

# Felicidad en jóvenes miembros de la Soka Gakkai Internacional de Lima

Teresa del Pilar Rojas  
Universidad de Lima, Perú

Recibido: 15 de mayo de 2015 / Aprobado: 15 de julio de 2015

*Se estudian comparativamente los niveles de felicidad de los jóvenes universitarios miembros de la Soka Gakkai, organización que acoge a los practicantes laicos del budismo de Nichiren Daishonin, con jóvenes de otros credos y con no creyentes religiosos. Para ello se aplicó la Escala de Felicidad de Lima (Alarcón, 2006) a una muestra de 218 jóvenes universitarios (58 % mujeres, 42 % varones, rango de edades entre 18 y 35 años, 30 % budistas, 49 % personas de otro credo, 22 % no creyentes). Los resultados indican que existen diferencias significativas, los jóvenes budistas presentan un nivel mayor de felicidad que sus pares creyentes de otro credo y no creyentes. También se halló correlación positiva en la frecuencia de participación en actividades religiosas y el índice de felicidad.*

---

felicidad / juventud / Soka Gakkai / budismo de Nichiren Daishoni

---

## **Measure of Happiness in Young Members of Soka Gakkai of Lima**

*This study aims at comparing happiness levels between a group of youth members of Soka Gakkai, an organization of lay Buddhists of Nichiren Daishonin, with other young university students, both from religious and non-religious backgrounds. The sample consisted of 218 college students, ranging from 18 to 35 years of age. In addition, 30 % were Buddhists, 49 % practiced other religions, and 22 % were non-religious. Results indicate that there are significant differences, buddhists show higher levels of happiness than their two other counterparts. There was also a positive correlation between the frequency of involvement in religious activities and happiness levels.*

---

happiness / youth / Soka Gakkai / Nichiren Daishonin's buddhism

---

---

Correo electrónico: [dlpilar@gmail.com](mailto:dlpilar@gmail.com)

La felicidad es un estado anhelado por el ser humano, su búsqueda ha trascendido tanto culturas como épocas. Alcanzarla ha sido sinónimo de lograr el nivel de satisfacción más sublime que pueda experimentar el ser humano, y también se ha convertido en objeto de constante análisis y reflexión a lo largo del tiempo.

Desde hace algunos años la psicología ha dejado de dirigir toda su atención hacia el campo de las psicopatologías, brindando cada vez mayor cabida a una novedosa vertiente denominada psicología positiva, la misma que otorga espacio y relevancia a la felicidad y busca conocer los procesos que subyacen a las emociones positivas del ser humano (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000), con el fin de brindarle una mejor calidad de vida y bienestar; siempre teniendo presente un riguroso método científico de investigación.

Al respecto, Eid y Lanser (2008) han compilado los resultados de diversas investigaciones en relación con los efectos de la felicidad, entre los cuales se evidencia mayor productividad, creatividad, autoestima, aprecio hacia los demás y mejor disfrute de las relaciones sociales; asimismo, prolongación de la esperanza de vida, desarrollo de liderazgo de manera efectiva, mejor desempeño laboral y fortalecimiento del sistema inmunológico, entre otros. Los resultados hacen evidente lo beneficioso que resulta estimular la felicidad en la sociedad.

Diener, Oishi y Lucas (2003) señalan que el término “bienestar subjetivo” está

determinado como el sinónimo de felicidad en el ámbito psicológico. Asimismo, definen el bienestar subjetivo como la ponderación subjetiva a dos importantes aspectos del ser humano: las reacciones afectivas y emocionales a diversos eventos, así como el juicio cognitivo de satisfacción y realización personal.

Alarcón (2009) ahonda la definición de felicidad distinguiendo las propiedades de la conducta feliz que comprende el sentimiento de satisfacción experimentado de forma individual; involucra cierta estabilidad temporal; implica la posesión de un bien anhelado, el cual puede ser de naturaleza diversa –material, ético, estético, psicológico, religioso, social– y es apreciado según la valoración positiva que le asigne cada persona; adicionalmente, cabe la posibilidad de que los bienes deseados sean similares en un tiempo histórico y en una sociocultura determinada.

Alarcón (2006) contempla cuatro factores que componen la felicidad, y los incorpora en la Escala de Felicidad de Lima, con el fin de lograr una medición psicométrica del constructo. A continuación se describen los factores:

- a) Sentido positivo de la vida. Indica actitudes y experiencias positivas, expresadas en sentimientos positivos hacia uno mismo y hacia la vida. También incluye la ausencia de sufrimiento o estados depresivos, pesimismo o vacío existencial.
- b) Satisfacción con la vida. Es el estado subjetivo de satisfacción generado

por la obtención de las experiencias o bienes deseados, los cuales pueden ser materiales, éticos, estéticos, psicológicos, religiosos, espirituales o sociales. Ello implica la realización de acciones conscientes, con el fin de lograr lo propuesto y experimentar regocijo al alcanzar la meta o circunstancia deseada o al estar próximo a conseguirla.

- c) Realización personal. Un estado de realización personal y orientación a metas consideradas valiosas en el ámbito individual. La persona experimenta tranquilidad emocional y autoeficacia, así como un nivel de felicidad pleno y estable en el tiempo.
- d) Alegría de vivir. Experimentación de amplio optimismo, almacenamiento de experiencias positivas de la vida y vivencia de la alegría. Vivir es comprendido como un hecho maravilloso.

