

Análisis de la felicidad durante el tiempo libre: el papel de la conducta prosocial y material*

Analysis of Happiness During Free Time: The Role of Prosocial and Material Behaviors

María López

ORCID: 0000-0001-9108-9853

Universidad Loyola Andalucía, España

Carmen Picazo**

ORCID: 0000-0001-9537-3181

Universidad Loyola Andalucía
y Universidad de Zaragoza, España

Juan Pablo Gamboa

ORCID: 0000-0002-0775-1312

Orkestra-Fundación Deusto,
Deusto Business School,
Universidad de Deusto (España)

Recibido: 22 de febrero de 2020

Revisado: 7 de marzo de 2020

Aceptado: 22 de abril de 2020

Resumen

Las investigaciones en torno al término *felicidad* han estado presentes en la literatura. Esto debido a que dar con las claves acerca de lo que hace felices a las personas es un máximo y no está sujeto a la moda. En diferentes investigaciones se ha encontrado que acciones de compartir, pasar el tiempo con otros, así como tener bienes y otras cosas materiales, contribuye a la felicidad. Así, en la presente investigación se analizó durante el tiempo libre de las personas, la influencia de ambas conductas sobre la felicidad. Un total de 108 personas conformaron la muestra del estudio y los resultados indican que estar con los demás, ser generosos, ayudar, compartir, y en definitiva, desarrollar conductas prosociales, contribuye a una mayor felicidad que realizar conductas dirigidas a obtener, mantener y contar con bienes u otras cosas materiales. Se concluye que las personas son más felices durante su tiempo libre cuando realizan conductas prosociales a diferencia del hecho de tener o poseer bienes. En este sentido, la felicidad experimentada podría ser más duradera ya que depende de la conducta, motivación y voluntad de las personas. Finalmente, el presente trabajo presenta limitaciones en el tamaño de la muestra y su diseño transversal. Futuras investigaciones han de incrementar el tamaño de la muestra, así como incorporar diseños longitudinales para analizar los cambios en el tiempo y la influencia de ambas conductas en otros contextos.

Palabras clave: Conducta material, Conducta prosocial, Felicidad, Generosidad, Tiempo Libre.

* Artículo de investigación. Citar como: López, M., Picazo, C. y Gamboa, J. P. (2020). Análisis de la felicidad durante el tiempo libre: el papel de la conducta prosocial y material. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 16(2), 233-244. <https://doi.org/10.15332/22563067.6291>

** Autor de correspondencia: Carmen Picazo Lahiguera, Universidad Loyola Andalucía y Universidad de Zaragoza. C/ Ciudad Escolar s/n. 44003. Teruel. España. Facultad de Ciencias Sociales y Humanas. Departamento de Psicología y Sociología. Correo electrónico: carmen.picazo@unizar.es

Abstract

Research on happiness has been present in the literature, since finding the keys to what makes people happy is a maxim and does not go out of style. Different investigations suggest that sharing, spending time with others, and having material goods contribute to happiness. Thus, this investigation analyzed the influence of the prosocial and material behaviors on happiness during people's free time. A total sample of 108 people was under study. Results show that being with others, being generous, helping, sharing, and, in short, developing prosocial behaviors, bring greater happiness than performing actions aimed at obtaining, maintaining, and have material goods. In conclusion, people are happier during their free time when they carry out prosocial behaviors than by the mere fact of having or owning assets, and the happiness experienced could last more over time as it depends on conduct, motivation, and will. Finally, this work has some limitations such as the sample size and its cross-sectional design. Future research should increase the sample size, as well as incorporate longitudinal designs to analyze changes over time and the influence of both behaviors in other contexts.

Keywords: generosity, free time, happiness, materialism, material behavior, prosocial behavior.

Introducción

La felicidad ha tenido un gran e intenso interés a lo largo de la historia (Ramos-Jaubert, Cepeda-González, Villarreal-Soto y Mendoza-Ramírez, 2019). Tras indagar en la literatura, se encuentran conceptos como el *eudemonismo*, que indica que el ser humano lo único que quiere es ser feliz, la felicidad es considerada un bien supremo y la pregunta que subyace en torno a este concepto es ¿qué hacer para ser feliz? (Ramos-Jaubert *et al.*, 2019).

El análisis y abordaje de la felicidad cuenta con una amplia y vasta literatura, en diferentes estilos de publicación, como la poesía, la narrativa y, por supuesto, en el ámbito de la ciencia en general y en el de la psicología, en particular. En este sentido, la felicidad es una de las mayores inquietudes del ser humano, ya que se anhela y se busca (Macías y Rodríguez, 2017). Si bien es cierto que diferentes teorías y hallazgos científicos hacen referencia a la felicidad, no se encuentra un acuerdo acerca de

qué es lo que a las personas les proporciona felicidad (Rodríguez Araneda, 2014). En concreto, en la investigación de Eldeleklioğlu (2015) se pone de manifiesto que contar con tiempo libre aumenta los reportes de felicidad. Por su parte, Yarur Elsaca (2019) reporta en su investigación que tener y obtener cosas materiales también contribuye a la felicidad. Por otra parte, Cabrera-Darias y Marrero-Quevedo (2015) en los resultados de su investigación muestran que son las relaciones interpersonales, es decir, la interacción social con las otras personas, lo que aporta y contribuye a la felicidad.

