

Escala de Felicidad en la Pareja: Desarrollo y Validación

José Luis Pozos Gutiérrez¹, Sofía Rivera Aragón, Isabel Reyes Lagunes & María Sughey López Parra
Universidad Nacional Autónoma de México

Resumen

La felicidad humana es compleja, y en términos interpersonales, particularmente en la relación de pareja, existen muchos elementos vinculados (Argyle, 1987). Sin embargo no existe una escala que mida la felicidad en la pareja. Por ello, el objetivo del trabajo fue desarrollar y validar una escala de felicidad en la pareja, culturalmente adecuada y confiable. La investigación se realizó dos fases. En la primera fase, se elaboró la escala de felicidad en la pareja y se obtuvo validez y confiabilidad; en la segunda fase, se realizó un análisis factorial de segundo orden con los factores. Los resultados muestran una escala válida y confiable que mide la evaluación de la felicidad en la pareja así como los elementos que necesita una pareja para ser feliz.

Palabras clave: Felicidad, Pareja, Construcción de instrumentos, Validez, Confiabilidad.

Happiness Scale in the Couple: Development and Validation

Abstract

Human happiness is complex, and in interpersonal terms, particularly in a relationship, there are many elements involved (Argyle, 1987). But there is no scale to measure happiness in the couple, therefore, the objective was to develop and validate a scale of happiness in the couple, culturally appropriated and reliable. The research was conducted in two phases. In the first phase, a scale for happiness in the couple was developed and reliability and validity were obtained; in the second phase, we performed a second-order factor analysis. The results showed a valid and reliable scale that measures the evaluation of happiness in the couple as well as the elements needed for a couple to be happy.

Key Words: Happiness, Couple, Scale construction, Validity, Reliability

Original recibido / Original received: 11/06/2013

Aceptado / Accepted: 05/11/2013

¹ Email: psicologiafez@hotmail.com

La felicidad se define como la evaluación global y positiva del individuo en un momento particular a nivel consciente (Diener, 1984). Para Argyle (1987) es una reflexión sobre la satisfacción ante la vida en términos de intensidad de emociones positivas. Csikszentmihalyi (2009) la equipara al estado de *fluir* donde una persona se sumerge al realizar una actividad que requiere concentración completa, pero que se disfruta totalmente. Seligman (2006) dice que es un conjunto de emociones positivas con actividades positivas. Mientras que Veenhoven (1989/2005) menciona que es la apreciación global positiva o goce subjetivo de la vida en todo su conjunto (la-vida-como-un-todo), así como la evaluación positiva de un área específica. Hay una variabilidad conceptual sobre la felicidad, sobre las diversas causas que generan e incrementan la felicidad personal y las orientaciones que las estudian. Por ejemplo, Morris (2006) parte de la teoría evolucionista y sugiere que la felicidad se alcanza por finalidad, competición o cooperación; la felicidad de finalidad es planear, ejecutar y consumir logros personales; la felicidad competitiva es el triunfar sobre un rival; y la felicidad cooperativa es el éxito mediante la ayuda mutua.

Desde una perspectiva económica, se observa que el dinero contribuye a incrementar la felicidad personal, pero sólo cuando el capital económico ayuda en la obtención de necesidades básicas (alimentación, vestido, sustento, servicios de agua, luz, drenaje), sin embargo al cubrirse estas necesidades, el tener más dinero ya no aumenta la felicidad personal (Borrero-Caldas, 2010; Carr, 2007). Layard (2004) y Dwight (2006) menciona que los países más ricos tienen índices de felicidad poblacional más bajos que los países más pobres.

Por su parte la psicología sostiene que la fuente principal de felicidad está en la interacción con los otros (Myers, 2000/2005). Las relaciones interpersonales (e. g., compañeros de trabajo, los amigos, la familia de origen y la pareja) producen un incremento consistente en los niveles de felicidad de las personas (Argyle, 1987). Esto se debe a la importancia afectiva y de soporte social que tienen las relaciones cercanas. Myers (2005) sostiene que las personas más alejadas de un individuo (e.g., vecinos y compañeros de trabajo) afectan poco su nivel de felicidad, ya que tienen menor influencia e importancia en comparación con personas que se perciben como más cercanas y significativas (e. g., los familiares, amigos íntimos y la pareja).

En los estudios sobre relaciones interpersonales, se encontró que uno de los elementos que juega un papel importante en el equilibrio emocional de las personas es la relación de pareja (Bulcroft & O'Connor, 1986). Pues de las redes íntimas, la pareja es la mayor fuente de felicidad, el sólo hecho de tener pareja incrementa la felicidad y aumenta más la felicidad si se formaliza la relación (Argyle, 1987). En este sentido, existen datos que confirman que las personas casadas, sin importar el sexo, son más felices que las personas solteras, divorciadas o viudas (Myers, 2000/2005; Myers & Diener, 1995).

Un elemento importante en el estudio de la felicidad, además del estado civil se refiere a las diferencias por sexo, pues de ha visto que los hombres solteros son menos felices que las mujeres solteras, pero se invierte al contraer matrimonio (Carr, 2007) esto se debe a que los hombres incrementan su felicidad con los beneficios obtenidos de la relación (e. g., apoyo, atención, cariño, sexo)

que reciben de las esposas; mientras que las mujeres no perciben reciprocidad equitativa en el apoyo de sus parejas y optan por la búsqueda de soporte social en la familia de origen.

Argyle (1987) sugiere que para ser feliz en una relación de pareja se necesita satisfacer tres aspectos: 1) satisfacción-instrumental, que es el satisfacer necesidades básicas como la comida, el vestido, el dinero; 2) satisfacción-emocional, es decir el apoyo social, la intimidad y la sexualidad; 3) satisfacción-lúdica, son actividades de esparcimiento que provocan bienestar. Stull (1988) además sugirió que la felicidad y la salud del cónyuge también predicen la satisfacción marital, esto es, que actos benevolentes y actividades en común traen como consecuencia una gratificación mutua y una recompensa recíproca. De tal manera, que todo aquello que se diga o se haga de manera positiva traerá consecuencias positivas para la pareja y sus miembros, por tanto el poner énfasis en la amistad, compromiso, apoyo social, similitud, confianza y dar afecto positivo derivará en tener un matrimonio exitoso y feliz (Javaloy, Páez & Rodríguez, 2009).

