

FELICIDAD Y NEOFOBIA GENERALIZADA. ANÁLISIS DE SU RELACIÓN EN UNA MUESTRA POBLACIONAL MEXICANA

HAPPINESS AND GENERALIZED NEOPHOBIA. ANALYSIS OF THEIR RELATIONSHIP IN A MEXICAN POPULATION SAMPLE

Anahí Citlalli Barraza Cárdenas

Doctora en Ciencias para el Aprendizaje. Universidad Pedagógica de Durango. anahicitla88@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-5180-0452>

Recibido: 22 de enero de 2025

Aceptado: 19 de julio de 2025

Resumen

En la presente investigación se tuvo como objetivo central determinar la relación que existe entre la neofobia generalizada y la felicidad. Para el logro de este objetivo se llevó a cabo un estudio correlacional, transversal y no experimental mediante la aplicación de un cuestionario a 398 personas de un estado del centro norte de la república mexicana. Los resultados obtenidos muestran que existe una relación negativa moderada que permite afirmar que a mayor presencia de la neofobia generalizada menor será el nivel de felicidad presente en la persona. Se sugiere continuar estudios al respecto.

Palabras clave: estrés; felicidad; neofobia generalizada; novedad.

Abstract

This study aimed to determine the relationship between generalized neophobia and happiness through a correlational, cross-sectional, and non-experimental design. Data were collected from 398 individuals in North-Central Mexico. Findings reveal a moderate negative correlation, indicating that increased generalized neophobia relates to diminished happiness. Further investigation into this topic is suggested.

Keywords: stress; happiness; generalized neophobia; novelty.

Existe una gran variedad de tradiciones académicas que abordan la investigación de la felicidad. Sin embargo, la más conocida es aquella que equipara la felicidad al bienestar subjetivo (Diener, 1984) y lo define a partir de tres elementos afecto positivo, afecto negativo y satisfacción con la vida. Bajo esta lógica el concepto de felicidad se considera sinónimo del bienestar subjetivo.

No obstante lo extendido de esta perspectiva Lyubomirsky (2001) plantea la necesidad de diferenciar ambos conceptos. Para esta autora la felicidad es un constructo complejo que se compone de tres factores que determinan el nivel de felicidad personal: a) una predisposición genética que lo determina en un 50%, b) acciones deliberadas del sujeto por alcanzar la felicidad que contribuyen con un 40% y c) las circunstancias que rodean al individuo que aportan el 10% restante (Lyubomirsky, 2008).

Bajo esta segunda perspectiva teórico-conceptual es que se aborda el presente estudio que parte de una hipótesis central: la felicidad se ve influida por la neofobia generalizada. Para explicar esta hipótesis se puede establecer una cadena argumentativa planteada por los antecedentes al respecto.

A la felicidad normalmente se le relaciona de manera negativa con variables patológicas o relacionadas con trastornos mentales. Ejemplo de ellos son las siguientes investigaciones:

Arias, et al. (2014) establecieron la existencia de relaciones negativas ($p < 0.001$, $p < 0.005$) entre el síndrome de burnout y la felicidad; mientras que Naseem (2018) informó que el estrés constituye un predictor de la felicidad.

Por su parte Moretti, et al. (2018) identificaron que la felicidad se asoció significativamente con la depresión y la fobia social, mientras que Barraza y Muñoz (2019) reportaron una relación estadísticamente significativa, con el estrés.

De las diferentes variables patológica una de las más estudiada es el estrés (Castro, 2025; Chávez-Amavizca et al. 2020; Chipoco et al. 2019; Hernández, 2023; Hernández & Landeros, 2014) Sin embargo, más allá de plantear su relación negativa no se establecen hipótesis explicativas al respecto.

A este respecto solo se ha planteado una hipótesis pero que se pueden considerar errónea. Esta hipótesis toma como base a Lazarus (2009) e indica que la relación entre estrés y felicidad se debe a que existe una interdependencia entre el estrés y las emociones positivas; en este aspecto se equivocan al considerar que la felicidad es una emoción positiva.

En ese sentido en el presente trabajo deseo plantear una hipótesis alternativa partiendo de los trabajos de Lazarus y Folkman (1986) y Barraza (2010). En el primer caso los autores plantean los factores situacionales que influyen en la valoración, entre ellos cabe mencionar la novedad, mientras que en el segundo caso se establecen los tipos de entornos institucionales que pueden llegar a ser estresantes entre ellos entornos con demandas novedosas.