Desde la otra mirada, Daisaku Ikeda, presidente de la Soka Gakkai Internacional, afirma que según la perspectiva del budismo de Nichiren Daishonin, la felicidad absoluta implica el disfrute del dinamismo de la vida cotidiana, donde incluso el hecho de estar vivo es fuente de gran alegría. Surge producto del desarrollo de un fortalecimiento personal, que otorga al individuo la posibilidad de alcanzar un mayor potencial a través del desarrollo de sus cualidades innatas. No significa encontrarse libre de los problemas, los cuales son habituales e inevitables, sino contar con fortaleza y

sabiduría para superar los sufrimientos u obstáculos cotidianos. El logro de la felicidad también puede ser comprendido como la experimentación del estado de budeidad (Ikeda, 2003). Ello cristalizaría la creencia de que toda vida contiene un vasto potencial y un profundo sentido de dignidad humana, de la sabiduría para comprender que es posible alcanzar lo propuesto, desarrollando una vitalidad para enfrentar los problemas habituales (SGI Quartely, 2005).

El budismo de Nichiren Daishonin insta a sus practicantes a mantener un equilibrio dinámico entre:

- El estudio de las enseñanzas budistas para ampliar la comprensión sobre el potencial inherente, cultivar una visión optimista de la vida y fortalecer el sentido de propósito de esta.
- La recitación de una porción del Sutra del Loto y la entonación de *Nam-myoho-enge-kyo*, que si bien cada carácter contiene una vasta explicación, significa: “Me consagro a la Ley Mística del Sutra del Loto”. Se dice que al hacerlo se logra activar el estado de budeidad que se alberga en el nivel potencial, lo que posibilita la manifestación de fuerza vital y sabiduría para enfrentar y resolver los problemas y permite sentir alegría a pesar de las dificultades.
- La fe implica creer firmemente en el potencial ilimitado inherente a la propia vida y la de los demás (Soka Gakkai de España, 2008).

El budismo de Nichiren Daishonin afirma acoplarse a las vivencias y problemas de la vida moderna, fungiendo como método práctico para generar esperanza y superar las adversidades ineludibles de la vida o sobreponerse a estas. Se considera que ello es especialmente relevante para la sociedad moderna, la misma que parece encontrarse inserta en una creciente crisis de valores. Soka Gakkai, traducido al castellano como Creación de Valor, mantiene como pilar la práctica del budismo de Nichiren Daishonin, y considera que es factible la transformación de la sociedad a través del cambio interior de cada individuo, para lo cual es propicio el desarrollo de procesos como el de revolución humana y el del estado de budeidad.

Los dos enfoques de felicidad desde la perspectiva psicológica positiva y la propuesta por el budismo de Nichiren Daishonin tienen en común el logro de un estado satisfactorio mediante obtención de un bien. En el caso del budismo, acceder al estado de budeidad se equipara a la adquisición de un bien espiritual.

En lo que respecta a la muestra, se decidió trabajar con población de jóvenes, teniendo en consideración que el fin de la adolescencia y el inicio de la juventud generan el escenario propicio para la adhesión a algún sistema de creencias religiosas, como producto de la consolidación de la identidad personal y la elaboración del pensamiento concreto (Papalia, Wendkos y Duskin, 2010).

Asimismo, existe una amplia gama de investigaciones que respaldan la importancia e influencia positiva de practicar una religión determinada. Los estudios de Pargament y Mahoney (2002) afirman que el realizarlo favorece el despliegue de virtudes, valores y recursos positivos, factores que contribuyen al bienestar personal. Ciarrochi y Deneke (2005) identificaron que las personas devotas reportan mayor nivel de felicidad y satisfacción en la vida respecto a los no creyentes. Tsang y McCullough (2003), también rescataron entre sus efectos el aumento de los sentimientos de eficacia personal, autocontrol y seguridad. Un metanálisis de más de doscientos estudios realizado por Smith, McCullough y Poll (2003) reveló que el alto nivel de religiosidad predice un menor riesgo de depresión, especialmente en personas con tendencia al estrés. McCullough y Larson (1999) señalaron que el profesar alguna religión está asociado a bajos niveles de síntomas depresivos, mayor bienestar subjetivo e incluso mayor expectativa de vida.

Existen otros trabajos que anteceden al presente estudio; como la investigación realizada por Aguilar (2006), quien efectuó un estudio cualitativo en La Habana, Cuba, sobre la significación de la filosofía budista de Nichiren Daishonin para sus practicantes. Se evidenció que la práctica budista produce cambios progresivos en el estilo de afrontamiento, insta a mantener pensamientos positivos e impulsa la ejecución de acciones altruistas hacia los miembros de la so-

ciudad; así, el budismo resulta una propuesta gratificante que genera seguridad interior y ayuda a enfrentar los cambios.

La Universidad de Carolina del Norte promovió el estudio sobre la juventud y la religión, dirigido por Smith y Farris (2002), cuyo objetivo fue investigar la influencia de la religión y la espiritualidad en los adolescentes estadounidenses. Los resultados expusieron que quienes asisten regularmente a los servicios religiosos tienen menor participación en conductas de riesgo o delinuenciales, incurren menos en agresión física y tienen menor probabilidad de fumar cigarrillos y beber alcohol, concluyendo que la asistencia a actividades religiosas y la importancia brindada a la fe religiosa se asocian a un estilo de vida más saludable y constructivo.