En la sociedad actual, contar con tiempo libre es una demanda constante, ya que se relaciona con una disminución del estrés asociado a la sobrecarga de trabajo y otros factores (Pacheco, Guerra, Galarza y Mejía, 2020). Así, contar con tiempo libre contribuye a nuestro bienestar y, por lo tanto, en el intento de conocer y explorar el uso que se hace del mismo, las conductas que se desarrollan en este contexto

cobran especial interés. En otras palabras, cuando surge el cuestionamiento de lo que significa tener tiempo libre para la sociedad, surgen preguntas asociadas como ¿las personas lo usan para lo que realmente quieren? ¿se sienten y son felices? Se ha encontrado que los días de descanso (por ejemplo, los fines de semana) contribuyen de manera positiva a que las personas realicen actividades distintas a las que suelen hacer entre semana, como por ejemplo, compartir tiempo con los demás o ayudar (Ibáñez, 2019).

En la literatura científica se reporta que exhibir conductas prosociales se relaciona de manera positiva con emociones que resultan agradables y mantienen a la sociedad en estados afectivos positivos, aumentando así el bienestar, y con esto, la percepción de felicidad (Ibáñez, 2019). Por lo tanto, preguntar acerca de la naturaleza de las conductas que las personas llevan a cabo durante su tiempo libre podría dar pistas sobre qué se valora como más importante, qué le da el sentido a la vida y qué es lo que propicia o antecede a un determinado nivel de felicidad (Rojas, 2018). Para efectos del presente trabajo, se entiende como tiempo libre aquella parte del tiempo que no corresponde a estudiar, trabajar o a la realización de tareas domésticas (Pérez Porto y Merino, 2006).

En los países capitalistas, los bienes materiales se encuentran al alcance de la población, en mayor o menor medida; el sistema socioeconómico, permite acceder a los bienes y cosas que materialmente se aspira a conseguir y, por lo general, la mayoría de las necesidades básicas están cubiertas en la medida que se forma parte o se está inmerso dentro de la estructura y del sistema social. Por esto, una vez que estas necesidades se encuentren satisfechas, según Maslow (1991), se podría avanzar en los niveles y deseos más elevados y anhelados.

No obstante, y a pesar de las creencias y expectativas acerca de que el ser humano lo “merece todo” y “obtiene” todo lo material que se propone, en ocasiones, estos bienes materiales no proporcionan una felicidad duradera (Lipovetsky 2007). En esta creencia, el éxito se relaciona con el tener (Pacheco *et al.*, 2020) y se tiende a relacionar la felicidad con posesión (Rojas, 2018).

Sin embargo, cuando se destina el tiempo libre en los demás, se encuentra que aumentan los niveles de felicidad, siendo estos sostenidos en el tiempo. Estas conductas aumentan la confianza y seguridad (Cabrera-Darias y Marrero-Quevedo, 2015). Así, la lógica subyacente es que ayudar a los demás hace que emerja el valor personal, lo que contribuye a la realización personal y con esto, la motivación intrínseca derivada de la conducta prosocial (Cabrera-Darias y Marrero-Quevedo, 2015).

En suma, en una sociedad como la actual en la que el éxito se relaciona con tener, con conseguir, los reportes de felicidad aumentan con lo material, pero no se mantienen como cuando se comparte tiempo con otras personas, dado que estas acciones de ayuda dan una mayor y más duradera gratificación (Pacheco *et al.*, 2020).

Así, el interés del presente estudio es evaluar si la felicidad se relaciona con las conductas prosociales o materiales, entendidas las primeras, como aquellas que benefician a los demás y en las que la persona que las realiza no obtiene beneficio directo (Morales, Moya, Gaviria y Cuadrado, 2007). Por otra parte, las conductas materiales se relacionan con la conducta del consumidor respecto a la propiedad de bienes y el disfrute de servicios (Sánchez, 1968). Siguiendo a Baron y Byrne (2005) las conductas materiales pueden ser entendidas como comportamientos antisociales, es decir, aquellos en los que únicamente se piensa en uno mismo buscando un beneficio personal, como puede ser el hecho de poseer bienes o cosas. En consecuencia, el objetivo principal del presente trabajo es analizar la relación, durante el tiempo libre, de la conducta material y la conducta prosocial con la felicidad.

En este sentido, en relación con la variable “conducta material” Elizalde y colaboradores (2006) afirman que el ser humano siente una gran satisfacción al recopilar bienes, sin dar importancia a la función que presenten en la vida, solo por el hecho de tenerlos. En ocasiones, estos actos que se llevan a cabo para obtener riqueza no se realizan de una manera ética (Savater, 2006). Actualmente, la pregunta que subyace es ¿son más felices las personas que más tienen o las que comparten lo que tienen? Para responder a esta pregunta, se analizará

la relación entre ser generoso (conducta prosocial) y la percepción de felicidad. A modo de ejemplo, Dunn y colaboradores (2014) analizaron las posibles diferencias en la relación de ambas variables entre países ricos y pobres. Sus resultados mostraron que existía una relación significativa entre la acción de dar y la felicidad en ambos grupos por igual. Además, en el citado estudio, se menciona la idea de que las personas prefieren destinar sus ahorros a un fin concreto, antes que en algo abstracto que quizás se conoce menos. Por ejemplo, las personas preferirían destinar su dinero en comprar mosquiteras para que los niños de África no se infecten de malaria, antes que subsanar sus gastos mediante la compra de medicamentos, ya que tiene un carácter más ambiguo y de lo que pocas veces se ven los resultados (Dunn *et al.*, 2014).

