estudio científico de este fenómeno se torna relevante para explicar y comprender

cómo, dónde y bajo qué circunstancias las personas se perciben, o no, como felices. La presente investigación se inserta en esta línea de estudio, busca generar un marco de comprensión para describir el papel que tiene la familia en la significación de lo que denominamos felicidad, para posteriormente analizar los resultados en relación con el papel que ésta puede jugar en las intervenciones psicoterapéuticas para incrementar el estado de bienestar subjetivo y psicológico de las personas.

Contribución de la familia en la felicidad de los países latinos

Actualmente se sabe, que la felicidad tiene un impacto positivo en diferentes esferas de la vida. De acuerdo con el meta análisis de Lyubomirsky, King y Diener (2005), después de analizar 225 artículos que conformaban más de 293 muestras diferentes (n=275,000) concluyeron, que la felicidad tiene efectos positivos en al menos nueve dominios: I) vida laboral, II) relaciones sociales, III) salud, IV) percepción de sí mismo y de los demás, V) sociabilidad y actividad, VI) simpatía y cooperación, VII) comportamiento prosocial, VIII) bienestar físico y afrontamiento, y IX) resolución de problemas y creatividad. Los autores incluyeron en este análisis, artículos de investigación empírica, en donde la felicidad estuviera operacionalizada como bienestar

1 Investigación realizada gracias al Programa UNAM-PAPIIT con clave IA301416.

2 Doctor en Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Profesor de Tiempo Completo Titular "A"

3 Doctor en Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Profesor de Tiempo Completo Titular "A"

4 Estudiante de la carrera de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala

subjetivo, que es la definición técnica más apoyada y estudiada en psicología.

El Bienestar Subjetivo (BS) se conforma de cuatro dimensiones 1) afecto positivo, 2) afecto negativo, 3) satisfacción con la vida global, y 4) satisfacción en diferentes dominios de vida. Cuando una persona está feliz informa frecuentemente emociones positivas y negativas con poca frecuencia, pero además, asume un sentido global de satisfacción con la vida y en dominios específicos, por ejemplo, salud, trabajo, educación, ocio, etcétera (Cummins, 2013). Sin embargo, ¿la definición de felicidad debería ser homologada semánticamente con la de BS?

Esta pregunta ha abierto debates en el campo de estudio de la felicidad, dado que existen otras formas de definirla. Si bien el BS se basa en una visión de la satisfacción y el placer, dado el efecto que producen las emociones positivas -visión hedónica-, existen algunos otros que la definen en términos del significado, el propósito de vida, el desarrollo de consciencia y personal para cultivar las virtudes y llegar a la excelencia -visión eudaimónica- (Paulson, Azzarelli, McMahon, & Schwartz, 2016). De esta noción se deriva el concepto de Bienestar Psicológico (BP) como homólogo de la felicidad (Huta, 2016). Si bien el BS y BP son los principales referentes en el campo de estudio, existen otros conceptos que suelen usarse de manera intercambiable o indistintamente con el de felicidad, por ejemplo, calidad de vida, estado mental positivo, florecimiento, solo por mencionar algunos (David et al., 2013).

Se debe agregar además, para dimensionar el reto de definirla, que el significado de felicidad para las personas cambia según el periodo histórico, la nación, la cultura y la visión filosófica que tengan de la vida (Oishi, Koo, & Akimoto, 2008; Oishi, Graham, Kesebir, & Galinha, 2013). Un ejemplo muy claro son los estudios en donde se comparan los índices de felicidad entre naciones, en los cuales se pueden observar diferencias en los diferentes indicadores que conforman el constructo de felicidad -por ejemplo, afecto positivo, apoyo social, libertad de elección, entre

otros- (Helliwell, Huang, & Wang, 2019); sin embargo, particularmente en los países de Latinoamérica, en contraste con otras regiones del mundo, la felicidad está caracterizada por un fuerte matiz afectivo y cargado de emociones positivas (Rojas, 2014) en contraste con otras naciones donde se priorizan variables atributivas basadas en el juicio como sucede con la satisfacción con la vida (Rojas, 2018).

