

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

Nivel de Felicidad en Adultos Mayores pertenecientes al taller de Habilidades Sociales de una Institución Pública Geriátrica del distrito de San Miguel

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Bachiller Jessica Maricela Chávez Matallana

Lima – Perú

2019

## **DEDICATORIA**

A mi querida madre, por ser mi ejemplo de perseverancia y lucha constante.

A mí querido esposo, por su paciencia y apoyo incondicional cada día.

A mis hermanos, por acompañarme en cada momento importante de mi vida.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradecer a Dios por permitirme hacer realidad este sueño.

A los pacientes adultos mayores por todo el cariño brindado que llevaré siempre en mi corazón.

A la Lic. Psicóloga Rosa Monge O. por sus consejos y apoyo incondicional para culminar este proyecto.

## **PRESENTACIÓN**

Señores miembros del Jurado:

Presento ante ustedes el trabajo de suficiencia profesional titulado “Felicidad en adultos mayores pertenecientes al taller de habilidades sociales de una Institución Pública Geriátrica del distrito de San Miguel”, con la finalidad de dar cumplimiento a las normas establecidas por la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, para la obtención del Título Profesional de Licenciada en Psicología.

La autora

## ÍNDICE

Caratula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimientos	iii
Presentación	iv
Índice	v
Índice de tablas	ix
Índice de figuras	x
Resumen	xi
Abstract	xii
Introducción	xiii
<b>CAPÍTULO I: Planteamiento del problema</b>	<b>15</b>
1.1. Descripción de la realidad problemática	15
1.2. Formulación del problema	23
1.2.1. Problema principal	23
1.2.2. Problemas específicos	23
1.3. Objetivos	23
1.3.1. Objetivo general	23
1.3.2. Objetivos específicos	24
1.4. Justificación e importancia	24
<b>CAPÍTULO II: Marco teórico conceptual</b>	<b>26</b>
2.1. Antecedentes	26
2.1.1. Internacionales	26

2.1.2.	Nacionales	30
2.2.	Bases teóricas	32
2.2.1.	Conceptualización de Felicidad	32
2.2.2.	Reseña Histórica de Felicidad	33
2.2.3.	Importancia de Felicidad	34
2.2.4.	Dimensiones de la Variable Felicidad	35
2.2.5.	Teorías de la Variable Felicidad	36
2.2.5.1.	Teorías Filosóficas sobre Felicidad	36
2.2.5.2.	Teorías Psicológicas de la Felicidad	39
2.3.	Definiciones conceptuales	41
2.3.1.	Felicidad	41
2.3.2.	Sentido Positivo de la Vida	41
2.3.3.	Satisfacción con la Vida	41
2.3.4.	Realización Personal	41
2.3.5.	Alegría de vivir	42
<b>CAPÍTULO III: Metodología</b>		<b>43</b>
3.1.	Tipo y diseño de investigación	43
3.1.1.	Tipo	43
3.1.2.	Diseño	43
3.2.	Población y muestra de estudio	44
3.1.1.	Población	44
3.1.2.	Muestra	44
3.3.	Identificación de la variable y su operacionalización	44

3.4.	Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico	46
3.4.1.	Ficha Técnica	46
3.4.2.	Construcción de la Escala de la Felicidad de Lima	46
3.4.3.	Validez	47
3.4.4.	Confiabilidad	48
3.4.5.	Baremación	49
<b>CAPÍTULO IV: Procesamiento, presentación y análisis de los resultados</b>		
4.1.	Procesamiento de los resultados	51
4.2.	Presentación de los resultados	51
4.3.	Análisis y Discusión de los resultados	62
4.4.	Conclusiones	67
4.5.	Recomendaciones	68
<b>CAPÍTULO V: Programa de Intervención</b>		
5.1.	Denominación del programa	69
5.2.	Justificación	69
5.3.	Establecimientos de Objetivos	69
5.4.	Sector al que se dirige	70
5.5.	Establecimiento de Conductas problemas/meta	70
5.6.	Metodología de la intervención	71
5.7.	Instrumentos / Materiales a utilizar	71
5.7.1.	Materiales	71
5.7.2.	Humanos	72
5.8.	Actividades	73

<b>Referencias bibliográficas</b>	<b>93</b>
<b>Anexos</b>	<b>99</b>
Anexo 1. Matriz de consistencia	100
Anexo 2. Carta de presentación a la institución educativa superior	102
Anexo 3. Escala de Felicidad de Lima	103
Anexo 4. Antiplagio	104
Anexo 5. Encuesta de Satisfacción del programa de intervención	105

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 01. Operacionalización de la variable	44
Tabla 02. Baremos	49
Tabla 03. Niveles de felicidad según la Escala de Felicidad de Lima	50
Tabla 04. Medidas estadísticas descriptivas de la variable de Investigación – Felicidad	51
Tabla 05. Medidas estadísticas descriptivas de las dimensiones pertenecientes A la variable Felicidad	52
Tabla 06. Nivel Variable Felicidad	53
Tabla 07. Nivel de la dimensión Sentido positivo de la vida	55
Tabla 08. Nivel de la dimensión Satisfacción con la vida	57
Tabla 09. Nivel de la dimensión Realización personal	59
Tabla 10. Nivel de la dimensión Alegría de Vivir	61

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 01. Pirámide de Maslow	40
Figura 02. Resultados de la variable Felicidad	54
Figura 03. Resultados de Sentido Positivo de la Vida	56
Figura 04. Resultados de Satisfacción con la Vida	58
Figura 05. Resultados de Realización Personal	60
Figura 06. Resultados de Alegría de Vivir	62

## RESUMEN

La presente investigación, tiene como objetivo primordial determinar el nivel de felicidad en adultos mayores pertenecientes al taller de habilidades sociales de una institución pública geriátrica del distrito de San Miguel”. Para este estudio se utilizó la Escala de Felicidad de Lima de Reynaldo Alarcón, contando con una muestra de 50 personas de la tercera edad. Las edades oscilan entre 68 a 91 años. El sexo predominante de la muestra, fue el género femenino constituyendo el 90 % de la muestra y el sexo masculino con un 10 %. Los resultados obtenidos evidencian que un 38% de Adultos Mayores se encuentran en un nivel medio de felicidad, un 24% y 18% en un nivel muy alto y alto y un 20% en un nivel bajo y muy bajo. Los factores: Sentido Positivo de la vida, Satisfacción con la Vida y Realización Personal, ellos se perciben felices. y en el último factor: Alegría de Vivir expresaron sentirse altamente feliz.

**Palabras claves:** Felicidad, adultos Mayores, sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal.

## **ABSTRACT**

The main objective of this research is to determine the level of happiness in older adults belonging to the social skills workshop of a geriatric public institution in the San Miguel district. For this study the Scale of Happiness of Lima by Reynaldo Alarcón was used, counting on a sample of 50 people of the third age. The ages range from 68 to 91 years. The predominant sex of the sample was the female gender constituting 90% of the sample and the male sex with 10%. The results obtained show that 38% of Older Adults are at an average level of happiness, 24% and 18% at a very high and high level and 20% at a low and very low level. The factors: Positive Sense of life, Satisfaction with Life and Personal Realization, they perceive themselves happy. And in the last factor: happiness of living they expressed feeling very happy.

**Key words:** Happiness, Older adults, positive sense of life, satisfaction with life, personal realization.

## INTRODUCCIÓN

El estudio de la felicidad es una tarea que tiene reciente data en el estudio y desarrollo de la psicología. Esta investigación tiene el objetivo de evidenciar a través del estudio científico las implicancias de este sentimiento en los adultos mayores de una institución pública geriátrica.

El psicólogo peruano Reynaldo Alarcón ha desarrollado la Escala de Felicidad que aplicaremos para medirla en este trabajo que pretende entregar a la comunidad el estudio en una población que no ha sido muy atendida en este tema. La medición de la felicidad en el adulto mayor es una tarea que aún está pendiente dado que representa un amplio sector de la población.

Como ya se ha dicho utilizaremos la Escala de Felicidad de Lima que fue elaborada en el 2006 por Reynaldo Alarcón Napuri. Desarrolla la escala en mención debido a las escasas pruebas para medir algo tan subjetivo como es la felicidad en una persona. La prueba que en sus inicios tenía 30 ítems pero luego de ser aplicada se descartan 3, quedando actualmente con 27 ítems y 4 factores: Sentido Positivo de la Vida (11 ítems), Satisfacción con la Vida (6 ítems), Realización Personal (6 ítems) y Alegría de Vivir (4 ítems). Asimismo, define la felicidad como un estado de satisfacción plena al obtener un bien anhelado. Esta valiosa escala se ha utilizado tanto en Lima como en otras ciudades del Perú. Dada su importancia fue sido adaptada a la población venezolana y mexicana.

La investigación presente está desarrollada por capítulos, siendo el primer capítulo sobre el planteamiento del problema subdesarrollado en la descripción de la realidad problemática, la formulación del problema y el planteamiento de los objetivos, lo mismo que la justificación e importancia del estudio.

Es en el segundo capítulo que se desarrolla el Marco Teórico Conceptual en el que se recogen antecedentes de carácter internacional y nacionales efectuados en referencia a la variable que estamos estudiando. Del mismo modo se tratan las bases teóricas, así como la conceptualización de

Felicidad, una breve historia, su importancia y dimensiones de la variable. Las definiciones conceptuales han sido subdivididas tratando los aspectos de felicidad, sentido positivo de vida, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir.

La metodología de la investigación, tipo y diseño es tratada en el Tercer Capítulo. También hemos definido la población y muestra de estudio, la identificación de la variable y su operacionalización. También describimos las técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico.

El cuarto capítulo desarrolla el procesamiento, la presentación, análisis y discusión de los resultados que se han obtenido en el capítulo tercero. Además, se presentan las conclusiones y recomendaciones a que se han arribado como resultado de la información analizada.

Ya para concluir el quinto capítulo desarrolla un programa de intervención para el logro del mantenimiento y la mejora de la felicidad en los adultos mayores de la institución geriátrica.

# CAPÍTULO I

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 1.1. Descripción de la realidad problemática

A nivel Internacional

Son tantos los autores que en el transcurso de los tiempos han tratado de averiguar cuál es el secreto para la felicidad y que hacer para conseguirla. No obstante, sabemos que no existe fórmula milagrosa que nos permita ser felices, sin embargo muchos investigadores han coincidido que ésta proviene de la unión de muchos factores.

La ONU (2018), Este organismo a través de la Red de Soluciones para un Desarrollo Sostenible, publica cada año el Informe Mundial de la Felicidad o el denominado "Ranking de la felicidad", el mismo que está elaborado en base a encuestas que intentan medir los niveles de felicidad de 156 naciones alrededor del mundo, teniendo como indicadores: 1. Producto interior bruto per cápita, 2. Bienestar Social, 3. Salud y Esperanza de vida, 4. Libertad Social, 5. Generosidad, y 6. Ausencia de Corrupción. Este último informe dado a conocer en marzo de este año 2018, incluye además como novedad conocer el grado de felicidad de los inmigrantes en 117 países del mundo, dado que un 25% de las personas que participaron de este estudio en Latinoamérica mostraron su intención de migrar a otro país debido a que se sienten poco satisfechas con sus vidas. En este estudio, se posiciona a Finlandia en el primer lugar denominándolo el país "más feliz", seguido de Noruega en 2do lugar, Dinamarca (3ero), Islandia (4to), Suiza (5to), Holanda (6to), Canadá (7mo), Nueva Zelanda (8vo), Suecia (9no) y Australia (10mo); en cuanto a Latinoamérica, quien lidera esta lista de la felicidad es Costa Rica en el puesto 13, lográndose ubicar por encima de estados unidos (18), Alemania (15) y España (36). Siguiendo con países Latinoamericanos tenemos a: México (24), Chile (25), Brasil (28), Argentina (29), Uruguay (31), Colombia (37), El Salvador (40), Nicaragua (41), Ecuador (48), Bolivia (62), Paraguay (64), Perú (65), Honduras (72) y Venezuela (102), quien debido a la crisis política y

económica por la cual atraviesa en estos momentos es el país que más ha descendido desde el año 2008 en este ranking de la felicidad. Los países con emigrantes potenciales serían: Honduras con un 47%, El Salvador con 42%, y Perú con un 33%, siendo los lugares favoritos para emigrar: España, Estados Unidos, Canadá, y en cuanto a Latinoamérica Brasil y Argentina. En la parte que mide la felicidad de los inmigrantes en sus países de residencia México es quien está encabezando la lista de países latinoamericanos en el puesto 10, por debajo de este Costa Rica (18), Chile (24), Uruguay (27), Panamá (31), Ecuador (32), Venezuela (37), Paraguay (40), Argentina (42), y República Dominicana (64). Según este informe de la felicidad Burundi es el país que ocupa la ubicación 156 convirtiéndolo así en el país más triste del mundo. Finalmente como dato para tener en cuenta la ONU revela que en las últimas décadas, la felicidad ha sido afectada por la pobreza, la ayuda social, la corrupción en los gobiernos y una menor confianza en las instituciones públicas.

Universidad de Harvard (2017), esta prestigiosa y conocida universidad de los Estados Unidos viene realizando una investigación sobre el desarrollo adulto por más de 75 años. El director del estudio es el Dr. Robert Waldinger, quien asumió la dirección de este proyecto en el 2003, él es Psiquiatra y profesor de Psiquiatría clínica de la escuela de Medicina de la Universidad de Harvard. Este estudio se inició en Boston en la década de los treinta con 268 estudiantes de la Universidad de Harvard del segundo año con la finalidad de conocer que lleva a una persona a crecer, ser exitosa, saludable y más feliz. Casi al mismo tiempo el profesor de leyes de Harvard Sheldon Glueck empezó su estudio con 456 jóvenes reclutados de los barrios pobres de Boston y posteriormente estos dos grupos formaron parte del mismo estudio. De estos 724 participantes solo quedan vivos 60. A lo largo de estos años los investigadores realizaron encuestas constantes a los participantes sobre diferentes aspectos de sus vidas como que tan satisfechos se encontraban con su trabajo, matrimonio o sus actividades sociales, siendo sometidos inclusive a revisiones médicas completas cada 5 años. Cuando los investigadores preguntaron al grupo de estudiantes cuál era su objetivo primordial en la vida el 80% respondió

tener dinero y un 50% ser famoso. El estudio concluye que ni el dinero ni la fama llevan a una persona a ser feliz. El Dr. Waldinger, ha dedicado su vida a estudiar la vida de otros seres humanos y se podría decir que es un experto en bienestar y felicidad. En su charla TED realizada en Aruba, da a conocer muchas conclusiones a las que han llegado con respecto a sus investigaciones. La relación que existe por ejemplo entre la felicidad y viajar, explica que las experiencias o recuerdos vividos permanecen en nuestros recuerdos y son revividos con mucha alegría cosa que no ocurre con los bienes materiales que pudiéramos adquirir que nos dan un bienestar pasajero y que también hay que tener presente que aun las experiencias malas que nos puedan ocurrir a lo largo de la vida en el fondo son buenas porque pueden terminar siendo una linda historia para contar años después. Al ser consultado, que tan cierto es que las personas que no son felices se deterioran más física y mentalmente, responde “Las enfermedades más comunes son las de la vejez, las que vienen con la edad. La diabetes, enfermedades del corazón, artritis, Alzheimer. Estas enfermedades aparecen más rápido. Y creemos que y es lo que estamos estudiando ahora en nuestras investigaciones porque vemos que hay ciertos mecanismos, como pasa con el estrés que tiene efectos muy negativos en el cuerpo. Creemos que causa inflamación crónica, es decir, genera procesos de inflamación en el cuerpo que puede derivar en estas enfermedades”. Menciona también que las redes sociales podrían hacer a las personas en la actualidad más infelices debido a que constantemente están haciendo comparaciones y que es imposible que una persona pueda ser feliz cada día de su vida, sin embargo, Waldinger nos invita a entablar relaciones de apoyo solidas con la familia, amigos y la comunidad las cuales nos van a permitir ser felices y mantenernos bastante saludables.