Csikszentmihalyi y Patton (1997) examinaron la existencia de correlación significativa entre la felicidad y los valores, tanto materiales como espirituales. Los resultados exhibieron que la religiosidad y los valores altruistas sí correlacionan directamente con el constructo felicidad, a diferencia de los valores materiales. Además, se identificó que los estudiantes que expresaban conductas altruistas y los de fuerte tendencia religiosa experimentan más a menudo momentos positivos, en contraste con los menos altruistas y los no religiosos.

Wilson y Dobbelaere (1994) desarrollaron un estudio cualitativo—con el apoyo del All Souls College de la Universidad de Oxford y la Universidad Católica de Lo-

vaina— sobre el surgimiento, la expansión y el desarrollo de los valores de la Soka Gakkai Internacional de Reino Unido (SGI-UK). Los hallazgos indican que el factor clave en el crecimiento de la SGI-UK fue la estrecha red de diálogo entre los miembros estables y los recientemente interesados. Asimismo, se identificó que el budismo de la Soka Gakkai resulta atractivo para los jóvenes, dado que atraviesan fases de cambios y adaptación a estos, brindándoles una oportunidad para el desarrollo de nuevas experiencias. Finalmente, dado que el pilar de la Soka Gakkai Internacional es la creación y fomentación de valores (Bethel, 1989), los autores realizaron un análisis comparativo con el Estudio de Valores de Europa de 1990, tomando hallazgos obtenidos en la muestra de estudiantes universitarios. El resultado mostró que los integrantes de la Soka Gakkai alcanzaron una escala de valores más desarrollada que la del grupo control.

Cabe resaltar que si bien existen ciertos trabajos previos que han estudiado el constructo bienestar subjetivo pocos lo han asociado a la variable religiosa; sin embargo, aún es escaso el bagaje de investigaciones. Asimismo, son casi nulos los estudios que contemplan a los grupos religiosos emergentes en el ámbito local. El estudio pretende ser un vehículo para estrechar los vínculos entre ambos, y sentar así algunas de las bases para investigaciones posteriores.

Los resultados pueden ser fuente informativa para aquellos profesionales

que trabajan con clientes o pacientes interesados o inmersos en la práctica del budismo de Nichiren Daishonin, ya que contiene bases teóricas que detallan sus particularidades.

También resulta un aporte significativo y enriquecedor para la psicología positiva, pues permite robustecer la gama de trabajos realizados en el ámbito local en torno al bienestar subjetivo, y por ende brindar fortaleza al concepto. Es una oportunidad para aprovechar el uso de test psicométricos que cuentan con validez y confiabilidad para la población limeña.

Debe resaltarse que Pargament y Mahoney (2002) reprochan los estudios que han abordado la variable religiosa desde una perspectiva muy distante, basados en su mayoría en descripciones de hechos conductuales, exponiendo la necesidad de ampliar el abanico de investigaciones. Evidencia que requiere ser acrecentada al haber reconocido el despliegue de virtudes y recursos positivos generados a través de la fe religiosa, aspectos importantes desde la mirada de la psicología positiva. Ante lo expuesto, se plantea averiguar si existen diferencias en el nivel de la felicidad de jóvenes budistas miembros de la Soka Gakkai, respecto a sus pares no budistas.

Es evidente la diversidad de opiniones con respecto al tema; sin embargo, se torna relevante que el investigador y la audiencia que examina los resultados del estudio muestren el respeto debido a los grupos comprendidos. Estos aspectos

han sido puestos en práctica en el presente estudio.

## HIPÓTESIS

Para el desarrollo del estudio se plantearon las siguientes hipótesis:

- H<sub>1</sub>: Existen diferencias respecto del nivel de felicidad en razón del género.
- H<sub>2</sub>: Existen diferencias respecto del nivel de felicidad en razón de la frecuencia de participación en actividades religiosas.
- H<sub>3</sub>: Existen diferencias respecto del nivel de felicidad en razón del nivel socioeconómico.
- H<sub>4</sub>: Existen diferencias respecto del nivel de felicidad en razón del nivel educativo.
- H<sub>5</sub>: Existen diferencias en el desarrollo de los factores componentes de la felicidad en los jóvenes en general.
- H<sub>6</sub>: Existen diferencias en el desarrollo de los factores componentes de la felicidad en los jóvenes budistas.

## MÉTODO

La presente investigación es de enfoque cuantitativo y de tipo descriptivo comparativo, pues el objetivo ha sido comparar los resultados e identificar si existen diferencias respecto del grupo control (Sánchez y Reyes, 2002). Asimismo, se abstrajeron los tipos de muestra en torno al fenómeno de estudio, teniendo como objetivo comparar los resultados

e identificar en cuál de los grupos predomina el factor mencionado.

### **Participantes**

Se evaluaron 218 jóvenes universitarios budistas y no budistas, varones (41,7 %) y mujeres (58,3 %), cuyas edades oscilan entre 18 y 35 años, residentes en Lima metropolitana, tanto estudiantes (38,1 %) como egresados (61,9 %), primando el nivel socioeconómico (NSE) medio alto (57,8 %) sobre el NSE bajo (42,2 %). Respecto a la religión profesada, estuvieron presentes jóvenes budistas (29,4 %), los pertenecientes al credo católico (49 %), y no creyentes (21,6 %). Respecto a la frecuencia en actividad religiosa, la mayoría de participantes afirman que acuden una o más veces al año (30,3 %), frecuencia similar a los que asisten una o más veces a la semana (28,9 %), en menor cuantía quienes no acuden (21,6 %), y finalmente aquellos que asisten una o más veces al mes (19,3 %). Los criterios de inclusión de la muestra son la edad y el nivel educativo.