Díaz-Guerrero (2003) sugirió que una vida llena de amor es felicidad, por tanto el amor es parte fundamental en la relación de pareja. En este sentido Sternberg (1986) plantea que el amor se compone de tres dimensiones: a) intimidad (sentimientos de la relación que promueven el acercamiento en términos de contacto, calidez, unión y vínculo y por tanto existe el deseo de promover el bienestar y la felicidad); b) pasión (la sexualidad, siendo ésta la atracción física y el intenso deseo de unión y consumación sexual); y c) compromiso (decisión estar con una pareja). Al respecto existen estudios que indican que las personas con mayor satisfacción en su relación tienden a tener puntajes altos en los tres componentes del amor: pasión, intimidad y compromiso (Díaz-Loving, Rivera-Aragón & Sánchez-Aragón, 1996).

Además del amor, la percepción de buena cercanía de la pareja es un indicador importante del funcionamiento, satisfacción y felicidad de la relación, debido a que las parejas cercanas tienden a apoyarse más, ya que la cercanía contribuye con la posibilidad de contar con el otro en momentos de necesidad (Vera, Laga & Hernández, 1998). Ligado a lo anterior, está el tiempo que se comparte en pareja, Levinger (1999) en su modelo atracción-barrera, sostiene que en la medida en que los miembros de una pareja pasen tiempo juntos estarán haciendo más inversiones dentro de la relación lo cual incrementa de forma gradual el valor y compromiso con dicha relación, lo que a su vez tiene un impacto importante en la felicidad de la pareja.

Si bien, la felicidad es parte importante de la relación, generalmente se estudia de manera indirecta, es decir, se le reporta como parte de otros procesos como la satisfacción diádica (Moore, McCabe & Brink, 2001), satisfacción marital (Gottman, Coan, Carrere & Swanson, 1998) o como bienestar subjetivo (Stutzer & Frey, 2003), sin embargo no se mide de manera directa como felicidad en la pareja, que aunque usualmente se toma como sinónimo de los aspectos descritos previamente, conceptualmente tiene elementos que la diferencian y que son importantes en términos de claridad conceptual en esta área específica.

Existen diversos instrumentos que evalúan la felicidad, no obstante la mayoría de ellos hacen una evaluación de general de la felicidad/bienestar subjetivo/calidad de vida. Respecto a la forma, algunos autores la miden con un sólo reactivo (Abdel-Khalek, 2006; Andrews & Whitney, 1976); otros a través de una serie de reactivos que cambian de instrumento a instrumento y que estiman el nivel de felicidad de la

persona en varias dimensiones (Alarcón, 2006; Argyle, Martin, & Crossland, 1989; Joseph, Linley, Harwood, Lewis, & McCollan, 2004). La tabla 1, muestra los diferentes instrumentos que evalúan la felicidad personal.

Tabla 1
Instrumentos que miden felicidad

Instrumento	Forma de medición	Descripción de dimensiones	Descripción psicométrica
<i>Life as a Whole Index</i> (Andrews & Whitney, 1976).	Medida directa de la felicidad global con un solo reactivo.	La escala evalúa la felicidad o niveles de afecto positivo con base en la pregunta: "En relación a su vida en general, ¿qué tan feliz se siente usted?"	Es una escala que cuenta con un ítem con un formato de respuesta que va de 0 a 10. Esta escala ha presentado un alfa=0.67.
<i>The Self-Rating of Happiness</i> (Abdel-Khalek, 2006).	Medida directa de la felicidad global con un solo reactivo	Mide felicidad pidiéndosele al participante que haga una estimación global de sus sentimientos (sin tomar en cuenta sus sentimientos presentes), la pregunta es: ¿En general te sientes feliz?	Escala de un ítem con formato de respuesta que va 0-10. Esta escala ha presentado un alfa=.90
<i>Oxford Happiness Inventory</i> (Argyle, Martin, & Crossland, 1989).	Evaluación la felicidad personal en 29 afirmaciones.	Mide la felicidad siguiendo un sistema incremental de no sentirse feliz hasta sentirse increíblemente feliz. Ejemplo del ítem 1. a) No me siento feliz, b) Me siento bastante feliz, c) Me siento muy feliz, d) Me siento increíblemente feliz.	Inventario que mide 29 elementos y cada uno tiene cuatro afirmaciones de respuesta que miden desde el no sentirse feliz hasta el sentirse increíblemente feliz. Este inventario ha presentado una confiabilidad, $\alpha=.90$.
<i>Depression-Happiness scale</i> (Joseph, Linley, Harwood, Lewis, & McCollan, 2004)	Medida de depresión-felicidad personal en 25 ítems,	Es una escala que mide pensamientos, sentimiento y experiencias tanto negativas como positivas. Ejemplo de reactivos: "3. Me siento satisfecho con mi vida" "18. Siento que la vida tiene un propósito".	Escala bipolar de 25 ítems. 12 ítems miden los pensamientos, sentimientos y experiencias positivas y 13 miden los pensamientos, sentimientos y experiencias negativas. El instrumento cuenta con cuatro opciones de respuesta: nunca, rara vez, a veces y a menudo. Presenta un alfa=.77 y permite explicar el 61.5% de la varianza.