Instituto Nacional de estadística y Geografía de México (2017), en su revista trimestral, volumen 8 numeral 1, da a conocer una investigación denominada “influencia del consumismo en la felicidad”, realizada por Rafael Garduño Rivero y Guadarrama Gonzales. Si bien es cierto que en México se han hecho muchos estudios acerca del bienestar subjetivo también tenemos que tener en cuenta que estos se realizaron con

pequeñas encuestas para zonas específicas o para un determinado tipo de persona como los que se hicieron en el estado de México, Puebla, Veracruz de Ignacio en el año 2000, otra realizada por la universidad de Puebla (Rojas,2005), y la investigación para la población indígena en Sinaloa (Solis y Zavaleta, 2010); sin embargo; en México el estudio de la felicidad relacionada al consumismo es nuevo, siendo esta investigación la que nos permite darnos cuenta de manera más precisa que son muy pocos los rubros de gasto que se relacionan de manera significativa con el nivel de satisfacción y felicidad que tienen los mexicanos, es importante también seguir en el camino de la investigación para que en el futuro se puedan implementar políticas públicas más certeras.

#### A nivel Nacional

Pontificia Universidad Católica del Perú (2015), el Doctor en Psicología y docente de la universidad arriba mencionada José Martín Yamamoto Sudo, publicó un estudio que realizó a lo largo de 10 años, para conocer los niveles de felicidad en los peruanos. A través de esta investigación se da a conocer que Huancayo, es la ciudad más feliz de nuestro territorio patrio. De acuerdo con este estudio factores como la familia, un adecuado lugar para vivir y aceptarnos tal como somos son importantísimos para ser felices.

El autor del mencionado estudio, informa que evaluaron a las ciudades más grandes del país, determinando factores que no tuvieran relación con el dinero o posesiones de bienes materiales, si no con algo más sencillo como la compañía de familiares y amigos. El poblador de esta ciudad siente orgulloso de sus raíces andinas, es trabajador; pero a la vez tiene tiempo para divertirse mucho. Se adapta a los nuevos tiempos sin perder sus tradiciones y por esta razón es un pueblo feliz.

Refirió también que de acuerdo con sus investigaciones el secreto de la felicidad de los huancaínos radica en la familia y sus amigos. La explicación a esta afirmación es histórica, remontándose a nuestros inicios cuando vivíamos en tribus época en la que estar junto a la familia y amistades nos brindaba mucha tranquilidad y nos sentíamos más seguros.

Agregó que pese a que su estudio arrojó también que la ciudad de Huancayo es una ciudad con altos índices de consumo de alcohol y violencia esto no tendría relación con el bienestar subjetivo que siente la población huancaína.

La Empresa Peruana de investigación de Mercados y opinión pública Datun Perú (2018), en abril de este año, subió a su plataforma web, información sobre la felicidad y el optimismo en los peruanos, este sondeo indica que a pesar de acontecimientos negativos en el mundo y que nuestro país está lidiando con problemas de violencia, inseguridad ciudadana, desacato a todo tipo de reglas, etc. el ciudadano promedio vive feliz, satisfecho con lo que ha logrado y siente que está avanzando gracias a su esfuerzo. De acuerdo con sondeos realizados en Perú el 65% de la población encuestada afirma sentirse “feliz con su vida”. “el peruano no es triste., como lo dijo algún político. Esta feliz y orgulloso, quiere más, explico Urpi Torrado, Gerente general de Datun”., agregando además que el peruano en general es optimista y al ser encuestado por mejores oportunidades en el presente año la variable “mejor” obtuvo un 39% mientras la variable “peor” alcanzo un 23%.

EsSalud (2017), esta institución del seguro social, publica en su web un artículo titulado “trabajar feliz mejora la salud de las personas”, laborar en una ambiente cómodo y agradable contribuye de manera positiva en la producción de las empresas, señala el psicólogo de EsSalud Julio Vera Uceda, indicando que cuando una persona siente bienestar en lugar de trabajo favorece en la disminución de los niveles de estrés lo cual ayuda enormemente en el fortalecimiento del sistema inmunológico del organismo creando a su vez una estabilidad mental y física en el ser humano. El ser parte de un clima laboral bueno genera en el trabajador pensamientos positivos lo cual es beneficioso para las empresas o instituciones que logran sus objetivos comunes, explica Vera Uceda que dejar de lado sentimientos negativos brinda a la persona una estabilidad global en su salud. El hecho de que un trabajador se sienta feliz y cómodo con su entorno laboral, manteniendo buenas relaciones con sus compañeros le permite al empleado tener un mayor compromiso a la hora de cumplir con

sus funciones, y quizás si tiene que quedarse más tiempo de su horario habitual lo hará porque se siente comprometido con su labor y como consecuencia de esto su institución o empresa tendrá una mayor productividad y crecimiento en el futuro. Vera Uceda agrega además que estos últimos tiempos tanto empresas públicas y privadas; así como instituciones se están interesando en crear un buen clima laboral entre sus colaboradores, aplicando ya en la actualidad estrategias que consiga tanto a nivel de jefes, gerente y colaboradores un clima de confianza y tranquilidad.

#### A nivel Local

Diario El Comercio (2018), en su artículo titulado “La vida luego de cumplir 50 empieza a ser más gratificante y paradójicamente quienes están en sus 70 reportan la más alta felicidad”, Ian Vásquez, autor de este artículo menciona al estadounidense Jonathan Rouch de 58 años, académico en Brookings institution en Washington DC, con una carrera muy exitosa como escritor de libros y revistas en los que aborda temas sobre política pública, Rouch experimentó cerca de los 40 años una sensación de descontento, sentimiento que lo acompañó por casi una década de su vida, teniendo en consideración que era un sujeto exitoso en lo profesional y en lo personal le iba bien. Posterior a cumplir 50 años se percató que ese sentimiento negativo había desaparecido, tanto marcó esta etapa en su vida, que empezó a investigar el tema, encontrando que era un tema sobre el cual ya se habían hecho estudios. Estas investigaciones dan a saber que el ser humano alcanza su felicidad en grados altos en la juventud y que la edad mediana se transita con una creciente insatisfacción, siendo la edad avanzada (50 años) una etapa más gratificante. Esta información la extrajo de estudios hechos por economistas, siendo Carol Graham Vicepresidenta de Brookings una de ellos usando la “Big Data” o base de datos masivos quien pasó por un episodio parecido al de Rouch. En este artículo hace mención también que las naciones más ricas, son las más felices, como es de esperarse; sin embargo la curva de la felicidad aparece a una edad más temprana, aproximadamente a los 47 años, a diferencia de los países que son pobres.

A la interrogante del porque existe la curva, Vásquez agrega que se debe a que un sujeto a la edad media tiene más responsabilidades como criar y educar hijos, mayores compromisos en el trabajo, estrés, un divorcio, enfermedad, la muerte de algún ser querido, etc. Situaciones que no suceden en nuestra juventud donde somos más optimistas, nos trazamos metas muy altas y quizás por eso después de los 20 al no poder cumplirlas, la felicidad empieza a decrecer llegando a los 40 con sentimientos de insatisfacción por no haber logrado lo que nos propusimos y pensamos que en el futuro será igual. Los estudios mencionan que a partir de los 50 años la mayoría de personas empiezan a sentirse más satisfechos con sus vidas y que de manera paradójica como dice el título de este artículo periodístico quienes están en sus 70 años reportan altos niveles de felicidad.

Diario Publimetro (2018), en su portal web muestra un artículo titulado “estudio de la salud mental revela que las mujeres son más felices que los hombres en el Perú”, Este diario distribuido por el grupo el comercio, dialogó con el docente e investigador de la Universidad Privada del Norte, Tomas Caycho Rodríguez, quien dio a conocer un estudio realizado por docentes de la Facultad de salud de esta universidad, cuyos resultados arrojaron que las mujeres son más optimistas y positivas en su día a día por ende más felices que los hombres. Estos docentes se propusieron analizar los niveles de felicidad y satisfacción con la vida de las personas. Contaron con una población de 402 personas entre hombres y mujeres por iguales cantidades en género, siendo los rangos de edad entre 16 a 35 años. En otra parte de la entrevista el docente e investigador, Caycho-Rodríguez, explicó la importancia que tiene para nuestra población el crear contenidos científicos basados en estudios que impulsan soluciones a la actual problemática social por la que atraviesa el país, generada por la personalidad y el temperamento de cada habitante. Esta investigación evidenció que efectivamente las mujeres experimentan más conductas positivas las cuales refuerzan su autonomía, señala además que las mujeres cuentan con una mayor sensibilidad que los hombres; así mismo agrega que en Lima, las desigualdades de género y las pocas oportunidades para las mujeres es un tema que se está mejorando poco a

poco. En cuanto a la parte que evaluó la satisfacción personal por edades el docente entrevistado, señala que las personas a mayor edad se sienten más agradecidas, positivas, realizadas en el ámbito personal y con más alegría para vivir a diferencia de la gente joven.

Diario Expreso (2017), “La felicidad no está afuera si no en ti”, artículo periodístico redactado por el Dr. Luis Sánchez Gonzales. Quien en su columna comenta, que la felicidad es un tema abordado muchas veces, sin embargo que tanto se conoce sobre este sentimiento, lo que sí es claro que el dinero o el adquirir bienes no son el secreto que nos llevara a ser felices, menciona Sánchez Gonzales que para algunas personas la felicidad es algo efímero que aparece por momentos en la vida; pero te recarga emocionalmente y te impulsa a seguir tus sueños y alcanzar cada meta que te propongas. Explica que la felicidad se puede encontrar en actividades cotidianas como escuchar música, salir a caminar, disfrutar de la naturaleza, de una película, leyendo un buen libro, pasar tiempo con las amistades y sobre todo es relevante la relación con la pareja. Es importante encontrar con quien compartir la vida, los triunfos, las alegrías y porque no, los momentos no tan gratos también. Agrega además en este artículo que conoció el caso de un hombre súper exitoso en su vida profesional y laboral más su vida afectiva se encontraba vacía sin nadie a su alrededor, y al pasar de los años termino yéndose de este mundo solo y olvidado, pensando erróneamente que encontraría la felicidad en los logros profesionales o el dinero.

### **Descripción de la institución donde se va a realizar la investigación**

Esta institución pública, dedicada a la atención de pacientes gerontes fue creada en Abril del año 1999, en el Distrito de San Miguel, Provincia y Departamento de Lima; fue construida de material noble sobre un terreno de 3,092 mts<sup>2</sup>. Entrando en funcionamiento el 10 de Junio de 1999, en la actualidad esta institución cuenta con 3 pisos. La misión de esta institución geriátrica es la de proporcionar atención médica a su población adulta mayor; así como ayudar en la prevención de diversas enfermedades, proporcionando información sobre formas de vida saludable, garantizando

servicios de salud de calidad y eficientes. Tiene como visión consolidarse en el año 2021 en un institución líder en atención integral en Salud, comprometida y reconocida a nivel nacional, con tecnología de primera en Geronto Geriátrica, favoreciendo así una gestión eficiente, efectiva y participativa, orientada al mejoramiento constante de los objetivos establecidos, en busca de un adulto mayor activo, productivo y saludable. Los servicios que brinda son: consulta externa especializada: geriatría, cardiología, dermatología, otorrinolaringología, medicina física y rehabilitación, psicología, odontología, nutrición, servicio social, laboratorio clínico, radiología, atención domiciliaria para paciente postrados, servicio de emergencia y hospitalización durante las 24 horas del día.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema principal**

¿Cuál es el nivel de felicidad en adultos mayores pertenecientes al taller de habilidades sociales de una Institución Pública Geriátrica del distrito de San Miguel?

### **1.2.2. Problemas Específicos**

¿Cuál es el nivel de felicidad en su dimensión sentido positivo de la vida en adultos mayores pertenecientes al taller de habilidades sociales de una Institución Pública Geriátrica del distrito de San Miguel?

¿Cuál es el nivel de felicidad en su dimensión satisfacción con la vida en adultos mayores pertenecientes al taller de habilidades sociales de una Institución Pública Geriátrica del distrito de San Miguel?

¿Cuál es el nivel de felicidad en su dimensión realización personal en adultos mayores pertenecientes al taller de habilidades sociales de una Institución Pública Geriátrica del distrito de San Miguel?

¿Cuál es el nivel de felicidad en su dimensión alegría de vivir en adultos mayores pertenecientes al taller de habilidades sociales de una Institución Pública Geriátrica del distrito de San Miguel?

### **1.3. Objetivos**

#### **1.3.1. Objetivo general**

Determinar el nivel de felicidad en adultos mayores pertenecientes al taller de habilidades sociales de una Institución Pública Geriátrica del distrito de San Miguel.

#### **1.3.2. Objetivos específicos**

Determinar el nivel de felicidad en su dimensión sentido positivo de la vida en los adultos mayores pertenecientes al taller de habilidades sociales de una Institución Pública Geriátrica del distrito de San Miguel.

Determinar el nivel de felicidad en su dimensión satisfacción con la vida en los adultos mayores pertenecientes al taller de habilidades sociales de una Institución Pública Geriátrica del distrito de San Miguel.

Determinar el nivel de felicidad en su dimensión realización personal en los adultos mayores pertenecientes al taller de habilidades sociales de una Institución Pública Geriátrica del distrito de San Miguel.

Determinar el nivel de felicidad en su dimensión alegría de vivir en los adultos pertenecientes al taller de habilidades sociales de una Institución Pública Geriátrica del distrito de San Miguel.

### **1.4. Justificación e importancia**

La presente investigación surge como una inquietud personal por conocer el grado de felicidad de los adultos mayores en esta etapa de sus vidas, así también aumentar mi conocimiento sobre su mundo interior sus emociones, sus pensamientos las causas o motivos que les generan quizás sentimientos negativos con respecto a ellos mismos. A la vez como un aporte más al conocimiento de futuras generaciones interesadas en saber más sobre personas de la tercera edad que muchas veces son vistas como individuos débiles, acabados que erróneamente se piensa o se cree que ya no pueden aportar nada más a la sociedad siendo abandonados muchas veces por sus propios familiares.