Por su parte, Lyubomirsky (2008) afirma que la felicidad influye en la generosidad, es decir, cuando los afectos y emociones positivas son mayores se demuestra una mayor generosidad y productividad para con los demás.

En línea con el argumento de Lyubomirsky (2008), Dunn y colaboradores (2014) afirman que “los beneficios de ayudar a los demás son evidentes en los donantes tanto de mayor edad como en jóvenes de países de todo el mundo, y se extienden no sólo al bienestar subjetivo, sino también a la salud objetiva” (p. 46).

Se desprende entonces que la generosidad, consiste en dar o compartir, en ponerse al servicio de los demás mediante una acción objetiva de ayuda; se estima y valora más cuando se ofrece todo lo que se posee, sin esperar nada a cambio. Se podría decir, que una persona generosa ayuda sin que tengan que pedírselo (Torres, López y Nabalbo, 2015). De la generosidad derivan las conductas prosociales, aquellas que, como se ha mencionado anteriormente, suponen ayudar a los demás sin obtener un beneficio propio de manera directa (Morales *et al.*, 2007).

Adicionalmente, Cabrera-Darias y Marrero-Quevedo (2015) encontraron que uno de los principales motivos por los cuales las personas llevan a cabo conductas generosas hacia los demás (por ejemplo,

voluntariados, donaciones, entre otros) es el hecho de sentirse útiles y realizadas personalmente. Esto les suponía sentirse valiosas, y con esto, llevaban a cabo conductas altruistas y prosociales. Muchas personas que realizan trabajos como voluntarias afirman que trabajar para los demás les hace sentirse bien con ellas mismas (Cabrera-Darias y Marrero-Quevedo, 2015).

Recapitulando lo mencionado hasta ahora, se evidencia la falta de acuerdo acerca de lo que se entiende por *felicidad* y dicho debate sigue vivo.

Así, Seligman (2004), en su libro *Authentic Happiness*, afirma que la felicidad está relacionada con tener una vida placentera, la cual supone maximizar las emociones positivas, así como minimizar el dolor y las emociones negativas. Rodríguez Araneda (2014) indica que la felicidad se relaciona con la satisfacción personal y el bienestar subjetivo.

De lo anterior, se deriva que la felicidad tiene que ver con el bienestar y perdura por más tiempo cuando se destinan los bienes en personas cercanas, o cuando al hacer algo por los demás, se ve el resultado positivo tras la colaboración. Este argumento encuentra sustento empírico en el experimento desarrollado por Park y colaboradores (2017) en el que el grupo de participantes que destinaban el dinero otorgado en la situación experimental a otras personas reportaban indicadores de felicidad por un tiempo más prologado que aquellos participantes que debían destinar el dinero otorgado para sí mismos.

Por lo tanto, como señalan Dunn y colaboradores (2014), es probable que se obtenga más felicidad del gasto prosocial cuando este permite conectar con los demás (relación), cuando realmente se puede ver el impacto positivo de nuestro gasto (competencia) y cuando se elige específicamente cómo gastarlo (autonomía).

Las tres variables identificadas en el estudio de Dunn *et al.* (2014) están recogidas en la Teoría de la Autodeterminación propuesta por Deci y Ryan en 1985, la cual hace referencia a la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (relación, competencia y autonomía) de las personas. La idea central de la teoría es que los motivos exhibidos

por los sujetos al realizar un determinado comportamiento son esenciales para lograrlo, es decir, si proporcionan o no satisfacción personal. Es por esto por lo que se distinguen dos tipos de motivación, intrínseca (adquirir conocimiento o independencia) y extrínseca (premios o reconocimiento social) (Deci y Ryan, 2008). Así, la motivación aumentaría cuando las necesidades psicológicas básicas (relación, competencia y autonomía) se encuentren satisfechas (Deci y Ryan, 2000).

El tiempo libre, por tanto, es un espacio en el que las personas llevan a cabo la actividad deseada sin ningún compromiso. En este sentido, el simple hecho de contar con tiempo libre *a priori* es beneficioso y agradable para las personas. Se entiende por el tiempo libre como aquel que no corresponde a estudiar, trabajar o hacer las tareas domésticas (Pérez Porto y Merino, 2006). No obstante, tal y como se observa en la literatura, en función de cuál sea el comportamiento realizado, se traducirá en una determinada vivencia y experiencia para las personas.

Existe abundante evidencia de que el ocio permite la relajación y autorrealización, convirtiéndose en un elemento primordial dentro de la política pública cultural y social (Roman Etxebarrieta, Alonso Sáez y Berasategi Sancho, 2018). Por otra parte, la conducta prosocial está relacionada con el tiempo libre y está vinculada a los factores y beneficios que llevan consigo las acciones de ayuda, cooperación y compartir con los demás (Dunn *et al.*, 2014). Asimismo, la conducta prosocial mejora la calidad de vida, las relaciones con los demás y, por lo tanto, aumenta y fortalece la red social, siendo siempre beneficioso al estar dirigido hacia otros y, a veces, hacia uno mismo (Escotorin, 2011).

