

Resumen del artículo

Bienestar subjetivo en universitarios de Tamaulipas: el papel de la salud y las relaciones sociales

Subjective Well-Being in University Students from Tamaulipas: The Role of Health and Social Relationships

Saúl Emmanuel Alonso-Olivares

Universidad Autónoma de Tamaulipas, México

salonso@uat.edu.mx

 <https://orcid.org/0000-0003-0347-8950>

Doctor en Gestión Estratégica de Negocios por la Universidad Autónoma de Tamaulipas

Mónica Vicenta Guevara-Rodríguez

Universidad Autónoma de Tamaulipas, México

a2203048018@alumnos.uat.edu.mx

 <https://orcid.org/0009-0000-8819-3019>

Doctora en Ciencias Administrativas por la Universidad Autónoma de Tamaulipas

Karla Paola Jiménez-Almaguer

Universidad Autónoma de Tamaulipas, SNII I, México

kjimenez@docentes.uat.edu.mx

 <https://orcid.org/0000-0003-2464-3759>

Doctora en Integración Económica, Competitividad y Entorno Institucional de la Empresa por la Universidad de Oviedo, España

Recibido: 8 de julio de 2025
Aprobado: 6 de octubre de 2025

Resumen

La felicidad y el bienestar subjetivo han sido objeto de estudio en disciplinas como la psicología, la sociología y la economía. Aunque frecuentemente se relacionan con conceptos como *calidad de vida*, *satisfacción* y *afecto positivo*, su definición varía según el enfoque teórico y el contexto. Investigaciones recientes subrayan la relevancia del bienestar subjetivo como un componente esencial para la salud, el éxito personal y la satisfacción vital.



Palabras clave: bienestar subjetivo, cuestionario de felicidad de Oxford, estudiantes universitarios.

Diversos factores, entre ellos el género, la salud, los hábitos de sueño, el estado civil y las relaciones sociales, se han asociado de forma significativa con la percepción de felicidad. El presente estudio examina los factores que inciden en el bienestar subjetivo de estudiantes universitarios en el sur de Tamaulipas, México. Se aplicó una escala basada en el Cuestionario de Felicidad de Oxford. El modelo logit ordenado reveló que la salud percibida y la frecuencia de interacción con amistades son variables determinantes. Los resultados destacan la influencia de las relaciones sociales y el estado de salud en el bienestar emocional de los jóvenes universitarios. Los hallazgos ofrecen implicaciones para los investigadores, las universidades y los encargados de formular políticas públicas y se revelan vías fructíferas para futuras investigaciones.

Abstract

Keywords: subjective well-being, Oxford Happiness Inventory, undergraduates.

Happiness and subjective well-being have been the focus of study in disciplines such as psychology, sociology, and economics. Although often associated with concepts such as quality of life, life satisfaction, and positive affect, their definitions vary depending on the theoretical framework and context. Recent research highlights the relevance of subjective well-being as a key component of health, personal success, and life satisfaction. Various factors –including gender, health, sleep habits, marital status, and social relationships–have been significantly associated with perceptions of happiness. This study examines the factors influencing the subjective well-being of university students in south Tamaulipas, Mexico. A well-being scale based on the Oxford Happiness Questionnaire was applied. The ordered logit model revealed that perceived health and the frequency of interaction with friends are key variables. The findings emphasize the influence of social relationships and health status on the emotional well-being of young university students. Findings offer implications for researchers, academics, and policymakers, and reveal fruitful avenues for future research.

Saúl Emmanuel Alonso-Olivares
Universidad Autónoma de Tamaulipas, México

Mónica Vicenta Guevara-Rodríguez
Universidad Autónoma de Tamaulipas, México

Karla Paola Jiménez-Almaguer
Universidad Autónoma de Tamaulipas, SNII I, México

Introducción

La felicidad ha sido considerada por muchos como el objetivo último de la vida humana. Desde la revisión seminal de Warner R. Wilson¹ en 1967, la felicidad y el bienestar subjetivo han ganado un lugar central en la investigación dentro de diversas disciplinas como la psicología, la sociología y la economía.² A lo largo del tiempo, se han desarrollado múltiples constructos relacionados —como la calidad de vida, la satisfacción con la vida y el afecto positivo— que si bien se superponen conceptualmente con la felicidad, presentan diferencias importantes en sus definiciones y enfoques.³ Esta creciente atención responde a la necesidad de comprender qué factores contribuyen al florecimiento humano más allá de los indicadores económicos. En este sentido, los estudios sobre bienestar ofrecen una mirada integral sobre el desarrollo individual y colectivo. Además, abren nuevas vías para la elaboración de políticas públicas centradas en el ser humano, más allá del crecimiento económico.

En la literatura académica se reconoce que la definición de felicidad varía según el contexto teórico, abarcando desde estados afectivos positivos hasta concepciones más filosóficas de una “vida bien vivida”.⁴ Por ejemplo, la calidad de vida suele enfocarse en las condiciones externas que hacen deseable la vida de una persona; la satisfacción con la vida se refiere a una evaluación global de la existencia, y el afecto positivo implica emociones y estados de ánimo agradables.⁵ El concepto de bienestar subjetivo, introducido por Diener,⁶ engloba tanto las respuestas afectivas como los juicios cognitivos

- 1 Warner R. Wilson, “Correlates of Avowed Happiness”, *Psychological Bulletin* (1967).
- 2 Ingebjørg Kristoffersen, “The Metrics of Subjective Well-being: Cardinality, Neutrality and Additivity”, *Economic Record* 86, núm. 272 (2010), <https://doi.org/10.1111/j.1475-4932.2009.00598.x>.
- 3 Miha Dominko y Miroslav Verbič, “The Economics of Subjective Well-Being: A Bibliometric Analysis”, *Journal of Happiness Studies* 20, núm. 6 (23 de agosto de 2019), <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0022-z>; “Subjective Well-Being among the Elderly: A Bibliometric Analysis”, *Quality & Quantity* 53, núm. 3 (6 de mayo de 2019), <https://doi.org/10.1007/s11135-018-0811-9>.
- 4 Erik Carlquist et al., “Everyday Understandings of Happiness, Good Life, and Satisfaction: Three Different Facets of Well-Being”, *Applied Research in Quality of Life* 12, núm. 2 (6 de junio de 2017), <https://doi.org/10.1007/s11482-016-9472-9>; Ed Diener, “Guidelines

for National Indicators of Subjective Well-Being and Ill-Being”, *Journal of Happiness Studies* 7, núm. 4 (13 de noviembre de 2006), <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9000-y>.

- 5 William Pavot y Ed Diener, “The Satisfaction with Life Scale and the Emerging Construct of Life Satisfaction”, *The Journal of Positive Psychology* 3, núm. 2 (abril de 2008), <https://doi.org/10.1080/17439760701756946>.
- 6 Ed Diener, “Subjective Well-Being”, *Psychological Bulletin* 95, núm. 3 (mayo de 1984), <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>.
- 7 Ed Diener et al., “Subjective Well-Being: Three Decades of Progress”, *Psychological Bulletin* 125, núm. 2 (1999), <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>; “Subjective Well-Being”. En *The Science of Well-Being. Social Indicators Research Series*, ed. por Ed Diener, vol. 37 (Springer, Dordrecht, 2009), https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6_2.
- 8 Oleg N. Medvedev y C. Erik Landhuis, “Exploring Constructs of Well-Being, Happiness and Quality of Life”, *PeerJ Life and Environment* 6 (1 de junio de 2018), <https://doi.org/10.7717/peerj.4903>.
- 9 Thomas DeLeire y Ariel Kalil, “Does Consumption Buy Happiness? Evidence from the United States”, *International Review of Economics* 57, núm. 2 (19 de junio de 2010), <https://doi.org/10.1007/s12232-010-0093-6>; George MacKerron, “Happiness Economics from

sobre la vida, y se compone de cuatro dimensiones: afecto positivo, afecto negativo, satisfacción con la vida y satisfacción con dominios específicos como el trabajo o la salud.⁷ Esta conceptualización ha sido ampliamente adoptada por la psicología positiva y ha permitido construir modelos más holísticos del bienestar humano.

Estos elementos permiten una evaluación más compleja del bienestar, considerando tanto el contexto emocional inmediato como las percepciones de largo plazo. La integración de estas dimensiones ha permitido establecer instrumentos válidos para su medición en diversas poblaciones y culturas. Así, se ha generado un cuerpo robusto de evidencia empírica que ha contribuido a esclarecer los determinantes individuales y sociales del bienestar.

Si bien estos constructos presentan diferencias conceptuales, estudios como el de Medvedev y Landhuis⁸ muestran que están altamente correlacionados y, en muchos casos, son utilizados de manera intercambiable en la literatura empírica.⁹ En el presente estudio, se emplean los términos *bienestar subjetivo* y *felicidad* como equivalentes operativos, dada su proximidad conceptual y la similitud de las herramientas utilizadas para su medición. Esta equivalencia metodológica permite una aproximación flexible al análisis empírico sin comprometer el rigor teórico.