En ambos casos se reconoce la novedad como un elemento central que genera estrés y es por eso que en la presente investigación se plantea la hipótesis de que la relación entre el estrés y la felicidad esta mediada por esa característica de novedad. Esta hipótesis conduce al constructo de neofobia que es definido como “el miedo irracional a lo nuevo que se puede manifestar de manera persistente en diferentes dominios empíricos, pudiendo inclusive desplazarse de un dominio a otro, y que normalmente termina afectando la vida cotidiana de la persona” (Barraza, 2022; p. 76).

Este constructo es emergente por lo que no hay mucha investigación al respecto, salvo el trabajo de Barraza (2025) que llega a la conclusión de que a

mayor nivel de satisfacción con el funcionamiento familiar menor será el nivel de neofobia generalizada.

A partir de estos antecedentes se plantea como objetivo central de la presente investigación el determinar la relación que existe entre la neofobia generalizada y la felicidad.

Método

El presente estudio es de tipo correlacional ya que busca establecer la relación entre dos variables (neofobia generalizada y felicidad), así mismo es no experimental ya que no se manipularon variables y transversal por que la medición solo fue en un momento determinado de tiempo.

Participantes

Los participantes en esta investigación fueron 398 personas que tienen su residencia en un estado del centro norte de la república mexicana. La distribución de los mismos, según las variables de interés, se muestra en la Tabla 1.

Tabla 1.
Caracterización de la muestra

Variable	Valores	Datos
Sexo	Hombre	45.2%
	Mujer	54.8%
Edad	Mínima	18 años
	Máxima	70 años
	Promedio	35 años
Actividad principal que realiza	Trabaja	71.6%
	Estudia	24.4%
	Ni trabaja, ni estudia	4%
Relación de pareja	Sin pareja estable	37.4%
	Con pareja estable	62.6%
Nivel Máximo de estudios	Educación Básica	2.8%
	Educación Media Superior	22.1%
	Educación Superior	54.3%
	Posgrado	20.9%

Instrumentos

Para la recolección de la información se utilizó un cuestionario conformado por tres secciones: a) datos personales, b) Escala de Neofobia Generalizada y c) Escala de Felicidad Subjetiva.

Los datos personales indagados fueron sexo, edad, actividad principal que realiza, relación de pareja y nivel máximo de estudios.

La Escala de Neofobia Generalizada (Barraza, 2022) contiene tres ítems que se pueden responder mediante un escalamiento tipo Likert de cinco valores (cero es nada y cuatro es mucho). Las propiedades psicométricas reportadas originalmente fueron las siguientes: a) un nivel de confiabilidad que

varía entre .79 y .88, b) un solo factor que explica el 69.29% de la varianza total, y c) un modelo de ajuste perfecto en el Análisis Factorial Confirmatorio. Al obtener estos resultados en una población similar a la de la presente investigación no se consideró necesario realizar nuevamente estos análisis.

La Escala de Felicidad Subjetiva de Lyubomirsky y Lepper (1999) originalmente se conforma por cuatro ítems con siete opciones de respuesta, sin embargo, en esta ocasión se utilizó la versión de tres ítems validada por Barraza (2020) en población mexicana. Las propiedades psicométricas reportadas por este autor son las siguientes:

- Una confiabilidad en alfa de Cronbach de .861 y de .835 en la confiabilidad por mitades, según la fórmula de Spearman-Brown para una longitud desigual.
- El Análisis Factorial Exploratorio reporta un solo factor que explica el 68 % de la varianza.
- En el Análisis Factorial Confirmatorio se reporta un ajuste perfecto.

Al igual que en el caso anterior al haber sido obtenidos estos resultados en una población similar a la de la presente investigación no se consideró necesario realizar nuevamente estos análisis.

Procedimiento

Para la recolección de la información se alojó el cuestionario en un formulario de Google y se invitó a participar a través de la red social Facebook y de grupos de WhatsApps.