Se contemplaron algunos criterios de inclusión, como la edad: los participantes oscilan entre los 18 y 35 años; el lugar de residencia: la ciudad de Lima metropolitana; asimismo, está contemplado el nivel educativo, que incluye únicamente a egresados o estudiantes de educación superior.

El muestreo es de tipo intencionado o criterial, debido a que utiliza una estrategia de muestreo de elección deliberada a lo largo del estudio, basada en el

difícil acceso a la muestra evidenciado en la aplicación piloto (Martín-Crespo y Salamanca-Castro, 2007).

Entre las variables contempladas se cuenta la variable dependiente, la felicidad, como condición propia e inherente a los participantes. La variable independiente asignada a los jóvenes budistas miembros de la Soka Gakkai, y no budistas. Cabe resaltar que las variables controladas son el género, la frecuencia de participación en actividades religiosas, el nivel socioeconómico y el nivel educativo de los jóvenes universitarios budistas y no budistas.

### **Instrumento**

La Escala de Felicidad fue construida por Reynaldo Alarcón en Lima, el año 2006. Su creación fue motivada por el escaso número de instrumentos de medición del constructo Felicidad, y a la vez ante la preocupación por la influencia de los factores culturales en el significado subjetivo del mencionado constructo. La muestra inicial estuvo compuesta por 709 estudiantes universitarios. El desarrollo de la prueba tuvo una duración aproximada de 15 minutos; constó de 27 ítems, con opción a respuesta tipo Likert con cinco alternativas: Totalmente de acuerdo; Acuerdo; Ni acuerdo ni desacuerdo; Desacuerdo, y Totalmente en desacuerdo.

El instrumento utilizado presenta elevada consistencia interna (Alfa de Cronbach=0.916). Entre los estadísticos descriptivos contenidos se encuentran la Media=110.08; Mediana=112.00;

Modo=111; Desviación Estándar=14.80; Varianza=219.25; Asimetría=-.77; Kurtosis=1.50; Rango=112. Los valores de tendencia central son muy cercanos entre ellos. Respecto a la confiabilidad de factores se identifica que el Factor 1: “Sentido positivo de la vida” ( $\alpha=0.88$ ); el Factor 2: “Satisfacción con la vida” ( $\alpha=.79$ ); el Factor 3: “Realización personal” ( $\alpha=0.76$ ). Finalmente, el Factor 4: “Alegría de vivir” ( $\alpha=0.72$ ) (información brindada en Alarcón, 2006).

### **Procedimiento de análisis estadístico**

El procedimiento de análisis estadístico para el presente estudio considera los siguientes aspectos:

- Análisis psicométrico de la Escala de Felicidad: se estudia la confiabilidad a través del Alfa de Cronbach. Asimismo, se obtienen los parámetros normales, en los cuales se muestra la media y la desviación estándar generada por estos.
- Análisis descriptivo de la muestra examinada, que permite realizar el cálculo de la media y la desviación estándar, así como el análisis de la normalidad de las puntuaciones.
- Análisis de la contrastación de hipótesis, que permite comparar las medias de muestras independientes a través de la prueba no paramétrica prueba U de Mann Whitney para aquellos casos que requieran el contraste de dos

grupos, y Kruskal Wallis en el caso de dos o más grupos; se utilizó  $r$  como medida de tamaño del efecto.

### **RESULTADOS**

En lo que concierne al análisis psicométrico de la escala de felicidad, la tabla 1 presenta las evidencias de validez basada en la estructura interna de la prueba a través del análisis factorial exploratorio de segundo orden de la Escala de Felicidad. Asumiendo como variables de estudio los factores que constituyen el instrumento de medición, los resultados reflejan la existencia de un solo factor, que permite explicar el 71,24 % de la varianza total. Hallazgo que corrobora que la felicidad subyace a los cuatro factores propuestos por el autor de la escala, y por lo tanto se demuestra que el constructo evaluado es unidimensional.

El análisis de la confiabilidad, realizado a través del coeficiente Alfa de Cronbach ( $\alpha$ ) indicó la presencia de un elevado nivel de consistencia interna de la Escala de Felicidad ( $\alpha=.93$ ) así como en el factor 1: “Sentido positivo de la vida” ( $\alpha=0.88$ ). El factor 2: “Satisfacción con la vida” ( $\alpha=.84$ ). El factor 3: “Realización personal” ( $\alpha=0.75$ ) y el factor 4: “Alegría de vivir” ( $\alpha=0.61$ ). Adicionalmente, los datos estadísticos descriptivos del Test de Felicidad de Lima encontrados en el presente estudio indican que se alcanzó un elevado nivel de felicidad ( $M=4.02$  y  $D. E.=0.51$ ).