Esta decisión permite una mayor consistencia metodológica y facilita la comparación con investigaciones previas. Además, favorece la integración de hallazgos dentro del cuerpo teórico existente sobre calidad de vida y salud emocional. Dicha integración fortalece la posibilidad de construir recomendaciones aplicables en distintos contextos sociales y educativos.

Numerosos estudios han demostrado que la felicidad no solo es deseable por sí misma, sino que también se relaciona con mejores indicadores de salud física y mental, éxito académico y profesional, relaciones sociales sólidas y mayor satisfacción vital.¹⁰ Como consecuencia, ha aumentado el interés entre académicos, responsables políticos y organizaciones por monitorear y promover el bienestar personal y colectivo.¹¹ La evidencia empírica sugiere que invertir en el bienestar tiene un efecto multiplicador en otras áreas del desarrollo humano.

Este enfoque ha impulsado el desarrollo de políticas públicas centradas en el bienestar, complementando los indicadores tradicionales como el PIB. Asimismo, ha motivado a instituciones educativas a incorporar estrategias que promuevan el florecimiento integral de sus estudiantes. La educación superior, en particular, se ha convertido en un terreno fértil para implementar intervenciones psicoeducativas que favorezcan la salud emocional.

En el ámbito universitario, se han identificado una variedad de factores personales, familiares y sociales que inciden en el bienestar del alumnado.¹² Entre estos, destacan la salud percibida, la calidad de las relaciones sociales y los hábitos cotidianos. Dado que la etapa universitaria implica numerosos desafíos que afectan el bienestar emocional, resulta prioritario estudiar qué variables lo determinan. Las demandas académicas, la presión por el rendimiento y la incertidumbre profesional pueden impactar negativamente en la salud mental de las y los estudiantes.

La presión académica, la transición a la vida adulta y la necesidad de establecer redes de apoyo influyen significativamente en la experiencia estudiantil. Comprender estos elementos puede facilitar intervenciones preventivas y orientadas al fortalecimiento psicosocial. Además, el análisis de estos factores puede proporcionar insumos valiosos para el diseño curricular y la gestión institucional centrada en el bienestar.

La literatura actual presenta una fragmentación notable en el abordaje de los determinantes de la felicidad. Mientras que estudios globales han integrado salud e ingreso demostrando heterogeneidad regional en su efecto sobre la satisfacción vital, raramente incorporan medidas detalladas de redes sociales o frecuencia de contacto cotidiano.¹³ Por otro lado, investigaciones focalizadas en redes sociales documentan el papel diferenciado de amigos, familia y actividades sociales, pero suelen limitarse a contextos únicos como China o momentos específicos como la pandemia.¹⁴ Similarmente, análisis transnacionales sobre matrimonio y felicidad documentan heterogeneidad por género y nivel de desarrollo del país, sugiriendo interacciones contexto-género-estado civil que requieren modelado más sofisticado.¹⁵ Del mismo modo, existe una notable sobrerrepresentación de ciertas poblaciones y

35,000 Feet”, *Journal of Economic Surveys* 26, núm. 4 (30 de septiembre de 2012), <https://doi.org/10.1111/j.1467-6419.2010.00672.x>; Michael J. Stones y Agnes Kozma, “Structural Relationships among Happiness Scales: A Second Order Factorial Study”, *Social Indicators Research* 17, núm. 1 (julio de 1985), <https://doi.org/10.1007/BF00354110>.

- 10 Ed Diener y Micaela Y. Chan, “Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity”, *Applied Psychology: Health and Well-Being* 3, núm. 1 (marzo de 2011), <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x>; Shivam Kamthan et al., “Happiness among Second Year MBBS Students and Its Correlates Using Oxford Happiness Questionnaire”, *Journal of Oral Biology and Craniofacial Research* 9, núm. 2 (abril de 2019), <https://doi.org/10.1016/j.jobcr.2018.06.003>.
- 11 Julie Butler y Margaret L. Kern, “The PERMA-Profil: A Brief Multidimensional Measure of Flourishing”, *International Journal of Wellbeing* 6, núm. 3 (13 de octubre de 2016), <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>.
- 12 Yingying Jiang et al., “Happiness in University Students: Personal, Familial, and Social Factors: A Cross-Sectional Questionnaire Survey”, *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19, núm. 8 (1 de abril de 2022), <https://doi.org/10.3390/ijerph19084713>.

- 13 Marina Selini Katsaiti et al., "Healthy, Wealthy, and Happy: The Joint Role of Health and Income in Explaining Global Life Satisfaction", *Review of Income and Wealth* 70, núm. 1 (2024), <https://doi.org/10.1111/roiw.12630>.
- 14 Xiaoyan Lei et al., "Do Social Networks Improve Chinese Adults' Subjective Well-Being?", *The Journal of the Economics of Ageing* 6 (diciembre de 2015), <https://doi.org/10.1016/j.jcoa.2015.07.001>; Yi-Jhen Wu et al., "The association of social connectedness and well-being during the COVID-19 pandemic across 49 countries: The mediating role of received social support", preprint, *PsyArXiv* (21 de febrero de 2023), <https://doi.org/10.31234/osf.io/wvk9h>.
- 15 Rachel Margolis y Mikko Myrskylä, "Happiness and Marital Status: Globally and Across Contexts", *Demography* 47, núm. 3 (2010), <https://doi.org/10.1353/dem.0.0117>.
- 16 Jesús Alberto García-García et al., "Quality of Life Related with Health and Academic Satisfaction of University Students", *ecorfan Journal Republic of Guatemala* (30 de junio de 2020), <https://doi.org/10.35429/EJRG.2020.6.10.24.30>.
- 17 Mai Thi Ngoc Dao y Anthony Thorpe, "What Factors Influence Vietnamese Students' Choice of University?", *International Journal of Educational Management* 29, núm. 5 (8 de junio de 2015), <https://doi.org/10.1108/IJEM-08-2014-0110>.

contextos geográficos en la literatura. Los estudios disponibles provienen principalmente de Asia, Europa y análisis multinacionales durante la pandemia, con escasas comparaciones sistemáticas en regiones como África subsahariana o América Latina empleando modelos integrados de las variables de interés. Además, investigaciones sobre estudiantes documentan relaciones entre salud percibida, sueño y satisfacción académica, pero no conectan estas dimensiones con variables familiares, ocupacionales o de ingreso de manera multivariada.¹⁶

La originalidad del presente estudio radica en su aproximación integrativa y metodológicamente robusta para abordar los vacíos identificados. Primero, propone un modelo teórico unificado que incorpora simultáneamente variables demográficas (género, edad), socioeconómicas (educación, ocupación, ingreso), de salud (autopercepción de salud), relacionales (estado civil) y de redes sociales (frecuencia de contacto familiar, con amigos y vecinos). Esta aproximación multidimensional permite examinar no solo efectos principales sino también interacciones complejas que la literatura fragmentada actual no ha podido capturar.

Finalmente, la originalidad teórica del estudio reside en su potencial para desarrollar un marco explicativo que integre mecanismos causales múltiples—apoyo social, recursos económicos y contextos relacionales— en un modelo coherente que pueda informar tanto la teoría como la práctica en el ámbito del bienestar humano.

Por tanto, el propósito del presente estudio es identificar los principales factores que influyen en el bienestar subjetivo de estudiantes universitarios en Tamaulipas, México. Esta información puede orientar a los propios estudiantes, así como a instituciones educativas, para diseñar estrategias que promuevan una vida universitaria más satisfactoria.¹⁷ Una comprensión más profunda de estos factores puede ayudar a crear entornos de aprendizaje más inclusivos, equitativos y sostenibles.

Asimismo, los hallazgos pueden contribuir al desarrollo de políticas institucionales enfocadas en la salud mental y la retención estudiantil. La promoción del bienestar en este nivel educativo es clave para el desarrollo

integral y el rendimiento académico. Por ello, resulta imprescindible incorporar la evaluación del bienestar como parte de los indicadores de calidad educativa.

Revisión de literatura

Diversos factores han sido asociados al bienestar subjetivo en la literatura científica. Entre los más relevantes se encuentran el género, la salud física percibida, los hábitos de sueño, el estado civil, la edad y la calidad de las relaciones sociales. Estos elementos interactúan entre sí, configurando un perfil complejo del bienestar individual. Su análisis resulta esencial para diseñar intervenciones focalizadas en poblaciones específicas, como la estudiantil. Además, permiten una mejor comprensión de las necesidades emocionales y psicológicas de los jóvenes, lo que facilita la formulación de políticas educativas y de salud más efectivas. En este apartado se dividen los factores en características personales, entorno familiar y relaciones sociales.