Una vez cerrada la recepción de respuestas se descargó la base de datos generada por Google en Excel y posteriormente se trasladó al programa SPSS versión 24. El análisis de datos se realizó en dos momentos: a) en un primer momento se realizó el análisis descriptivo a través de la media aritmética y la desviación típica estándar de los ítems que conforman la Escala de Felicidad Subjetiva y La Escala de Neofobia Generalizada. B) en un segundo momento se realizó la prueba de normalidad a través del estadístico Kolmogorov-Smirnov obteniendo como resultados que los ítems de ambas escalas y sus respectivas medias no se distribuían normalmente ($KS = .000$) por lo que se decidió que el estadístico en el análisis correlacional fuera la Rho de Spearman, teniendo como regla de decisión $p < .05$.

Consideraciones éticas

Con la finalidad de garantizar la protección de los participantes en el formulario a llenar no se solicitaron datos que comprometieran su anonimato, así mismo, se les hizo énfasis en la presentación que la respuesta al mismo era voluntaria por lo que ellos estaban en total libertad de responderlo o de no hacerlo.

Resultados

Los datos descriptivos de los ítems que conforman la Escala de Felicidad Subjetiva se presentan en la Tabla 2. Como se puede observar el ítem más alto es el número uno que a la letra dice: En general, me considero... una persona..... (uno: no muy feliz y siete: muy feliz). La media general de esta variable es 5.67 (DS: 1.16)

Tabla 2.

Datos descriptivos de los ítems que conforman la Escala de Felicidad Subjetiva

Ítems	Media	Desviación
		Típica Estándar
Ítem 1	5.82	1.263
Ítem 2	5.71	1.330
Ítem 3	5.47	1.331

Los datos descriptivos de los ítems que conforman la Escala de Neofobia Generalizada se presentan en la Tabla 3. Como se muestra el ítem más alto es el número dos que pregunta: ¿Qué tanto miedo te genera intervenir en situaciones si no sabes previamente las condiciones de tu participación? La media general de esta variable es 1.43 (DS: .79).

El análisis correlacional entre las dos variables da un valor de r_s -.315** por lo que se puede afirmar que a menor nivel de neofobia generalizada mayor nivel de felicidad.

Discusión

En su modelo tridimensional, que explica el origen de la felicidad, Lyubomirsky (2008) reconoce que las circunstancias que rodean a la persona pueden explicar un 10% de la felicidad que manifieste el individuo. Sin embargo, el estudio con variables psicológicas asociadas a circunstancias del entorno deja en duda estos porcentajes.

Tabla 3.

Datos descriptivos de los ítems que conforman la Escala de Neofobia Generalizada

Ítems	Media	Desviación Típica
		Estándar
Ítem 1	1.55	.907
Ítem 2	1.61	.899
Ítem 3	1.35	.990
Ítem 4	1.40	.968
Ítem 5	1.28	.989

Una de las variables que ha sido recurrentemente relacionada con la felicidad es el estrés (Castro, 2025; Chávez-Amavizca et al. 2020; Chipoco et al. 2019; Hernández, 2023; Hernández & Landeros, 2014) empero no se ha brindado una explicación suficiente al respecto.

En ese sentido, en la presente investigación se plantea la posibilidad de que una de las características centrales del entorno que determina la aparición del estrés, también sea un elemento que influya sobre la felicidad, en este caso la novedad de una situación.

La impredecibilidad asociada a la novedad de la situación (Amigo, 2000; Cruz & Vargas, 2001) se releja en el hecho de que el ítem más alto es “¿Qué tanto miedo te genera intervenir en situaciones si no sabes previamente las condiciones de tu participación?”

La novedad de la situación presente en el entorno de la persona que influye en su proceso de interacción es un aspecto central de la generación del estrés. En ese sentido, la neofobia generalizada como constructo psicológico centrado en el temor a una nueva situación deberá de ser un elemento que necesariamente influya en la felicidad.

Los resultados obtenidos indican una relación negativa que puede ser considerada como una relación moderada al ubicarse en el límite inferior de este nivel. Esto apunta a que la novedad de una situación genera una valoración de riesgo por parte de la persona que necesariamente influye en su autopercepción de felicidad.