En este sentido, algunos investigadores se han planteado la interrogante del por qué en Latinoamérica se mantienen niveles elevados de felicidad -cuando ésta se mide con énfasis en las emociones y afecto positivo- a pesar de los muchos problemas sociales y económicos que se comparten en la región (Rojas, 2016). Los datos empíricos derivados de algunas investigaciones han llegado a concluir que, en Latinoamérica, a diferencia de otras regiones del mundo, el sistema de valores colectivistas y centrados en las relaciones sociales y familiares es lo que podría explicar, en gran parte, esta noción de la felicidad. Rojas (2018) señala que gracias a la conquista se produjo una fusión entre la cosmovisión europea con el sistema de creencias de las culturas precolombinas, las cuales promovían la convivencia con la naturaleza, y no su dominio o transformación -como en el caso de los europeos-, las culturas prehispánicas preferían vivir en el contexto natural, lo que producía un ritmo de vida más lento, un disfrute de las condiciones existentes tal y como se encontraban. En estas condiciones se generaban comunidades donde los parientes solían vivir juntos y estar cerca, lo cual se acentuó cuando Latinoamérica se apropió de los valores europeos orientados hacia el establecimiento de las relaciones con la familia extensa.

Estas circunstancias generaron sociedades en donde las relaciones centradas en la familia y en los parientes eran dominantes, desinteresadas, colaborativas, con fuertes lazos afectivos, cercanas, agradables; lo cual configuró un estilo de crianza cálido y relaciones interpersonales cercanas entre familiares y amigos, al mismo tiempo que se volvía central la familia extensa y nuclear como un contexto en

donde se promueve el afecto y la manifestación de emociones (Rojas, 2018). Los estudios reflejan este perfil y su relación con la felicidad, por ejemplo, en muestras latinas, ésta suele asociarse con vivir en casa con papá/mamá, la percepción de amor incondicional, el apoyo brindado a gente cercana (Beytía, 2016), convivir con la pareja, los hijos y los padres, la calidad de las relaciones familiares, la expresión de afecto, disponibilidad de apoyo familiar y participación de espacios comunitarios (Matijasevic, Ramírez y Villada, 2010; Yamamoto, 2016; Velásquez, 2016). Estos resultados corroboran la conclusión de Rojas (2018) cuando señala que la cultura latinoamericana se orienta hacia las relaciones humanas -principalmente las familiares- y esto permite explicar, en parte, los niveles de felicidad en la región.

Por eso, Thomas, Liu y Umberson (2017) consideran que la familia es una fuente de bienestar para el individuo -con mayor énfasis en los latinos-; en esta línea de pensamiento, y de acuerdo con todo lo anteriormente expuesto, valdría la pena comprender cómo y en qué condiciones, las familias mexicanas contribuye a generar estados positivos y de felicidad en las personas, con el propósito de reflexionar sobre las áreas potenciales de intervención y las estrategias adecuadas para mejorar el bienestar de los individuos. El presente estudio se inserta en este dominio y tuvo como objetivo comprender el papel que juega la familia en la promoción del bienestar y de estados positivos de las personas.

MÉTODO

Se llevaron a cabo entrevistas y grupos focales como estrategias para la obtención de narrativas para referenciar las experiencias de los participantes. Se desarrolló a priori una guía de preguntas abiertas para generar información sobre uno o más temas específicos: ¿para usted qué es la felicidad?, ¿qué lo hace feliz?, ¿cómo o de dónde surge la felicidad?, ¿qué puede reducir su felicidad?, ¿qué emociones asocia a la felicidad? y ¿cómo sabe que es feliz?. Si bien se generó un volumen robusto de

información sobre diversos temas, en el presente escrito solo se presentan los resultados que permite cubrir el objetivo de la investigación. El estudio fue aprobado, previo a su desarrollo, por el Comité de Ética de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala de la UNAM con oficio CE/FESI/062018/1252.