Tabla 1

*Análisis factorial exploratorio de la escala de felicidad*

Factor	Media	Desviación típica	Primer factor
Factor 1: "Sentido positivo de la vida"	47.34	6.30	0.78
Factor 2: "Satisfacción con la vida"	23.40	3.78	0.90
Factor 3: "Realización personal"	20.75	4.00	0.84
Factor 4: "Alegría de vivir"	16.97	2.45	0.86
Varianza explicada			71,24 %
Determinante de la matriz de correlaciones = .117			
Medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin = .749			
Prueba de esfericidad de Bartlett Chi-cuadrado aproximado = 460.946, gl = 6. Sig = 0.000			
N = 218			

Tabla 2

*Análisis descriptivo y de la normalidad de la Escala de Felicidad*

Factor	Media	Desviación estándar	A	KSZ	P
Factor 1: "Sentido positivo de la vida"	4.30	0.57	0.88	1.95	.001
Factor 2: "Satisfacción con la vida"	3.89	0.63	0.84	1.61	.011
Factor 3: "Realización personal"	3.46	0.67	0.75	1.79	.003
Factor 4: "Alegría de vivir"	4.24	0.61	0.82	1.99	.001
Escala total de felicidad	4.02	0.51	0.93	1.33	.040

N = 218

**Contraste de hipótesis**

Los contrastes de la hipótesis 1 indican que existen diferencias en el nivel de felicidad en razón del género. La prueba U de Mann Whitney, en el factor 2: "Satisfacción con la vida" se aprecia que

existen diferencias estadísticas significativas ( $Z=-2.31$   $p=.021$   $r=.16$ ), resaltando que los varones manifiestan un rango promedio mayor ( $Mr=114.92$ ) que el de las mujeres ( $Mr=105.61$ ). El factor 4: "Alegría de vivir" ( $Z=-2.96$   $p=.003$ )

$r=.20$ ), contiene diferencias estadísticas significativas ( $Z=-2.96$   $p=.003$ ) sobresaliendo los hombres con un elevado rango promedio ( $Mr=124.29$ ) respecto a las damas ( $Mr=98.91$ ). No se aprecian diferencias estadísticas significativas en el factor 1, en el factor 3, tampoco en la escala de felicidad total.

En lo que respecta a la hipótesis 2, que incluye las comparaciones de los niveles de felicidad según la frecuencia de participación en actividades religiosas, la prueba estadística Kruskal-Wallis indicó que la escala de felicidad total presenta diferencias estadísticas significativas ( $X^2=18.28$ ,  $p=.001$ ). El rango promedio más elevado pertenece a una o más veces a la semana ( $Mr=135.62$ ), seguidamente, una o más veces al mes ( $Mr=111.32$ ), luego una o más veces al año ( $Mr=98.82$ ), y finalmente cuenta con un menor rango promedio la respuesta No acude ( $Mr=87.86$ ).

En la hipótesis 3 se encuentra que la prueba U de Mann Whitney indicó que en ninguno de los casos existen diferencias estadísticas significativas ( $p>.05$ ).

En cuanto al contraste de la hipótesis 4, que se refiere a la existencia de diferencias respecto al nivel de felicidad en razón del nivel educativo, tras el análisis de la escala realizado a través de la prueba U de Mann Whitney, no se apreciaron diferencias estadísticas significativas en los factores, igual que en la escala total ( $p>.05$ ).

En lo que concierne a la hipótesis 5, se analizó si existen diferencias en el

desarrollo de los factores componentes de la felicidad en los jóvenes en general.

La tabla 2 presenta el análisis estadístico descriptivo de los cuatro factores de felicidad y la escala total, donde destaca el factor 1: "Sentido positivo de la vida" al contar con la media más elevada ( $M=4.30$   $D.E.=0.57$ ), seguida por el factor 4: "Alegría de vivir" ( $M=4.24$   $D.E.=0.61$ ), luego el factor 2: "Satisfacción con la vida" ( $M=3.89$   $D.E.=0.63$ ), y finalmente el factor 3: "Realización personal" ( $M=3.46$   $D.E.=0.67$ ), con la media de menor rango.

En la hipótesis 6 se analiza si existen diferencias en el nivel de la felicidad de jóvenes universitarios practicantes del budismo de Nichiren Daishonin, respecto a sus pares no practicantes (tabla 3). Para ello se emplea la prueba estadística Kruskal-Wallis a fin de analizar la escala total de felicidad y sus factores. La tabla 4 presenta la escala total, que muestra la existencia de diferencias estadísticas significativas ( $X^2=16.45$   $p=.001$ ), donde el rango promedio de los budistas es el más elevado ( $Mr=134.55$ ), seguido por los jóvenes de otro credo ( $Mr=104.02$ ) y finalmente por los no creyentes ( $Mr=87.86$ ). Es necesario indicar que el mismo orden se generó en cada uno de los cuatro factores involucrados en el proceso.

Al haberse comprobado la presencia de diferencias estadísticas significativas ( $p<.05$ ) en todos los casos, se trató de analizar entre qué grupos las diferencias eran más notorias (tabla 4). Se muestra

Tabla 3

*Análisis comparativo de la felicidad y sus factores*

Factor	Religión	Mr	$X^2$	p
Factor 1: "Sentido positivo de la vida"	Budismo	128.7	8.95	.011
	Teísmo 1	103.9		
	No creyente	96.0		
Factor 2: "Satisfacción con la vida"	Budismo	135.4	16.34	.001
	Teísmo 1	101.9		
	No creyente	91.4		
Factor 3: "Realización personal"	Budismo	125.9	9.63	.008
	Teísmo 1	108.9		
	No creyente	88.6		
Factor 4: "Alegría de vivir"	Budismo	137.6	20.25	.001
	Teísmo 1	102.3		
	No creyente	87.6		
Escala total de felicidad	Budismo	134.6	16.45	.001
	Teísmo 1	104.0		
	No creyente	87.9		

Nota: N = 218, budistas (64), teístas (107), no creyentes (47), se aplicó el análisis de varianza por rango de Kruskal-Wallis.