Los resultados de esta investigación aportaran una mejor visión de la felicidad en esta última etapa de nuestras vidas y quizás romperá con muchos mitos e ideas que uno adquiere basadas en lo que se ve n el exterior mas no en el interior de estos seres humanos maravillosos que dan tanto de si a quienes estamos a su alrededor y que sin duda alguna son una fuente inagotable de experiencias y conocimientos.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1. Antecedentes

##### 2.1.1. Internacionales

Puello, E; Sánchez, A; Flores, M (2017), en Colombia publicaron un estudio, titulado “Nivel de Felicidad en adultos Mayores de Montería pertenecientes a un grupo de danza”, el objetivo de la investigación conocer el grado de felicidad de un grupo de adultos mayores los cuales pertenecen al proyecto de la Universidad de Córdoba llamado “Bailando por mi salud”, se realizó una investigación descriptiva transversal de tipo cuantitativa, para ello se contó con una muestra de 36 adultos mayores, de ambos sexos siendo el género femenino quien predominó con un 92% y el género masculino con un 8 %y un rango de edades entre los 60 y 90 años. Se utilizó como instrumento la Escala General de la Felicidad traducida al español, y validada por Sandra Marchena. La recolección de datos se hizo entre los años 2015 y 2016, El 75% de encuestados son casados o convivientes, en el aspecto sociodemográfico el 41% de los sujetos de estudio son iletrados, el 39% realizó estudios primarios y un 20% primaria incompleta. De acuerdo con los resultados obtenidos en esta investigación el 97% evidenciaron ser felices, un 55% muy feliz, el 42% feliz y un 3% ligeramente feliz. En el aspecto que evalúa la relación del grado de felicidad con la edad coincide con Veenhoven Ruut, en su investigación “Calidad de vida y Felicidad” donde indica que jóvenes y ancianos son prácticamente igual de felices en la mayoría de países, contrariamente a la idea preestablecida que se tiene sobre que los ancianos en su mayoría son infelices. Con respecto al nivel de felicidad y el sexo, van a la par con estudios internacionales que señalan que el sexo femenino tiene un mayor grado de felicidad, existiendo diferencias en el nivel de bienestar subjetivo entre mujeres y hombres, siendo la mujer más expresiva y sensible. El estado civil y el nivel de felicidad en este estudio indicaron que los sujetos que viven en pareja obtuvieron altos niveles de felicidad, este resultado se complementa con investigaciones que refieren

que las personas casadas o con pareja estable indican que se sienten más satisfechas con la vida que las personas solteras. En el área que evalúa la variable de nivel educativo con el grado de felicidad este último no se ve afectado por no tener una mejor formación académica, en lo que relaciona el ser y el tener aquí si se encontró una disminución en el nivel de felicidad debido que el contar con recursos económicos incide de manera positiva en el bienestar subjetivo. En conclusión este estudio indica que los adultos mayores participantes de este taller si tienen elevados sus niveles de felicidad después de un año de estar integrando este taller de danzas.

Borges, N; Castro, M; Cetina, C; Cruz, B; de los Reyes, M; y Novelo, J (2016) en México la investigación llamada “Concepto de felicidad en personas de la tercera edad de la ciudad Mérida Yucatán”, el propósito del estudio fue conocer si los adultos mayores de esta ciudad mexicana se consideraban felices y los motivos y/o aspectos que los ha llevado a alcanzar la felicidad tan ansiada y buscada por muchos. Fue una investigación de tipo cuantitativa, contándose con una muestra de 121 participantes los cuales eran adultos mayores de más de 60 años de edad seleccionados al azar, y el instrumento utilizado para la recolección de datos fue el cuestionario: La Escala de Felicidad, elaborada por Vásquez y Góngora (2012) la cual consta de 21 ítems cuyas dimensiones son: sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal, alegría de vivir, y valoración personal. También se hizo uso de las entrevistas semiestructuradas las cuales eran preguntas definidas pero sin embargo el entrevistador podía introducir preguntas adicionales, estas entrevistas solo se realizaron a 21 adultos mayores de manera aleatoria de los 121 participantes . Los resultados muestran que en su mayoría los participantes del estudio se sentían felices siendo los factores más relevantes a los que estos atribuyen su felicidad: la familia, la pareja, la compañía, la naturaleza, las actividades fuera de casa, la salud y dios.

Cofre, B; Concha, M. (2016) en Chile dieron a conocer un estudio denominado “Medición de la Felicidad del Adulto Mayor en la ciudad de Chillán”, con el objetivo de medir la felicidad de los habitantes adultos

mayores de la ciudad chilena de Chillan y su relación con aspectos demográficos. Fue una investigación descriptiva de corte trasversal de tipo cuantitativa para la cual se empleó una muestra de 193 adultos mayores de ambos sexos con una tendencia mayoritaria del sexo femenino (60 %) con edades que fluctuaban entre los 60 a 74 años activos y jubilados elegidos al azar. El instrumento empleado fue el cuestionario Escala de la Felicidad de Reynaldo Alarcón (2006) la misma que está compuesta por 27 ítems con cinco posibles alternativas de respuesta. En un análisis general del estudio indica que la dimensión Alegría de vivir obtuvo un 83.51 % del total de encuestados, sentido positivo de la vida un 79.38 % y satisfacción con la vida un 74.74 %, señalando que esta dimensión tiene una relación directa con las metas alcanzadas por los participantes. En cuanto al género los adultos mayores mujeres sienten alcanzar la felicidad debido a que ellas tienen mayor vida social, disfrutan más de la familia y del apoyo afectivo lo cual las hace vivir en armonía por otro lado los hombres al jubilarse por un proceso para asimilar su nueva situación lo cual le crea sentimientos de tristeza, pesimismo y frustración propiciados por una baja en sus ingresos. El aspecto de los ingresos la ausencia de recursos económicos en esta etapa conlleva a una disminución de la calidad de vida del adulto mayor ocasionándole infelicidad. En conclusión los resultados obtenidos demuestran un nivel positivo de felicidad teniendo en cuenta el total de participantes existe una tendencia de encontrarse bien o relativamente bien al comparar entre hombres y mujeres estas últimas muestran el grado de felicidad más alto que el sexo masculino.

Fortuna, F (2013) en República Dominicana una investigación denominada "Valoración perceptiva de la felicidad en adultos mayores de San Juan de la Maguana", la finalidad de esta fue conocer que factores influyen en la felicidad de personas de la tercera edad. La investigación es descriptiva de tipo cuantitativa, contando con una muestra integrada por 50 adultos mayores de los cuales 31 pertenecen al sexo femenino y 19 al sexo masculino, con edades entre 63 a 93 años. El instrumento utilizado fue un cuestionario elaborado para este estudio conformado por 11 ítems. Los resultados mostraron que más de la mitad de los encuestados se

sienten felices y satisfechos con lo que han logrado en su vida hasta este momento, por el contrario un 44% están en duda sobre su satisfacción personal de los cuales muchos dicen sentirse depresivos o tristes debido a la falta de afecto, perdida de seres queridos, problemas económicos y de salud y estos aspectos los llevan a la infelicidad.

Bohórquez, M; Lorenzo, M; Javier, A (2014) en España el estudio titulado “Felicidad y Actividad Física en Personas Mayores”, tuvo como objetivo el de explorar la felicidad presente – pasada de adultos mayores de 65 años y la relación que pudiera existir con la actividad física. La investigación es descriptiva y de tipo cuantitativa, con una muestra conformada por 36 hombres y 68 mujeres de los cuales el 25 % siempre ha realizado actividad física, el 7.7% solo la hizo en el pasado, el 42.3 % empezó a tener actividad física por primera vez en la adultez mayor y el 25 % jamás estuvo involucrado en actividades deportivas. El instrumento empleado fue el cuestionario siendo estos los siguientes el Global Physical Activity Questionnaire – GPAQ – 2.0 en versión española (OMS 2012) conformado por 16 ítems los cuales tienen en cuenta la actividad física, intensidad del ejercicio, el contexto en el que se realizó y finalmente una aproximación del tiempo de conductas sedentarias y para la felicidad La escala de la Felicidad de Godoy-Izquierdo, Lara, Vásquez, Araque y Godoy (2006) compuesta por 22 ítems de los cuales dos evalúan la felicidad Presente y pasado y los otros 20 la influencia de diversas variables como la familia, hábitos, estilos de vida, relaciones familiares, etc. en el momento actual de felicidad. Los resultados del estudio muestran que la felicidad presente y pasada de los adultos mayores encuestados en relación con la actividad física se intuía que la felicidad presente en los encuestados sería menor que la pasada queda confirmada con los resultados obtenidos lo cual es coherente con el estudio de Godoy-Izquierdo et. al (2009, 2012). En cuanto al punto que los adultos mayores que realizan actividad física son más felices que aquellos que llevan una vida sedentaria queda confirmada al estimar su felicidad algo más de dos puntos en una escala del 0 al 10, corroborándose con la investigación de Sánchez et. al (2002) o Guillen y Sánchez (2010).

### 2.1.2. Nacionales

García, J (2017) en Lima presento la investigación “Bienestar Psicológico y Felicidad en Adultos Mayores víctimas de violencia albergados en instituciones de Lima Norte”, el cual tenía como objetivo determinar si existía relación entre bienestar psicológico y felicidad en personas de la tercera edad víctima de violencia que se encontraban albergados en diferentes instituciones de la parte norte de Lima, el método empleado en el estudio fue descriptivo correlacional, contando para ello con una muestra de 173 participantes de ambos sexos. El instrumento utilizado fue el cuestionario entre los cuales tenemos: la escala de Bienestar Psicológico de Martina Casullós y col (2002) y la Escala de la Felicidad de Lima de Reynaldo Alarcón (2006). Al final del estudio se concluyó que los adultos mayores albergados en instituciones se encontraban en un nivel medio de felicidad representado por 41.7 %, determinándose también que hay una relación directa y significativa entre bienestar psicológico y felicidad, es decir, se relaciona positivamente bienestar psicológico con tres de las dimensiones de la variable felicidad siendo estas sentido positivo con la vida, satisfacción con la vida y alegría de vivir.

Arias, W; Yépez, L; Núñez, A; Oblitas, A; Pinedo, S; Masías, M y Hurtado, J (2014) en Arequipa publicaron su estudio “Felicidad, depresión y creencia en la benevolencia humana en adultos mayores institucionalizado y no institucionalizados”, con el objetivo de valorar diferencias entre los niveles de felicidad, depresión y creencia en la benevolencia humana entre adultos mayores que viven en asilos (institucionalizados) y los que viven en casa con sus familiares (no institucionalizados). El estudio fue descriptivo y de tipo cuantitativo, conto con una muestra de 62 adultos mayores de los cuales 24 vivían en asilos (10 hombres y 14 mujeres) y 38 vivían con sus familias (13 hombres y 25 mujeres) con un rango de edades entre 63 y 103 años. El instrumento utilizado fue el cuestionario entre los cuales tenemos: La Escala de la Felicidad de Lima de Reynaldo Alarcón (2006), La Escala de Depresión Geriátrica Yesavage y la Escala de Creencia de

Benevolencia de D, Thornton y P. Kline (1982). Los resultados mostraron que al comparar la variable felicidad entre adultos mayores institucionalizados y no institucionalizados reportan diferencias significativas en las dimensiones sentido positivo de la vida y satisfacción con la vida lo que demuestra que los adultos mayores que viven con sus familias se sienten más felices y más satisfechos que aquellos que viven en asilos. En las correlaciones con el grupo de institucionalizados la variable felicidad y los factores de sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida y realización personal son positivos y muy significativos y en el caso de los no institucionalizados la correlación entre felicidad y sus dimensiones fueron positivas y altamente significativas. La depresión se relacionó en forma negativa en ambos grupos de adultos mayores.

Castilla, H; Caycho, T; Ventura, J (2015) en Lima realizaron una investigación denominada “Diferencias de la felicidad según sexo y edad en universitarios peruanos”, con el objetivo de conocer las diferencias de la felicidad en jóvenes y adultos peruanos de acuerdo a su sexo y edad. El estudio fue descriptivo comparativo de corte transversal, contó con una muestra de 402 personas siendo el 50% de varones y 50% de mujeres con edades que oscilaban entre los 16 y 35 años. El instrumento utilizado fue el cuestionario de la Escala de la Felicidad de Lima de Reynaldo Alarcón (2006). Los resultados evidenciaron que las mujeres experimentan más altas puntuaciones en la Escala de felicidad de Lima, siendo la diferencia más importante en la dimensión sentido positivo con la vida, en la segunda dimensión la diferencia es poca a favor de las mujeres, en la tercera dimensión también hay una pequeña diferencia a favor de las mujeres y en la cuarta dimensión la diferencia es mínima a favor de los hombres. En conclusión se muestran que las mujeres obtienen ciertos niveles más altos de felicidad que los hombres lo cual concuerda con estudios anteriores de (Francis 1999; Lu, 1996; Seligman 2011). En cuanto al sexo esta investigación no concuerda con estudios anteriores que no hallaron diferencias significativas (Seligman 2011; Argyle 1990). En lo que corresponde a la edad se aprecia que en promedio las personas de

mayor edad obtienen mayor puntuación que los de menor edad. Romero (2015), menciona que a más edad las expresiones de conducta positivas mejoran las relaciones personales.

Aranda, J; Villalba, A (2016) en Lima realizaron una investigación titulada “Perdón y felicidad en adultos casados de una comunidad del distrito de San Juan de Lurigancho – Chosica”, con la finalidad de conocer los niveles de felicidad de la población casada y si existe una relación entre perdón y felicidad. El estudio fue de tipo correlacional no experimental y de corte transeccional, para lo cual contaron con una muestra de 180 personas casadas de ambos sexos con edades que oscilaban entre 20 a 70 años. El instrumento utilizado para medir la variable felicidad fue el cuestionario de la Escala de la Felicidad de Lima de Reynaldo Alarcón (2006). En conclusión los resultados mostraron que los niveles de felicidad en personas entre los 20 a 39 años de edad se encuentra en un nivel bajo de felicidad, los encuestados entre 40 a 59 años se ubican en un nivel alto de felicidad y los adultos mayores, es decir, de 60 a más años se ubican en un nivel medio de felicidad.

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. Felicidad**

Alarcón (2006), la felicidad es un estado de bienestar pleno que un individuo experimenta de forma subjetiva al poseer un bien anhelado”.

Sócrates (470 a. C. - 399 a. C.) “El secreto de la felicidad no se encuentra en la búsqueda de más, sino en el desarrollo de la capacidad para disfrutar de menos”.

Aristóteles (384 a.C. – 322 a.C.) “La felicidad depende de nosotros mismos

Epicuro (341 a.C. – 270 a.C.) Creía que la felicidad tenía que ver con dimensiones más terrenales y no solamente del mundo espiritual.

Platón (427 a.C. - 347 a. C.) “El hombre que hace todo lo que lleve a la felicidad dependa de él mismo, ya no de los demás, ha adoptado el mejor plan para vivir feliz”.

Henry David Thoreau (1817 – 1862) “La felicidad es como una mariposa, cuanto más la persigues, más te eludirá. Pero si vuelves tu atención a otras cosas, vendrá y suavemente se posará en tu hombro”.

Immanuel Kant (1724-1804) “La felicidad; más que un deseo, alegría o elección, es un deber”.

### **2.2.2. Reseña Histórica de Felicidad**

El interés por el estudio de la felicidad se ha venido dando con mayor énfasis en las últimas décadas, el deseo por conocer o averiguar cuál es el secreto para que el ser humano sea feliz.

Se afirma que la mención más antigua de concepto de felicidad se da en el siglo VIII a. C. en aquella época y a lo largo de muchos siglos esta palabra estaba ligada a la tragedia debido a que para ellos la felicidad era algo que solo sucedía y que no existía manera alguna de conseguirla por lo cual las personas pasaban sus vidas esperando resignadas a tener la fortuna de que llegue a sus vidas. De la relación entre dicha y fortuna se marca la pauta para el origen de los vocablos en las lengua indioeuropeas donde happiness proviene del vocablo inglés happy que significa ocasión y fortuna, lo mismo sucede con el francés bonheur donde bon significa (bueno) y heur (suerte o fortuna). En italiano (felicita), español (felicidad), portugués (felicidade) y catalán (felicitat) derivan del término latín felix que significa suerte, destino.