En total, se llevaron a cabo 13 entrevistas a profundidad (1 varón y 12 mujeres) con previa firma de consentimiento informado, todas se realizaron en espacios de las sedes del Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia (SUAYED) de la UNAM: 2 en la FES Iztacala, 4 en la sede de Ciudad Chimalhuacán, 3 en la sede de Oaxaca, 1 en la sede de Puebla y 3 en la sede de Tlaxcala. Asimismo, se realizaron 11 grupos focales: 3 en la FES Iztacala, 2 en la sede de Ciudad Chimalhuacán, 2 en la sede de Oaxaca, 1 en la sede de Puebla, 1 en la sede de Toluca y 2 en la sede de Tlaxcala (n=70 universitarios, 13 varones y 57 mujeres). Todos los participantes eran estudiantes de la carrera de psicología del SUAYED, UNAM que respondieron a la invitación de una convocatoria realizada en línea a través de las redes sociales. Las entrevistas tuvieron una duración promedio de una hora y los grupos focales de hora y media, todo se videograbó con consentimiento firmado de los participantes.

Posteriormente, se llevó a cabo la transcripción del material videográfico, el cual fue distribuido en cinco grupos de estudiantes, cada uno con un coordinador que organizó y gestionó el trabajo grupal, el cual consistió en leer por separado las transcripciones y comenzar a establecer códigos abiertos para la identificación preliminar de categorías inductivas. Los resultados eran discutidos posteriormente de manera grupal para llegar a acuerdos. Después, en reuniones semanales, se presentaban los acuerdos a los responsables de la investigación y con esta información y de manera grupal se comenzaron a discutir los resultados para crear las categorías axiales que demarcaban categorías centrales y relevantes para la interpretación de los resultados. Este proceso fue iterativo con cada entrevista y grupo focal

en cada uno de los cinco grupos de estudiantes que participaron en el análisis de datos. Finalmente se llevaron a cabo representaciones gráficas para organizar los resultados finales de forma visual.

RESULTADOS

Los resultados que se presentan a continuación solamente corresponden a los códigos axiales referentes a la familia y sus interacciones como una dimensión relevante en la comprensión de la felicidad de las personas.

El primer punto a destacar, es que cuando se pregunta ¿qué es la felicidad para usted?, las mujeres—pero no los hombres—responden con narrativas que destacan la relevancia de las relaciones familiares, generando una descripción de la concepción de felicidad desde el rol materno y destacando a los hijos como figuras relevantes en su bienestar (Citas, 1-4), tal como lo describen algunas de las participantes:

“Ver crecer a mis hijos, tengo dos hijos, y ver que ellos son unos jóvenes sanos que hagan lo que les gusta hacer ¿no? apoyarlos en sus fortalezas ¿no? este... es una de las cuestiones que también me inclina a estudiar psicología ¿no? aparte yo ver mis debilidades mis fortalezas, saber que puedo ser útil, no nada más para mi familia, para la sociedad” (Cita 1. Pilar, Sede Oaxaca, entrevista).

“¿Felicidad? Mi felicidad son mis hijas y ahorita la escuela. Creo que esas dos son las que más me producen un bienestar bonito” (Cita 2. Verónica, Sede Chimalhuacán, grupo focal).

“Pienso yo que es estar en paz contigo, estar en paz con los demás, tener a la gente que quieres, hacer lo que te gusta, ir adonde quieres, sentirte libre, pienso yo ahorita se me viene que es eso” (Cita 3. Lorena, Sede CDMX, grupo focal).

“Sentir que hago las cosas bien, que estoy bien con mi familia, al cuidado de mí, eso para mí es la felicidad” (Cita 4. Guadalupe, Sede Chimalhuacán, entrevista).

“Son mis logros y los logros de mi familia, inclusive mis amigos” (Cita 5. Antonio, Sede Toluca, grupo focal).