Según Redondo Pacheco y colaboradores (2013), la conducta prosocial ayuda al desarrollo de las emociones y de la personalidad, abarcando conductas de cooperación, colaboración y altruismo. Otro aspecto relacionado con la conducta prosocial es la reciprocidad basada en la confianza. En este caso, las conductas prosociales evocan sensaciones de seguridad en los demás, lo cual genera la confianza necesaria para obtener ayuda de los otros (Durkheim y Desjardins, 1988). En este sentido, se suele ayudar a quien antes ha ofrecido su ayudada mediante un

proceso de reciprocidad o para aumentar las consecuencias positivas del acto prosocial y disminuir los castigos o costes (Baron y Byrne, 2005).

En el ámbito de los aspectos que potencian la conducta prosocial cabe mencionar el saber ayudar, la asunción de responsabilidades y la iniciativa personal (Baron y Byrne, 2005). Asimismo, diversos estudios indican que tener buenas competencias socioemocionales hace que se tengan mejores relaciones interpersonales y aumenten las conductas prosociales de manera desinteresada. Esto se debe a que, aquellas personas que tienen competencias sociales y emocionales más desarrolladas están más atentas a ellas mismas, conocen sus emociones y lo que necesitan los demás, generando relaciones constructivas y satisfactorias y más conductas prosociales (Diezgranados Ferrás, 2014).

Los aspectos situacionales también han mostrado estar relacionadas con la conducta prosocial. Una situación de amenaza o de crisis como la de la COVID-19 puede afectar a la generosidad y altruismo de la sociedad, debido a que las emociones y situaciones experimentadas son muy distintas a las vividas en situaciones “normales”. Lo anterior ha sido corroborado por un estudio realizado por la Universidad Loyola Andalucía durante la crisis de la COVID-19, cuyos resultados indican que el altruismo disminuye en situaciones de amenaza, a pesar de que en situaciones como una pandemia, el éxito colectivo depende de las acciones individuales (Branas-Garza *et al.*, 2020).

Según Baron y Byrne (2005), existen diferentes hipótesis acerca del porqué de la conducta de ayuda. En este sentido, el presente trabajo se centra en dos de ellas:

En la primera, se plantea que las personas ayudan tras ver la “emergencia social” y se muestra empatía con los demás sin esperar nada a cambio. Por esta vía, se podría decir que “sienta bien hacer el bien” (Baron y Byrne, 2005).

En la segunda hipótesis, las personas ayudan cuando observan que otra persona está experimentando algo negativo y, por tanto, ayudan para no sentirse mal con ellas mismas. Desde esta perspectiva, se llevan a cabo conductas de ayuda porque esto hace

que nos sentimos mejor con nosotros mismos, supone una autoayuda, que conduce directamente a la conducta prosocial. Esta segunda hipótesis se puede relacionar con el altruismo recíproco de Trivers (1971), el cual plantea que quien lleva a cabo la conducta prosocial no lo hace por sí mismo, sino con expectativas de que, si un día necesita esa ayuda, los demás estén dispuestos a dársela.

A tenor de todo lo anteriormente expuesto y de acuerdo con los hallazgos y resultados mencionados, el objetivo principal de este estudio es analizar la relación de la conducta material, es decir, del materialismo, y de la conducta prosocial, entendida como generosidad, con la felicidad durante el tiempo libre. De acuerdo con el objetivo del presente trabajo se desprenden las siguientes hipótesis: 1) La conducta material y la conducta prosocial se relacionan de manera positiva con la felicidad y 2) La relación de la conducta prosocial con la felicidad será mayor que la de la conducta material.

Método

Participantes

La edad de la muestra estuvo comprendida entre los 18 y 60 años, y se extrajo del Proyecto Seven de la Universidad Loyola Andalucía de Sevilla (España). En total participaron 108 voluntarios, siendo un 62.2 % mujeres y el 38.7 % restante, hombres. El 64 % de la muestra trabajaba y el 36 % restante, estudiaba. La evaluación y medida de las variables objeto de estudio abarcó la naturaleza y tipología de las conductas realizadas durante su tiempo libre, es decir, fuera del trabajo o estudios.

Procedimiento

En primer lugar, se diseñó un cuestionario ajustado a los objetivos e hipótesis de la investigación. En este sentido, el Comité de Ética institucional analizó los detalles del estudio, obteniendo un resultado favorable para su realización.

El cuestionario final se implementó en la plataforma *Qualtrics* para ser respondido a través de Internet, que describía antes leían un primer apartado que

describía el estudio y sus objetivos y un segundo apartado que contenía el consentimiento informado. Una vez que se aceptaba dicho consentimiento, comenzaba a desarrollarse el cuestionario el cual estuvo activo durante 20 días.

Instrumentos

En primer lugar, el cuestionario planteó una serie de preguntas demográficas para contextualizar al participante dentro de un sector de la población (edad, sexo, ocupación, entre otras). Posteriormente se plantearon distintos bloques balanceados con el fin de que cada participante accediese a las preguntas en distinto orden.