Tabla 4

*Análisis descriptivo según factores de la Escala de Felicidad*

	No creyentes		Budistas		Teístas		Total	
	N = 47		N = 64		N = 107		N = 218	
	M	D.E	M	D.E	M	D.E	M	D.E
Factor 1: "Sentido positivo de la vida"	4.19	0.57	4.46	0.54	4.26	0.58	4.30	0.57
Factor 2: "Satisfacción con la vida"	3.67	0.78	4.15	0.57	3.85	0.54	3.89	0.63
Factor 3: "Realización personal"	3.22	0.79	3.65	0.60	3.45	0.61	3.46	0.67
Factor 4: "Alegría de vivir"	3.98	0.83	4.48	0.53	4.22	0.48	4.24	0.61
Escala total de felicidad	3.83	0.59	4.21	0.44	3.98	0.48	4.02	0.51

N = 218

la evidencia del análisis descriptivo de la escala de felicidad y los factores. Los resultados indican que la media más destacada en el grupo de budistas es la del factor 4: “Alegría de vivir” (M=4.48 D.E.=0.53), seguida por el factor 1: “Sentido positivo de la vida” (M=4.46 D.E=0.54), luego el factor 2: “Satisfacción con la vida” (M=4.15 D.E=0.57), y la media más baja es presentada por el factor 3: “Realización personal” (M=3.65 D.E=0.60).

## DISCUSIÓN

La primera hipótesis es aceptada, se reconoce la existencia de diferencias en el nivel de felicidad según el género, las que fueron identificadas en el factor 2: “Satisfacción con la vida” y en el factor 4: “Alegría de vivir”, en ambos casos a favor de los varones. Mostrándose que en ellos existe mayor satisfacción por la obtención de bienes, los cuales pueden ser de índole material, ética, estética, psicológica, religiosa, espiritual o social, al igual que mayor actitud positiva hacia la vida.

La segunda hipótesis es aceptada, se comprueba la existencia de diferencias significativas en el nivel de felicidad en razón de la frecuencia de participación en actividades religiosas, donde quienes acuden con mayor constancia –una o más veces por semana– son los que presentan un mayor índice. Diversas investigaciones respaldan los beneficios de una constante participación en actividades de índole religiosa; así, Pe-

terson y Seligman (2004) evidenciaron que aquellos que regularmente atienden a los servicios religiosos y que se encuentran involucrados con actividades dentro de su comunidad de fieles, como orar o leer material relacionado, tienden a sentir mayor gratitud, a diferencia de los no involucrados; Siegel y Kuykendall (1990) hallaron menor depresión en madres de niños con problemas de desarrollo; Eid y Larsen (2008) remarcaron que los creyentes reportan mayor cantidad de horas voluntarias y suelen involucrarse, con frecuencia, en proyectos comunales de acciones cívicas; Smith y Faris (2002) realizaron un estudio con adolescentes y encontraron menor grado de conductas delincuenciales y menos probabilidad de fumar cigarrillos y beber alcohol. Los mismos autores identificaron a través de una investigación que los elevados índices de depresión en la juventud se deben al creciente individualismo y la carencia de sentido de pertenencia. La adherencia a grupos –entre los cuales se puede encontrar a los grupos religiosos– logra afianzar el sentido de pertenencia. Todo ello refuerza la importancia de impulsar la participación en actividades religiosas en los jóvenes y adolescentes.

Una de las causales del elevado nivel de felicidad de los jóvenes budistas podría ser la frecuencia de participación en actividades religiosas, ya que el 59 % de la muestra de jóvenes miembros de la Soka Gakkai manifiestan asistir con regular frecuencia a las denominadas reuniones de diálogo, las que por semana

agrupan de 15 a 20 personas, aproximadamente, residentes en las proximidades de cada localidad. El propósito de este tipo de reuniones es el estudio de las enseñanzas del Sutra del Loto, lo cual permite una mejor interpretación y un intercambio de ideas, compartir experiencias propias generadas por medio de la práctica de la doctrina, brindar apoyo emocional recíproco ante el afrontamiento de problemas, dar aliento mutuo para el desarrollo de la revolución humana, estimular el logro del *kosen-rufu*, es decir, despertar en las demás personas la convicción en el potencial ilimitado que existe en la vida de cada persona, a través de la enseñanza del budismo.

Respecto al tercer objetivo, no existen diferencias significativas en el nivel de felicidad en relación con el estatus socioeconómico. Los resultados hallados corroboran lo mencionado por Csikszentmihalyi y Patton (1997), quienes identificaron que los valores materiales no correlacionan directamente con la felicidad y los valores altruistas, el estudio fue realizado con jóvenes de edades similares a las de la presente muestra.

Si bien se reconoce la existencia de investigaciones con resultados diversos en torno a la correlación de las variables felicidad y nivel económico, el presente estudio revela que los jóvenes budistas muestran el nivel más elevado de felicidad, incluso cuando el 92 % de ellos pertenece al sector socioeconómico medio-bajo; lo cual contrasta con el grupo de jóvenes no creyentes y jóvenes cre-

yentes de credo católico pertenecientes al sector socioeconómico medio-bajo, con el 27 y el 18 %, respectivamente. Los resultados no solo revelan que el nivel socioeconómico no es un factor determinante para la felicidad, también evidencian que a pesar de la ausencia de respaldo socioeconómico, puede manifestarse un nivel destacado de felicidad. Es importante resaltar que el contraste, en relación con el nivel socioeconómico, es bastante pronunciado entre los jóvenes budistas y los no budistas. Otro factor que puede haber influido en los resultados es la aspiración de los jóvenes budistas por alcanzar un bien espiritual, como el estado de budeidad, el que no puede ser adquirido a través de recursos monetarios, pero que puede cultivarse en la individualidad de cada ser.