Para el caso de los varones (Cita 5), solamente uno de ellos hizo referencia a la familia, pero en términos de los logros—aspecto atributivo—y no en términos de la relación que tiene con ellos—aspecto afectivo—. En este punto podría tornarse relevante las prescripciones culturales del rol afectivo e instrumental de mujeres y hombres (cf. Rocha & Díaz-Loving, 2005), los cuales podrían estar configurando el sentido que atribuyen a la felicidad.

Cuando se preguntó por las causas de la felicidad, los factores son muchos, pero existen tres referidos a la familia, el primero son los logros familiares (Cita 5-9), el segundo es la convivencia familiar (Citas 10-17) y el tercero es la percepción de bienestar en familiares (Citas 18-21).

“...muchas cosas nos hacen felices a mí en lo personal ver una buena película, comer un buen postre, tomar un café, ver los logros de mis hijos...” (Cita 5. Noemí, Sede Tlaxcala, grupo focal).

“La felicidad de ellos, verlos que están bien, eso me hace feliz a mí [...] que en sus proyectos también les va muy bien me hace feliz, o sea la felicidad del otro, estas bien, te veo bien y me hace feliz” (Cita 6. Pilar, Sede Oaxaca, entrevista).

“También como que me hace feliz que mis hijas estén estudiando, que tengan un ejemplo en mí. Que mi hijo vaya a terminar su carrera y que le está echando ganas. Y bueno, que mis hijas igual. Una está en la secundaria y la otra en la primaria, igual, ya, ahí van. Eso me hace feliz también” (Cita 7. Idania, Sede Oaxaca, entrevista).

“Sus logros, no tengo mucho reconocimiento de ella (de su hija), la verdad, no es así como muy agradecida pero sus logros me hacen sentir muy contenta...” (Cita 8. Mercedes, Sede CDMX, grupo focal).

“Los logros de la familia, cualquier miembro” (Cita 9. Rafael, Sede Oaxaca, grupo focal).

Estas narrativas hacen referencia a experiencias evaluativas, es decir, a procesos cognitivos gracias a los cuales el individuo

valora su situación con base en sus propias normas o estándares, así como de sus aspiraciones; esto permite juzgar los resultados de las acciones humanas, y la vida misma, en términos de logro y fracaso (Rojas, 2014). Cabe destacar que las experiencias evaluativas son referidas a la familia y no necesariamente a logros personales como resulta en culturas con un sistema de valores individualistas (cf. Steel, Taras, Uggerslev y Bosco, 2018). Otra categoría analítica identificada fue la convivencia familiar, condición a la cual fue atribuida una de las causas de la felicidad:

“A mí me hace feliz [...] me gusta mucho convivir con las personas que quiero (Cita 10. Joselyn, Sede CDMX, grupo focal).

“Estar con la gente que quiero, que sé que me quiere” (Cita 11. Viviana, Sede Oaxaca, grupo focal).

“...a mí me encanta, me hace muy feliz eh pasar el tiempo con mi familia, con mi mamá, mis hermanos” (Cita 12. Jazmin, Sede Tlaxcala, grupo focal).

“Bueno, a mí lo que a mí me hace feliz primeramente es tener a Dios en mi vida, eh tener a mis hijos y poder convivir con ellos” (Cita 13. Luz, Sede Tlaxcala, grupo focal).

“Emm... pues tener a mi hijo, los momentos con él y con la familia” (Cita 14. Rafael, Sede Oaxaca, grupo focal).

“A mí estar con mi familia” (Cita 15. Arantza, Sede Oaxaca, grupo focal).

“Me hace feliz estar también con mi familia, estar conviviendo a diario con mi esposo” (Cita 16. Lucero, Sede Oaxaca, grupo focal).

“...se puede deber a las vivencias, a estar cerca de la familia, con una persona que queramos, se pueden manifestar los síntomas de felicidad, ¿no?” (Cita 17. Fernando, Chimalhuacán, grupo focal).