En primer lugar, la felicidad –como manifestación subjetiva del bienestar– se relaciona significativamente con características personales. Estudios previos han mostrado diferencias de género, señalando que las mujeres tienden a reportar mayores niveles de felicidad que los hombres.¹⁸ La relación entre género y felicidad presenta patrones complejos que varían significativamente según el contexto cultural y socioeconómico. La evidencia global sugiere que las diferencias de género en felicidad son relativamente modestas, aunque las mujeres tienden a reportar niveles ligeramente superiores de bienestar subjetivo en contextos de desarrollo medio y alto.¹⁹ Esta diferencia se ha atribuido a una mayor expresión emocional, mayor búsqueda de apoyo social y diferencias en las estrategias de afrontamiento del estrés. Además, esta generalización debe interpretarse con cautela, ya que los roles de género, las expectativas sociales y el acceso diferencial a recursos modulan sustancialmente estos efectos.

Asimismo, la autopercepción de la salud se ha identificado como un predictor importante del bienestar, siendo más alta entre personas que se

- 18 Nina Grant, Jane Wardle y Andrew Steptoe, “The Relationship Between Life Satisfaction and Health Behavior: A Cross-Cultural Analysis of Young Adults”, *International Journal of Behavioral Medicine* 16, núm. 3 (25 de septiembre de 2009), <https://doi.org/10.1007/s12529-009-9032-x>; Yuichiro Otsuka et al., “The Relationship between Subjective Happiness and Sleep Problems in Japanese Adolescents”, *Sleep Medicine* 69 (1 de mayo de 2020), <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.01.008>; Ali Sahraian y Mohammad Vakili, “Studying the Happiness Level among Medical Students of Shiraz Medical Sciences University in 2010”, *In the Name of God Shiraz E-Medical Journal* 13 (2010), <http://semj.sums.ac.ir/vol13/oct2012/91016.htm>.
- 19 Nazife Merve Hamzaoglu, “Beyond money: A social analysis of happiness”, *Beykoz Akademi Dergisi* 10, núm. 2 (2022), <https://doi.org/10.14514/beykozad.1191226>.

- 20 Leonore M de Wit et al., "Depression and Body Mass Index, a u-Shaped Association", *bmc Public Health* 9 (2009), <https://doi.org/10.1186/1471-2458-9-14>; Randy M. Page y Jiraporn Suwanteerangkul, "Self-Rated Health, Psychosocial Functioning, and Health-Related Behavior among Thai Adolescents", *Pediatrics International* 51, núm. 1 (1 de febrero de 2009), <https://doi.org/10.1111/J.1442-200X.2008.02660.X>; José A. Piqueras et al., "Happiness and Health Behaviours in Chilean College Students: A Cross-Sectional Survey", *bmc Public Health* 11, núm. 1 (7 de junio de 2011), <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-443/TABLES/3>; Rute Gonçalves Silva y Margarida Figueiredo-Braga, "Evaluation of the Relationships among Happiness, Stress, Anxiety, and Depression in Pharmacy Students", *Currents in Pharmacy Teaching & Learning* 10, núm. 7 (1 de julio de 2018), <https://doi.org/10.1016/J.CPTL.2018.04.002>.
- 21 Arthur P. Brief et al., "Integrating Bottom-Up and Top-Down Theories of Subjective Well-Being: The Case of Health", *Journal of Personality and Social Psychology* 64, núm. 4 (1993), <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.646>.
- 22 Sook Kang, "Predictors of happiness in middle-aged adults: a secondary data analysis of the 8th Korea national health and nutrition examination survey (KNHANES VIII-1) 2019", *International Journal of Health Sciences* (1 de abril de 2022), <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6nS4.5389>.

perciben como sanas.²⁰ Brief et al.,²¹ por ejemplo, identificaron una relación positiva entre salud percibida y felicidad en un estudio con asegurados de Carolina del Norte (EE. UU.). Kang²² reportó en su análisis de datos nacionales coreanos que los individuos con buena autopercepción de salud tenían 3.41 veces mayor probabilidad de reportar felicidad comparado con aquellos con percepción de salud pobre. Asimismo, Katsaiti et al.²³ encontraron que en regiones más ricas, la autopercepción de salud explica tanta o más variación en la satisfacción vital que el ingreso, mientras que en regiones empobrecidas el ingreso mantiene un peso explicativo mayor. Esta evidencia sugiere que una vez satisfechas las necesidades básicas, otros factores cobran mayor relevancia en la determinación del bienestar. Esta asociación refuerza la noción de que el bienestar subjetivo está estrechamente vinculado a las percepciones individuales del propio cuerpo y funcionalidad.

Los hábitos de sueño también son determinantes significativos. Dormir adecuadamente no solo mejora el rendimiento académico, sino que también protege la salud emocional. Jiang et al.²⁴ encontraron que el alumnado que dormía temprano y mantenía relaciones afectivas reportaba mayores niveles de felicidad. De forma complementaria, Mellon et al.²⁵ indicaron que los patrones de sueño inadecuados afectan negativamente la salud física, psicosocial y el rendimiento académico. La evidencia específica sobre hábitos de estudio y felicidad es más limitada en la literatura revisada, aunque estudios relacionados sugieren conexiones importantes. García-García et al.²⁶ encontraron correlaciones significativas entre la satisfacción académica y la calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios. Aydın y Aydın²⁷ documentaron relaciones entre la calidad del sueño, la calidad de vida y la autoeficacia académica, sugiriendo que los hábitos que promueven el bienestar físico también benefician el rendimiento académico y, por extensión, la satisfacción personal.

En cuanto al estado civil, aunque se ha demostrado que estar casado puede ofrecer beneficios para la salud Haring-Hidore et al.,²⁸ la varianza del bienestar explicada por esta variable es modesta: alrededor de 2 %, según metaanálisis. No obstante, estudios como el de Alves²⁹ han identificado que

tener pareja media la relación entre el bienestar y las conductas de riesgo en universitarios, destacando la importancia del apoyo emocional que brindan las relaciones cercanas. La investigación sobre estado civil y felicidad ha documentado consistentemente que las personas casadas reportan niveles superiores de bienestar comparado con solteros, divorciados o viudos. Margolis y Myrskylä³⁰ confirmaron este patrón a nivel global, aunque identificaron variaciones significativas entre contextos culturales. Lawrence et al.³¹ extendieron estos hallazgos al demostrar que no solo el estado civil, sino la calidad del matrimonio predice tanto la felicidad como la longevidad. Los mecanismos explicativos propuestos incluyen el apoyo social y emocional, los beneficios económicos de la cohabitación y las ventajas en términos de salud física y mental asociadas con relaciones estables. Sin embargo, es importante señalar que estos efectos pueden estar confundidos con procesos de selección, donde individuos con características que predisponen al bienestar también tienen mayor probabilidad de contraer y mantener matrimonios estables.

Respecto a la edad, el bienestar subjetivo tiende a disminuir antes de la mediana edad, siguiendo la curva en forma de U ampliamente reconocida.³² Este patrón indica que las personas más jóvenes y los adultos mayores reportan mayores niveles de felicidad que los individuos en edades intermedias. En consonancia, Jiang et al.³³ reportaron que el alumnado universitario más joven se percibe más feliz. Este fenómeno podría explicarse por expectativas vitales más positivas o por una menor carga de responsabilidades en etapas tempranas de la vida. No obstante, Toshkov³⁴ demostró que este patrón está fuertemente condicionado por el nivel de ingresos. En su análisis de datos internacionales, encontró que la curva U clásica se observa principalmente en individuos de ingresos medios y altos, mientras que los individuos en deciles de ingresos bajos experimentan una disminución prolongada de la felicidad con la edad, con solo una ligera recuperación en la vejez.

La evidencia sobre la relación entre nivel educativo y felicidad presenta resultados mixtos que reflejan la complejidad de los mecanismos subyacentes. Si bien la educación superior generalmente se asocia con mayor bienestar,

- 23 Selini Katsaiti, Kopinska y Atella, "Healthy, Wealthy, and Happy".
- 24 Jiang et al., "Happiness in University Students".
- 25 Pamela Mellon et al., "'Your Kid Has Potential, But They Need Sleep': Teacher Perspectives on School-Based Sleep Promotion in Alberta, Canada", *Journal of School Health* 94, núm. 4 (1 de abril de 2024), <https://doi.org/10.1111/josh.13439>.
- 26 García-García et al., "Quality of Life".
- 27 Funda Aydin y Aylin Aydin, "Relationship among Sleep Quality, Quality of Life and Academic Self-Efficacy of University Students", *Current Psychology* 43, núm. 24 (2024), <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05929-2>.
- 28 Marilyn Haring-Hidore et al., "Marital Status and Subjective Well-Being: A Research Synthesis", *Journal of Marriage and the Family* 47, núm. 4 (noviembre de 1985): 947, <https://doi.org/10.2307/352338>.
- 29 Regina F. Alves, "The Association between Subjective Well-Being and Risky Behaviours in University Students: The Mediating Role of Social Factors", *Psihologijske Teme* 31, núm. 3 (2022), <https://doi.org/10.31820/pt.31.3.5>.
- 30 Margolis y Myrskylä², "Happiness and Marital Status".
- 31 Elizabeth M. Lawrence et al., "Marital Happiness, Marital Status, Health, and Longevity", *Journal of Happiness Studies* 20, núm. 5 (2019), <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0009-9>.
- 32 Nancy L. Galambos et al., "The U Shape of Happiness Across

the Life Course: Expanding the Discussion”, *Perspectives on Psychological Science* 15, núm. 4 (6 de julio de 2020), <https://doi.org/10.1177/1745691620902428>.