(continúa)

Tabla 1. Instrumentos que miden felicidad (continúa)

Instrumento	Forma de medición	Descripción de dimensiones	Descripción psicométrica
<i>Escala de felicidad de Lima</i> (Alarcón, 2006).	Medida de felicidad personal con 27 ítems distribuidos en cuatro factores.	Escala que evalúa felicidad mediante cuatro factores subyacentes: F1. Sentido positivo de la vida ejemplo de reactivos "26. Todavía no he encontrado sentido a mi existencia"; F2. Satisfacción con la vida "04. Estoy satisfecho con mi vida"; F3. Realización personal "24. Me considero una persona realizada"; F4. Alegría de vivir "12. Es maravilloso vivir".	Consta de 27 reactivos con formato de respuesta tipo Likert con cinco opciones que va de Totalmente de acuerdo a Totalmente en desacuerdo. La escala presenta una consistencia interna total ($\alpha=.916$).
<i>Satisfaction with life scale</i> (Diener, Emmons, Larsen, & Griffi, 1985).	Evaluación de la felicidad mediante la propuesta del bienestar subjetivo a través de cinco ítems.	Es una escala que mide el juicio cognoscitivo de la vida de manera global. Ejemplo de los reactivos son "1. En la mayoría de los aspectos mi vida es como quiero que sea" y "4. Si pudiera vivir mi vida otra vez, la repetiría tal y como ha sido".	Es una escala con cinco ítems, que tienen un formato tipo Likert con siete opciones de respuesta que van de sumamente de acuerdo a sumamente en desacuerdo. La escala explica el 66% de la varianza y presenta un alfa que oscila entre 0.89 y 0.79.
<i>Escala multidimensional para la medición del bienestar subjetivo Anguas Plata y Reyes Lagunes</i> (Anguas, 2000/2005).	Medida de felicidad a través de bienestar subjetivo con un total de 80 reactivos.	La escala mide el bienestar subjetivo considerando, la experiencia emocional, tanto en frecuencia como en intensidad y la evaluación afectivo-cognoscitivo con la vida, sin dejar de lado todo el contexto cultural. Por tanto, está dividida en dos subescalas: Experiencia emocional (ejemplo de reactivo-emoción "Afecto") y Evaluación Afectiva-cognoscitiva (Ejemplo de reactivo "El apoyo que le das a tus amigos").	La escala total tiene 80 ítems, divididos en subescalas, la primera llamada Experiencia emocional cuenta con 30 reactivos-emociones; mientras que la subescala denominada Evaluación Afectiva-cognoscitiva consta de 50 juicios. Ambas subescalas tienen un formato de respuesta tipo Likert con siete opciones para la medición de frecuencia y siete opciones para la medición de intensidad. Esta escala ha presentado una confiabilidad interna, $\alpha=.90$.

(continúa)

Tabla 1. Instrumentos que miden felicidad (continúa)

Instrumento	Forma de medición	Descripción de dimensiones	Descripción psicométrica
<i>Escala de Bienestar Psicológico</i> (Carullo, 2001).	Evaluación de la felicidad mediante el bienestar psicológico con un total de 13 reactivos.	Evalúa el bienestar psicológico a partir de la propuesta de Ryff (1989). Esta escala está conformada por cuatro factores: Control de la situación "Creo que me hago cargo de lo que hago y lo que digo"; Vínculos "Tengo amigos/gas en quienes confiar"; Proyectos "Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida"; Aceptación de sí mismo "Estoy bastante conforme con mi forma de ser".	Consta de 13 ítems teniendo como formato de respuesta tipo Likert con tres opciones, que va de De acuerdo a En desacuerdo. La escala está adaptada para adolescentes y adultos y ha mostrado un alfa= 0.74.
<i>Quality of Life Scale (WHOQOL)</i> creada por la OMS (1995, en Carr, 2007)	Medida de felicidad considerándola como parte de la calidad de vida con un total de 100 ítems.	Es un instrumento que permite medir la calidad de vida en las culturas. La cual es medida por seis aspectos: salud física, salud psicológica, nivel de independencia, relaciones sociales, medio ambiente y espiritualidad, religión y creencias personales.	Está compuesta por 100 ítems, y en su versión corta tiene 26 ítems, Y su forma de respuesta está en opción tipo Likert con cinco opciones que va de, nada de acuerdo a completamente de acuerdo. Ha presentado alfa=.90.
<i>Cuestionario de Calidad de Vida</i> (Garduño & De la Garza, 2005).	Evaluación de la felicidad a través de la calidad de vida con 46 reactivos.	Instrumento que mide la calidad de vida a través de 15 dimensiones: familia inmediata, familia cercana, deporte, dinero, trabajo, tiempo para uno mismo, vida interior/salud mental, salud física, vacaciones, desarrollo personal, amigos, educación, pareja, vida espiritual y casa-bienes materiales.	El cuestionario consta de un total de 46 reactivos, los cuales se responden empleando dos formatos de respuesta tipo Likert con seis opciones de respuesta: una para importancia (muy importante-nada importante) y otra para satisfacción (muy satisfecho-insatisfecho) en ambos casos se incluyó una opción de respuesta denominada no aplica (n. a.) el cual se utiliza en los casos en los que los participantes no tuvieron alguna experiencia sobre la dimensión correspondiente. El instrumento tiene un alfa =.92.

En las escalas, se observa que las aproximaciones teóricas y metodológicas para el estudio de la felicidad son diferentes y se pueden agrupar en tres formas de medición: 1) medición directa de la felicidad general o de los elementos que la generan; 2) felicidad evaluada a partir del bienestar subjetivo; 3) felicidad medida con base en el constructo calidad de vida.

Respecto a la medición directa de la felicidad, se evalúa el nivel de felicidad global y/o de las diferentes cosas que producen esa felicidad (e. g., Abdel-Khalek, 2006). Al medirse la felicidad como bienestar subjetivo, se evalúan los aspectos cognoscitivos y emocionales que influyen en la felicidad personal (e. g. Anguas, 2000/2005). Cuando se mide la felicidad a partir del constructo calidad de vida, de manera general evalúa postulados económicos, es decir, se evalúan los elementos materiales como generadores de satisfacción (e. g. Garduño & De la Garza, 2005).

La mayoría de estos los instrumentos se elaboraron para medir la felicidad personal y no para medir felicidad en la relación de pareja. Lo anterior deja un hueco en el estudio de la felicidad, ya que la felicidad general se subdivide en campos específicos relevantes como lo son: la familia (origen), los amigos, el trabajo/escuela y la relación de pareja (Argyle, 1987; Vázquez, 2009). Asimismo, los trabajos respecto a la pareja y la felicidad, se enfocan en la importancia que tiene la pareja como un elemento generador de la felicidad, pero no miden la felicidad que tiene la pareja ni sus elementos para alcanzarla. Por tanto, el propósito de la investigación fue desarrollar una escala válida y confiable que mida la felicidad en la relación de pareja. Para alcanzar el propósito la investigación se dividió en dos fases: en la primera fase se desarrolló la escala de felicidad en la relación de pareja; y en la segunda fase se realizó un análisis factorial confirmatorio de segundo orden de la escala.