Estos resultados muestran que la convivencia familiar es una experiencia afectiva asociada a la felicidad en las personas. Rojas (2014) describe este tipo de experiencias en una dicotomía, como positivas o negativas. Las primeras contribuyen a la

felicidad de las personas y las segundas las disminuyen, por eso los seres humanos buscan las experiencias de gozo y se alejan de aquellas que generan sufrimiento. Las narrativas (Citas 10-17) muestran este tipo de experiencias las cuales se encuentran matizadas por la relevancia que tienen las relaciones familiares y el afecto (Rojas, 2018). Por último, la percepción de bienestar en los familiares fue otra categoría a la cual los participantes atribuyeron la causa de su felicidad:

“Me hace feliz ver que mis hijos están bien, que están sanos, que no son personas conflictivas, que no están relacionados, vinculados con situaciones problemáticas, que los veo que estudian, trabajan” (Cita 18. Ana, Sede Tlaxcala, entrevista).

“El hecho de que veas a estas personas que están a tu cargo que son tus hijos, que los veas, que están en paz que están contentos, pues te da paz y tranquilidad también” (Cita 19. María, Sede Tlaxcala, entrevista).

“Así de un momento actual, cuando veo mis hijos divertidos disfrutando algo, riendo, jugando entre ellos, eso bueno, ahí entrando un poquito en lo que decía el compañero éxtasis, me siento extasiada de verlos, eso me hace sentir muy bien” (Cita 20. Ángeles, Sede Puebla, grupo focal).

“Bueno pues... aquí hay dos cosas el agradecimiento y la felicidad, creo van de la mano pero, siempre que me despierto, me siento feliz, de poder estar con mis hijos de poder ver cómo están ellos creciendo de que no tengo que preocuparme que están con otra persona sino que están conmigo yo cuidándolos tengo esa posibilidad y me siento feliz” (Cita 21. Coral, Sede Puebla, grupo focal).

Las narrativas muestran que la convivencia familiar es un elemento importante como causal de felicidad, aspecto que ha sido documentado en otros estudios con muestras latinas (Matijasevic et al., 2010; Yamamoto, 2016, Velásquez, 2016) y corrobora la conclusión de Rojas (2018) cuando señala que la cultura latinoamericana se orienta hacia las relaciones huma-

nas -principalmente las familiares- y esto permite explicar, en parte, los altos niveles de felicidad en los latinos.

Finalmente, se identificó una categoría relacionada con las relaciones familiares que se considera un obstáculo para estar feliz o que merma el nivel de felicidad (Citas 23-25). Las narrativas son las siguientes:

“Yo creo que los problemas no resueltos, ya sea con familiares, amigos, pareja, hijos podrían truncar la felicidad” (Cita 22. Nohemí, Sede Tlaxcala, grupo focal).

“Pero pues sí o sea sus creencias de él me han afectado en cierta manera mi vida” (Cita 23. Lourdes, Sede Tlaxcala, grupo focal).

“Yo pensaba, no, no quiero tener problemas, o no, quiero buscar algún conflicto con mi pareja, y... pues llevarla en paz, me frenaba en muchas cosas” (Cita 24. Victoria, Sede Puebla, entrevista).

“Que haya problemas en la familia” (Cita 25. Arantza, Sede Oaxaca, grupo focal).

Estos resultados muestran qué si bien las relaciones y la convivencia familiar puede ser una fuente de felicidad, también pueden generar experiencias afectivas negativas que contribuyen al malestar subjetivo en la persona. En este sentido, la armonía, el afecto positivo y las buenas relaciones sería una condición en la cual podrían algunos basar su bienestar y su felicidad.

CONCLUSIONES

En resumen, la familia y sus relaciones -principalmente en las mujeres y con sus hijos- representan una dimensión significativa de la felicidad. Algunas de sus causas son los logros de familiares, la convivencia y la percepción de bienestar de quienes conforman la familia; pero por el contrario, los problemas de pareja y familiares son factores relacionales que merman el bienestar de las personas.