En la antigua Grecia, la felicidad era vista como un regalo de los dioses, los romanos por su parte relacionaban la felicidad con el símbolo del phallus (conceptos de virilidad y fecundidad). Durante los siglos del cristianismo se estableció una relación entre felicidad y dios asociados a paraísos prometidos. Por ello en la edad media se creía que la felicidad se encontraba en la otra vida, es decir, después de la muerte razón por la cual soportaban todo tipo de sufrimientos aquí en la tierra. Ya para la época del

renacimiento los intelectuales dejan de convertir a dios en el centro de su universo razón por la cual la idea de que la felicidad estaba en el cielo deja de tener un poco de sentido. Al final de la edad media determinada por avances tecnológicos que permitieron mejorar la calidad de vida lo que les brindo una perspectiva diferente del mundo.

En el siglo XV con la aparición del humanismo y las corrientes de los epicúreos se vuelve a relacionar el placer con la felicidad, ya por el siglo XVIII con las mejoras en la agricultura se empieza una revolución industrial y por ende se aspira a mejores cosas como buena calidad de vida surgiendo la idea de felicidad como derecho de todo ser humano.

El derecho a ser feliz se volvió tan relevante en ese momento que dos textos de esa época mencionaban el derecho de todos de ser felices como fue la declaración de independencia de los Estados unidos en 1776 y la declaración de los derechos del hombre. En el siglo pasado la felicidad estaba basada más en el consumismo confundiendo muchas veces el bienestar con felicidad. Para Asun Mena el concepto de felicidad no tiene que ver con el consumo o adquirir bienes.

En la actualidad la búsqueda de la felicidad es un derecho legítimo y como decía Aristóteles para ser feliz se necesitan bienes externos (dinero), del cuerpo (placer), y del alma.

### **2.2.3. Importancia de la Felicidad**

De acuerdo con estudios realizados han mostrado, porque es importante la felicidad en la vida de las personas dando a conocer las tres razones más relevantes y por lo cual los gobiernos deben tomarse la felicidad muy en serio.

La primera, las personas que son felices viven en promedio 10 años más. Investigaciones han permitido conocer que la gente alegre, positiva y optimista tiene mejor salud física, es decir, tienen un buen sistema inmunológico, mejor salud mental y viven más años. Un estudio realizado por investigadores de la Facultad de Medicina de la Universidad de

Kentucky hizo que un grupo de 180 monjas, cuyos rangos de edad fueron entre 20 y 30 años, escribieran una autobiografía. Luego de 60 años, examinaron las autobiografías y reportaron que las monjas que habían escrito las biografías positivas las que detallaban vivencias asociadas con la felicidad, la esperanza, el amor y logros vivieron en promedio diez años más que las demás. Estas monjas llevaban una vida bastante parecida, y pertenecían a una misma clase socioeconómica por lo cual los investigadores concluyeron que esos diez años adicionales de vida no se debían a que una monja practicara un estilo de vida más saludable que otra. Si no más bien que esos diez años se podían atribuir a una actitud positiva de las monjas felices.

La segunda, las personas felices se enferman menos, es decir, tienen un sistema inmunológico más fuerte. Las investigaciones han demostrado que las personas felices se resfrían menos que aquellas deprimidas o malhumoradas. Un estudio de la Universidad Carnegie Mellon de Pittsburgh, los científicos entrevistaron a 334 personas a cerca de su estado emocional. Posterior a ello le administraron a cada participante una dosis del virus del catarro. Cinco días más tarde, los resultados determinaron que los voluntarios más felices y con actitudes positivas mostraban menos señales y síntomas de enfermedad. Concluyendo que las emociones positivas hicieron que estos voluntarios fuesen más resistentes al catarro común y un mejor sistema inmunológico.

La tercera, la felicidad contribuye a que las personas tengan mejores relaciones interpersonales. La felicidad logra que las personas gocen de una mejor calidad de vida que las que no lo son, viven mejor, disfrutan más, tienen más amigos.

Otros estudios han demostrado también que la felicidad hace a las personas más exitosas y con mayor capacidad para el aprendizaje.

#### **2.2.4. Dimensiones de la Felicidad**

La felicidad como constructo está conformada por las siguientes dimensiones que son las de La Escala de La Felicidad de Lima de Reynaldo Alarcón (2006).

#### **2.2.4.1. Sentido Positivo con la Vida**

Es disfrutar siendo útil a los demás y sin perder la perspectiva o el punto de vista sobre sí mismo, el mundo y lo que uno hace. La vida se basa en necesidades, creencias, sentimientos y expectativas hacia el futuro que motivan y guían nuestra conducta.

Se refiere también a una valoración del afecto positivo frente al nivel de actividad en los roles de la vida cotidiana (Havighurst, Neugarten y Tobin, 1999).

#### **2.2.4.2. Satisfacción con la vida**

La satisfacción con la vida es una apreciación subjetiva personal que permite evaluar cómo va la vida en relación a lo que se espera de ella. Y de manera personal se evalúa nuestras vidas, poniendo en una balanza lo que tengo, los logros, las expectativas, lo bueno y lo no tan buen.

#### **2.2.4.3. Realización Personal**

La realización personal se alcanza cuando eres consciente de tus capacidades y desarrollas tu máximo potencial como persona convirtiéndote en la mejor versión de ti mismo, realizando las cosas de la mejor manera posible (Celis, 2017).

#### **2.2.4.4. Alegría de Vivir**

Se refiere a ver las experiencias de la vida en forma positiva y sentirse generalmente bien. Alarcón (2006), señala lo maravilloso que es vivir, refieren experiencias positivas de la vida y sentirse generalmente bien.

### **2.2.5. Teorías de la variable felicidad**

#### **2.2.5.1. Teorías Filosóficas sobre la Felicidad**

##### **2.2.5.1.1. Eudemonismo:**

Principio metodológico de la ética de las culturas antiguas de Aristóteles, Demócrito, Sócrates. El eudemonismo manifiesta que el principal criterio de la moralidad y base de la conducta moral del hombre es la aspiración a la felicidad personal y social. Fueron partidarios del eudemonismo los materialistas franceses del siglo XVIII como Helvecio, Diderot, quienes en su momento expresaron que la felicidad del hombre como propósito final de toda sociedad y de toda actividad humana útil. El carácter activo y humano, de la ética eudemonista es indiscutiblemente más alta que la cristiana, porque llama a la felicidad en la Tierra, y no en el más allá. Esta teoría adhiere al concepto de felicidad cierto sentido humano general y sobrehistórico, mientras que en la sociedad dividida en clases antagónicas no hay ni puede haber una noción única del destino humano. Esta última está condicionada socialmente. Por eso, el pensamiento eudemonista de la moralidad no es científica.

#### **2.2.5.1.2. Estoicismo:**

Esta teoría filosófica adquirió mayor relevancia y difusión en el periodo helenístico. Su creador fue Zenón de Cito en el 301 a. C. Esta doctrina surgió como intento de aprovechar los aspectos más positivos de las distintas escuelas filosóficas que se movían en Atenas. La filosofía estoica tenía al hombre como preocupación primordial. Otras doctrinas antiguas, dividieron la filosofía en tres partes: lógica, física y ética; pero sin embargo con el tiempo su interés se centró en la ética. El estoico, tenía como bien supremo en la vida a la felicidad, consistiendo en la tranquilidad del alma: la "ataraxia". Pero esta tranquilidad no es una actitud de pasividad estéril e insensible, sino, fue un estado en el que el sabio estoico ha supera las circunstancias difíciles del mundo exterior, y ha podido controlar las diversas situaciones provocadas por los sentidos en su relación con ese mundo exterior

Entendamos que para los estoicos el mundo era el punto de partida se su pensamiento. Para ellos existen dos principios en la naturaleza: la materia y la razón que están en ella. Esta razón también es

corporal y se le identifica con Dios. La Naturaleza se relaciona con la divinidad, y enlaza todas las cosas mediante una ley inexorable. Esta manera de ver el mundo, va a dio origen a una de las características más relevantes del estoicismo que considera que todo cuanto sucede, lo hace de acuerdo a una profunda necesidad y una inevitable finalidad que impide un rumbo diferente.

#### **2.2.5.1.3. El Epicureísmo:**

Epicuro de Samos, filósofo ateniense del siglo IV a. C. decía: “El placer es el principio y el fin de una vida feliz”. La ética epicúrea asegura que la felicidad es fácilmente alcanzable, y que cuando se tienen satisfechas las necesidades naturales necesarias, se puede lograr gozar de un estado de ánimo tranquilo y libre. El epicureísmo tenía como pensamiento que se lograba tener una vida buena y feliz mediante la administración inteligente de placeres y dolores. Epicuro también imaginaba que un resultado placentero a corto plazo tiene que evaluarse frente a la posibilidad de un placer mayor, más intenso y duradero, aunque este último consista en algo sencillo.

#### **2.2.5.1.4. El Hedonismo:**

Para el filósofo Aristipo de Cirene creador de la corriente hedonista, la felicidad es un placer, la misma que se consideraba como el bien supremo de la vida humana. Esta doctrina filosófica basada en la búsqueda del placer y la supresión del dolor como objetivo o razón de ser de la vida. El hedonismo se relacionó con el placer, el disfrute, el gusto, el materialismo pero centrada en el individuo, mientras que la ética necesitaba un contexto en el cual se pueda beneficiar colectivamente, incorporando normas, criterios, valores y pautas de conductas denominada moral y la cual permite actuar de determinada manera buscando hacer las cosas de forma positiva y armoniosa.

#### **2.2.5.1.5. El Cinismo:**

Esta corriente fue fundada por el griego Antistenes y uno de sus filósofos más conocidos fue Diógenes de Sinope. Se le denominó

Escuela cínica por su ligera forma de vivir. Fundada en Grecia a mediados del siglo IV a. C. pensaban que la civilización y su manera de vivir era un mal y que la felicidad se conseguía teniendo una vida simple y acorde con la naturaleza.

#### **2.2.5.1.6. El Utilitarismo:**

John Stuart Mill, filósofo y político inglés fue quien potenció las teorías morales de esta corriente. Basándose en los principios éticos desarrollados por, Jeremy Bentham. Uno de los principios relevantes de esta corriente es el bienestar social, y al cual se llega fomentando un conjunto de libertades, es decir, una población libre será más feliz y por consiguiente, tendrá más bienestar. Determinando que el mayor bien para la cantidad de personas es la fórmula indicada para calcular la felicidad general. Y a pesar que algunos placeres son de calidad superior, no hay relación con a nivel genérico con el hedonismo.

El filósofo inglés consideraba que la mejor forma de llegar a la máxima felicidad era mediante la educación. Por lo cual una sociedad más formada y educada sería capaz de lograr un mayor bien.

### **2.2.5.2. Teorías Psicológicas de la Felicidad**

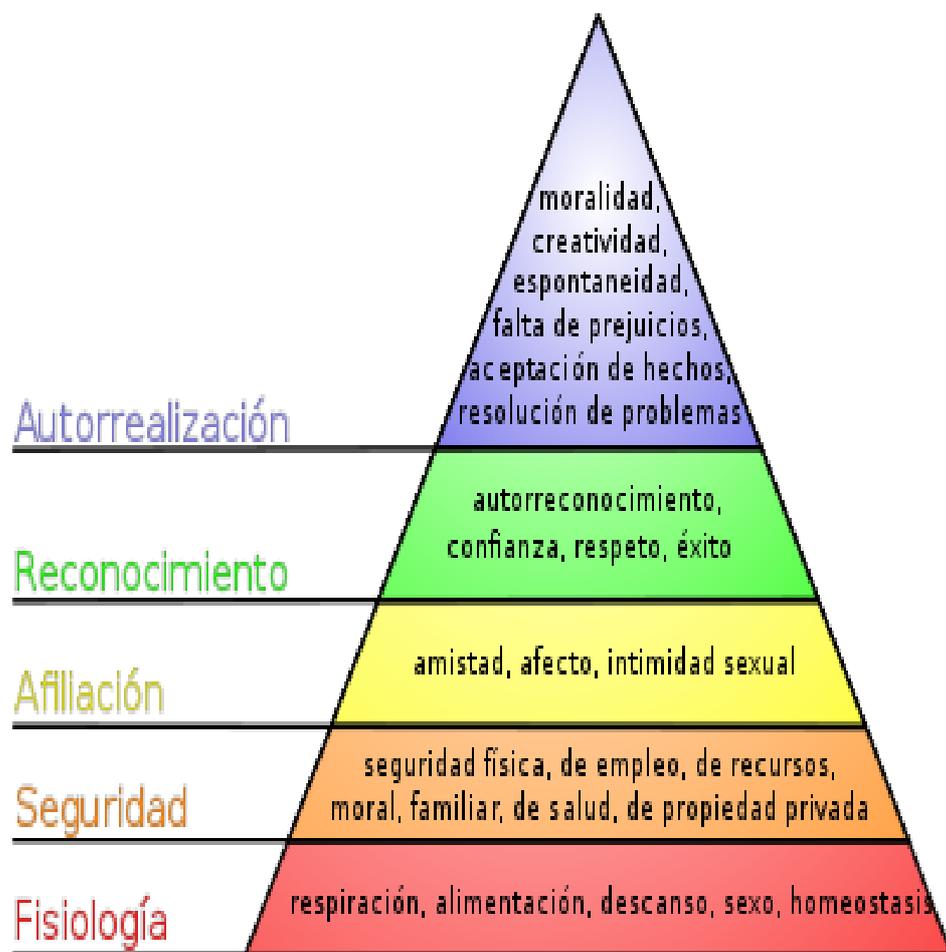
#### **2.2.5.2.1. Psicología Humanista y Abraham Maslow**

Esta nueva vertiente de la psicología se encargó de introducir el estudio del ser humano desde una visión diferente dejando de lado la concepción pasada de ver a la persona como un individuo pasivo con conductas determinadas por un aprendizaje involuntario y a la vez alejado de la visión psicoanalista la cual centraba su estudio en patologías ocasionadas por impulsos reprimidos.

Abraham Maslow, uno de los impulsores más importantes de la filosofía humanista, en su libro "Una teoría sobre la motivación

humana” elaboró una jerarquía de necesidades humanas que debieran ser alcanzadas para tener una vida más feliz. Estas son las necesidades según Maslow debemos satisfacer para llegar a ser felices.

Figura N° 01: Pirámide de Maslow y/o Jerarquía de las necesidades Humanas:



Fuente: Blog Escuela de Organización Industrial

#### 2.2.5.2.2. Psicología Positiva

La psicología positiva nació a fines de la década de los noventa, teniendo como fundador a Martin Seligman quien fue uno de los primeros en estudiar a la felicidad desde un aspecto más científico al

igual que Mihaly Csikszentmihaly Psicólogo docente e investigador conocido por investigaciones en felicidad, creatividad y bienestar subjetivo y por su reconocida Teoría del Flow. Esta disciplina no deja de lado los problemas o trastornos psicológicos, sino por el contrario complementa a la psicología tradicional como un área más de conocimiento y estudio del ser humano desde otra perspectiva. Una persona puede no estar deprimida ni estar pasando por dificultades emocionales o trastorno psicológico alguno, pero no es feliz, es decir, la inexistencia de dolor no implica felicidad. Es por ello que Seligman da a conocer la existencia de tres dimensiones de la felicidad que pueden ser cultivadas: vida placentera, buena vida y vida significativa.