Método

Fase I. Desarrollo de la escala de felicidad en la relación de pareja

Participantes

Se trabajó con 619 participantes voluntarios, 299 hombres y 320 mujeres, residentes de la ciudad de México. 345 casados y 274 solteros. El rango de edad fue de 16-59 años ($M=30$ años; $DE=10$). Como criterio de inclusión se consideró que las personas mantuvieran una relación de pareja al momento del estudio.

Instrumento

Con base en un estudio exploratorio previo se obtuvieron 188 indicadores (Pozos, Rivera-Aragón, López & Vargas, 2009) con los cuales se diseñó la escala de felicidad en la pareja, que consta de dos partes: La primera indaga el nivel de felicidad de las personas en su relación con una sola pregunta: *En tu relación de pareja ¿Qué tan feliz estás?*, su formato de respuesta es tipo Likert con 10 opciones (1 totalmente infeliz-10 totalmente feliz); la segunda parte mide los

elementos necesarios para ser felices en la relación con la frase: *Para ser feliz con mi pareja necesito...* con 188 reactivos con formato de respuesta pictórico tipo diferencial semántico de cinco opciones (que van de mucho a nada).

Procedimiento

A los participantes se les pidió su cooperación voluntaria para contestar el instrumento y se les garantizó la confidencialidad en sus respuestas. La aplicación se realizó en el Distrito Federal y área metropolitana. El levantamiento se llevó a cabo en plazas comerciales, parques públicos y zonas peatonales.

Resultados

Para obtener el análisis psicométrico de la escala, a los 188 se les realizaron análisis de frecuencia; sesgo para la identificación de la distribución dentro de la curva normal; correlación reactivo-total para ver la relación del reactivo con la escala; prueba t de Student para hacer la discriminación de reactivos.

Después estos análisis, de los 188 reactivos quedaron 87, a los que se les aplicó el análisis factorial de componentes principales con rotación ortogonal -varimax-, eligiéndose los reactivos con cargas factoriales mayores a .40 y valores eigen mayores a 1. Después del análisis factorial quedaron 65 reactivos distribuidos en 10 factores: F1. Compromiso, conductas y cogniciones necesarias para entender y continuar la relación; F2. Sexualidad, conjunto de sentimientos y experiencias eróticas que la persona experimenta con sí misma y/o en interacción con su pareja; F3. Exclusividad, acuerdo implícito o explícito que indica la dedicación del espacio y tiempo disponible, donde se excluye a personas ajenas a la relación; F4. Romance, describe las expresiones de afecto para la vida en pareja; F5. Independencia, es la necesidad de mantener la individualidad dentro de la relación de pareja; F6. Bienestar económico-material, expresa la búsqueda y el uso de bienes materiales, seguridad económica y beneficios en la relación de pareja; F7. Tranquilidad, es la estabilidad en términos de patrones de conductas repetitivas y consistentes de la vida en pareja; F8. Mantenimiento, son acciones y actividades que desarrollan las personas para que la relación se conserve; F9. Comprensión empática, habilidad para entender la posición y la forma de ver las cosas desde el punto de vista del otro; F10. Estabilidad social. Son los elementos base para la relación de pareja. La tabla 2 muestra el análisis psicométrico de la escala.

Tabla 2

Análisis psicométrico de la escala de felicidad en la pareja

Reactivos	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8	F9	F10	Total
Entendimiento	.63	.07	.22	.20	.11	-.02	-.05	.11	.11	-.01	
Paciencia	.63	.09	.10	.18	.04	-.02	-.05	.25	.10	.02	
Bienestar	.62	.13	.21	.07	.20	.07	.06	.17	.03	.15	
Estabilidad	.61	.13	.24	.11	.22	.10	-.07	-.06	.05	.09	
Corregir errores	.58	.03	.08	.27	.09	-.03	-.03	.05	.27	.09	
Que compartamos tiempo	.54	.14	.51	.13	.06	.05	.00	.04	-.11	.06	
Humildad	.52	.05	.08	.31	.00	-.14	.00	.29	.14	.24	
Constancia	.49	.28	.07	.12	.07	.05	-.12	.10	.35	.03	
Consideración	.49	.11	.19	.22	.09	.01	.03	.16	.48	.04	
Solidaridad	.47	.09	.12	.22	.20	.06	-.04	.21	.13	.04	
Protegerlo(a)	.47	.21	.32	.16	-.16	-.02	.03	.19	-.06	.16	
Sexo	.07	.82	.04	.06	.01	.17	-.02	-.01	-.01	.17	
Pasión	.10	.81	.10	.19	.07	.14	-.03	.12	.02	.08	
Sedución	.20	.75	.06	.08	.10	.09	.04	.01	.08	.04	
Erotismo	.06	.75	.03	.02	.09	.15	-.09	.12	.17	-.04	
Intimidad	-.02	.68	.15	.14	.12	.07	.00	.19	.05	.14	
Deseo	.15	.60	.08	.34	.14	.08	.13	.10	-.02	.12	
Contacto físico	.16	.53	.35	.09	.13	.05	-.05	-.03	.21	-.06	
Arrumacos	.11	.52	.36	.23	.12	.18	-.04	-.08	.26	-.04	
Satisfacción	.35	.47	.19	.13	.16	.23	.04	.06	.16	.00	
Intensidad	.07	.46	.26	.17	.20	.11	.04	.22	.18	-.03	
Besos	.26	.46	.42	.37	.07	.12	.01	.06	.25	-.04	
Que esté conmigo	.25	.15	.62	.16	.10	.08	.09	.16	.16	.22	
Que nos veamos	.22	.17	.61	.14	.17	.04	.08	.19	.03	.12	
Que salgamos juntos	.34	.20	.60	.11	.10	.14	.08	.08	.11	.16	
Que piense en mí	.16	.13	.55	.20	.10	.19	.12	.27	-.09	.11	
Estar a su lado	.13	.19	.54	.44	-.06	.00	.10	.05	.01	.22	
Atenciones	.43	.13	.48	.13	.16	.11	.08	.07	.19	.06	
Apapachos	.15	.35	.44	.36	.14	.09	.15	.18	.27	.21	
Cercanía	.31	.27	.44	.31	.13	-.05	.11	.20	.30	.14	
Armonía	.36	.08	-.04	.66	.08	.09	-.10	.14	.07	-.04	
Romance	.18	.27	.17	.65	-.01	.14	.08	.15	.01	-.07	
Ternura	.24	.12	.31	.59	.02	.09	.00	.20	.17	.07	
Abrazos	.18	.24	.24	.56	.05	.06	.05	-.04	.19	.18	
Caricias	.08	.36	.30	.55	.06	.05	.09	.05	-.02	.10	
Afecto	.33	.12	.24	.51	.13	.05	.07	.12	.08	.03	
Entrega	.35	.10	.11	.48	.00	-.08	-.01	.13	-.02	.10	
Independencia	-.04	.07	.04	.06	.75	.02	-.09	.15	.14	.11	
Espacio personal	.30	.19	.09	.05	.72	.08	.00	-.05	.17	-.09	
Darnos espacio	.09	.11	.11	.02	.66	-.06	-.06	.29	-.11	-.01	