Estos resultados podrían explicarse por el sistema de valores colectivistas de la sociedad mexicana, en donde se promueve los vínculos dentro del grupo, se valora el sentido de comunidad, hay interés por el

bienestar de los demás, preocupación por la justicia social, compromiso con las tradiciones y costumbres culturales; además, las obligaciones, en las culturas colectivistas, son prescritas por los roles que cada persona ejerce dentro de su red social y se promueven valores que destacan la dependencia de los individuos respecto de sus grupos de pertenencia (Cienfuegos-Martínez, Saldívar-Garduño, Díaz-Loving, & Avalos-Montoya, 2016). Esto podría contribuir con la explicación del por qué en México -y Latinoamérica- la familia y sus relaciones son importantes para el bienestar y la felicidad de los individuos.

Velásquez (2016) recupera el concepto de “bienes relacionales” que fue propuesto por Martha Nussbaum y Pierpaolo Donati en los años ochentas y que se basa en las ideas aristotélicas de la eudaimonia y el florecimiento humano; es decir, entiende los bienes relacionales como una condición que permite al individuo cultivar su vida social y su dimensión política. Los bienes relacionales pueden ser externos, como riqueza, fama o poder; o internos como las relaciones interpersonales que son necesarias para la realización personal y la plenitud del animal político y social que es el hombre. Para Aristóteles, la amistad, el amor y el compromiso político eran los tres principales bienes relacionales, pero el concepto de *philia* permitía agrupar los dos primeros e incluir las relaciones familiares, maritales y eróticas; con lo cual se representaban lazos más fuertes e íntimos que los que se generan con amigos. Así, la *philia* era necesaria e importante para alcanzar todos los objetivos y encontrar motivación que difícilmente se hallaría en soledad -por ejemplo, apoyo social y red de apoyo social-.

Así, las narrativas permiten vincular la felicidad y el bienestar con el sistema de valores colectivistas y la relevancia de bienes relacionales centrados en la familia y sus vínculos. De estos resultados se pueden derivar algunas sugerencias y ordenamientos que podrían permitir orientar algunas intervenciones que estén dirigidas a promover el bienestar y la felicidad de las personas, así como reducir el malestar subjetivo.

1. Valorar el sistema de creencias de género y la función del rol en las interacciones familiares. Particularmente en el caso de las mujeres, la prescripción del rol afectivo -amor y cuidado de otros- está estrechamente ligado con su felicidad. Si por algún motivo se tuviera que incidir sobre la interacción entre madre e hijos/as y la configuración del rol materno, valdría la pena explorar diferentes formas de expresar estas funciones y coadyuvar a transformar las interacciones en su forma, pero no el significado. Si bien la felicidad tiene diferentes dimensiones y no se reduce exclusivamente a la familia, en algunos casos y situaciones, la expresión de afecto y del cuidado hacia otros pudiera ser más relevante para el bienestar que el ejercicio de un rol instrumental orientado hacia actividades productivas, la autonomía y el logro.
 2. Recuperar los logros familiares para el bienestar de los individuos. La atención es selectiva, en este sentido, preguntar y recuperar las experiencias relacionadas con la consecución de metas y objetivos alcanzados por los miembros de la familia podría contribuir con la creación y mantenimiento de estados positivos, recuperar los lados fuertes de la familia o favorecer procesos de empoderamiento según los resultados alcanzados por los integrantes del sistema familiar.
 3. Incrementar y mantener los bienes relacionales por medio de la convivencia familiar. Dado que el bienestar depende, en mucho de los casos, de otros individuos, es importante fomentar el reconocimiento y la aprobación; y evitar la descalificación y desconfirmación. Prescribir intervenciones que promuevan la interacción con otros significativos -actividades colaborativas- podría favorecer la convivencia y contribuir con el mantenimiento de los bienes relacionales, siempre y cuando, las interacciones no se encuentren matizadas por emociones negativas o conflictos no resueltos. De ser así, sería pertinente atender la configuración diádica para lograr un ajuste pertinente y posteriormente apuntalar con acciones encaminadas a engrosar los bienes relacionales a través de la convivencia. En esta línea de pensamiento, prescripciones y tareas dirigidas a construir, mantener y/o fortalecer la red de apoyo y el apoyo social, podrían convertirse en intervenciones congruentes y significativas por la resonancia que éstas pudieran tener con el sistema de valores colectivista que promueve la sociedad mexicana y con los bienes relacionales que juegan un papel importante en el bienestar.
 4. Orientar la puntuación de hechos hacia el bienestar de otros significativos para la felicidad personal. Dirigir la atención hacia la felicidad de los miembros de la familia es una condición que podría cambiar el estado de ánimo de una persona. Orientar la percepción y ampliar la puntuación en torno a como se sienten al reconocer la satisfacción de otros podría tornarse una línea de trabajo para generar nuevas distinciones y empoderar a las personas sobre su propio estado de bienestar, es decir, "mi felicidad no depende del otro sino que la puedo generar yo a través de lo que el otro está sintiendo y compartiendo en esos estados de bienestar"; con lo cual se recupera el sentido de los bienes relacionales y la agencialidad sobre el propio estado emocional.
- Se debe considerar que, al ser un estudio inductivo, solo es posible sacar conclusiones limitadas a partir de las experiencias de un grupo de participantes, sin embargo, la congruencia de estos resultados con los de otros estudios, podrían permitir triangular los hallazgos para ganar validez en la interpretación. Las sugerencias realizadas a partir de los resultados obtenidos, podrían ser, o no, pertinentes de acuerdo con el tipo de familia, demanda terapéutica, etapa del ciclo vital y sistema de creencias familiares, las cuales pueden variar en un amplio rango de posibilidades.