- 33 Jiang et al., “Happiness in University Students”.
- 34 Dimiter Toshkov, “The Relationship Between Age and Happiness Varies by Income”, *Journal of Happiness Studies* 23, núm. 3 (2022), <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00445-7>.
- 35 Hamzaoglu, “Beyond Money”.
- 36 Constance Mabela, “Factors predicting mental well-being among the South African working age population”, *New Voices in Psychology* 10, núm. 2 (2016), <https://doi.org/10.25159/1812-6371/1863>.
- 37 Selini Katsaiti et al., “Healthy, Wealthy, and Happy”.
- 38 Aleksandra Luszczynska, Urte Scholz y Ralf Schwarzer, “The General Self-Efficacy Scale: Multicultural Validation Studies”, *The Journal of Psychology* 139, núm. 5 (1 de septiembre de 2005), <https://doi.org/10.3200/JRPL.139.5.439-457>.
- 39 E. Mark Cummings y Patrick T. Davies, *Marital Conflict and Children: An Emotional Security Perspective* (Nueva York: Guilford Press, 2010).
- 40 Alexandra Maftei, Andrei Corneliu Holman y Elena Roxana Cârlig, “Does Your Child Think You’re Happy? Exploring the Associations between Children’s Happiness and Parenting Styles”, *Children and Youth Services Review* 115 (1 de agosto de 2020), <https://doi.org/10.1016/J.CHILD-YOUTH.2020.105074>.

los retornos en términos de felicidad no son homogéneos entre grupos poblacionales. Al respecto, Hamzaoglu³⁵ señala que los beneficios de la educación para el bienestar pueden verse atenuados por factores estructurales como la discriminación y las limitadas oportunidades de movilidad social para ciertos grupos.

El empleo y la ocupación emergen como predictores particularmente robustos del bienestar mental. Mabela³⁶ identificó el estatus de empleo como uno de los factores más influyentes en el bienestar mental en su análisis de la población sudafricana en edad laboral. Esta relación probablemente opera a través de múltiples mecanismos, incluyendo la seguridad económica, el sentido de propósito, la estructura temporal y las oportunidades de interacción social.

Estos hallazgos son consistentes con la evidencia global reportada por Katsaiti et al.,³⁷ quienes encontraron que la salud percibida rivaliza con el ingreso como predictor de satisfacción vital, particularmente en contextos de mayor desarrollo económico. Los mecanismos propuestos incluyen la capacidad funcional, la ausencia de dolor y malestar, y la confianza en la capacidad de afrontamiento de desafíos futuros.

En segundo lugar, el entorno familiar ha sido señalado como una fuente clave de bienestar. Dado que los seres humanos tienen una fuerte dimensión emocional y relacional, la familia representa un espacio donde se cultivan emociones fundamentales.³⁸ Cummings y Davies³⁹ destacan que la relación con los padres constituye el núcleo del sistema familiar y desempeña un rol esencial en el desarrollo emocional de los hijos. Las dinámicas familiares funcionales fomentan el desarrollo de la autoestima, la regulación emocional y la seguridad afectiva. Maftei, Holman y Cârlig⁴⁰ encontraron que las relaciones familiares son una de las principales fuentes de felicidad en niños. En el caso de estudiantes universitarios, vivir con la familia se ha asociado con mayores niveles de bienestar subjetivo y menores conductas de riesgo para la salud.⁴¹ Esto pone de manifiesto el rol protector del entorno familiar frente a los desafíos propios de la vida académica y personal.

La investigación sobre relaciones familiares y bienestar ha demostrado consistentemente que la calidad percibida del apoyo familiar se asocia positivamente con la satisfacción vital y la felicidad, aunque la magnitud de este efecto varía considerablemente según factores culturales y demográficos. Lei et al.⁴² encontraron en su análisis de adultos chinos que las redes familiares constituyen un predictor significativo del bienestar subjetivo, operando junto con las redes de amigos y la participación social comunitaria.

La evidencia transcultural sugiere que la importancia relativa de las relaciones familiares para el bienestar está moderada por normas culturales. En sociedades colectivistas, donde la familia ocupa una posición central en la estructura social, la calidad del apoyo familiar muestra asociaciones más fuertes con indicadores de felicidad.⁴³ Este patrón contrasta con contextos más individualistas, donde las relaciones de elección (amistades) pueden rivalizar o superar a las relaciones familiares en términos de impacto en el bienestar. Los mecanismos explicativos propuestos incluyen tanto el apoyo emocional como el instrumental que proporcionan las familias funcionales. El apoyo familiar actúa como amortiguador del estrés, reduciendo el impacto negativo de eventos vitales adversos sobre el bienestar psicológico. Además, las relaciones familiares satisfactorias proporcionan un sentido de pertenencia e identidad que contribuye a la satisfacción vital global.

La frecuencia de interacción con familiares muestra relaciones dosis-dependientes con indicadores de satisfacción y bienestar, aunque estos efectos están moderados por factores situacionales como la convivencia y la calidad relacional subyacente. Miyaki et al.⁴⁴ documentaron en una muestra nacional japonesa que individuos que viven solos reportan menor satisfacción vital y menor conectividad subjetiva, sugiriendo que la proximidad física y la frecuencia de contacto operan sinérgicamente para promover el bienestar. Sin embargo, la interpretación de estos hallazgos debe considerar importantes limitaciones metodológicas. La frecuencia de contacto familiar está confundida con variables como la coresidencia, la proximidad geográfica y las obligaciones de cuidado, lo que dificulta aislar el efecto específico de la frecuencia de interacción. Además, la mayoría de

⁴¹ Alves, “The Association”.

⁴² Lei et al., “Do Social Networks”.

⁴³ Koichi Miyaki et al., “Japanese National Well-Being Survey Shows That Living Alone Results in Lower Satisfaction and Affects Other Relationships, While Social Networking Service Usage Is Related to Life Satisfaction: A Cross-Sectional Study”, preprint, *Health Policy* (28 de febrero de 2022), <https://doi.org/10.1101/2022.02.26.22271302>.

⁴⁴ Miyaki et al., “Japanese National Well-Being Survey”.

- 45 Tim Corney et al., “‘If You Are Feeling Alone and You Are Not Feeling Safe, It Impacts Everything’: A Mixed-Methods Exploration of International Students’ Accommodation, Subjective Wellbeing and Mental Health Help-Seeking”, *bmc Public Health* 24, núm. 1 (1 de diciembre de 2024), <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18691-8>; Maftai, Holman y Cärlig, “Does Your Child Think You’re Happy?”
- 46 Sheldon Cohen, “Social Relationships and Health.”, *American Psychologist* 59, núm. 8 (noviembre de 2004), <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.8.676>.
- 47 Sheldon Cohen, “Psychosocial Models of the Role of Social Support in the Etiology of Physical Disease.”, *Health Psychology* 7, núm. 3 (1988), <https://doi.org/10.1037/0278-6133.7.3.269>; Cohen, “Social Relationships”; Peggy A. Thoits, “Multiple Identities and Psychological Well-Being: A Reformulation and Test of the Social Isolation Hypothesis”, *American Sociological Review* 48, núm. 2 (abril de 1983): 174, <https://doi.org/10.2307/2095103>.
- 48 Alex J. Bishop et al., “Happiness and congruence in older adulthood: a structural model of life satisfaction”, *Aging & Mental Health* 10, núm. 5 (2006), <https://doi.org/10.1080/13607860600638388>; John T. Cacioppo et al., “Happiness and the invisible threads of social connection: The Chicago Health, Aging, and Social Relations Study”, en *The science of subjective well-being*, ed. Por M. Eid y R. J. Larsen (The Guilford Press, 2008).

estudios emplean diseños transversales que impiden establecer direcciones causales definitivas.

La evidencia sugiere que la relación entre frecuencia de contacto familiar y bienestar no es lineal ni universal. En algunos casos, contacto muy frecuente puede reflejar dependencia o conflicto familiar más que relaciones satisfactorias.