(continúa)

Tabla 2. Análisis psicométrico de la escala de felicidad (continúa)

Reactivos	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8	F9	F10	Total
Privacidad	.24	.25	.17	.08	.58	.15	.10	.05	.10	.09	
Libertad	.26	.13	.07	-.05	.54	.14	.02	.24	.30	-.01	
Tener carro	-.01	.13	.06	.09	.04	.75	.17	-.05	-.03	.13	
Dinero	-.03	.20	.05	.07	.02	.66	.06	.10	.09	.30	
Gastar	.09	.11	.01	-.02	.10	.65	.03	.01	.07	.08	
Que me de regalos	.00	.24	.15	.05	.11	.59	.25	-.02	.03	-.03	
Viajar	.02	.23	.11	.10	.02	.58	.06	.12	.09	.22	
Rutina	-.11	-.11	.15	-.05	.01	.06	.78	.03	.02	.07	
Costumbre	-.02	-.01	.06	.02	-.03	.15	.78	.08	-.05	.09	
Monotonía	.07	.03	.03	.02	-.06	.09	.70	-.02	.02	.07	
Controlar	-.04	.02	.02	.16	.01	.13	.50	-.04	.04	.08	
Hábito	.04	-.01	-.03	.27	-.02	.13	.47	.08	.00	.28	
Dedicación	.31	.14	.24	.21	.14	-.07	-.05	.60	.10	.11	
Voluntad	.38	.13	.12	.17	.14	.08	.19	.52	.09	-.03	
Aceptación	.20	.05	.25	.19	.20	.06	.00	.51	.21	.00	
Actitud	.29	.29	.06	.07	.29	.04	.01	.50	.09	.08	
Decidir	.13	.09	.14	.12	.33	.14	.14	.50	.09	.09	
Comprensión empática	.20	.27	-.06	.01	.16	.04	-.17	.05	.55	-.07	
Disposición	.45	.14	.12	.16	.27	.06	.05	.12	.49	.01	
Compatibilidad	.17	.14	.25	.07	.14	-.05	.02	.30	.43	.23	
Buena calidad de vida	.11	.13	.22	.05	.14	.19	-.04	.28	.43	.34	
Tener trabajo	.10	.07	.06	.04	.12	.26	.11	.04	.02	.73	
Tener para comer	.19	.12	.12	.03	.08	.27	.19	.06	.14	.68	
Tener hijos(as)	.11	.08	.31	.12	-.13	.03	.14	-.03	-.02	.59	
Tener casa	.03	.12	.14	.05	.00	.42	.15	.11	-.06	.56	
Varianza explicada	7.57	7.57	5.77	5.50	4.19	4.01	3.93	3.73	3.59	3.36	49.20
Varianza acumulada	7.57	15.13	20.90	26.40	30.59	34.60	38.52	42.25	45.84	49.20	
Media	47.28	44.06	33.92	29.66	19.91	13.26	11.04	20.55	16.68	15.26	251.64
Desviación estándar	6.63	8.93	5.45	4.51	4.03	4.47	4.51	3.73	2.85	3.74	34.05
Alfa	.87	.91	.88	.84	.78	.79	.75	.79	.66	.76	.95
KMO											.94

Para conocer el comportamiento interno de los factores, se realizó una correlación producto momento de Pearson entre la evaluación de la felicidad y los factores de la escala, los resultados de estos análisis se observan en la tabla 3.

Tabla 3
Intercorrelación de los factores de la escala de felicidad en la pareja y la evaluación global

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Evaluación global de la felicidad en la pareja	-	.15**	.11**	.20**	.20**	-.08*	-.02	-.01	.04	.05	.06
Compromiso		-	.51**	.71**	.67**	.43**	.19**	.05	.63**	.63**	.33**
Sexualidad			-	.62**	.58**	.41**	.45**	.09*	.49**	.54**	.32**
Exclusividad				-	.71**	.40**	.35**	.25**	.61**	.55**	.47**
Romance					-	.28**	.26**	.18**	.51**	.46**	.32**
Independencia						-	.27**	.01	.57**	.54**	.17**
Bienestar económico material							-	.36**	.27**	.29**	.52**
Tranquilidad								-	.14**	.02	.38**
Mantenimiento									-	.60**	.29**
Comprensión empática										-	.29**
Estabilidad social											-
M	8.15	4.29	4.00	4.24	4.24	3.97	2.64	2.21	4.10	4.17	3.81
DE	1.59	.60	.80	.67	.64	.81	.89	.91	.75	.71	.93

Nota: Se muestran las intercorrelaciones de la muestra total (n= 619).

Fase II. Análisis factorial de segundo orden

Participantes

Se trabajó con 620 participantes voluntarios, 293 hombres y 327 mujeres, residentes de la ciudad de México. 343 eran casados y 277 eran solteros. El rango de edad fue de 17-58 años (M=31 años; DE=11). Como criterio de inclusión se consideró que las personas mantuvieran una relación de pareja al momento del estudio.