REFERENCIAS

- Beytía, P. (2016). The Singularity of Latin American Patterns of Happiness. En M. Rojas (Ed.) *Handbook of Happiness Research in Latin America* (pp. 17-29). *International Handbooks of Quality-of-Life*. Springer: Dordrecht. doi: [10.1007/978-94-017-7203-7_2](https://doi.org/10.1007/978-94-017-7203-7_2)
- Cienfuegos-Martínez, J., Saldívar-Garduño, A., Díaz-Loving, R., & Avalos-Montoya, A. D. (2016). Individualismo y colectivismo: caracterización y diferencias entre dos localidades mexicanas. *Acta de Investigación Psicológica*, 6(3), 2534-2543. doi: [10.1016/j.aiprr.2016.08.003](https://doi.org/10.1016/j.aiprr.2016.08.003).
- David, S. A., Boniwell, I., & Ayers, A. C. (2013). Introduction. En I. Boniwell, S. A. David & A. C. Ayers (Eds.) *Oxford Handbook of Happiness* (pp. 1-8). Oxford University Press:UK. doi:[10.1093/oxfordhb/9780199557257.013.0001](https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199557257.013.0001)
- Helliwell, J. F., Huang, H., & Wang, S. (2019). Changing World Happiness. En J. F. Helliwell, R. Layard & J. D. Sachs (Eds.) *World Happiness Report 2019* (pp. 10-45). Recuperado de <https://worldhappiness.report/ed/2019/changing-world-happiness/>
- Huta V. (2016) Eudaimonic and Hedonic Orientations: Theoretical Considerations and Research Findings. En: Vittersø J. (Eds.) *Handbook of Eudaimonic Well-Being* (pp. 215-231). *International Handbooks of Quality-of-Life: Springer*, Cham. doi:[10.1007/978-3-319-42445-3_15](https://doi.org/10.1007/978-3-319-42445-3_15)
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?. *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Mason-Meier, B., & Chakrabarti, A. (2016). The Paradox of Happiness: Health and Human Rights in the Kingdom of Bhutan. *Health and human rights*, 18(1), 193-208.
- Matijasevic, M. T., Ramírez, M., & Villada, C. (2010). Felicidad, Bienestar y Capacidad de Agencia. El caso de Manizales. *RegionEs*, 5(1), 104-150.
- Oishi, S., Graham, J., Kesebir, S., & Galinha, I. C. (2013). Concepts of Happiness Across Time and Cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(5), 559-577. doi: [10.1177/0146167213480042](https://doi.org/10.1177/0146167213480042)
- Oishi, S., Graham, J., Kesebir, S., & Galinha, I. C. (2013). Concepts of Happiness Across Time and Cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(5), 559-577.
- Oishi, S., Koo, M., & Akimoto, S. (2008). Culture, Interpersonal Perceptions, and Happiness in Social Interactions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(3), 307-320. <https://doi.org/10.1177/0146167207311198>
- ONU (2012). Resolución aprobada por la Asamblea General el 28 de junio de 2012. Recuperado de <http://www.un.org/es/comun/docs/?symbol=A/RES/66/281>