Respecto al cuarto objetivo, no hay diferencias en cuanto al grado de felicidad en razón del nivel educativo alcanzado, tanto en jóvenes que cursan estudios superiores como en egresados. Cabe resaltar que tras realizar el análisis de cada uno de los grupos se encontró que los jóvenes budistas miembros de la Soka Gakkai Internacional presentan diferencias significativas en el factor 2: "Satisfacción con la vida", destacando entre el resto de la muestra el que hace alusión al estado de satisfacción obtenido al haber alcanzado o encontrarse cerca de lograr el ideal de vida de la persona; también hace referencia a estados subjetivos de satisfacción generados por la posesión de un bien o experiencia

anhelado, que puede ser de tipo ético, estético, psicológico, religioso, espiritual o social deseados. Se puede interpretar como el deseo de los jóvenes budistas por alcanzar el estado de budeidad, el mismo que es considerado como un bien espiritual ampliamente valorado. Conseguir que el estado de budeidad sea un estado predominante en la persona no la exime de enfrentarse a las dificultades o de tener preocupaciones o problemas. Sin embargo, la experimentación de estas se encuentra dotada de estabilidad emocional, seguridad, esperanza o incluso de alegría; concepto congruente con la definición de felicidad o bienestar subjetivo, según el planteamiento formulado por Reynaldo Alarcón, autor del test utilizado en el presente estudio.

En cuanto al quinto objetivo, se evidencia que existe un factor preponderante en la muestra total de jóvenes: el factor 1: "Sentido positivo de la vida". Con ello podría suponerse que la muestra total cuenta con actitudes y experiencias positivas en su mayoría, las mismas que se expresan concretamente en sentimientos positivos hacia sí mismo y hacia la vida. También corresponde interpretar la ausencia de estados depresivos, pesimismo o vacío existencial. Sin embargo, cabe resaltar que para poder afirmar con certeza lo mencionado se requiere profundizar en las evaluaciones.

En lo que concierne al sexto objetivo, se expone la presencia de un factor más elevado en la muestra de jóvenes budistas. El factor componente de la

felicidad más desarrollado por dicho grupo es el factor 4: "Alegría de vivir", el cual está caracterizado por la experimentación de un elevado nivel de optimismo y alegría, la acumulación de experiencias positivas; así como la percepción de la vida propia como un hecho maravilloso (Alarcón, 2006). La descripción efectuada coincide con la percepción de felicidad absoluta en el budismo de Nichiren Daishonin, la cual considera el simple hecho de estar vivo como algo maravilloso, definición similar a la mostrada por el autor del test psicométrico utilizado. Lograr este estado no significa estar exento de los inevitables sufrimientos o problemas cotidianos, significa poseer un estado de vida lleno de optimismo y esperanza para asumir los retos y sabiduría para superar los obstáculos o sufrimientos de la vida diaria (Hochswender, Martin y Morino, 2002).

Posiblemente, uno de los aspectos que impulsa a sus practicantes al logro de la felicidad es el principio conocido como revolución humana, que consiste en identificar y cuestionar las debilidades personales o defectos que inhiben la plena expresión del potencial personal (SGI Quartely, 2005). Para lograrlo se requiere la realización de un autoanálisis que tenga como fin ejercer un cambio en la forma en la que la persona percibe o experimenta sus vivencias cotidianas (Ikeda, 2014). Se afirma que un cambio fundamental en la vida de un individuo también influirá positivamente en las

personas con las que tiene contacto, especialmente con quienes comparte una relación estrecha. En este proceso resulta importante el aliento recíproco que se brindan los creyentes, en identificar mutuamente sus aspectos de mejora y establecer como meta el desarrollo de sus cualidades y virtudes.

Hochswender, Martin y Morino (2002) señalan que este principio busca alcanzar una de las metas subyacentes del budismo: establecer una sociedad pacífica y segura, a través de la transformación interior. Se cree que quienes se encuentran en el noveno estado de vida, denominado *bodhisattva*, se esfuerzan por alcanzar la iluminación, y al mismo tiempo ayudan a los demás a lograrla, es un proceso que se genera en paralelo. Surge como producto de haber comprendido que la felicidad experimentada al ayudar a los semejantes es mayor, y como parte de su misión. Actualmente, la sociedad enfrenta el reto de reconocer escasamente la dignidad de la vida, al no identificar el propio potencial tampoco se reconoce el potencial inherente en las demás personas, por ende existe un menor respeto por este. Fortalecer el concepto de la valía propia y ajena, independientemente del credo profesado, podría ayudar a manifestar un mayor altruismo en la sociedad.

Los resultados responden en forma positiva a la principal hipótesis de investigación, dado que sí existen diferencias significativas en el nivel de felicidad de los jóvenes budistas

respecto al grupo no budista, siendo los budistas los que presentan un nivel más elevado del mencionado constructo. Ello podría ser atribuible a que el budismo motiva a sus practicantes a alcanzar un estado de felicidad, que es posible disfrutar dentro del dinamismo de la vida cotidiana. Surge producto del desarrollo de una personalidad fortalecida, donde la persona alcanza su propio potencial a través de sus cualidades innatas.