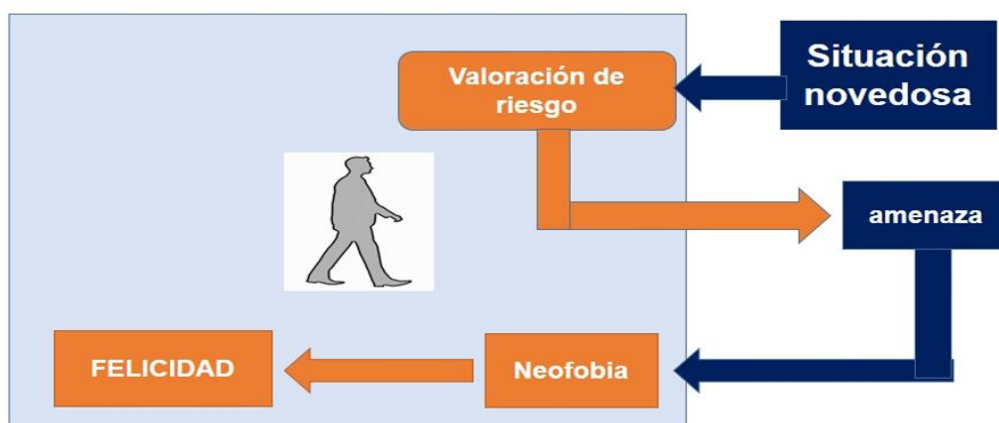
Este resultado plantea la necesidad de reformular el modelo tridimensional de Lyubomirsky (2008) y avanzar en una explicación más de orden cognitivo conductual que ponga el énfasis en la relación persona-entorno y en los procesos internos y externos involucrados.

Bajo estos resultados se podría plantear una cadena causal en los términos de la Figura 1: a) El entorno presenta a la persona una situación novedosa en la que debe interactuar (proceso externo), b) la persona realiza una valoración del potencial del riesgo que representa esa situación (proceso interno), c) tras la valoración que muestra el potencial riesgo, la situación novedosa se vuelve una amenaza que se presenta de manera objetiva y real para la persona, d) esta amenaza genera una reacción de temor en la persona (neofobia: proceso interno), y e) la aparición de ese temor en la persona influye para que el nivel de felicidad disminuya en la persona (proceso interno).

No obstante lo prometedor de estos resultados es necesario considerarlos indicativos ya que los diferentes estratos poblacionales de la muestra no son equivalente lo que puede generar un potencial sesgo en los resultados; así mismo, el hecho de que la recolección de la información haya sido electrónica genera un menor control sobre el proceso pudiendo haberse generado algunos errores incidentales al respecto.

En ese sentido se sugiere continuar las indagaciones al respecto, de manera particular es necesario replicar este estudio en poblaciones o contextos diferenciados y prestar atención al nivel de correlación obtenido.

Figura 1.
Modelo de relación Neofobia-Felicidad



Referencias

- Aquije, G. A., & Tasayco, S. J. (2022). *Relación entre estrés académico y felicidad en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada de Chíncha, 2020*. (Tesis de grado inédita). Universidad Autónoma de Ica, Perú.
<https://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/20.500.14441/1820/1/Susy%20Judith%20Tasayco%20Rivera.pdf>
- Amigo V. I. (2000). *El precio biológico de la civilización*. Celeste Ediciones.
- Arias, W.L., Masías, A., & Justo, O. (2014). Felicidad, síndrome de burnout y estilos de afrontamiento en una empresa privada. *Avances en Psicología*, 22(1), 75-88. Recuperado de
https://www.researchgate.net/profile/Walter_Arias_Gallegos/publication/275344000_Felicidad_sindrome_de_burnout_y_estilos_de_afrontamiento_en_una_empresa_privada/links/55392aa60cf247b8588122de/Felicidad-sindrome-de-burnout-y-estilos-de-afrontamiento-en-una-empresa-privada.pdf
- Barraza, A. (2010). La relación persona-entorno como fuente generadora de estrés académico. *Revista Internacional de Psicología*, 11(1), 1-11.
<http://www.revistapsicologia.org/index.php/revista/article/view/59/56>
- Barraza, A. (2020). Escala de Felicidad Subjetiva: Análisis de sus propiedades psicométricas. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 14(1), 29-39.
<https://doi.org/10.21500/19002386.4267>