Los bloques que evaluaban cada una de las variables de estudio, fueron los siguientes:

- **Felicidad:** esta variable fue medida utilizando la escala de 3 ítems de Seligman (2004). Se trata de una escala tipo Likert con 7 puntos de anclaje. El rango de respuesta de las diferentes afirmaciones acerca de la felicidad osciló entre 1 nada a 7 mucho. Un ejemplo de ítem fue: “*En general, me considero No muy feliz...Muy feliz*”. El instrumento reporta un alfa de Cronbach de 0.83 (Tabla 1).
- **Conducta prosocial:** se midió mediante una escala Likert de frecuencia, cuyos anclajes de respuesta fueron 5: *nunca, raramente, ocasionalmente, frecuentemente, muy frecuentemente* y los valores oscilaron del 1 al 5 (siendo este el que designaba la mayor frecuencia). En la escala, elaborada para el presente estudio, se listan comportamientos altruistas y generosos. Su realización se basó en la escala de gratitud de Alarcón (2014) que recoge ciertos ítems sobre el constructo de gratitud de las personas receptoras de conductas generosas y que fueron adaptados para la medición de la generosidad de las personas que demuestran conducta prosocial. Un ejemplo de ítem fue: “*Ayudar a las personas que más lo necesitan*”. El alfa de Cronbach obtenido en esta escala fue de 0.79 considerado satisfactorio (Tabla 1).
- **Conducta material:** esta conducta fue medida con una breve escala dicotómica (*Sí/No*), elaborada específicamente para el presente estudio, que refirió a creencias y comportamientos alrededor

de la posesión y adquisición de bienes materiales. Un ejemplo de ítem fue: “¿Suele comprar cosas que no necesita, pero las compra sin más?”

- Tiempo libre: el uso que se hace de este se evaluó a partir de un experimento desarrollado por Park *et al.* (2017) para analizar la diferencia existente entre gastar dinero en uno mismo o gastar dinero en los demás. En el presente estudio se realizó una adaptación con el objetivo de analizar si las personas prefieren destinar su tiempo en ellas mismas o en los demás. El ítem final indicaba a los participantes que estaban en posesión de una semana de tiempo libre, un total de 168 horas, y debían especificar en qué destinarían estas horas y cuántas horas destinarían en cada caso.

De manera complementaria, a las personas participantes se les formuló una pregunta abierta en la que debían indicar en qué emplean o emplearían su tiempo libre, que tipo de actividades realizan o realizarían.

Análisis de datos

Para analizar los datos se usó el programa SPSS versión 26 y Nvivo 12. Se realizaron análisis preliminares con las variables descritas.

En primer lugar, se calculó la fiabilidad de las escalas a través del índice alfa de Cronbach. Posteriormente, se realizó el análisis descriptivo de cada una de las variables de estudio. Además, se realizó un análisis de correlación de Pearson para valorar qué relación existía entre cada una de

las variables. Finalmente, se realizó un análisis de regresión jerárquica, habiéndose confirmado previamente los supuestos del modelo de regresión (linealidad, No-colinealidad, e independencia, homocedasticidad y normalidad de los residuos).

En el análisis de regresión, la generosidad y el materialismo constituyeron las variables predictoras y la felicidad constituye la variable criterio. En el Paso 1, se introdujo el tiempo libre como variable control con el fin aislar la relación del tiempo libre y la felicidad y esclarecer, en el Paso 2, la relación de las variables predictoras y la variable criterio. Por otra parte, se realizó un análisis cualitativo del ítem que medía el tiempo libre, en concreto, de las actividades que los participantes indicaron como destino del tiempo libre que les había sido otorgado en la situación hipotética planteada en el ítem correspondiente.

Resultados

Análisis preliminares

La tabla 1 muestra los estadísticos descriptivos, las correlaciones y la fiabilidad de las escalas utilizadas. Como puede observarse, tanto las conductas prosociales como las conductas materiales muestran correlaciones significativas y positivas con la felicidad. A pesar de que las conductas tanto material como prosocial tienen unas correlaciones significativas con la felicidad, se observa que la correlación de la conducta prosocial es mayor que la de la conducta material.

Tabla 1.

Medias, desviaciones típicas, correlaciones entre variables y fiabilidad de las escalas utilizadas.

Variables	M	DT	1	2	3	4
1. Tiempo libre	52.19	105.370				
2. Felicidad	21.19	4.58	-0.03*	(0.83)		
3. Conducta material	11.13	1.083	0.14*	0.12*		
4. Conducta prosocial	46.09	10.014	0.32*	0.21*	0.20*	(0.79)

Nota: Las fiabilidades aparecen entre paréntesis en la diagonal. * $p < 0.05$ ** $p < 0.01$ *** $p < 0.001$

Fuente: elaboración propia.

Análisis de regresión

La tabla 2 presenta los resultados en función de la variable felicidad. Los resultados muestran que únicamente la conducta prosocial tiene un efecto positivo y significativo sobre la felicidad. En relación con los resultados de tener tiempo libre en sí mismo, no influyen en la felicidad ($\beta = -0.00$). Es decir, contar con muchas horas al cabo del día sin tener que hacer obligaciones y no dedicarlas a hacer algo que guste, no tiene efecto sobre la felicidad. La conducta material tampoco muestra una influencia sobre la felicidad ($\beta = 0.07$), en cambio, los resultados indican que la felicidad está relacionada con la conducta prosocial. Esta explica un 25 % de la varianza de la variable de felicidad. En consecuencia, se puede concluir que desarrollar y tener conductas prosociales, cuya base es la generosidad, es la única variable de este estudio que predice la felicidad con un nivel de significancia menor de 0.05 ($\beta = 0.25$). Por esto, se acepta de manera parcial la primera hipótesis la cual proponía que tanto la conducta material y la conducta prosocial se relacionaban con la

felicidad, y los resultados indican que, únicamente las conductas prosociales tienen relación con la felicidad. Así pues, los resultados apoyan la segunda hipótesis. En donde, tener y desarrollar comportamientos prosociales se relaciona con experimentar felicidad en mayor medida que solo tener o desarrollar conductas o comportamientos materiales.