Instrumento

La escala de felicidad en la pareja que evalúa la felicidad a través de dos elementos. 1) El nivel de felicidad de las personas en su relación con una sola pregunta: *En tu relación de pareja ¿Qué tan feliz estás?*, con formato de respuesta tipo Likert con 10 opciones (1 totalmente infeliz-10 totalmente feliz); y 2) los elementos necesarios para ser felices en la relación de pareja conformada por 65 reactivos con formato de respuesta pictórico tipo diferencial semántico de cinco opciones (que van de mucho a nada) (descrita en la fase I).

Procedimiento

Se pidió cooperación voluntaria de los participantes para contestar el instrumento. A los quienes accedieron se les garantizó la confidencialidad en sus respuestas. La aplicación se realizó en plazas comerciales, parques públicos y zonas peatonales del Distrito Federal y área metropolitana.

Resultados

Con la finalidad de contar con dimensiones globales y evitar efectos de multicolinealidad, se aplicó un análisis factorial de segundo orden. En la tabla 4 se observa que la escala de felicidad en la pareja se redujo a dos factores, que explican el 66.53% de la varianza: *interacción positiva*, que es el intercambio mutuo entre los miembros de la pareja donde se resalta el amor, el cariño y la necesidad constante de compartir tiempo y espacio exclusivo con la pareja; y *estabilidad básica*, que son los elementos fundamentales para alcanzar la felicidad en la relación.

Tabla 4
Factores de 2do orden de la escala de la felicidad en la pareja

	Interacción positiva	Estabilidad básica
Romance	.89	.00
Compromiso	.86	.12
Exclusividad	.81	.19
Mantenimiento	.81	.24
Comprensión empática	.79	.14
Sexualidad	.74	.22
Independencia	.61	.25
Tranquilidad	.06	.85
Bienestar económico-material	.20	.82
Estabilidad social	.21	.69
% Varianza explicada	45.09	21.43
% Varianza acumulada		66.53
M	4.15	3.00
DE	.52	.76

Discusión

El propósito de esta investigación fue desarrollar y validar psicométricamente una escala que evalúa la felicidad en la relación de pareja. La escala quedó conformada por dos partes, la primera mide la percepción de felicidad en la relación de pareja a partir de la frase *En tu relación de pareja ¿Qué tan feliz estás?*; la segunda evalúa lo que se necesita en una relación de pareja para ser feliz a partir de la frase *Para ser feliz con mi pareja necesito...*

Los resultados permiten indicar propiedades psicométricas adecuadas en cuanto a composición factorial, validez y consistencia interna, lo que lo hace un instrumento válido y confiable para evaluar el nivel de felicidad como lo que se necesita en una relación de pareja para ser feliz. Respecto a los factores de la escala, se puede decir que el factor *compromiso* expresa la necesidad de las personas para que la relación se conserve. Así los estudios de Sternberg (1986) con la teoría triangular del amor, Levinger (1999) con el modelo de atracción y barreras, así como los trabajos realizados por Sánchez-Aragón (1995) y Díaz-Loving (1999) en México en torno a la pareja, enfatizan que el compromiso es parte medular para que una relación funcione y se sostenga. Difícilmente una relación será feliz con la inseguridad de saber si la persona que está al lado se va a ir en cualquier momento.

El factor *sexualidad* muestra lo importante que se vuelve el contacto íntimo para la relación. Al respecto Sandhya (2009) menciona que las personas que reportan mayor índice de felicidad matrimonial mencionan tener más relaciones sexuales satisfactorias, de ahí la importancia de este factor en las necesidades de felicidad en la pareja.

La *exclusividad* expresa la necesidad de interacción en pareja, pero diferenciada de cualquier otra persona (e. g., hijos, familiares, amigos). Los estudios realizados alrededor de los celos y la infidelidad (Buss & Shakelford, 1997) refieren que si las personas no tienen la seguridad de exclusividad sexual, la relación se puede ver afectada y la satisfacción tanto de pareja como personal se reduce.

La necesidad de *romance* para ser feliz en pareja es como la llama que la aviva la relación, de acuerdo con el patrón de acercamiento-alejamiento de las relaciones (Díaz-Loving, 1999) el romance es una etapa rebosante de afecto e ilusión, está vinculada a lo que los teóricos llaman romanticismo y devoción; y se conjugan con la pasión.

La teoría de la interdependencia (Kelley & Thibaut, 1987, en Sánchez-Aragón & Díaz-Loving, 1999) establece que los miembros de la relación controlan los beneficios afectivos y los costos, así debido de las necesidades personales de autonomía y libertad, se comprende que el contar con cierto nivel de *independencia* de la relación provocará que ésta se perciba como satisfactoria (Levinger, 1999).

Respecto al factor *bienestar económico y material*, Rivera-Aragón, Velasco, Luna & Díaz-Loving (2008) reportaron que la falta de dinero genera conflicto. Si no se tiene dinero, la felicidad en la pareja se afecta y un dicho popular en México, lo menciona de manera directa "cuando el dinero no entra por la puerta el amor sale por la ventana".

El factor *tranquilidad* expresa conductas consistentes en la relación, que indican estabilidad y compromiso (Di Silvestre & Finot (2004) indican estabilidad y compromiso. El saber cómo responderá la pareja en diferentes situaciones, ayuda a cada uno a sentir calma a la sensación de control y hábito que se percibe de la relación.

El *mantenimiento*, además de utilizarse como estabilidad, implica resolver problemáticas derivadas de la convivencia y refleja afectos, compañía, apoyo, convivencia y satisfacción (Vidal & Rivera-Aragón, 2008). El mantenimiento dentro de la relación es un elemento necesario para la satisfacción marital (Díaz-Loving, 1999). Este factor en la escala expresa lo necesario que es el *mantenimiento* para una relación feliz.

La empatía favorece el altruismo, ayuda a la resolución de problemas, contribuye a que las personas tengan las relaciones sociales positivas de amistad, genera las emociones de ternura, compasión y felicidad (Javaloy, Páez, & Rodríguez, 2009). Acevedo y Restrepo (2010) en un estudio con parejas colombianas, encontraron que para "*vivir feliz en pareja*", los participantes mencionaban la necesidad de una capacidad empática. En esta investigación la *comprensión empática* se muestra como una necesidad para alcanzar la felicidad en la pareja.