- Barraza, A. (2022). Neofobia generalizada: concepto, modelo teórico y medición. *Nóesis: Revista de Ciencias Sociales*, 31(62), 74-85.
<http://doi.org/10.20983/noesis.2022.2.5>
- Barraza, A. (2025). Funcionamiento familiar y neofobia generalizada. Análisis de su relación en una población estudiantil mexicana. *Revista de Investigación Educativa de la Rediech*, 16, e2103, 1-15.
https://doi.org/10.33010/ie_rie_rediech.v16i0.2103
- Barraza, A., & Muñoz, M. (2019). La felicidad en estudiantes normalistas y su relación con el estrés académico. *Revista de Estudios Clínicos e Investigación Psicológica*, 9(17) 17-23. Recuperado de <http://revistacecip.com/index.php/recipe/article/view/167>.
- Castro, C. K. (2025). *Estrés laboral y autoestima como factores explicativos de la felicidad en trabajadores del área de logística de una empresa privada de Lima metropolitana*. (Tesis de grado inédita). Universidad Autónoma del Perú.
<https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/4040/Castro%20Quispe%2c%20C.%20K.%20I..pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Chávez-Amavizca, A., Gallegos-Guajardo, J., Hernández-Pozo, M. R., López-Walle, J., Castor-Praga, C., Álvarez-Gasca, M. A., Meza-Peña, C., Romo-González, T., González-Ochoa, R., & Góngora-Coronado, E. A. (2020). Estrés percibido y felicidad en adultos mexicanos según estado de salud-enfermedad. *Suma Psicológica*, 27(1), 1-8.
<https://doi.org/10.14349/sumapsi.2020.v27.n1.1>
- Chipoco, J. E., Flores, A. M., Torres, L. D., & Varea, U. C. (2019). *Felicidad y estrés laboral de los trabajadores en una agencia de aduanas del Callao*. (Tesis inédita de Maestría. Pontificia Universidad Católica del Perú.
<https://tesis.pucp.edu.pe/server/api/core/bitstreams/1dfb17a1-5f47-43b4-b6a5-8eecfa6ba3d6/content>
- Cruz, M. C., & Vargas, F. L. (2001). *Estrés; entenderlo es manejarlo*. Alfa Omega.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
doi: 10.1037/00332909.95.3.542
- Hernández, C. (2023). *Optimismo, autopunitividad, afrontamiento emocional, Autocompasión y neuroticismo: su efecto sobre el estrés percibido y la felicidad*. (Tesis de grado inédita). Universidad de Salamanca, España.
https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/153040/TFG_HerMarC_Optimismo.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Hernández, F. P., & Landeros, R. (2014). Propiedades psicométricas de la escala de felicidad subjetiva (SHS) y su relación con el estrés, la salud percibida y el apoyo social en pacientes con cáncer de mama. *Psicooncología*, 11(2-3), 357-367. 10.5209/rev_PSIC.2014.v11.n2-3.47394
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca
- Lazarus, R. (2009). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Editorial Desclée de Brouwer.

- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? *The American Psychologist*, 56(3), 239-249. doi: 10. 1037/ 0003-066X. 56. 3. 239
- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: a new approach to getting the life you want*. Penguin Group.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137-155.
<http://www.cnbc.pt/jpmatos/26.%20lyubomirsky.pdf>
- Martínez-Arvizu, O. J., Salazar-Altamirano, M. A., Hernández-Arteaga, L. G. & Galván, E. (2025). La influencia del estrés laboral y la felicidad en el trabajo sobre los hábitos de consumo: un análisis en el contexto mexicano. *Revista Empresa y Humanismo* 28(1), 243-272.
<https://doi.org/10.15581/015.XXVIII.1.243-272>
- Moretti, B., Alves, N., de Moraes, D., Mendes, R., Pavarini, S.C. & Hortes, M. (2018). Factors associated with happiness in the elderly persons living in the community. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 74, 83-87.
doi:10.1016/j.archger.2017.10.006
- Naseem, K. (2018). Job stress, happiness and life satisfaction: the moderating role of emotional intelligence empirical study in telecommunication sector pakistan. *Journal of Social Sciences and Humanity Studies*, 4(1), 7-14.
Recuperado de
https://www.researchgate.net/profile/Khalida_Naseem2/publication/323165473_Job_Stress_Happiness_and_Life_Satisfaction_The_Moderating_Role_of_Emotional_Intelligence_Empirical_Study_in_Telecommunication_Sector_Pakistan/links/5a83b087a6fdcc6f3eb29728/Job-Stress-Happiness-and-Life-Satisfaction-The-Moderating-Role-of-Emotional-Intelligence-Empirical-Study-in-Telecommunication-Sector-Pakistan.pdf