Con los resultados comentados hasta el momento, otro de los resultados se refiere a las respuestas de las personas participantes cuando se les solicitó que indicaran en qué destinarían su tiempo libre.

La Figura 1 muestra la representación gráfica de las respuestas cualitativas se realizó a través del programa de análisis cualitativo Nvivo 12. Se utilizó la frecuencia de palabras que permite crear una representación gráfica denominada nube de palabras, en la que se observa que las respuestas con mayor frecuencia de aparición fueron: “amigos”, “leer”, “deporte”, donde el compartir tiempo con los demás resulta importante.

Tabla 2.
Regresión lineal jerárquica

Variables	B	R ²	F	p
		0.076	1.952	0.129
Paso 1				
Tiempo libre	-0.00			
Paso 2				
Conducta material	0.07			
Conducta prosocial	0.25*			

Nota: B son los coeficientes de regresión estandarizados. *** $p < 0.001$. ** $p < 0.01$. * $p < 0.05$.

$R^2 = 0.001$ para el Paso 1; $\Delta R^2 = 0.075$ para el Paso 2 * $p < 0.05$; a dos colas

Fuente: elaboración propia

Discusión

Este estudio tuvo como finalidad analizar el papel de la conducta prosocial (basada en la generosidad) y de la conducta material (tener bienes y cosas) sobre la felicidad (primera hipótesis). A partir de la literatura revisada y nuestros resultados, se esperaba una mayor relación de la conducta prosocial con la felicidad (segunda hipótesis).

Luego del análisis de los resultados preliminares obtenidos, se observó que ambas conductas mantienen una correlación significativa y positiva con la felicidad. Este resultado va en la línea de lo que Roldán (2019) apunta en su investigación: por un lado, tener bienes da felicidad y, por otro, llevar a cabo conductas de ayuda a los demás, se relaciona con la satisfacción y bienestar. Además, el análisis correlacional, muestra una correlación negativa



Figura 1. Nube de palabras formada por la plataforma Nvivo

Nota: Esta imagen representa la frecuencia de mención de cada palabra. Aquellas que aparecen con mayor tamaño fueron mencionadas con mayor frecuencia por las personas participantes (leer, amigos, deporte) mientras que aquellas de menor tamaño se nombraron con menor frecuencia, pero se consideran importantes, ya que aparecen en la nube de palabras con un tamaño importante por la frecuencia de menciones (quedar, voluntariado, música). Se observa que palabras o frases como comprar, gastar dinero o conseguir bienes materiales, no fueron mencionadas.

Fuente: elaboración propia.

del tiempo libre con la felicidad. Este resultado es opuesto a lo que se manifiesta en algunas investigaciones que plantean que contar con tiempo libre hace feliz a las personas (Eldeleklioğlu, 2015). Una posible explicación a este resultado puede ser que el tiempo libre se concibe con objetivos distintos a los que debería responder. Actualmente, debido al avance de las redes sociales, el uso de Internet y el aumento de las formaciones online, muchas personas utilizan parte de su tiempo libre para fines formativos o laborales para hacer frente a la alta competitividad, optimizando este espacio temporal para “estar al día”, y el tiempo libre, no se dedica exclusivamente, por ejemplo, al descanso, ocio o actividades que disminuyan el estrés semanal (Guerrero, 2006).

Para el contraste de hipótesis, se llevó a cabo el análisis de regresión jerárquica. Los resultados muestran que únicamente la conducta prosocial predice de manera positiva y significativa la

felicidad de los participantes. Por consiguiente, la primera hipótesis se confirmó parcialmente, mientras que la segunda hipótesis fue aceptada. Estos resultados van en la línea de los resultados obtenidos por Park *et al.* (2017), quienes concluyen que las personas que desarrollan conductas prosociales presentaban índices de felicidad más duraderos. De igual manera, Roldán (2019) manifiesta que tener bienes propicia la felicidad, pero el hecho de llevar a cabo conductas de ayuda a los demás, ofrece mayor satisfacción y bienestar que la posesión de bienes sin ninguna utilidad, resultado congruente con los hallazgos encontrados en el presente estudio. En esta misma línea, Alarcón (2002) confirma que los bienes materiales no son una fuente de felicidad mientras que la dedicación del tiempo libre a los demás, sí. Asimismo, el estudio llevado a cabo por Wiking (2018) en el Instituto de Investigación de la Felicidad de Copenhague, concluye que pasar tiempo con otros hace más felices a las personas. Según este estudio, de los seis factores que caracterizaban

a las personas más felices del mundo, en el puesto 1 y 4 se encontraba, tener buena relación con los demás y ayudar a quien lo necesita, respectivamente.

Por otra parte, también se considera que compartir tiempo con otros y ayudar, tiene que ver con la realización personal, lo que supone sentirse bien con uno mismo (Baron y Byrne, 2005). Además, el hecho de desarrollar conductas que benefician a los demás permite un reconocimiento social (Baron y Byrne, 2005; Cabrera-Darias y Marrero-Quevedo, 2015). Cabe recordar que Dunn y colaboradores (2014) corroboraron que la felicidad aumentaba cuando se podía ver el beneficio del comportamiento de ayuda ejercido, es decir, una persona se encontraba mejor después de actuar a favor de los demás. En términos de sus consecuencias, Rodríguez Araneda (2014) indica que la felicidad se relaciona con la satisfacción personal y el bienestar subjetivo.