### **2.3. Definiciones conceptuales**

#### **2.3.5. Felicidad**

Alarcón (2009) “la felicidad es un estado de satisfacción más o menos duradero, que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien deseado”

Lyubomirsky (2008) “La felicidad es un nivel relativamente estable de experiencias de bienestar en un periodo específico de tiempo”.

Bekhet, Zauszniewski y Nakhla (2008), “La felicidad es un sentimiento positivo que las personas quieren alcanzar, siendo un atributo construido socialmente, y que varía de un lugar a otro y de una persona a otra”.

#### **2.3.6. Sentido Positivo de la Vida**

Alarcón (2006), “significa estar libre de estados depresivos profundos, reflejando actitudes, experiencias positivas y sentimientos positivos hacia sí mismo y hacia la vida”.

#### **2.3.7. Satisfacción con la Vida**

Alarcón (2006), “Se expresa satisfacción por lo que se ha alcanzado y la persona cree que esta donde tiene que estar, o porque se encuentra muy cerca de alcanzar el ideal de su vida”.

### **2.3.8. Realización Personal**

Alarcón (2006), refiere que “el concepto de realización personal guarda correspondencia con la definición de felicidad que supone la orientación del individuo hacia metas que considera valiosas para su vida”.

### **2.3.9. Alegría de Vivir**

Alarcón (2006) “señala lo maravilloso que es vivir, refieren experiencias positivas de la vida y sentirse generalmente bien”.

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1. Tipo y diseño de investigación**

##### **3.1.1. Tipo**

Esta investigación es de tipo descriptivo, es un método científico empleado para describir características del fenómeno, sujeto o población a estudiar sin influir sobre el de forma alguna. La investigación descriptiva responde a las preguntas quien, que, donde, cuando, porque y como.

Según Arias (2006), “miden de forma independiente las variables, aun cuando no se formule hipótesis alguna, pues aparecen enunciadas en los objetivos de la investigación”. Por otro lado según Tamayo y Tamayo (2003) “comprende la descripción, registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual, y la composición o procesos de los fenómenos. El enfoque se hace sobre conclusiones dominantes o sobre grupo de personas, grupo o cosas, se conduce o funciona en presente”. Según Danhke, (1989), menciona que “busca especificar las propiedades, las características y los perfiles importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis”.

##### **3.1.2 Diseño**

El diseño de la investigación es no experimental, es la búsqueda empírica y sistemática en la que el científico no posee control directo de las variables independientes, debido a que sus manifestaciones ya han ocurrido o que son inherentemente no manipulables. Se hacen inferencias sobre las relaciones entre las variables, sin intervención directa, de la variación concomitante de las variables independiente y dependiente Kerlinger y Lee (2002). Según Palella y Filiberto Martins (2012), define como aquel diseño que se realiza sin manipular en forma deliberada ninguna variable. El investigador no sustituye intencionalmente las variables independientes. Se observan los hechos tal y como se presentan en su contexto real y en un tiempo

determinando o no, para luego analizarlos. Por tanto en este diseño no se construye una situación específica si no que se observa las que existen. De acuerdo con Arnau (1995)", la investigación no experimental se utiliza para denominar genéricamente a un conjunto de métodos y técnicas de investigación distinto de la estrategia experimental y cuasi-experimental. Destaca que en este tipo de investigaciones no hay ni manipulación de la variable independiente ni aleatorización en la formación de los grupos.

### **3.2. Población y muestra de estudio**

#### **3.2.1. Población**

La población de estudio está conformada por 50 adultos mayores de ambos sexos pertenecientes al taller de habilidades sociales de una institución pública geriátrica del distrito de San Miguel.

#### **3.2.2. Muestra**

Respecto a la muestra, es de tipo censal debido a que se está tomando al 100 % de la población, en este caso el tamaño de la muestra es de 50 adultos mayores de ambos sexos cuyas edades oscilan entre los 68 a 91 años, predominando el sexo femenino.

Según Ramírez (1999) "muestra censal es aquella donde todas las unidades de investigación son consideradas como muestra". Por otro lado para López (1998) "muestra censal es aquella porción que representa toda la población".

### **3.3. Identificación de la variable y su operacionalización**

Tabla 1

*Operacionalización de la variable Felicidad*

<b>Variable</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Peso</b>	<b>Nº de ítems</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Niveles</b>
<p><b>Felicidad</b></p> <p>La felicidad se define como un estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien anhelado (Alarcón, 2006).</p>	<p><b>Sentido positivo de la vida</b></p> <p>“Ausencia de estados depresivos, pesimismo y de vacío existencial” (Alarcón, 2006)</p>	40.74%	11	<p>Sentido Positivo con la vida</p> <p>(02,07,11, 14, 17, 18,19, 20, 22, 23, 26 )</p>	<p>Altamente feliz</p> <p>Feliz</p> <p>Medianamente feliz</p> <p>Infeliz</p>
	<p><b>Satisfacción con la vida</b></p> <p>“en esta dimensión trasuntan estados subjetivos de satisfacción por la posesión de los bienes deseados” (Alarcón, 2006).</p>	22.22%	6	<p>Satisfacción con la vida</p> <p>(01, 03, 04, 05, 06, 10)</p>	<p>Altamente feliz</p> <p>Feliz</p> <p>Medianamente feliz</p> <p>Infeliz</p>
	<p><b>Realización personal</b></p> <p>“expresa felicidad plena y no estados temporales de estar feliz; y también autosuficiencia” (Alarcón, 2006).</p>	22.22%	6	<p>Realización Personal</p> <p>(08, 09, 21, 24, 25, 27)</p>	<p>Altamente feliz</p> <p>Feliz</p> <p>Medianamente feliz</p> <p>Infeliz</p>
	<p><b>Alegría de vivir</b></p>	14.82%	4	<p>Alegría de vivir</p>	<p>Altamente feliz</p>

	“refiere lo maravilloso que es la vida, experiencias positivas de la vida y sentirse bien (Alarcón, 2006).			(12, 13, 15, 16)	Feliz
					Mediana-mente feliz
					Infeliz
		100%	27		

### 3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico

La técnica para la recolección de la información es la encuesta aplicada y el instrumento para medir y evaluar es la Escala De la Felicidad de Lima (Alarcón, 2006).

#### 3.4.1. Ficha técnica

Nombre del instrumento	: Escala de Felicidad de Lima.
Autor	: Reynaldo Alarcón.
Procedencia	: Lima, Perú.
Administración	: Individual o colectiva.
Duración	: 15 a 20 minutos aprox.
Aplicación	: Jóvenes y adultos

#### 3.4.2. Construcción de la Escala de Felicidad de Lima

La Escala de la Felicidad se elaboró en varias etapas. En la primera etapa se definió operacionalmente la variable felicidad y sus indicadores, dando paso a la segunda etapa donde se desarrolló 52

ítems, los mismos que medirían los indicadores, algunos de estos fueron creación del autor de la prueba y en la elaboración de otros se emplearon otras fuentes de inventarios como Diener, Emmons, Larsen y Griffin 1985; Hills y Argyle, 2002. En la tercera etapa se crearon ítems que se relacionaban con la definición operacional propuesta. Con la finalidad de saber la importancia de los reactivos con el comportamiento a medir, después de ello los ítems se sometieron a evaluación de acuerdo a criterio de cinco jueces teniendo en consideración sugerencias que ayudaron a la validez del instrumento. Se elaboró un inventario experimental de 42 reactivos el que fue administrado a 80 estudiantes universitarios y al ser analizado este ensayo piloto se eliminaron 12 reactivos de los cuales quedaron 30 utilizada por Reynaldo Alarcón en su escala, sin embargo, después de practicar sucesivas correlaciones entre cada ítem y la puntuación total de la escala se eliminaron tres reactivos los cuales tenían correlaciones bajas en el conjunto de ítems, quedando los que hoy integran la escala actual de trabajo. La Escala de la Felicidad de Lima se construyó por ítems según tipo Likert con cinco alternativas de las cuales el lado positivo le dio un valor de cinco puntos y el lado negativo un punto. Las preguntas se redactaron de manera favorable y desfavorable y se distribuyeron de forma aleatoria.

### **3.4.3. Validez**

La validez de la Escala de la Felicidad de Lima se enfoca desde dos perspectivas: La primera se sustenta de investigaciones que evidenciaron relación entre felicidad y variables psicológicas predictoras de esta y la segunda perspectiva busca determinar la estructura interna de la escala a través de un análisis factorial.

a. Correlaciones entre la escala de la felicidad y variables de personalidad. Aquí se estimaron correlaciones entre la escala de felicidad con extraversión y neuroticismo del inventario de personalidad de Eysenck, para lo cual contaron con una muestra de 298 estudiantes universitarios los cuales no pertenecían a la muestra general. Encontrándose correlación alta y significativa ( $r = .378$ ;  $p < .01$ ) entre la

escala de la felicidad y extraversión y correlación negativa y alta con neuroticismo ( $r = -.378$ ;  $p < .01$ ). los resultados se confirman con los obtenidos por Francis, Brown, Lester, y Philipchalk (1998) en estudiantes del reino unido, estados unidos, Canadá y Australia, quienes resolvieron el Oxford Happiness Inventory (OHI) y la forma abreviada revisada del Eysenck Personality Questionnaire (EPQ). Se encontraron en todas sus muestras correlaciones significativas y positivas entre felicidad y extraversión y correlaciones negativas entre felicidad y neuroticismo.

- b.** Correlaciones entre Felicidad y Afectos Positivos y Negativos. La Escala de Felicidad se correlaciono con una Escala de Afectos Positivos y Negativos, desarrollada por Reynaldo Alarcón en el 2003, la cual se elaboró con ocho ítems de afectos positivos ( $\alpha$  de Cronbach = .90) y por ocho negativos ( $\alpha$  de Cronbach = .83). La correlación de Pearson entre los puntajes de felicidad y afectos positivos es positiva y significativa ( $r = .48$ ;  $p < .01$ ). y entre felicidad y afectos negativos la correlación fue significativa y negativa ( $r = -.51$ ), en ambos casos se hallaron los resultados esperados. Estos resultados se confirman con los hallazgos de Argyle y Crossland (19987), Pavot, Diener, Fugita, (1990); Seidlitz y Diener (1993); Mroczek y Kolarz (1998). Alarcón (2000) encontró una correlación altamente significativa entre satisfacción con la vida y afectos positivos ( $r = .406$ ;  $p < .01$ ). Los resultados obtenidos de la correlación de los puntajes de la escala de la Felicidad con introversión y neurocitismo y con afectos positivos y negativos apoyan la validez de construcción de la escala.

#### **3.4.4. Confiabilidad**

La confiabilidad de la Escala de felicidad de Lima es de la siguiente manera.

- a.** Correlación Ítem-Escala, todas las correlaciones son altamente significativas ( $p < .001$ , para 2 colas). La relación más baja corresponde al ítem 27, siendo la media de las correlaciones igual de elevada

( $r=.511$ ;  $p<.001$ ). Los reactivos miden indicadores de un mismo constructo y contribuyen con eficacia a medirlo.

- b. Correlación Íter-Ítem, señala una significativa relación entre los ítems de la escala ( $r=.28$ ;  $p<.01$ ), estos muestran diferencia entre ellos y el análisis de varianza entre las media de los ítems nos da diferencias significativas ( $F=212.69$ ;  $p<.01$ ) cada una de estos permanece con su autonomía, dentro de la escala.
- c. Coeficiente Alfa de Cronbach: los valores alfa son Todos altamente significativos siendo su rango de  $.909$  a  $.915$ .esta escala en total presenta una elevada consistencia interna ( $\alpha=.916$ , en base a ítems estandarizados).
- d. Coeficientes Split-Half: se determinó el coeficiente de mitades de Spearman-Brown  $r^{11}=.884$  y el de Guttman Split-Half  $r=.882$  las dos magnitudes de correlaciones son relevantes dándole una alta confiabilidad a la escala.

#### **3.4.5. Baremación**

El instrumento que se utilizó en la presente investigación presenta los siguientes baremos:

Tabla 2

*Criterio de puntajes máximos y mínimos elaborados según factores*

	<b>INFELIZ</b>	<b>MEDIANAMENTE FELIZ</b>	<b>FELIZ</b>	<b>ALTAMENTE FELIZ</b>
<b>FACTOR I</b>	52 a Mas	39 a 51	25 a 38	Menos de 24
<b>FACTOR II</b>	6 a 12	13 a 18	19 a 24	25 a Mas
<b>FACTOR III</b>	6 a 12	13 a 18	19 a 24	25 a Mas
<b>FACTOR IV</b>	4 a 8	9 a 12	13 a 16	17 a Mas

Tabla 3:

*Niveles de felicidad de la Escala de Felicidad de Lima.*

<b>Puntajes</b>	<b>Felicidad</b>
119 – 135	Muy alta
111 – 118	Alta
96 – 110	Media
88 – 95	Baja
27 – 87	Muy baja

## CAPÍTULO IV

### PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

#### 4.1. Procesamiento de los resultados

Una vez reunida la información se procedió a:

- Tabular la información, codificarla y transmitirla a una base de datos computarizada (MS Excel 2013 y IBM SPSS Statistics versión 22)
- Se determinó la distribución de las frecuencias y la incidencia participativa (porcentajes) de los datos del instrumento de investigación.
- Se aplicaron las siguientes técnicas estadísticas:

Valor Máximo y valor mínimo

Media aritmética

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}$$

#### 4.2. Presentación de los resultados

Tabla 4

*Medidas estadísticas descriptivas de la variable de investigación felicidad*

PUNTAJE TOTAL		
N	Válido	50
	Perdidos	0
Media		108,20
Mínimo		78
Máximo		132

El estudio realizado de 50 sujetos adultos mayores, sobre felicidad tiene como interpretación los siguientes datos:

Una media de 108,20 se categoriza como “Media”

Un valor mínimo de 78 que se categoriza como “Muy Baja”

Un valor máximo de 132 que se categoriza como “Muy Alta”

Tabla 5:

*Medidas estadísticas descriptivas de las dimensiones pertenecientes a la variable Felicidad*

		Estadísticos			
		Sentido	Satisfacción	Realización	Alegría de
		Positivo de	con la vida	Personal	Vivir
		la Vida			
f	N Válido	50	50	50	50
	Perdidos	0	0	0	0
r	Media	44,28	24,10	22,92	16,90
	Mínimo	26	16	15	12
c	Máximo	54	30	30	20

En cuanto a las dimensiones que abarcan la variable Felicidad se puede observar los siguientes resultados:

En la dimensión Sentido Positivo de la Vida se puede observar:

- Una media de 44,28 que se categoriza como “Medianamente Feliz”
- Un mínimo de 26 que se categoriza como “Feliz”
- Un máximo de 54 que se categoriza como “Infeliz”

En la dimensión Satisfacción con la Vida se puede observar:

- Una media de 24,10 que se categoriza como “Feliz”
- Un mínimo de 16 que se categoriza como “Medianamente Feliz”
- Un máximo de 30 que se categoriza como “Altamente Feliz”

En la dimensión Realización Personal se puede observar:

- Una media de 22,92 que se categoriza como “Feliz”
- Un mínimo de 15 que se categoriza como “Medianamente Feliz”
- Un máximo de 30 que se categoriza como “Altamente Feliz”

En la dimensión Alegría de Vivir se puede observar:

- Una media de 16,90 que se categoriza como “Altamente Feliz”
- Un mínimo de 12 que se categoriza como “Medianamente Feliz”
- Un máximo de 20 que se categoriza como “Altamente Feliz”

En relación a los resultados que se mencionaron, procederemos a presentar las tablas estadísticas para observar el alto índice, referente a las dimensiones de la variable Felicidad.