- Paulson, S. , Azzarelli, K. K., McMahon, D. M., & Schwartz, B. (2016). A new science of happiness: the paradox of pleasure. *The New York Academy of Sciences*, 1384, 12-31. doi:[10.1111/nyas.13068](https://doi.org/10.1111/nyas.13068)
- Pawelski, J. O. (2013). Introduction to Philosophical Approaches to Happiness. En S. David, I. Boniwell, & A. C. Ayers (Eds.) *Oxford Handbook of Happiness* (pp. 247-251). Oxford University Press:UK.
- Rocha, T. & Díaz-Loving, R. (2005). Cultura de género: La brecha ideológica entre hombres y mujeres. *Anales de Psicología*, 21(1), 42-49.
- Rojas, M. (2014). El estudio científico de la felicidad. Fondo de Cultura Económica:México.
- Rojas, M. (2016). Happiness, Research, and Latin America. En M. Rojas (Ed.) *Handbook of Happiness Research in Latin America* (pp. 1-13). *International Handbooks of Quality-of-Life*. Springer: Dordrecht. doi: [10.1007/978-94-017-7203-7_1](https://doi.org/10.1007/978-94-017-7203-7_1)
- Rojas, M. (2018). Happiness in Latin America has Social Foundations. En J. F. Helliwell, R. Layard & J. D. Sachs (Eds.) *World Happiness Report 2018* (pp. 114-145). Recuperado de https://s3.amazonaws.com/happiness-report/2018/WHR_web.pdf
- Steel, P., Taras, V., Uggerslev, K., & Bosco, F. (2018). The Happy Culture: A Theoretical, Meta-Analytic, and Empirical Review of the Relationship Between Culture and Wealth and Subjective Well-Being. *Personality and Social Psychology Review: An Official Journal of the Society for Personality and Social Psychology*, Inc, 22(2), 128-169. doi:[10.1177/1088868317721372](https://doi.org/10.1177/1088868317721372)
- Thomas, P. A., Liu, H., & Umberson, D. (2017). Family Relationships and Well-Being. *Innovation in aging*, 1(3), igx025. doi:[10.1093/geroni/igx025](https://doi.org/10.1093/geroni/igx025)
- Tobgay, T., Dophu, U., Torres, C. E., & Na-Bangchang, K. (2011). Health and Gross National Happiness: review of current status in Bhutan. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 4, 293-298.
- Velásquez, L. (2016). The Importance of Relational Goods for Happiness: Evidence from Manizales, Colombia. En M. Rojas (Ed.) *Handbook of Happiness Research in Latin America* (pp. 91-112). *International Handbooks of Quality-of-Life*. Springer: Dordrecht. doi: [10.1007/978-94-017-7203-7_6](https://doi.org/10.1007/978-94-017-7203-7_6)
- Yamamoto, J. (2016). The Social Psychology of Latin American. En M. Rojas (Ed.) *Handbook of Happiness Research in Latin America* (pp. 31-49). *International Handbooks of Quality-of-Life*. Springer: Dordrecht. doi: [10.1007/978-94-017-7203-7_3](https://doi.org/10.1007/978-94-017-7203-7_3)

Agradecimientos

Investigación realizada gracias al Programa UNAM-PAPIIT con clave IA301416 "Felicidad: estudio mixto desde la perspectiva de docentes y estudiantes de psicología de dos universidades latinoamericanas".