En tercer lugar, el componente social también desempeña un papel crítico en el bienestar. Las personas, por naturaleza, son seres sociales, y múltiples investigaciones han demostrado que las relaciones interpersonales influyen significativamente en la felicidad. La calidad de las relaciones con los compañeros se asocia positivamente con el bienestar emocional.⁴⁵ Las redes sociales sólidas fortalecen la resiliencia, promueven la sensación de pertenencia y facilitan el intercambio de apoyo emocional. Además, las relaciones sociales pueden actuar como moderadores ante factores estresantes como la enfermedad física,⁴⁶ promoviendo estados psicológicos más positivos incluso a corto plazo.⁴⁷ Aunque los estudios sobre el vínculo directo entre funcionamiento social y felicidad son limitados,⁴⁸ la evidencia apunta a que las relaciones sociales satisfactorias son un rasgo distintivo de las personas más felices. La presencia de vínculos significativos se ha consolidado como uno de los indicadores más consistentes del bienestar subjetivo.

Un estudio icónico de Diener y Seligman⁴⁹ con universitarios encontró que los individuos altamente felices pasaban menos tiempo solos y más tiempo en interacción social que aquellos menos felices. Estos estudiantes también reportaban relaciones más satisfactorias, lo cual fue corroborado por observadores externos. Berscheid y Reis⁵⁰ afirman que las relaciones sociales son fundamentales para la vida humana, y esta afirmación ha sido respaldada por hallazgos de largo plazo, como los presentados por Waldinger y Schulz,⁵¹ quienes recopilaban más de ocho décadas de datos del famoso estudio longitudinal de Harvard. De igual forma, Tay et al.⁵² subrayan que las relaciones personales profundas son esenciales en procesos de sanación emocional y recuperación de traumas. Estos hallazgos sugieren que los lazos

sociales no solo aportan bienestar, sino que también pueden ser factores protectores ante experiencias adversas o momentos de vulnerabilidad.

En una amplia revisión, Tay et al.⁵³ identificaron más de 18,000 publicaciones académicas sobre relaciones sociales y salud. El apoyo social ha demostrado efectos positivos consistentes: reducción de depresión y psicopatología, mejora en la salud física, menor riesgo de mortalidad y mayor adopción de comportamientos saludables.⁵⁴ Estas influencias se explican a través de diferentes dimensiones del apoyo social: vínculos sociales (cantidad de personas en la red), redes sociales (número y calidad de relaciones), apoyo recibido (evaluación objetiva), apoyo percibido (evaluación subjetiva), satisfacción con el apoyo y el acto de brindar apoyo a otros.⁵⁵ La dimensión relacional está firmemente establecida en los principales indicadores internacionales de bienestar.⁵⁶ Por tanto, fomentar relaciones sociales saludables en entornos educativos no solo mejora el clima institucional, sino que también se convierte en un recurso clave para la promoción del bienestar integral.

Las amistades representan relaciones de elección que han mostrado asociaciones particularmente robustas con la felicidad y el bienestar, especialmente en poblaciones jóvenes y adultas. Amati et al.⁵⁷ demostraron que tener amigos con mayor frecuencia de contacto y mantener amistades de alta calidad se asocia significativamente con mayor satisfacción vital. Este hallazgo es consistente con evidencia previa que sugiere que las amistades proporcionan beneficios únicos para el bienestar que difieren de los obtenidos a través de relaciones familiares.

En la investigación china de Lei et al.⁵⁸ se encontró que el número de amigos y la variedad de actividades sociales resultaron más importantes que el número de parientes para el bienestar subjetivo, sugiriendo que las relaciones de elección pueden tener efectos más potentes que las relaciones de obligación. Este patrón puede reflejar el hecho de que las amistades están menos sujetas a conflictos de roles y expectativas normativas que caracterizan las relaciones familiares.

- 49 Ed Diener y Martin E. P. Seligman, "Very Happy People", *Psychological Science* 13, núm. 1 (2002), <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>.
- 50 Ellen Berscheid y Harry T. Reis, "Attraction and close relationships", en *The handbook of social psychology*, 4.a ed., ed. por D. T. Gilbert et al., vol. 2 (McGraw-Hill, 1998).
- 51 Robert Waldinger y Marc Schulz, *The Good Life: Lessons from the World's Longest Scientific Study of Happiness* (Simon and Schuster, 2023).
- 52 Gabor Maté y Daniel Maté, *The Myth of Normal. Trauma, Illness, and Healing in a Toxic Culture* (Penguin Publishing Group, 2022).
- 53 Louis Tay et al., "Social Relations, Health Behaviors, and Health Outcomes: A Survey and Synthesis", *Applied Psychology: Health and Well-Being* 5, núm. 1 (2013), <https://doi.org/10.1111/aphw.12000>.
- 54 Tay et al., "Social Relations"; Shelley E. Taylor, "Social Support: A Review", en *The Oxford Handbook of Health Psychology* (Oxford University Press, 2012), <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195342819.013.0009>.
- 55 Keiko A. Taga et al., "The Measurement and Health Outcomes of Social Support", 2006 (tesis de doctorado).
- 56 Butler y Kern, "The PERMA-Profilier".
- 57 Viviana Amati et al., "Social Relations and Life Satisfaction: The Role of Friends", *Genus* 74, núm. 1 (2018), <https://doi.org/10.1186/s41118-018-0032-z>.
- 58 Lei et al., "Do Social Networks"

Por su parte, las relaciones vecinales muestran patrones más complejos y contextuales en su relación con el bienestar, con efectos que varían significativamente según la edad, el contexto urbano/rural y las circunstancias vitales individuales. La investigación en poblaciones de adultos mayores ha identificado que el apoyo y la compañía de vecinos pueden actuar como factores protectores frente al declive del bienestar asociado con problemas de salud y pérdidas sociales.⁵⁹

59 Midori Takayama et al., “Within- and between-Person Effects of Health and Social Relationships with Family and Neighbors on Well-Being”, *Innovation in Aging* 6, núm. 1 (2022), <https://doi.org/10.1093/geroni/igac059.2643>.

60 Krzysztof Nowak y Tomasz Duda, “Composite Structure of Personal Networks, Age, and Well-being in Poland”, *Polish Psychological Bulletin* 41, núm. 4 (2010), <https://doi.org/10.2478/v10059-010-0023-1>.

Nowak y Duda⁶⁰ encontraron que la estructura compuesta de las redes personales, incluyendo las relaciones vecinales, varía significativamente con la edad y muestra diferentes patrones de asociación con el bienestar en Polonia. Estos hallazgos sugieren que las relaciones vecinales pueden ser particularmente importantes en contextos donde las redes familiares están geográficamente dispersas o cuando la movilidad física está limitada. Sin embargo, la evidencia sobre relaciones vecinales presenta limitaciones importantes en términos de generalización. La mayoría de estudios se han realizado en poblaciones de adultos mayores o en contextos culturales específicos, lo que limita la aplicabilidad de los hallazgos a poblaciones más jóvenes o contextos urbanos contemporáneos. Además, la definición operacional de *vecino* y *contacto vecinal* varía considerablemente entre estudios, dificultando las comparaciones.

Metodología

Diseño y muestra

El presente estudio adoptó un enfoque metodológico cuantitativo, caracterizado por su orientación empírica y por la posibilidad de generalizar patrones observables mediante el análisis estadístico. Se empleó un diseño correlacional de tipo transversal, el cual permite examinar la relación entre diversas variables en un único momento temporal, sin establecer causalidad directa. La población objetivo estuvo constituida por estudiantes de licenciatura inscritos en una institución de educación superior pública,

localizada en el sur del estado de Tamaulipas, México. Este contexto geográfico y cultural ofrece un entorno propicio para el análisis del bienestar subjetivo, dado el perfil sociodemográfico heterogéneo de la región.

Para la selección de la muestra se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, debido a la accesibilidad limitada a la población objetivo, lo cual es común en estudios exploratorios en contextos universitarios. La recolección de datos se llevó a cabo de enero a marzo de 2024, mediante la administración de un cuestionario electrónico diseñado en la plataforma Google Forms. El enlace fue distribuido principalmente a través de la aplicación de mensajería WhatsApp, aprovechando la alta penetración de esta herramienta digital entre los jóvenes universitarios.

En total se obtuvieron 215 cuestionarios válidos y completos. En cuanto a la composición por género, 65.1 % de los encuestados se identificó como mujer, mientras que 34.9 % como hombre, lo cual refleja la proporción habitual de participación femenina en programas académicos del área social. Con respecto a la edad, los rangos más representativos fueron 18 años (33 %), 20 años (24.2 %), 19 años (14 %) y 21 años (14.4 %), lo que confirma la juventud de la población estudiada. La mayoría del alumnado provenía de programas académicos del área de negocios y administración. En términos del estado civil, predominó la categoría de solteros, con solo dos personas reportando estar casadas. En lo que respecta a la ocupación, 68 % de los participantes declaró dedicarse exclusivamente al estudio, mientras que 27 % estudiaba y trabajaba de manera simultánea, lo cual puede incidir en su percepción de bienestar.