El factor *estabilidad social* expresa una serie de elementos necesarios para ser feliz en la pareja y que son necesidades como: alimentación (comida), reproducción (hijos) espacio propio (casa) y facilidad para obtener las cosas (tener trabajo). Como se mencionó, el satisfacer las necesidades básicas es el inicio o la plataforma que las personas necesitan para ser felices (Borrero-Caldas, 2010) y en el caso de la pareja se presenta de la misma manera, por tanto, si no se cuenta con esto, difícilmente se podría acceder a una felicidad mayor en la relación.

Las correlaciones muestran de manera general que la escala se comporta de internamente de manera adecuada. En particular se encontró que los aspectos que se vinculan a la interacción en pareja (e. g., el compromiso, la sexualidad, la exclusividad, el romance) tienen correlaciones fuertes entre ellos, pero existen pocas correlaciones entre éstos y los aspectos básicos (e. g., bienestar económico material, la tranquilidad, el mantenimiento, la estabilidad social). Lo anterior se interpreta a partir de los estudios económicos, que reportan que los aspectos básicos contribuyen en aumentar la felicidad en las personas, pero una vez satisfecho lo básico, los afectos y la interacción con el otro se vuelve el elemento central de felicidad en las personas (Carr, 2007).

Lo primero que arroja esta investigación es que la felicidad es cambiante en términos situacionales, es decir, los aspectos que conceptúan el término felicidad en lo general, no necesariamente son las cosas que se necesitan para ser feliz en la relación de pareja. Estos resultados se ajustan con los planteamientos de Argyle (1987) donde se habla de una felicidad general y una felicidad en la relación de pareja, así como el modelo de Veenhoven (2000/2012) que hace referencia a una evaluación global de la vida-como-un-todo y de la satisfacción de un dominio como lo es la pareja. Los resultados de esta investigación dan cuenta que existen elementos comunes entre la felicidad general y la felicidad en la relación de pareja, por ejemplo en ambos casos se sabe que la felicidad tiene componentes

afectivos y materiales, pero en la relación de pareja se hacen más importantes los afectivos y la búsqueda de unión entre la pareja.

Con base en estos resultados, la felicidad en la relación de pareja se define como la evaluación emocional positiva de la relación en un momento particular, resaltada por el amor, el cariño y la necesidad de interacción constante y comprometida de los miembros que la componen, donde es importante contar con aspectos materiales y/o económicos que ayuden a mantener la relación. La importancia de este trabajo va en el sentido, en el desarrollo de una escala de felicidad en la relación de pareja considerando los aspectos culturales (e. g., el romance, el afecto, la comprensión empática, la ternura) y lo que se reporta respecto a necesidades básicas (e. g., el dinero, gastar, tener para comer). La combinación de elementos afectivos y básicos, se explica a partir de los estudios de Díaz-Guerrero (2003), quien menciona que el mexicano es amable, flexible, afectivo, solidario y comparte lo que tiene; y las necesidades básicas son *per se* lo mínimo para vivir y permanecer en la relación.

La evaluación directa de la felicidad en la pareja se hizo con un reactivo y en términos generales éste se ajusta a los formatos establecidos en otras escalas que miden la felicidad general de la misma manera (e. g., Abdel-Khalek, 2006) pero que en este estudio se enfocó y adaptó a la relación de pareja. Mientras que la evaluación de los elementos necesarios para que las personas sean felices en su relación, mostró la importancia de la interacción positiva en la pareja, ya que se observó que si en una relación se corrigen errores, existe compromiso, disposición, empatía, voluntad y al menos lo mínimo necesario para vivir, será una relación que aspira a alcanzar la felicidad, lo cual coincide con el planteamiento de Levinger (1999) en términos de las fuerzas positivas, que ayudan a la atracción de los miembros en una relación.

Referencias

- Abdel-Khalek, A. M. (2006). Measuring happiness with a single-item scale. *Social behavior and personality*, 34, 2, 139-150.
- Acevedo Velasco, V., & Restrepo de Giraldo, L. (2010). Experiencias de parejas sobre vivir feliz en pareja. *Pensamiento Psicológico*, 63-76.
- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad. *Revista Interamericana de psicología*, 40, 1, 99-106.
- Andrews, F. M. & Whitney, S. B. (1976). Social indicators of well-being: "Americans" perceptions of life quality. New York: Plenum Press.
- Anguas P., M.A. (2000). *Bienestar subjetivo en la cultura mexicana*. Tesis de doctorado no publicada, México: Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Anguas P., M.A. (2005). Bienestar subjetivo en México: un enfoque etnopsicológico. En E. L. Garduño., A. B. Salinas y H. M. Rojas (Eds.), *Calidad de vida y bienestar subjetivo en México* (pp. 167-196). México: Plaza y Valdés.
- Argyle, M. (1987). *Psicología de la felicidad*. España: Alianza Editorial.