Con el fin de ahondar en la discusión del conjunto de los resultados del presente estudio, los resultados cualitativos obtenidos referidos a en qué y en dónde se dedicarían las horas de tiempo libre, se observó que la mayoría de los participantes lo harían en actividades y acciones que suponen estar con los demás, o hacer voluntariado. Ahora, también se observan actividades como leer, de carácter más individual. En este sentido, conviene mencionar la existencia de estudios como el de Alonso-Arévalo y colaboradores (2018), donde se confirma que las personas leen para paliar su soledad, mitigar sus emociones negativas, así como para mejorar el bienestar y la salud personal. Por tanto, de cara a la presente investigación, el hecho de que un alto número de participantes decidan leer en su tiempo libre puede ser una acción que les conecte con diferentes personajes, otras realidades o historias distintas a la suya y les permita sentirse acompañados. Es por esto que se podría decir que el análisis cualitativo realizado va en la línea de los hallazgos encontrados y complementa y apoya las hipótesis planteadas.

La presente investigación no está exenta de limitaciones. Por un lado, el tamaño reducido de la muestra. Aunque se contó con 108 personas, tener una muestra mayor facilitaría la generalización de

los resultados. Por otra parte, el diseño transversal restringe la posibilidad de hablar de relaciones causales, por lo que es conveniente que en futuras investigaciones se utilicen diseños longitudinales para obtener medidas de las variables predictoras en un momento distinto a la medición de la variable criterio (felicidad). Asimismo, sería conveniente realizar diseños mixtos cuya fase cualitativa contemple entrevistas en profundidad y grupos de discusión que permitan conocer con mayor riqueza los motivos de la conducta prosocial y los detalles de la definición y antecedentes de la felicidad individual.

De igual manera, en futuras investigaciones, resultaría interesante incorporar la perspectiva de género y muestra con personas de diferentes rangos de edad, lo que permitiría analizar posibles diferencias en variables demográficas como el género y la edad. Asimismo, sería recomendable el análisis de otro tipo de conductas diferentes a las conductas materiales y prosociales como posibles predictoras de la felicidad durante el tiempo libre.

Por último, sirva la presente investigación para animar a la realización del análisis y evaluación de la conducta material y prosocial en diferentes contextos como pueden ser el profesional o el deportivo. Esto, debido a que un reciente estudio de Branas-Garza y colaboradores (2020) mostraron que las conductas generosas se ven influenciadas por el contexto y circunstancias personales. Dicho estudio indica que la generosidad en tiempos de la COVID-19 ha disminuido a lo largo de toda la cuarentena vivida en España. Este planteamiento está relacionado, en cierta medida, con lo comentado por Lyubomirsky (2008) en cuanto a que la generosidad en las personas se ve en mayor medida cuando experimentan emociones positivas, es decir, cuando presentan un estado afectivo positivo.

En resumen, la presente investigación ha permitido esclarecer que realizar conductas prosociales se relaciona de manera positiva y significativa con la felicidad durante el tiempo libre. En consecuencia, los hallazgos obtenidos contribuyen a reforzar la idea que desarrollar y promover conductas prosociales repercutirá en la felicidad en mayor medida que la mera realización de conductas materiales.

Referencias

- Alarcón, R. (2002). Fuentes de felicidad: ¿Qué hace feliz a la gente? *Revista de Psicología*, 20(2), 5-52. <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/3710>
- Alarcón, R. (2014). Construcción y valores psicométricos de una escala para medir la gratitud. *Acta de Investigación Psicológica*, 4(2), 1520-1534. [https://doi.org/10.1016/s2007-4719\(14\)70391-6](https://doi.org/10.1016/s2007-4719(14)70391-6)
- Alonso-Arévalo, J., Fernández-Martín, C. L., Mirón-Canelo, J. A. y Alonso-Vázquez, A. (2018). La lectura y su relación con la salud y el bienestar de las personas. *Revista Cubana de Información en Ciencias de la Salud*, 29(4), 1-12.
- Baron, R. A. y Byrne, D. (2005). *Psicología social (10ª edición)*. Madrid: Pearson Educación.
- Branas-Garza, P., Jorrat, D. A., Alfonso, A., Espin, A. M., García, T. y Kovarik, J. (2020, April 7). Exposure to the Covid-19 pandemic and generosity in southern Spain. <https://doi.org/10.31234/osf.io/6ktuz>
- Cabrera-Darias, M. E. y Marrero-Quevedo, R. J. (2015). Motivos, personalidad y bienestar subjetivo en el voluntariado. *Anales de Psicología*, 31(3), 791-801. <https://doi.org/10.6018/analesps.31.3.180921>
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55, 68-78. <https://doi.org/10.1037/10003-066X.55.1.68>
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182-185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Diezgranados Ferráns, S. (2014). Asociación entre los ambientes escolares y las actitudes de apoyo hacia la violencia en estudiantes colombianos. *Revista Colombiana de Educación*, 1(66), 173-200. <https://doi.org/10.17227/01203916.66rce173.200>
- Dunn, E. W., Aknin, L. B. y Norton, M. I. (2014). Prosocial Spending and Happiness: Using Money to Benefit Others Pays Off. *Current Directions in Psychological Science*, 23(1), 41-47. <https://doi.org/10.1177/0963721413512503>
- Durkheim, É. y Desjardins, P. (1988). La familia, la escuela y la autoridad. *Revista Colombiana de Educación*, 19, 1. <https://doi.org/10.17227/01203916.5167>
- Eldeleklioglu, J. (2015). Predictive Effects of Subjective Happiness, Forgiveness, and Rumination on Life Satisfaction. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 43(9), 1563-1574. <https://doi.org/10.2224/sbp.2015.43.9.1563>
- Elizalde, A., Martí Vilar, M. y Martínez Salvá, F. (2006). Una revisión crítica del debate sobre las necesidades humanas desde el enfoque centrado en la persona. *Polis. Revista Latinoamericana*, 15, 1-17. <http://dx.doi.org/10.32735/S0718-6568/2006-N15-465>
- Escotorin, P. (2011). *Cómo y por qué prosocializar la atención sanitaria: reflexiones, desafíos y propuestas. Conclusiones del proyecto Europeo CHANGE*. 170. Recuperado de: <http://www.acmcb.es/files/425-2218-DOCUMENT/Llibre.pdf>
- Guerrero, G. (2006). La recreación alternativa del desarrollo comunitario. *Lecturas: educación física y deportes*, 100, 11.
- Ibáñez, P. (2019). *La práctica de la felicidad: Que nos dice la ciencia sobre cómo tener una mejor vida personal y profesional (Acción empresarial)*. Madrid: LID Editorial.
- Lipovetsky, G. (2007). *La felicidad paradójica*. Barcelona: Anagrama.
- Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la Felicidad: Un método probado para conseguir el bienestar*. Barcelona: Ediciones Urano