La existencia de estrechos vínculos entre los miembros de la Soka Gakkai Internacional e incluso con las nuevas personas interesadas –mencionado por Wilson y Dobbelaere (1994)– puede haber fungido como aliciente para robustecer su crecimiento. Asimismo, el soporte emocional brindado a través de las reuniones de diálogo, escenario en el cual las personas comparten vivencias, y se alientan en la realización de su revolución humana. Los autores mencionados hicieron referencia al desarrollo del sentido de pertenencia, el cual permite sentir que son parte de una pequeña comunidad, en la cual se sienten identificados con sus demás integrantes, y es posible recurrir a dicha red de soporte con regularidad.

#### REFERENCIAS

- Aguilar, A. (2006). *Significación de la filosofía budista de Nichiren Daishonin para sus practicantes en Cuba*. Recuperado de <http://bibliotecavir->

- tual.clasco.org.ar/ar/libros/cuba/cips/caudales06/fscommand/66<sup>a</sup>13.pdf
- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad. *Revista Interamericana de Psicología, 40*, 99-106.
- Alarcón, R. (2009). *Psicología de la felicidad. Introducción a la psicología positiva*. Lima: Universidad Ricardo Palma.
- Bethel, D. M. (1989). *Education for creative living: Ideas and proposals of Tsunesaburo Makiguchi*. Iowa: State University Press.
- Blume, M. (2010). Homo religious. *Mente y Cerebro. Investigación y Ciencia, 45*, 40-54.
- Ciarrochi, J. W., y Deneke, E. (2005). Happiness and the varieties of religious experience: religious support, practice and spirituality as predictors of well-being. *Research in the Social Scientific Study of Religion, 15*, 209-223.
- Csikszentmihalyi, M., y Patton, J. D. (1997). *La felicidad, la experiencia óptima y los valores espirituales: estudio empírico acerca de los adolescentes*. Recuperado de <http://www.fun-humanismo-ciencia.es/felicidad/ninos/ninos8.htm>
- Diener, E., Oishi, S., y Lucas, R. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review Psychology, 54*, 404-419. doi: 10.1146/annurev.psych.54.101601.145056
- Eid, M., y Larsen, R. J. (2008). *The science of subjective well-being*. New York, US: The Guilford Press.
- Hammond, P. E., y Machacek, D. W. (1999). *Soka Gakkai in America. Accommodation and conversion*. New York, US: Oxford University Press.
- Hochsnender, W., Martin, G., y Morino, T. (2002). *El Buda en tu espejo: budismo práctico y la Búsqueda del Ser*. Santa Monica, CA.: Middleway Press.
- Ikeda, D. (2003). *Develando los misterios del nacimiento y la muerte*. Buenos Aires: Emecé.
- Ikeda, D. (2014). La sabiduría para ser felices y crear la paz. *Nueva Era*, 6-7.
- Martín-Crespo, M., y Salamanca-Castro, A. (2007). El muestreo en la investigación cualitativa. *Nure Investigación, 27* (27). Recuperado de [http://www.nureinvestigacion.es/FICHEROS\\_ADMINISTRADOR/F\\_METODOLOGICA/FMetodologica\\_27.pdf](http://www.nureinvestigacion.es/FICHEROS_ADMINISTRADOR/F_METODOLOGICA/FMetodologica_27.pdf)
- McCullough, M. E., y Larson, D. B. (1999). Prayer. En W. R. Miller (Eds.), *Integrating spirituality into treatment: Resources for practitioners* (pp. 85-110). Washington D.C., US: American Psychological Association.
- Papalia, D., Wendkos, S., y Duskin, R. (2010). *Desarrollo humano*. México, D. F.: McGraw-Hill.
- Pargament, K. I., y Mahoney, A. (2002). Spirituality: Discovering and Conserving the Sacred. En S. J. Lopez y C. R. Snyder (Eds.),

- Handbook of positive psychology* (pp. 646-661). New York, US: Oxford University Press.
- Peterson, C., y Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: a handbook and classification*. New York, US: Oxford University Press.
- Sánchez, H., y Reyes, C. (2002). *Metodología y diseño en la investigación científica*. Lima: Universidad Ricardo Palma.
- Seligman, M., y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.5
- SIGI Quarterly. (2005). Human revolution. *SIGI Quarterly. A Buddhist Forum for Peace, Culture and Education*. Recuperado de <http://www.sigiquarterly.org/buddhism2005Jly-1.html>
- Siegel, J., M., y Kuykendall, D. H. (1990). Loss, widowhood and psychological distress among the elderly. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 58, 519-524.
- Smith, C., y Faris, R. (2002). *National Study of Youth and Religion*. Recuperado de <http://www.youthandreligion.org/sites/youthandreligion.org/files/imported/publications/docs/RiskReport1.pdf>
- Smith, T. B., McCullough, M. E., y Poll, J. (2003). Religiousness and depression: evidence of main and the moderating influence of stressful life events. *Psychological Bulletin*, 129, 614-636.
- Soka Gakkai de España. (2008). El verdadero aspecto de todos los fenómenos. *Civilización Global*, 26, 28-30.
- Tsang, J., y McCullough, M. E. (2003). Measuring religious construct: A hierarchical approach to construct organization a scale selection. En S. J. López y C. R. Snyder (Eds.), *A Handbook of Models and Measures* (pp. 345-360). Washington, D. C.: APA.
- Wilson, B., y Dobbelaere, K. (1994). *A time to chant. The Soka Gakkai buddhists in Britain*. New York, US: Oxford University Press.