Instrumento

Para la medición del bienestar subjetivo se utilizó un cuestionario estructurado, integrado por ítems seleccionados de instrumentos validados en estudios previos. El componente central fue la Escala de Felicidad de Oxford (Oxford Happiness Questionnaire, OHQ), desarrollada por Hills y Argyle,⁶¹ ampliamente reconocida por su robustez psicométrica y su aplicación en contextos académicos. Esta escala está conformada por 29 ítems evaluados

61 Peter Hills y Michael Argyle, "The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being", *Personality and Individual Differences* 33, núm. 7 (2002), [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00213-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6).

mediante una escala tipo Likert de 5 puntos, donde 1 representa “Totalmente en desacuerdo” y 5 “Totalmente de acuerdo”.

Un elemento fundamental en esta labor es la medición precisa del bienestar. El Oxford Happiness Inventory (OHI), desarrollado por Argyle, Martin, y Crossland,⁶² y su versión abreviada y mejorada por Hills y Argyle,⁶³ constituyen instrumentos ampliamente utilizados para evaluar la felicidad personal, y han demostrado ser útiles en contextos diversos, incluido el académico. Estos instrumentos permiten capturar las diferentes facetas del bienestar desde una perspectiva subjetiva y cuantificable. Del mismo modo, instrumentos permiten evaluar el bienestar desde una perspectiva multidimensional, integrando componentes emocionales y cognitivos. Además, han mostrado adecuados niveles de confiabilidad y validez en diferentes poblaciones universitarias. Su uso continuo en estudios recientes respalda su pertinencia para el análisis del bienestar en jóvenes en formación. El OHQ, desarrollado originalmente por Hills y Argyle,⁶⁴ es uno de los instrumentos más utilizados internacionalmente para medir la felicidad y el bienestar subjetivo. Su aplicación en poblaciones mexicanas ha sido más limitada comparada con otros contextos internacionales, pero se han identificado estudios importantes que han empleado este instrumento en muestras mexicanas.⁶⁵

Además, el cuestionario incluyó preguntas demográficas y de hábitos cotidianos, basadas en estudios empíricos previos que han documentado su relación significativa con el bienestar subjetivo.⁶⁶ Estas preguntas abordaron variables como género, edad, estado civil, ocupación actual, hábitos de sueño, autopercepción del estado de salud, ingreso mensual estimado del hogar, calidad de la relación con los familiares y frecuencia de interacción con familiares, amigos y vecinos. La inclusión de estas variables busca proporcionar una visión integral de los determinantes del bienestar percibido.

Procedimientos

Antes de la aplicación definitiva, se realizó una prueba piloto con una muestra intencional de 10 estudiantes, cuyo propósito fue evaluar la

- 62 Michael Argyle, Maryanne Martin y J. Crossland, “Happiness as a Function of Personality and Social Encounters”, en *Recent Advances in Social Psychology: An International Perspective*, ed. Joseph P. Forgas y J. Michael Innes (North-Holland: Elsevier Science Publishers B.V., 1989).
- 63 Hills y Argyle, “The Oxford Happiness Questionnaire”.
- 64 Hills y Argyle, “The Oxford Happiness Questionnaire”.
- 65 Maricela Guzmán Cáceres et al., “Felicidad y su correlación con variables individuales y contextuales en estudiantes universitarios.”, *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores X*, núm. 1 (1 de septiembre de 2022), <https://doi.org/10.46377/dilemas.v10i1.3284>; Adela Alba-Leonel et al., “Estudio comparativo de felicidad en estudiantes de enfermería y medicina de la unam”, *Revista de Enfermería Neurológica* 14, núm. 2 (2023), <https://doi.org/10.51422/ren.v14i2.423>.
- 66 Martin Binder et al., “Does It Have to Be a Sacrifice? Different Notions of the Good Life, pro-Environmental Behavior and Their Heterogeneous Impact on Well-Being”, *Ecological Economics* 167 (enero de 2020), <https://doi.org/10.1016/j.ecolecon.2019.106448>; Hills y Argyle, “The Oxford Happiness Questionnaire”; Jiang et al., “Happiness in University Students”.

claridad, la coherencia y la comprensión de los ítems del cuestionario, así como la usabilidad de la plataforma electrónica. Esta fase permitió identificar ambigüedades y ajustar aspectos técnicos y lingüísticos. Posteriormente, se llevó a cabo un proceso de traducción y adaptación cultural del instrumento original en inglés al español, siguiendo el modelo de traducción inversa propuesto por Brislin.⁶⁷ Este proceso consistió en una traducción inicial al español por investigadores bilingües, seguida de una retraducción al idioma original para comprobar la equivalencia semántica, asegurando así la validez conceptual del instrumento en el nuevo contexto. Tras una prueba piloto con 10 estudiantes, los reactivos negativos del OHQ se reemplazaron por sus versiones positivas.

67 Richard W. Brislin, "Back-Translation for Cross-Cultural Research", *Journal of Cross-Cultural Psychology* 1, núm. 3 (1970), <https://doi.org/10.1177/135910457000100301>.

Datos descriptivos

Los datos descriptivos obtenidos permiten contextualizar el perfil de los participantes en cuanto a sus hábitos y condiciones de vida. En lo relativo al horario de sueño, 55.8 % del alumnado indicó acostarse antes de la medianoche, lo cual podría asociarse con mejores patrones de salud. Respecto a la percepción del estado de salud, 1.9 % reportó tener problemas extremos, 8.5 % identificó problemas leves, 24.4 % se posicionó en un punto neutral, 42.3 % expresó tener casi ningún problema de salud, y 23 % manifestó no experimentar problemas de salud en absoluto.

En lo que se refiere al ingreso familiar mensual, 34.4 % de los encuestados se ubicó en el rango de \$4,500 a \$9,400 pesos mexicanos, 19.1 % reportó ingresos inferiores a \$4,000, y 10.7 % informó ingresos entre \$9,500 y \$18,400. Este indicador económico es relevante para analizar el impacto del nivel socioeconómico en la percepción del bienestar. En cuanto a la calidad de las relaciones familiares, 41.1 % declaró mantener una relación buena con sus familiares, y 40.5 % indicó tener contacto frecuente con ellos. En el ámbito social, 28.8 % del alumnado reportó contacto regular con sus amistades, y 33 % lo catalogó como casi regular. En contraste, 44.9 % manifestó no tener contacto con sus vecinos, lo cual podría

reflejar una limitada interacción comunitaria. Solo 3.3 % declaró mantener contacto frecuente con sus vecinos, lo que evidencia una tendencia hacia la disminución del capital social territorial en entornos urbanos.

Modelo de regresión logística ordenada (modelo de probabilidades proporcionales)

Para el tratamiento estadístico de los datos, se empleó un modelo de regresión logística ordenada, también conocido como modelo logit ordenado o modelo de probabilidades proporcionales. Este tipo de análisis es especialmente adecuado cuando la variable dependiente es de naturaleza ordinal, es decir, presenta categorías con un orden inherente, pero sin distancias uniformes entre ellas. La elección de este modelo responde a la necesidad de evaluar cómo distintas variables independientes influyen en la probabilidad de que los individuos se ubiquen en una u otra categoría del constructo bienestar subjetivo, conceptualizado en este caso como una escala de cinco niveles.

En términos teóricos, este modelo parte de la existencia de una variable latente continua subyacente $\gamma^*\gamma^*$, que representa el verdadero nivel de bienestar del individuo. Sin embargo, esta variable no es directamente observable. Lo que sí se observa son categorías ordinales de bienestar $\gamma\gamma$, determinadas por puntos de corte en la distribución de $\gamma^*\gamma^*$. Así, el modelo estima las probabilidades acumulativas de que un individuo pertenezca a una categoría dada o superior, basándose en el supuesto de que la relación entre las variables explicativas xx y las probabilidades de las categorías de $\gamma\gamma$ es la misma a lo largo de los distintos puntos de corte.⁶⁸

El modelo logit ordenado permite, por tanto, calcular los efectos marginales de las variables explicativas sobre la probabilidad de transición entre categorías, manteniendo constante el resto de las variables del modelo. En términos prácticos, se traduce en una serie de regresiones logísticas acumulativas que comparan de forma progresiva los niveles de la variable dependiente. Por ejemplo, se calcula la probabilidad de estar en la categoría

68 J. Scott Long y Jeremy Freese, *Regression Models for Categorical Dependent Variables Using Stata*, 3.ª ed. (Stata Press, 2014).

2 o superior frente a la categoría 1; luego, la probabilidad de estar en la categoría 3 o superior frente a las categorías 1 y 2, y así sucesivamente. Este procedimiento permite una interpretación más rica y detallada de los efectos de las variables independientes sobre el resultado ordinal.