- Macías L. y Rodríguez, R. (2017). La felicidad como fuente de salud y educación. *INSPIPILIP*, 1(2), 1-18. <http://doi.org/10.31790/inspilip.v1i2.33.g38>
- Maslow, A. H. (1991). *Motivación y personalidad*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos.
- Morales, J. F., Moya, M., Gaviria, E. y Cuadrado, I. (2007). *Psicología social* (3a. ed.). Madrid: Mc Graw-Hill.
- Pacheco, R. P., Guerra, J. A., Galarza, M. Z. y Mejía, A. B. (2020). Aproximación fenomenológica y hermenéutica de los expertos en recreación, sobre las teorías del ocio y el tiempo libre en el proceso de socialización en las instituciones educativas (Original). *Revista científica Olimpia*, 17, 78-91.
- Park, S. Q., Kahnt, T., Dogan, A., Strang, S., Fehr, E. y Tobler, P. N. (2017). A neural link between generosity and happiness. *Nature Communications*, 8(1), 15964. <https://doi.org/10.1038/ncomms15964>
- Pérez Porto, J. y Merino, M. (2006). Definición de tiempo libre. <https://definicion.de/tiempo-libre/>
- Ramos-Jaubert, R. I., Cepeda-González, M.C., Villarreal-Soto, B.M. y Mendoza-Ramírez, A. (2019). Felicidad, bienestar y satisfacer como desarrollo humano. *Revista de Filosofía y Cotidianidad*, 5(14), 1-6.
- Redondo Pacheco, J., Rueda Rueda, S. y Amado Vega, C. (2013). Conducta Prosocial: una alternativa a las conductas agresivas. *Revista Ciencias Sociales y Humanas*, 4(1), 234-247.
- Rodríguez Araneda, M. J. (2014). Representación social de la noción de felicidad en estudiantes y profesionales de educación y salud de Chile e Italia. *Universitas Psychologica*, 14(1). <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy14-1.rsnf>
- Rojas, M. (2018). *Cómo hacer que te pasen cosas buenas: Entiende tu cerebro, gestiona tus emociones, mejora tu vida*. Madrid: Espasa.
- Roldán, de A. L. (2019). *La economía de la felicidad y los movimientos migratorios*. [Trabajo de fin de Grado de Finanzas y Contabilidad, Universidad de Sevilla]. Repositorio iDUS.
- Roman Etxebarrieta, G., Alonso Sáez, I. y Berasategi Sancho, N. (2018). El tiempo libre educativo como recurso para la inclusión de las personas migrantes y refugiadas: diagnóstico y aproximación a las buenas prácticas en la Comunidad Autónoma Vasca. *Zerbitzuan*, 66, 49-60. <https://doi.org/10.5569/1134-7147.66.04>
- Savater, F. (2006). *Los siete pecados capitales*. Madrid: Debate.
- Sánchez, E. C. (1968). Posesión de bienes de consumo durables. Un estudio sobre la conducta del consumidor. *Revista de Economía y Estadística*, 12(1-2), 37-59. <http://revistas.unc.edu.ar/index.php/REyE/article/view/3637>
- Seligman, M. E. P. (2004). *La auténtica felicidad*. Buenos Aires: Vergara.
- Torres, A., López, L. y Nobalbo, Y. (2015). José Martí: paradigma de la generosidad. *Humanidades Médicas*, 15(2), 382-391.
- Trivers, R. L. (1971). The Evolution of Reciprocal Altruism. *The Quarterly Review of Biology*, 46(1), 35-57. <https://doi.org/10.1086/406755>
- Wiking, M. (2018) *En busca de la gente más feliz del mundo*. Barcelona: Libros Cúpula.
- Yarur Elsaca, D. (2019). *La felicidad y los bienes exteriores: una aproximación crítica a partir de Aristóteles y la economía contemporánea*. [Tesis doctoral de filosofía, Pontificia Universidad Católica de Chile]. Repositorio UC. Recuperado de <https://repositorio.uc.cl/handle/11534/26384>