Tabla 6:

*Nivel de Felicidad*

Resultado del Nivel Total de la variable Felicidad

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy Baja	3	6,0	6,0	6,0
	Baja	7	14,0	14,0	20,0
	Media	19	38,0	38,0	58,0
	Alta	9	18,0	18,0	76,0
	Muy Alta	12	24,0	24,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

**Comentario:**

En cuanto al nivel de felicidad en adultos mayores pertenecientes al taller de habilidades sociales de una institución pública geriátrica del distrito de San Miguel, el mayor porcentaje está en la categoría “Media“, obteniendo los siguientes resultados:

- El 38,0%, se considera en la categoría “Media”
- El 24,0%, se considera en la categoría “Muy Alta”
- El 18,0%, se considera en la categoría “Alta”
- El 14,0%, se considera en la categoría “Baja”
- El 6,0%, se considera en la categoría “Muy Baja”

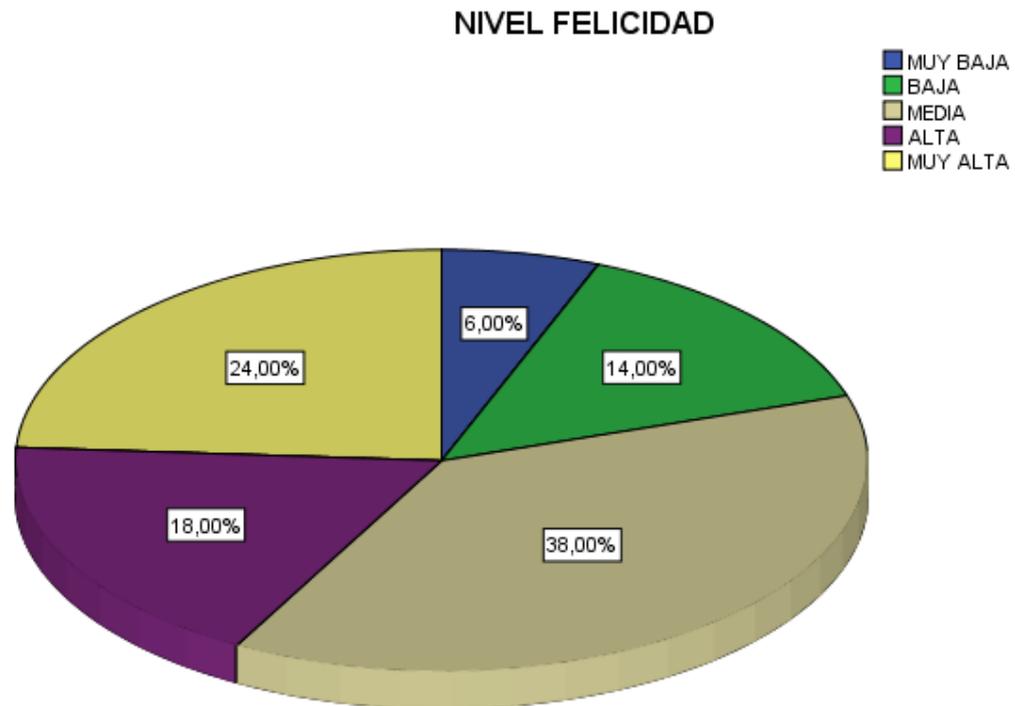


Figura N° 2: Nivel de Felicidad

**Comentario:**

El nivel de la Variable felicidad en adultos mayores pertenecientes al taller de habilidades sociales de una institución pública geriátrica del distrito de San Miguel, se aprecia que el mayor porcentaje está en la categoría “Media”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 38,0%, se considera en la categoría “Media”
- El 6,0%, se considera en la categoría “Muy Baja”

Tabla 7

*Nivel de la Dimensión Sentido Positivo de la vida*

---

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Infeliz	7	14,0	14,0	14,0
Medianamente Feliz	33	66,0	66,0	80,0
Feliz	10	20,0	20,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

---

**Comentario:**

El nivel de la dimensión Sentido Positivo de la vida en adultos mayores pertenecientes al taller de habilidades sociales de una institución pública geriátrica del distrito de San Miguel, se evidencia que el mayor porcentaje está en la categoría de “Medianamente Feliz”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 66.0%, se considera en la categoría “Medianamente Feliz”
- El 20,0%, se considera en la categoría “Feliz”
- El 14.0%, se considera en la categoría “Infeliz”

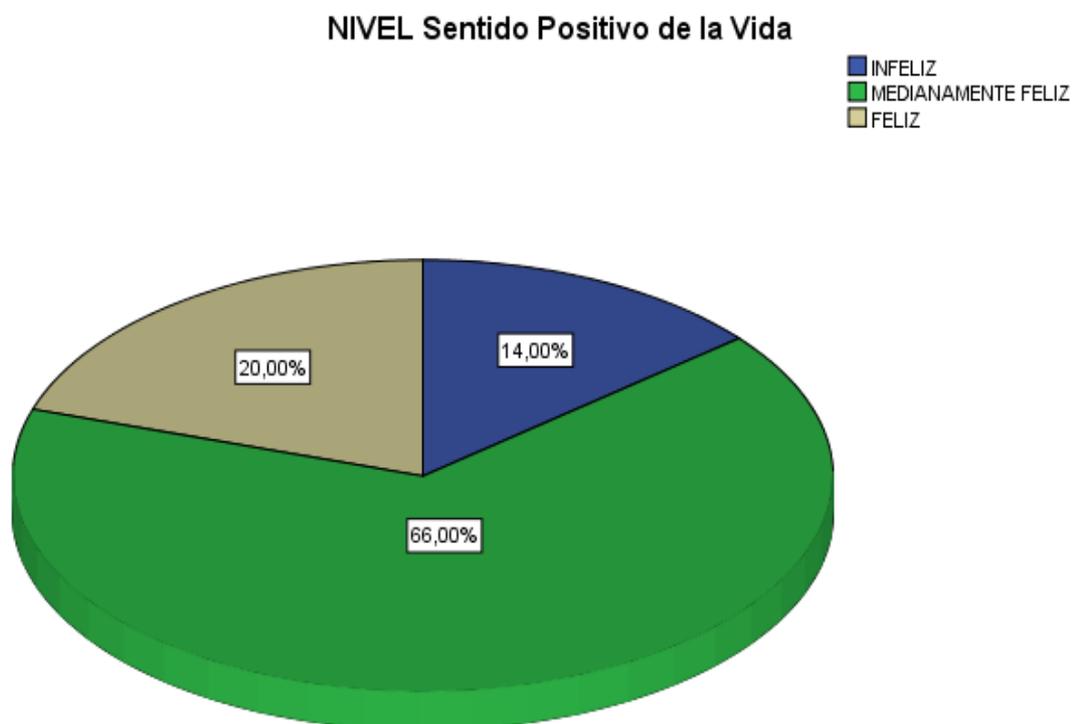


Figura N° 3: Nivel de la Dimensión Sentido Positivo de la vida

**Comentario:**

El nivel de la dimensión Sentido Positivo de la vida en adultos mayores pertenecientes al taller de habilidades sociales de una institución pública geriátrica del distrito de San Miguel, se puede observar que el mayor

porcentaje está en la categoría de “Medianamente feliz”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 66.0%, se considera en la categoría “Medianamente Feliz
- El 14.0%, se considera en la categoría “Infeliz”

Tabla N° 08:

*Nivel de la dimensión Satisfacción con la Vida*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Medianamente Feliz	2	4,0	4,0	4,0
Feliz	26	52,0	52,0	56,0
Altamente Feliz	22	44,0	44,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

**Comentario:**

El nivel de la dimensión Satisfacción con la vida en adultos mayores pertenecientes al taller de habilidades sociales de una institución pública geriátrica del distrito de San Miguel, evidencia que el mayor porcentaje está en la categoría de “Feliz”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 52,0%, se considera en la categoría “Feliz”
- El 44,0%, se considera en la categoría “Altamente Feliz”

- El 4,0%, se considera en la categoría “Medianamente Feliz”

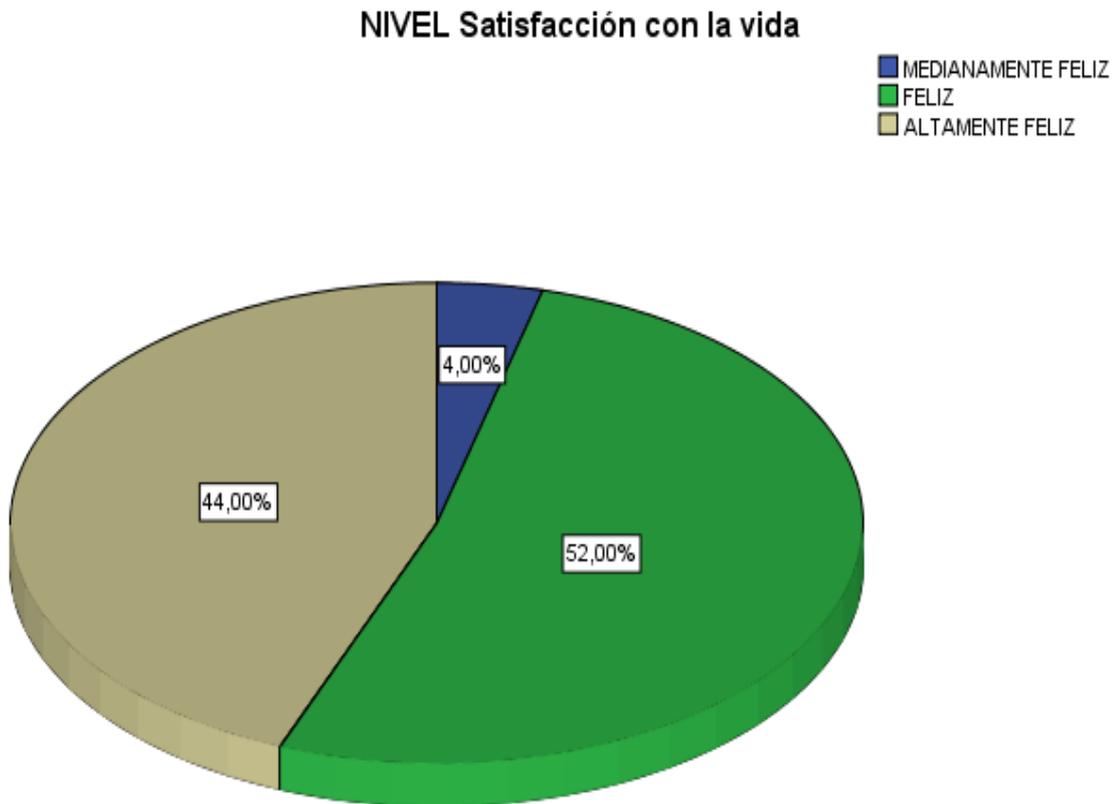


Figura N° 4: Nivel de la dimensión Satisfacción con la Vida

**Comentario:**

El nivel de la dimensión Satisfacción Con la vida en adultos mayores pertenecientes al taller de habilidades sociales de una institución pública geriátrica del distrito de San Miguel, se observa que el mayor porcentaje está en la categoría de “Feliz”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 52,0%, se considera en la categoría “Feliz”
- El 4,0%, se considera en la categoría “Medianamente Feliz”

Tabla 9

*Nivel de la dimensión Realización Personal*

Resultados del nivel de Realización Personal

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Medianamente Feliz	5	10,0	10,0	10,0
Feliz	27	54,0	54,0	64,0
Altamente Feliz	18	36,0	36,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

**Comentario:**

El nivel de la dimensión Realización personal en adultos mayores pertenecientes al taller de habilidades sociales de una institución pública geriátrica del distrito de San Miguel, notamos que el mayor porcentaje está en la categoría de “Feliz”, obteniendo los siguientes datos:

- El 54.0%, se considera en la categoría “Feliz”
- El 36,0%, se considera en la categoría “Altamente Feliz”
- El 10,0%, se considera en la categoría “Medianamente Feliz”

### NIVEL Realización Personal

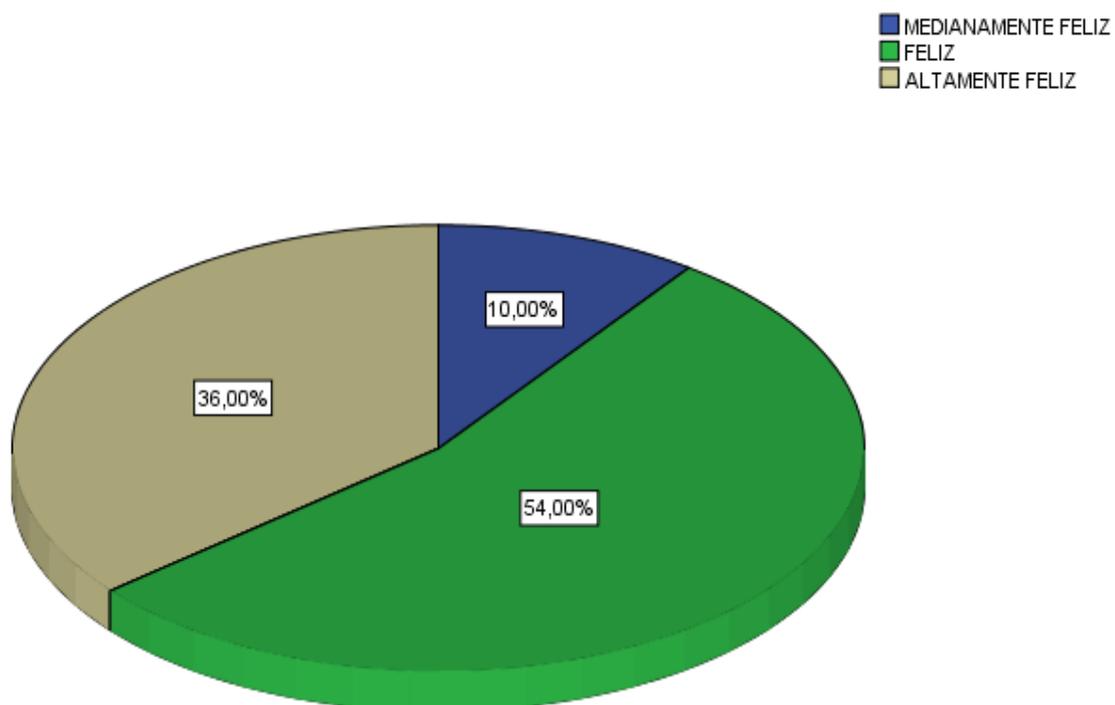


Figura N° 05: Nivel de la dimensión Realización Personal

#### Comentario:

El nivel de la dimensión Realización personal en adultos mayores pertenecientes al taller de habilidades sociales de una institución pública geriátrica del distrito de San Miguel, se considera "Feliz", obteniendo los siguientes datos:

- El 54.0%, se considera en la categoría "Feliz"
- El 10,0%, se considera en la categoría "Medianamente Feliz"

Tabla 10

*Nivel de la dimensión Alegría de Vivir*

Resultados del nivel de Alegría de Vivir

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Medianamente Feliz	2	4,0	4,0	4,0
	Feliz	23	46,0	46,0	50,0
	Altamente Feliz	25	50,0	50,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