Una ventaja fundamental de este enfoque es que permite modelar decisiones jerárquicas o progresivas, como ocurre en el caso del bienestar subjetivo, donde los individuos pueden experimentar distintos niveles de bienestar de forma gradual. Además, el modelo incorpora la prueba del supuesto de proporcionalidad de odds ratios, el cual es esencial para validar la consistencia del modelo a lo largo de las categorías. Si dicho supuesto se cumple, las estimaciones obtenidas son más eficientes y robustas, lo que incrementa la validez de las inferencias realizadas. Por ejemplo:

- Categoría 1 (totalmente en desacuerdo) vs. categorías 2 a 5
- Categorías 1 y 2 vs. categorías 3 a 5
- Categorías 1 a 3 vs. categorías 4 y 5
- Categorías 1 a 4 vs. categoría 5 (totalmente de acuerdo)

Cada uno de estos cortes (umbrales) representa una regresión logística binaria diferente. Un coeficiente positivo en el modelo indica que un aumento en la variable explicativa incrementa la probabilidad de pertenecer a una categoría más alta en la variable dependiente (es decir, mayor acuerdo o mayor bienestar), mientras que un coeficiente negativo sugiere una menor probabilidad de alcanzar niveles altos de la variable dependiente.⁶⁹

Este modelo asume la propiedad de proporcionalidad de los odds, lo que implica que los coeficientes estimados para las variables explicativas son constantes a lo largo de los distintos puntos de corte de la variable ordinal. Es decir, el efecto de una variable explicativa sobre la probabilidad de estar en una categoría superior (vs. una inferior) es el mismo sin importar en qué parte de la escala se realice la división. Sin embargo, se permite que los umbrales varíen entre las categorías.⁷⁰

Para evaluar si este supuesto de proporcionalidad se cumple, se utilizó la prueba de Brant.⁷¹ Esta prueba estadística permite verificar si las desviaciones entre los datos observados y las predicciones del modelo son mayores de lo

- 69 Richard Williams, “Understanding and Interpreting Generalized Ordered Logit Models”, *The Journal of Mathematical Sociology* 40, núm. 1 (2016), <https://doi.org/10.1080/0022250X.2015.1112384>.
- 70 David W. Hosmer y Stanley Lemeshow, *Applied Logistic Regression*, Wiley Series in Probability and Statistics (John Wiley & Sons, Inc., 2000), <https://doi.org/10.1002/9781118548387>; I. R. Dohoo et al., *Veterinary Epidemiologic Research* (VER, Incorporated, 2009), <https://books.google.com.mx/books?id=snjq-QwAACAAJ>.
- 71 Rollin Brant, “Assessing Proportionality in the Proportional Odds Model for Ordinal Logistic Regression”, *Biometrics* 46, núm. 4 (1990), <https://doi.org/10.2307/2532457>; Long y Freese, *Regression Models*.

72 Williams, “Understanding and Interpreting”; Getahun E. Agga y H. Morgan Scott, “Use of Generalized Ordered Logistic Regression for the Analysis of Multidrug Resistance Data”, *Preventive Veterinary Medicine* 121, núms. 3-4 (2015), <https://doi.org/10.1016/j.pre-vetmed.2015.08.015>.

73 Federica Rossi et al., “Local public transport and neighbourhood satisfaction: The effect on older adults’ subjective wellbeing”, *Research in Transportation Business & Management* 51 (diciembre de 2023), <https://doi.org/10.1016/j.rtbm.2023.101058>.

74 Guangye He et al., “The greener, the happier? The effects of greenspace on residents’ happiness in contemporary urban China”, *Journal of Community Psychology* 50, núm. 7 (2022), <https://doi.org/10.1002/jcop.22798>.

75 Lateef Akanni et al., “Income trajectories and self-rated health status in the UK”, *ssm-Population Health* 17 (marzo de 2022), <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2022.101035>.

esperado por azar. La prueba de Brant ofrece tanto una prueba global del modelo como pruebas específicas para cada variable explicativa.⁷²

El modelo de regresión logística ordenada permite examinar el efecto de diversos factores explicativos sobre la probabilidad de pertenecer a diferentes niveles ordinales del bienestar subjetivo. Este enfoque ha sido utilizado ampliamente en investigaciones previas que analizan, por ejemplo, el impacto de factores sociodemográficos y geográficos sobre el bienestar en adultos mayores,⁷³ la relación entre exposición a espacios verdes urbanos y felicidad en China,⁷⁴ y diversas medidas de salud y bienestar en poblaciones específicas.⁷⁵

Resultados

Se calculó un índice promedio de la variable dependiente –bienestar subjetivo– a partir de las respuestas de los participantes en una escala tipo Likert de cinco puntos, donde 1 corresponde a “totalmente en desacuerdo” y 5 a “totalmente de acuerdo”. Este promedio refleja el nivel percibido de bienestar de cada estudiante.

La Tabla 1 presenta la distribución de los niveles de bienestar según el género. Se observó que 56 % de los participantes reportaron un nivel de bienestar considerado neutral (ni totalmente de acuerdo ni totalmente en desacuerdo). Dentro de este grupo, las mujeres representaron la mayoría, con 80 participantes, lo cual indica una ligera predominancia femenina en esta categoría.

Tabla 1. Distribución de los niveles de bienestar subjetivo por género

Nivel de Bienestar[†]	Hombres (%)	Mujeres (%)	Total (%)
1. Totalmente en desacuerdo	0.0	0.0	0.0
2. En desacuerdo	4.0	5.0	9.0
3. Neutral	19.0	37.0	56.0
4. De acuerdo	11.0	22.0	33.0
5. Totalmente de acuerdo	1.0	1.0	2.0

Nota: [†] La variable dependiente “bienestar” se midió en una escala ordinal de 1 (totalmente en desacuerdo) a 5 (totalmente de acuerdo), según las respuestas a los ítems del Cuestionario de Felicidad de Oxford.
Fuente: Elaboración propia a partir de resultados en R.

Previamente al análisis de los datos, se realizó un análisis de correlación entre las variables independientes en el software estadístico R, resultando que no existía multicolinealidad entre los datos. Empleando el mismo software estadístico, se llevó a cabo el análisis de datos mediante un modelo de regresión logística ordenada utilizando. Los resultados del modelo se presentan en la Tabla 2.

Entre las variables incluidas, solo la autopercepción del estado de salud ($p < 0.001$) y la frecuencia de contacto con amistades ($p < 0.005$) mostraron una asociación estadísticamente significativa con los niveles de bienestar subjetivo. Esto indica que el alumnado que percibe una mejor salud y aquel que mantiene un contacto más frecuente con sus amistades tiene mayores probabilidades de reportar niveles más altos de bienestar. siendo la R^2 del modelo 0.227.

Para validar el supuesto de proporcionalidad de los odds del modelo, se aplicó la prueba de Brant. Los resultados, presentados en la Tabla 3, indican que este supuesto no fue violado significativamente, por lo que el modelo de probabilidades proporcionales es apropiado para los datos analizados.

Tabla 2. Resultados del modelo de regresión logística ordenada para la variable de bienestar subjetivo

Variable	Coeficiente		Error estándar	Z (Wald)	Valor p
Género	0.1375		0.3015	0.46	0.648
Edad	-0.0634		0.0612	-1.04	0.300
Último grado de estudios	0.4823		0.3000	1.61	0.108
Estado civil	0.9394		0.6436	1.46	0.144
Ocupación	0.1789		0.1963	0.91	0.362
Duerme temprano/tarde	0.2882		0.3019	0.95	0.340
Autopercepción de salud	0.5900		0.1628	3.62	0.0003
Ingreso mensual	0.0674		0.0912	0.74	0.460
Relación con familia	0.2241		0.1879	1.19	0.233
Frecuencia contacto familiar	-0.0131		0.1701	-0.08	0.938
Frecuencia contacto amigos	0.4405		0.1528	2.88	0.0039
Frecuencia contacto vecinos	0.1952		0.1430	1.37	0.172
R^2	0.227				
Umbral de corte	Coeficiente	Error estándar	Z	Valor p	
$y \geq 3$	-4.5370	1.8282	-2.48	0.013	
$y \geq 4$	-8.0034	1.8974	-4.22	<0.0001	
$y \geq 5$	-11.6857	2.0217	-5.78	<0.0001	

Nota: Al no presentar respuestas en la primera categoría, no se presenta la $y \geq 2$.

Fuente: Elaboración propia a partir de resultados en R.

Tabla 3. Prueba de Brant para la verificación del supuesto de proporcionalidad de los odds

Prueba	Chi ²	df	Valor p
Omnibus	9.33	36	0.99
Género	1.93	3	0.59
Edad	2.13	3	0.55
Último grado de estudios	0.10	3	0.99
Estado civil	0.00	3	0.99
Ocupación	1.13	3	0.77
Duerme temprano/tarde	0.45	3	0.93
Autopercepción de salud	1.92	3	0.59
Ingreso mensual	1.49	3	0.69
Relación con familia	0.44	3	0.93
Frecuencia de contacto familiar	0.01	3	0.99
Frecuencia de contacto con amigos	0.61	3	0.89
Frecuencia de contacto con vecinos	0.97	3	0.81

Nota: La prueba de Brant evalúa si los coeficientes del modelo logit ordenado cumplen con el supuesto de proporcionalidad de los odds entre las categorías del resultado.