- Argyle, M. & Furnham, A. (1983). Sources of satisfaction and conflict in long-term relationships. *Journal of Marriage and family*, 45 (3), 481-493.
- Argyle, M., Martin, M., & Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. En J. P. Forgas & J. M. Innes (Eds.), *Recent advances in social psychology: An international perspective* (pp. 189- 203). Amsterdam: North Holland, Elsevier Science.
- Borrero-Caldas, S. (2010). The happiness-to-consumption ratio: an alternative approach in the quest for happiness. *Estudios gerenciales*, 26, 15-35.
- Bulcroft, K, & O'Connor, M. (1986) The Importance of Dating Relationships on Quality of Life for Older Persons. *Family Relations*, 35 (3), 397-401.
- Buss, D .M. & Shakelford, T. K. (1997). From vigilante to violence: mate retention tactics in married couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 251-255.
- Carullo, M. M. (2001). El significado del bienestar en estudiantes adolescentes. *Revista iberoamericana de evaluación y diagnostico*, 12, 2, 57-70.
- Carr, A. (2007). *Psicología positiva. La ciencia de la felicidad*. España: Paidós.
- Csikszentmihalyi, M. (2009). El Flujo. En E. G. Fernández-Abascal (Ed.), *Emociones positivas* (pp. 181-193). España: Pirámide.
- Di Silvestre, M. C. & Finot, M. C. (2004). *La representación de pareja en jóvenes universitarios de Santiago*. Tesis no publicada de licenciatura. Chile: Facultad de ciencias sociales, Universidad de Chile.
- Díaz-Guerrero, R. (2003). *Psicología del mexicano. Descubrimiento de la Etnopsicología*. México: Trillas.
- Díaz-Loving, R. (1999). Una teoría bio-psico-socio-cultural de la relación de pareja. En R. Díaz-Loving (Ed.), *Antología psicossocial de la pareja* (pp. 13-33). México: Miguel Ángel Porrúa.
- Díaz-Loving, R., Rivera-Aragón, S. & Sánchez-Aragón, R. (1996). Predictores de la satisfacción marital a través del tiempo. *La psicología social en México*, VI, 289-295. México: AMEPSO.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. & Griffi, S. (1985). The satisfaction whit life scale. *Journal of personality assessment*, 49 (1), 71-75.
- Dwight, R. L. (2006). Who says Money cannot buy happiness? *Independent Review*, X, 3, 385-400.
- Garduño, E. L. R. & De la Garza, S. V. (2005). Desarrollo y validación de un instrumento para evaluar calidad de vida en estudiantes universitarios. En E. L. Garduño., A. B. Salinas y H. M. Rojas (Eds.), *Calidad de vida y bienestar subjetivo en México* (pp. 231-258). México: Plaza y Valdés.
- Gottman, J., Coan, J., Carrere, S. & Swanson, C. (1998). Predicting Marital Happiness and Stability from Newlywed Interactions. *Journal of Marriage and Family*, 60 (1), 5-22.
- Javaloy, M. F., Páez, R. D. & Rodríguez, C. A. (2009). Felicidad y relaciones interpersonales (Ed.), *Emociones positivas* (pp. 278-305). España: Ediciones Pirámide.

- Joseph, S., Linley, A., Harwood, J., Lewis, A. & McCollan, P. (2006). Rapid assessment of well being: the Short Depression-Happiness Scale (SDHS). *Psychology and psychotherapy: Theory, research and practice*, 77, 463-478.
- Layard, R. (2004). *La felicidad. Lecciones de una nueva ciencia*. México: Taurus.
- Levinger, G. (1999). ¿Comprometerse en una relación? El papel del deber, la atracción y las barreras. En R. Díaz-Loving (Ed.), *Antología psicosocial de la pareja* (pp. 91-107). México: Miguel Ángel Porrúa.
- Morris, D. (2006). *The nature of happiness*. Londres: Little Books Ltd.
- Moore, K., McCabe, M. & Brink, R. (2001). Are married couples happier in their relationships than cohabiting couples? Intimacy and relationship factors. *Sexual and Relationship Therapy*, 16, 1, 35-46.
- Myers, D. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American psychologist*, 55, 1, 56-67.
- Myers, D. (2005). *Psicología social*. México: McGraw-Hill.
- Myers, D. & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological science*, 6, 1, 10-17.
- Pozos-Gutiérrez, J. L., Rivera-Aragón, S., López-Parra, M. S. & Vargas-Núñez, B. I. (2009). *Qué necesita una pareja para ser feliz: un estudio por sexo y estatus*. Ponencia presentada en el XXXII Congreso de la Sociedad Interamericana de Psicología (SIP). 28 Junio al 2 de Julio. Guatemala.
- Rivera-Aragón, S., Velasco, M. P. W., Luna, B. A. & Díaz-Loving, R. (2008). Cuando el conflicto vulnera una relación. *La psicología social en México*, XII, 291-297. México: AMEPSO.
- Sánchez-Aragón, R. (1995). *El amor y la cercanía en la satisfacción de pareja a través del ciclo de vida*. Tesis no publicada de Maestría. México: Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Sánchez-Aragón, R. & Díaz-Loving, R. (1999). Evaluación del ciclo de acercamiento-alejamiento. En R. Díaz-Loving (Ed.), *Antología psicosocial de la pareja* (pp. 36-33-87). México: Miguel Ángel Porrúa.
- Sandhya, S. (2009). The social context of marital happiness in urban indian couples: interplay Of intimacy and conflict. *Journal of Marital and Family Therapy*. 35 (1), 74-96
- Seligman, M. (2006). *La auténtica felicidad*. España: Ediciones B.
- Sternberg, R. (1986). A triangular theory of love, *Psychological review*, 93, 119-135.
- Stutzer, A. & Frey, B. (2003). Does marriage make people happy, or do happy people get married. Recuperado el 5 de abril de 2009, de <http://www.iew.unizh.ch/wp/>
- Stull, D. E. (1988). A dyadic approach to predicting well-being in later life. *Research on Aging*, 10(1), 81-101.
- Vázquez, C. (2009). La ciencia del bienestar psicológico. En C. Vázquez y Hervás, G. (Eds.), *La ciencia del bienestar. Fundamentos de una psicología positiva* (pp. 13-46). España: Alianza Editorial.
- Veenhoven, R. (1989). Does Happiness Bind? Marriage chances of the unhappy. En R. Veenhoven (Ed), *How harmful is happiness? Consequences of enjoying life or not* (pp. 44-60). The Netherlands. Universitaire Pers Rotterdam.

- Veenhoven, R. (2000). The four qualities of life. Ordering Concepts and measures of the good life. *Journal of happiness studies*, 1, 1-39.
- Veenhoven, R. (2005). Lo que sabemos de la felicidad. En E. L. Garduño., A. B. Salinas y H. M. Rojas (Eds.), *Calidad de vida y bienestar subjetivo en México* (pp. 17-55). México: Plaza y Valdés.
- Veenhoven, R. (2012). Happiness: Also known as 'life-satisfaction' and 'subjective well-being' En Kenneth C. Land, Alex C. Michalos, and M. Joseph Sirgy (Eds.) *Handbook of Social Indicators and Quality of Life Research* (pp. 63-77) Netherlands: Springer Publishers. DOI 10.1007/978-94-007-2421-1_3.
- Vera, N, J., Laga, C, A. & Hernández, L, F. (1998). Semántica de los conceptos asociados a la relación de pareja. *Estudios sociales*, VIII, 16, 109-126.
- Vidal, G. F. & Rivera-Aragón, S. (2008). ¿Qué hace que una pareja permanezca en una relación? *La psicología social en México*, XII, 371-377. México: AMEPSO.