**Comentario:**

El nivel de la dimensión Alegría de Vivir en adultos mayores pertenecientes al taller de habilidades sociales de una institución pública geriátrica del distrito de San Miguel, se considera “Altamente Feliz”, obteniendo los siguientes datos:

- El 50,0%, se considera en la categoría “Altamente Feliz”
- El 46,0%, se considera en la categoría “Feliz”
- El 4,0%, se considera en la categoría “Medianamente Feliz”

### NIVEL Alegría de Vivir

■ MEDIANAMENTE FELIZ  
■ FELIZ  
■ ALTAMENTE FELIZ

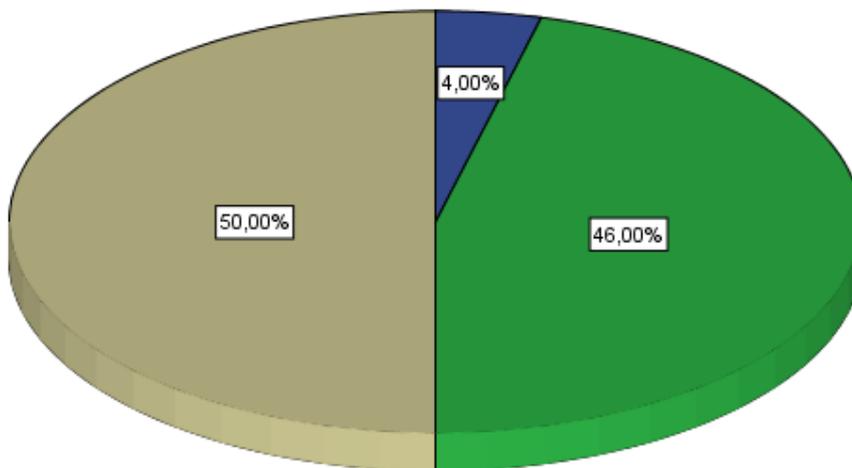


Figura N° 06: Nivel de la dimensión Alegría de Vivir

#### **Comentario:**

El nivel de la dimensión Alegría de Vivir en adultos mayores pertenecientes al taller de habilidades sociales de una institución pública geriátrica del distrito de San Miguel, se considera “Altamente Feliz”, obteniendo los siguientes datos:

- El 50,0%, se considera en la categoría “Altamente Feliz”
- El 4,0%, se considera en la categoría “Medianamente Feliz”

#### **4.3. Análisis y discusión de los resultados**

El presente estudio tuvo como objetivo general el de determinar el nivel de felicidad en adultos mayores pertenecientes al taller de habilidades

sociales de una institución pública geriátrica del distrito de San Miguel, para lo cual se hizo uso de la Escala de Felicidad de Lima de Reynaldo Alarcón (2006). Obteniendo los puntajes de los niveles de felicidad y de sus respectivas dimensiones. A partir de lo cual se analizaron los resultados evidenciando que un 38% de la muestra están en un nivel Medio de Felicidad, 24% en un nivel de muy alto, 18% en un nivel alto. Por otro lado, un 14% con un nivel bajo y 6% se ubica en un nivel muy bajo, lo que muestra que porcentaje menor de encuestados están en una situación de infelicidad teniendo dificultades importantes que les impiden llegar a ser felices.

Estos resultados se comparan con la investigación de García, J.; en la ciudad de Lima (2017), en su estudio Bienestar psicológico y felicidad en adultos mayores víctimas de violencia albergados en instituciones de Lima norte, quien encontró que el mayor porcentaje de evaluados están en un nivel Medio de felicidad, siendo el 41,7%, seguido de un 32,7% ubicados en un nivel bajo y un 25,6% en un nivel alto de felicidad.

Por otro lado, Aranda, J & Villalba, A; en la ciudad de Lima (2016) con la investigación Perdón y felicidad en adultos casados realizada en una comunidad en los distritos de San Juan de Lurigancho-Chosica, donde se extrae la información que corresponde a las edades de 60 años a más (adultos mayores), donde obtuvieron un nivel Medio de felicidad con 50% de adultos mayores medianamente felices.

Reynaldo Alarcón, refiere que “felicidad es un estado afectivo de satisfacción plena que experimenta de forma subjetiva un individuo en posesión de un bien anhelado. En un análisis más profundo, felicidad es un sentimiento de satisfacción que vivencia una persona en su vida interior la cual puede ser duradera, pero, a la vez, es perecible y el bien o bienes que la generan son de naturaleza variada (materiales, éticos, estéticos, psicológicos, religiosos, sociales, etc.)”.

**Comentario:** la felicidad es un estado de ánimo que supone sentirse bien y satisfecho con uno mismo. Se dice que depende también de la imagen que

tengamos de felicidad que va influir mucho en la actitud que tengamos ante la vida e inclusive puede hacer de alguna forma u otra que seamos menos o más felices, en el caso de geriones son personas que en esta parte de sus vidas ya han alcanzado muchas de sus metas, están rodeados de sus familiares y eso les causa alegría, tranquilidad; pero quizás algunos problemas intrafamiliares, económicos, el no poder hacer todas las actividades que quisieran y algunos de salud propios de la edad contribuyen para que su felicidad no sea completa y se encuentren medianamente felices y una minoría lejos de ser felices.

Lo que respecta al *primer objetivo específico*, sobre determinar el nivel de la dimensión sentido positivo de la vida en adultos mayores pertenecientes al taller de habilidades sociales de una institución pública geriátrica del distrito de San Miguel. Se observa que el 66% de encuestados están en la categoría de “Medianamente felices”, lo cual estaría reflejando que estas personas pasan sus días de una manera adecuada. Existe un 14% que se ubican en un nivel de infelicidad, lo cual indicaría sentimientos de depresión y fracaso los cuales se tienen que tener en cuenta y trabajar con ellos.

Los resultados arrojados en este estudio, se compararon con los encontrados en la investigación de Aranda, J & Villalba, A (2016) sobre Perdón y felicidad en adultos casados de una comunidad del distrito de San Juan de Lurigancho-Chosica, encontraron que el 50 % de personas de 60 años a más se ubican en la categoría de “Medianamente felices”, un 30% está en una categoría de baja felicidad y solo un 20% alcanza una alta felicidad, mencionando que las personas adultas disfrutaban de muchos más instantes felices y que muchas de ellas aseguran haber alcanzado la felicidad total.

Reynaldo Alarcón, Sentido positivo con la vida, hace referencia a actitudes, experiencias positivas y sentimientos positivos hacia sí mismo y hacia la vida, es decir, estar libres de estados depresivos, intranquilidad, pesimismo, fracaso y vacío existencial.

**Comentario:** en esta dimensión sentido positivo con la vida, tiene que ver en la forma como afrontamos la vida independientemente de la edad que se tenga, saber salir adelante a pesar de las dificultades y sobre todo llenarse de sentimientos positivos hacia uno mismo. Aquí posiblemente la población adulta mayor sea medianamente feliz, debido a que no tienen cerca algunos de sus seres queridos, la pérdida de otros, sus ingresos económicos ya son menos y el sentirse más frágiles en su salud hace que el concepto sobre sí mismos no sea tan positivo en ocasiones.

Con respecto al *segundo objetivo específico*, sobre determinar el nivel de la dimensión satisfacción con la vida en adultos mayores pertenecientes al taller de habilidades sociales de una institución pública geriátrica del distrito de San Miguel, se obtiene que 52% de encuestados se ubican en la categoría de Feliz, lo cual indicaría que una buena parte de encuestados se sienten satisfechos con lo que son y en esta parte final de su vida han conseguido sus metas y la vida que anhelaban vivir. Por otro lado un 4% está en la categoría de “medianamente feliz”

Se compararon con el estudio de Aranda, J & Villalba, A (2016) sobre Perdón y felicidad en adultos casados de una comunidad del distrito de San Juan de Lurigancho-Chosica, los que mostraron que un 45% se ubican en una categoría de Feliz y un 25% en un nivel bajo.

Reynaldo Alarcón, menciona que Satisfacción con la vida, se refiere al nivel de satisfacción por todo lo que la persona ha alcanzado y creencia o convicción que está en lugar que debe estar o muy cerca de lograr el ideal de su vida.

**Comentario:** se puede decir que la dimensión satisfacción con la vida es un indicador de que tan bien le va a un individuo o la calidad de vida que tiene. En el caso de las personas de la tercera edad hay un porcentaje alto de satisfacción con sus vidas lo que sugiere que sienten que han alcanzado el ideal de su vida un contraste entre las metas planteadas y la percepción de haberlas logrado.

Con respecto con nuestro *tercer objetivo específico*, determinar el nivel de la dimensión realización personal en adultos mayores pertenecientes al taller de habilidades sociales de una institución pública geriátrica del distrito de San Miguel, se muestra que el 54% se ubican en la categoría de Feliz, lo que reflejaría que sienten una tranquilidad emocional, placidez y las condiciones necesarias para conseguir la felicidad plena. Un 10% están en la ubicación de medianamente feliz, indicando que hay aspectos de sus vidas en los cuales no han llegado a concretar y que aún son puntos pendientes los mismos que no les permiten estar felices de manera más completa.

La investigación de cofre, B. & Concha, medición de la felicidad en adultos mayores en la ciudad de Chillán, en Chile (2016), encontró que un 59,79% de adultos mayores evaluados se encontraban felices, con un nivel de realización positivo y con una disposición a sentirse bien o relativamente bien.

Reynaldo Alarcón, menciona que la realización personal, guarda una estrecha relación o correspondencia con la definición de felicidad plena, que supone la orientación de la persona hacia las metas que considera importantes para su vida.

**Comentario:** el realizarse como persona es uno de los deseos más importantes que tiene el ser humano, supone sentirse pleno, independiente, y un sentido a la vida, siendo necesario encontrar un balance entre lo personal y lo profesional. Los adultos mayores en esta dimensión el 90% de evaluados se mostraron felices y altamente felices lo que significa que sienten que a lo largo de vida han logrado realizarse lo cual los llena de sentimientos positivos.

Con respecto con nuestro *cuarto objetivo específico*, Determinar el nivel de la dimensión alegría de vivir en adultos mayores pertenecientes al taller de habilidades sociales de una institución pública geriátrica del distrito de San Miguel, se obtiene que el 50% de encuestados está en la categoría de Altamente feliz, y un 4% se ubican en “medianamente feliz” lo cual nos da

a conocer que para ellos es maravilloso estar vivos y disfrutan de la vida a través de vivencias positivas

Según la investigación de cofre, B. & Concha, medición de la felicidad en adultos mayores en la ciudad de Chillán, en Chile (2016), se encontraron resultados similares en esta dimensión con un 83.51% de evaluados ubicados en la categoría de altamente feliz y un 5% en la categoría de medianamente feliz. Las personas ven la vida con optimismo y con una tendencia a esperar que el futuro les aguarde con cosas favorables y enfrentar las dificultades de una manera positiva.

Reynaldo Alarcón, hace referencia a lo maravilloso que es vivir, son experiencias positivas de la vida y sentirse por lo general bien.

**Comentario:** esta dimensión alegría de vivir, los encuestados casi en su totalidad sienten vivir la vida con alegría con un porcentaje casi del 96% entre felices y altamente felices. Sugiere ver la vida de forma agradable y con sentimientos y emociones llenas de positivismo. Es maravilloso ver como las personas a en esta etapa de la vida y a pesar de sus limitaciones propias de la edad enfrentan el día a día con sonrisas y ganas de seguir adelante.

### 4.3. Conclusiones

- El nivel de felicidad con mayor porcentaje en adultos mayores pertenecientes al taller de habilidades sociales de una institución pública geriátrica del distrito de San Miguel, se encuentra en la categoría "MEDIA" con un 38%; sin embargo existe un porcentaje de 24% en una categoría "Muy Alta" y un 18% en la categoría de "Alta".
- El nivel de la dimensión Sentido positivo de la vida predominante en adultos mayores pertenecientes al taller de habilidades sociales de una institución pública geriátrica del distrito de San Miguel, se encuentra en la categoría MEDIANAMENTE FELIZ con un 66 %, y un 20% en la categoría de feliz.

- El nivel de Satisfacción con la vida con mayor porcentaje en adultos mayores pertenecientes al taller de habilidades sociales de una institución pública geriátrica del distrito de San Miguel, se encuentra en la categoría de: FELIZ con un 52%; siendo importante mencionar que un 44% se ubica en la categoría de: altamente feliz.
- El nivel de la dimensión Realización personal que predomina en adultos mayores pertenecientes al taller de habilidades sociales de una institución pública geriátrica del distrito de San Miguel, esta en la categoría de FELIZ con un 54%; por otro lado hay un 36% ubicados en la categoría de Altamente feliz.
- El nivel de la dimensión Alegría de vivir con un porcentaje mayor en adultos mayores pertenecientes al taller de habilidades sociales de una institución pública geriátrica del distrito de San Miguel, con un 50% de encuestados ubicados en la categoría de ALTAMENTE FELIZ; sin embargo es relevante indicar que un 46% se encuentra en la categoría de Feliz.

#### **4.4. Recomendaciones**

- Se recomienda elaborar un programa de intervención en el cual participen los adultos mayores para mejorar su estado emocional, capacidades cognitivas y habilidades sociales.
- Identificar a los adultos mayores que muestren un nivel bajo de felicidad para realizar una intervención rápida.
- Fomentar la concientización en los familiares o cuidadores de los adultos mayores en un mejor trato y un mejor cuidado para evitar en el futuro depresión o sentimientos negativos que no les permitan disfrutar de esta etapa de sus vidas.
- Incentivar a los familiares y al adulto mayor a acudir a las casas del adulto mayor de las diferentes instituciones públicas, para que mediante las diferentes actividades se mantengan saludables en el área cognitiva y física.

## **CAPÍTULO V**

### **PROGRAMA DE INTERVENCIÓN**

#### **5.1. Denominación del programa**

Este programa se denomina “**Adultos mayores felices**”

##### **Justificación**

Diversas investigaciones realizadas sobre los efectos positivos de la felicidad en personas de la tercera edad demostrarían que estas gozan de un mejor estado de salud, afrontan la vida con una actitud mucho más positiva y las ayuda a relacionarse mejor con su entorno. Es por ello que resulta importante incrementar los niveles de felicidad de la población participante del presente estudio que se encuentran con un grado bajo (14%) y muy bajo (6%) de felicidad.

Por otro lado, es necesario agregar un dato importante, en los últimos 50 años en el Perú el crecimiento de la población adulta mayor aumento de un 5,7% a un 10,4%, de acuerdo con cifras brindadas por el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), lo cual significaría que si no implementamos ahora programas para elevar la felicidad en estas personas, en el futuro tendremos una sociedad anciana con más debilidades que fortalezas.

#### **5.2. Establecimiento de objetivos**

##### **Objetivo General**

Incrementar el nivel de felicidad en adultos mayores pertenecientes al taller de habilidades sociales de una institución pública geriátrica del distrito de San Miguel.

##### **Objetivos Específicos**

Aumentar el nivel de sentido positivo con la vida en adultos mayores pertenecientes al taller de habilidades sociales de una institución pública geriátrica del distrito de San Miguel.

Potenciar el nivel de satisfacción con la vida en adultos mayores pertenecientes al taller de habilidades sociales de una institución pública geriátrica del distrito de San Miguel.