Fuente: Elaboración propia a partir de resultados en R.

Específicamente, los análisis revelan que a medida que aumenta un nivel la autopercepción de su salud del alumnado, se espera un aumento de alrededor de 0.590 en el valor de su bienestar, y al aumentar la frecuencia de contacto con las amistades, se tiene la expectativa de un incremento en 0.4405 en el valor del bienestar en las posibilidades logarítmicas, dado que todas las demás variables en el modelo se mantienen constantes.

Estos hallazgos son consistentes con estudios previos que también han identificado la autopercepción de salud como un factor relevante para el bienestar. Entre los estudios que respaldan estos resultados se incluyen investigaciones realizadas con adolescentes en Tailandia,⁷⁶ estudiantes universitarios en Santiago de Chile,⁷⁷ estudiantes de licenciatura en farmacia en Portugal⁷⁸ y residentes de Carolina del Norte.⁷⁹ En relación con la frecuencia de contacto con amigos, los resultados obtenidos en este estudio refuerzan los hallazgos previos sobre la importancia de las relaciones sociales en el bienestar, como lo evidencian los estudios de estudiantes universitarios en Illinois⁸⁰ y estudiantes de intercambio en Australia.⁸¹

⁷⁶ Page y Suwanteerangkul, “Self-rated Health”.

⁷⁷ Piqueras et al., “Happiness and Health Behaviours”.

⁷⁸ Gonçalves Silva y Figueiredo-Braga, “Evaluation of the Relationships”.

⁷⁹ Brief et al., “Integrating Bottom-Up”.

⁸⁰ Diener y Seligman, “Very Happy People”.

⁸¹ Corney et al., “If you Are Feeling Alone”.

Conclusiones

El bienestar ha cobrado creciente relevancia tanto en el ámbito académico como en la agenda pública, debido a su vinculación con múltiples dimensiones de la vida humana, como la salud, el rendimiento académico, las relaciones interpersonales y la productividad social. En este contexto, el objetivo central del presente estudio fue identificar y analizar los factores que influyen en el bienestar subjetivo de estudiantes universitarios, considerando las particularidades socioculturales del sur de Tamaulipas, México. Para ello, se implementó un modelo de regresión logística ordenada (logit ordenado), utilizando el software estadístico R, el cual permitió estimar la relación entre diversas variables socio-demográficas y de estilo de vida con los niveles percibidos de bienestar subjetivo. Los resultados obtenidos fueron consistentes con hallazgos reportados en investigaciones previas, mostrando que una mejor auto-percepción del estado de salud y una mayor frecuencia de contacto con amigos están positivamente asociadas con niveles más altos de bienestar, bajo el supuesto de que las demás variables del modelo permanecen constantes.

Este estudio representa una contribución significativa a la literatura científica en tanto proporciona evidencia empírica actualizada sobre los principales determinantes del bienestar subjetivo en el contexto universitario mexicano. Los hallazgos no solo validan resultados obtenidos en otros contextos geográficos y culturales, sino que también enriquecen el cuerpo teórico con datos provenientes de una muestra joven y localizada. En particular, los resultados refuerzan el papel central de las relaciones interpersonales y la salud percibida como componentes fundamentales del bienestar, tal como ha sido sugerido en estudios clásicos y contemporáneos.⁸² Esta coincidencia con la literatura especializada subraya la robustez del modelo aplicado y la relevancia de los factores analizados para el bienestar emocional de los jóvenes en formación académica.

82 Berscheid y Reis, "Attraction and close relationships"; Diener y Seligman, "Very Happy People"; Maté y Maté, *The Myth of Normal*; Waldinger y Schulz, *The Good Life*.

Discusión contextual

En el contexto del sur de Tamaulipas, la autopercepción de salud adquiere una dimensión adicional relacionada con la seguridad y el estrés contextual. Por ejemplo, se demostró que el alumnado con percepción pobre de salud muestra mayor vulnerabilidad al impacto negativo de la violencia sobre su bienestar general.⁸³ Asimismo, el apoyo social de pares adquiere particular relevancia en el contexto regional, donde las redes de amistad median los efectos del estrés y aumentan la felicidad estudiantil. Esta función protectora del apoyo social se ha documentado como especialmente importante durante crisis y períodos de encierro, cuando las redes sociales constituyen el principal recurso de afrontamiento.⁸⁴

Implicaciones

Además de su valor teórico, los resultados del presente estudio tienen implicaciones prácticas concretas para el diseño e implementación de políticas institucionales en el ámbito de la educación superior. Las universidades, en colaboración con instancias gubernamentales y organizaciones de la sociedad civil, pueden aprovechar estos hallazgos para desarrollar e impulsar programas integrales de salud mental, iniciativas de promoción del bienestar psicosocial y estrategias que fortalezcan las competencias socioemocionales del alumnado. Asimismo, se recomienda fomentar programas de mentoría entre pares, el esparcimiento, la vida cultural y la actividad física, a fin de crear entornos que favorezcan el bienestar integral de la comunidad estudiantil.

Comparado con regiones que mantienen altos niveles de violencia, el sur de Tamaulipas presenta ventajas derivadas de su proceso de recuperación y las iniciativas de resiliencia social implementadas. Estudios comparativos sugieren que las regiones con procesos activos de construcción de paz muestran mejor bienestar estudiantil que aquellas con violencia sostenida.⁸⁵ Las universidades en el sur de Tamaulipas tienen un papel crucial como

83 Verónica Pérez Islas et al., Percepción de la violencia social en estudiantes mexicanos de educación media, usuarios y no usuarios de sustancias, 2014.

84 Mohsin-Bin-Iqbal Rukhsar y Summiya Ahmad, "Importance of Social Support and Subjective Well-Being with Mediating Effect of Happiness amongst University Students during Covid-19", *International Journal of Psychological and Behavioural Research* 3, núm. 1 (2023), <https://doi.org/10.37605/ijpbr/v3i1/33>.

85 Marisela Gutiérrez Vega et al., "Mental Health and Gratitude in a Community with Social Violence", *European Scientific Journal* (2017).

espacios de construcción de capital social y resiliencia. Los programas de bienestar estudiantil deben incorporar componentes específicos de manejo del estrés contextual, fortalecimiento de redes sociales y desarrollo de habilidades de afrontamiento, adaptadas al contexto regional.⁸⁶

El contexto del sur de Tamaulipas también presenta oportunidades únicas. La experiencia de superación colectiva de la violencia ha generado formas específicas de capital social y resiliencia comunitaria que pueden ser aprovechadas para promover el bienestar estudiantil. Los observatorios ciudadanos y las mesas de seguridad representan modelos de participación cívica que pueden extenderse al ámbito universitario.

Las intervenciones efectivas en este contexto deben ser multidimensionales, incorporando tanto el fortalecimiento de factores protectores individuales como el aprovechamiento de recursos comunitarios específicos. La articulación entre universidades, organizaciones ciudadanas y autoridades locales representa una estrategia prometedora para maximizar el bienestar del alumnado universitario en esta región única de México.

Limitaciones

Sin embargo, como toda investigación empírica, este estudio presenta algunas limitaciones metodológicas que deben ser reconocidas: en primer lugar, el uso de un muestreo no probabilístico por conveniencia limita la representatividad de los datos y, como consecuencia, la posibilidad de generalizar los resultados a toda la población universitaria en carreras STEM. Asimismo, la naturaleza transversal del diseño impide establecer relaciones causales entre las variables analizadas. Por ello, se sugiere que futuras investigaciones amplíen el tamaño y la diversidad de la muestra, incluyendo estudiantes de diferentes regiones del país y de instituciones públicas y privadas. También sería deseable incorporar un diseño longitudinal que permita observar cambios en el bienestar a lo largo del tiempo, así como emplear métodos mixtos que complementen el enfoque cuantitativo con perspectivas cualitativas.

86 Bernardo Nahuat Román et al., “Análisis de la responsabilidad social de los estudiantes universitarios del sur de Tamaulipas, México”, *Diálogos sobre Educación* 15, núm. 29 (2024), <https://doi.org/10.32870/dse.v0i29.1418>.

En síntesis, el modelo de regresión logística ordenada utilizado en este estudio ha demostrado ser un marco analítico sólido y eficaz para explorar los factores asociados al bienestar subjetivo en jóvenes universitarios. Este enfoque puede ser replicado y ampliado en investigaciones futuras que busquen profundizar en la interacción entre variables sociodemográficas, conductas de autocuidado, relaciones sociales y condiciones contextuales. De este modo, se podrá contribuir a una comprensión más integral y matizada de los determinantes del bienestar en la población joven, con el fin de diseñar intervenciones cada vez más precisas y efectivas que promuevan su desarrollo personal, académico y social.