Incrementar el nivel de realización personal en adultos mayores pertenecientes al taller de habilidades sociales de una institución pública geriátrica del distrito de San Miguel

### **5.3. Sector al que se dirige**

Este programa de intervención está dirigido a los adultos mayores de ambos sexos, cuyas edades están entre 68 a 91 años, pertenecientes al taller de habilidades sociales de la institución pública geriátrica del distrito de San Miguel, que son quienes participaron en la presente investigación.

### **5.4. Establecimiento de conductas problemas/ meta**

Conductas problemas:

- El adulto mayor tiene una baja autoestima, piensa que es una persona inútil.
- El adulto mayor considera que no ha alcanzado el ideal de vida que hubiera querido tener.
- No realizan actividades físicas o lúdicas.
- Falta de pensamientos agradables y positivos.
- Sentir que no cuentan con el afecto y apoyo de sus hijos o seres queridos.
- Las personas de la tercera edad a menudo tienen ideas de indefensión.

Metas:

- Se valorará más como persona fortaleciendo su autoestima y la imagen que tiene sobre él.
- Aprenderá a desarrollar actividades que lo ayudarán a conseguir metas que piensa aún no ha logrado.
- El adulto mayor conseguirá incrementar actitudes positivas en su vida diaria.
- Conocerá actividades que lo ayudarán a involucrarse mejor con su entorno y logrará divertirse y alejarse de sentimientos de tristeza y soledad.
- Aprenderá actividades que lo ayuden a tener una mejor calidad de vida.
- Adquirirá conocimientos de cómo cuidarse y mantenerse bien física y mentalmente.

## **5.5. Metodología de la intervención**

En el presente programa de intervención consiste en un trabajo teórico-práctico, distribuido en 9 sesiones, las cuales se llevarán a cabo los días miércoles y viernes a partir de las 10 a.m. en el auditorio de la institución. Durante las sesiones se hará uso de dinámicas de grupo, juego de roles, exposiciones y presentación de videos.

Las sesiones tendrán una duración de una hora a una hora con veinte minutos debido a la edad y la capacidad física de los participantes.

Al finalizar la novena sesión se entregará a cada participante una encuesta para conocer su grado de satisfacción o insatisfacción con el programa, así como también sus recomendaciones o sugerencias para la elaboración de un próximo programa.

## **5.6. Instrumentos / Materiales a utilizar**

### **5.7.1. Recursos materiales:**

- Proyector multimedia

- Ecran
- Laptop
- Equipo de audio
- Micrófono
- Hojas bond
- Hojas impresas
- Hojas tipo cartulina
- Lapiceros
- Lápices de colores
- Pelota pequeña
- Sillas
- Mesas
- Cartulinas
- Caja pequeña
- Plumones

**5.7.2. Recursos Humanos:**

- Responsable del programa, quien realizará las sesiones.
- Dos colaboradores para apoyar en las dinámicas de los grupos.

## 5.7. Actividades

**Sesión 01:** Presentación del programa de intervención “adultos mayores felices”.

Objetivos	Estrategia	Actividad	Recursos	Tiempo
<p>- Dar a conocer el plan de intervención y su propósito.</p> <p>- Lograr la participación del grupo y un ambiente agradable y de confianza.</p>	<p>- Dinámica Grupal</p> <p>- Material audiovisual</p>	<p>- Presentación del responsable del programa y facilitadores</p> <p>- Se realizará una dinámica para que el grupo conozca a los facilitadores; así como estos a los participantes y crear un ambiente ameno y de confianza. Dinámica: “Pasarse la pelota”:</p> <p>Se dividen a los participantes en 3 grupos, se procede a sentarlos en círculos, el facilitador toma la pelota se presenta y dice una cualidad sobre él, pasa la pelota al siguiente y así sucesivamente todos los integrantes del grupo se presentan y dicen algo positivo de ellos mismos.</p> <p>Al finalizar la dinámica se solicita que acomoden sus asientos y se les explica en qué consistirá el programa a desarrollar y la finalidad del mismo.</p> <p>- Luego, se les presentará un video titulado: “10 mandamientos</p>	<p>1 pelota</p> <p>Sillas</p> <p>Laptop</p> <p>Proyector multimedia</p> <p>Equipo de audio</p>	<p>5 min.</p> <p>40 min.</p>



**Sesión 02:** Como ser feliz sin importar mi edad

Objetivos	Estrategia	Actividad	Recursos	Tiempo
<p>- Desarrollen actitudes positivas, adquiriendo hábitos simples que los ayuden a disfrutar de la vida dejando de lado creencias limitantes.</p>	<p>- Material audiovisual (Película)</p>	<p>- Bienvenida a los participantes a la sesión.                      - Alcances sobre el tema a tratar.                      - Se les presenta fragmentos de la película Elsa y Fred, que narra el encuentro entre dos personas adultas mayores, que viven la vida de diferente manera él es un hombre viudo, serio, responsable; pero un tanto apático en cambio ella es una mujer con mucha vitalidad, que enfrenta la vida con alegría y ganas de cumplir sus sueños. Con el propósito que vean que personas mayores como ellos aún pueden realizar diferentes actividades (como grabar una película), que reflexionen y se den cuenta que sentirse bien depende también de una decisión personal por querer hacer cosas, cumplir sueños, aprendiendo a valorar lo que se tiene y aceptando que el paso de los años no ha sido en</p>	<p>Cartulinas                      Plumones                      Sillas                      Mesas                      Laptop                      Proyector</p>	<p>5 min.                      40 min.</p>



### Sesión 03: Aumentando mi autoestima

Objetivos	Estrategia	Actividad	Recursos	Tiempo
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar cualidades y limitaciones.</li> <li>- Aprender a valorarse y sentirse bien con ellos mismos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dinámica Grupal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienvenida y breve explicación de lo que se tratará en la sesión.</li> <li>- Se empieza con una dinámica grupal la cual está relacionada con el tema que se trabajará en la sesión, la misma que favorecerá a potenciar el autoconcepto que tienen los participantes de ellos mismos. Dinámica: “El regalo de la alegría”.</li> </ul> <p>Se forman grupos y el facilitador explica la dinámica. Cada participante escribirá a los demás mensajes positivos, por ejemplo, “Alicia: admiro tu habilidad para enfrentar situaciones complicadas”, el mensaje, debe ser corto, y adecuado para la persona a quien se dirige; fijarse que cada integrante envíe mensaje a todos, aunque alguno no se conozcan a profundidad, en todos podrá encontrar algo positivo; decir cosas que se haya observado de la persona, sus logros, éxitos, y no</p>	<p>Hojas bond</p> <p>Lapiceros</p> <p>Caja pequeña</p> <p>Mesas</p> <p>Sillas</p> <p>Laptop</p> <p>Proyector multimedia</p>	<p>5 min.</p> <p>40 min.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Debate o reflexión</li>   <li>- Material audiovisual</li> </ul>	<p>olvidar colocar a quien va dirigido. Una vez escritos los mensajes en papeles separados, se doblan y se dejan en una caja. Luego el facilitador como un cartero entrega los papeles a los destinatarios. Cuando todos hayan terminado de leer sus mensajes, se hace un debate para conocer ¿qué sintieron al leer los mensajes de sus compañeros? ¿Sabían que tenían esas cualidades?, ¿fue difícil encontrar cosas positivas en sus compañeros?, ¿Qué sintieron al escribir cosas positivas para alguien más?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Para finalizar, se acomodan los asientos de manera que todos estén mirando hacia adelante, para la presentación del material audiovisual: "Autoestima", el cual intenta reforzar de manera visual y entretenida el tema desarrollado en la sesión. El mensaje del video es que las personas tenemos que querernos y valorarnos como somos, hay que aprender a enfrentar los cambios en la vida enfocándonos en lo que tenemos y no en lo que nos hace falta, solo así seremos felices. (disponible en <a href="https://www.youtube.com/watch?v=S1LEhmhxS0g">https://www.youtube.com/watch?v=S1LEhmhxS0g</a>).</li> <li>- En el término de la sesión el facilitador incentivará a los</li> </ul>		<p>20min.</p> <p>4.30min</p> <p>12min.</p>
--	--	--	--	--

		participantes a poner en práctica la dinámica aprendida con la familia en casa y dará algunos consejos sencillos para que sean aplicados en su vida diaria.		
--	--	---	--	--

**Sesión 04:** Trabajando en mi bienestar emocional

Objetivos	Estrategia	Actividad	Recursos	Tiempo
<p>- Incentivarlos a la creación de metas personales que les aporten significado a su existencia</p> <p>- Promover que el adulto mayor realice actividades en su día a día</p>	<p>- Exposición</p> <p>- Material audiovisual</p> <p>- Reflexión</p>	<p>- El responsable del programa da la bienvenida a los participantes y da a conocer en que consiste la sesión y como se desarrollará.</p> <p>- Se inicia la sesión con la exposición del tema: Bienestar emocional en el adulto mayor. ¿Qué es bienestar emocional y cómo lograrlo?, hábitos para un óptimo bienestar emocional. - Información extraída de la página web de la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología (SEGG).</p> <p>- Luego se les presentará el video “Habilidades para un mayor bienestar emocional”, el cual desea mostrar las habilidades, actitudes y actividades que debe tener o realizar un adulto mayor para gozar de un adecuado bienestar emocional. (disponible en <a href="https://www.youtube.com/watch?v=EuJ6ga3wy34">https://www.youtube.com/watch?v=EuJ6ga3wy34</a>).</p> <p>- Finalizado el video se forman los grupos y se colocan los asientos formando un círculo para debatir ideas y reflexionar</p>	<p>Hojas Bond</p> <p>Lapiceros</p> <p>Mesas</p> <p>Sillas</p> <p>Laptop</p> <p>Proyector</p> <p>Micrófono</p>	<p>5 min.</p> <p>25 min.</p> <p>3 min.</p> <p>20 min</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Karaoke</li> <li>- Material impreso</li> </ul>	<p>sobre qué cosas deberían trabajar en ellos para sentirse mejor emocionalmente y físicamente. En esta parte contarán con la supervisión y guía de un facilitador.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Para ayudarlos a relajarse y distraerse se realizará un karaoke en donde los participantes podrán cantar sus canciones del ayer haciéndoles revivir momentos bonitos, alegres de su vida.</li> <li>- Se concluye la sesión entregándoles unas hojas con unos ejercicios de atención y concentración que deben trabajar en casa los cuales entregarán en la siguiente sesión.</li> </ul>		<p>25 min.</p> <p>3min.</p>
--	---	--	--	-----------------------------

## Sesión 05: Potenciar la gratitud

Objetivos	Estrategia	Actividad	Recursos	Tiempo
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lograr incorporar emociones agradables para incrementar afectos positivos.</li> <li>- Aprender a enfocarse en los aspectos positivos de la vida e ir formando una visión selectiva saludable, y no tóxica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Material audiovisual</li> <li>- Dinámica Grupal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El facilitador indica el tema a tratar y da las pautas de cómo se llevará a cabo la sesión.</li> <li>- Se recogen las hojas con los ejercicios de atención y concentración dejados en la sesión anterior para</li> <li>- Se presenta el video, denominado “Gratitud, la clave de la felicidad”, trata de un granjero de casi 90 años que sin tener grandes riquezas se siente agradecido por poder disfrutar de la vida y de las cosas más sencillas como: caminar, ver, escuchar y por lo cual se siente feliz y realizado. (disponible en <a href="https://www.youtube.com/watch?v=piaku8iJmII">https://www.youtube.com/watch?v=piaku8iJmII</a>).</li> <li>- Se forman los grupos de trabajo, arreglando los asientos en forma de media luna y se continúa con una dinámica, la cual es una forma de ejercitar la gratitud hacia los demás, como hacia ellos mismos, y aumentar poco a poco su visión positiva de la vida, la autoestima, resiliencia y su felicidad. Dinámica:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cartulinas</li> <li>Lápices de colores</li> <li>Sillas</li> <li>Mesas</li> <li>Laptop</li> <li>Proyector</li> <li>Multimedia</li> <li>Equipo de audio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5min.</li> <li>2.46 min</li> <li>35min.</li> </ul>

	<p>- conversatorio</p>	<p>“Tarjeta de agradecimiento”.</p> <p>Se entregara a los participantes un recorte de cartulina doblado en 2 partes simulando una tarjeta. Cada uno deberá escribir una frase de agradecimiento a una persona con la que se sienta muy agradecida o que haya influido para bien en su vida, puede ser del grupo o algún familiar o amigo. El juego termina cuando todos han elaborado su tarjeta.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Después de esta actividad el facilitador preguntará a los participantes sobre su opinión acerca del video y sobre la dinámica anterior ¿cómo se ha sentido al elaborar esta tarjeta?, ¿Para quién la hicieron? y ¿qué emociones despertó en ella/el al realizarla?</li> <li>- Antes de finalizar la sesión el facilitador incentivará a los participantes a realizar este juego en casa con la familia.</li> </ul>		<p>30min.</p> <p>10min.</p>
--	------------------------	---	--	-----------------------------



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Discusión</li>   <li>- Material audiovisual</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Finalizada la dinámica se pregunta a los participantes ¿si les gustó la actividad?, ¿qué enseñanza se llevan de ella? Y se crea un ambiente para la reflexión y el intercambio de ideas.</li>   <li>- Antes de culminar con la sesión se presenta el video “cuestión de actitud”, en el cual se aprecia una pantalla dividida en dos, en la que se ve a un joven en su rutina diaria. De un lado vive su día con una actitud buena, adecuada, positiva y en la otra se le ve con una actitud negativa la misma que le impide disfrutar de la vida. Todo es cuestión de actitud sin importar la edad que se tenga. (disponible en <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SuX-zjJeF5o">https://www.youtube.com/watch?v=SuX-zjJeF5o</a>)</li>   <li>- Cerrando la sesión se entrega a los participantes una invitación para un familiar, quién los acompañará en la próxima sesión.</li> </ul>		<p>25min.</p> <p>2.min</p> <p>3min.</p>
--	---	--	--	---

**Sesión 07:** Conociendo a un familiar del adulto mayor

Objetivos	Estrategia	Actividad	Recursos	Tiempo
<p>- Ofrecer elementos que permitan el desarrollo de una buena comunicación del adulto mayor con su entorno familiar.</p> <p>- Aprender a ser más empático con él.</p>	<p>- Material audiovisual</p>	<p>- Bienvenida a los participantes y a los familiares de estos.</p> <p>- Presentación del Cortometraje animado: “Debajo del árbol”. Este video trata de un anciano solitario, que sentado en un parque analiza lo que ha sido su vida. Piensa en la pérdida de su hijo, todo lo que ha vivido, lo cansado que está y como las personas lo ven, de pronto cuando cree que nada le queda por hacer, aparece un gatito que le arranca una enorme carcajada, le da una nueva alegría y una razón para seguir viviendo. (disponible en <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ps5FYUc4Z-w&amp;t=24s">https://www.youtube.com/watch?v=ps5FYUc4Z-w&amp;t=24s</a>). El objetivo del video es que los familiares se den cuenta, lo que sienten estos adultos mayores, que vean más allá de una persona débil y con achaques, que se preocupen o se interesen en escuchar lo que ellos tienen que decir o saber que tanto se afectan por alguna acción negativa de su ser querido.</p> <p>- A continuación se presenta la dramatización de un episodio en la</p>	<p>Sillas</p> <p>Equipo de audio</p> <p>Laptop</p> <p>Proyector</p> <p>multimedia</p>	<p>5 min.</p> <p>8 min.</p>

	<p>- Dramatización</p>	<p>vida de una familia que cuenta entre sus integrantes con un adulto mayor, esta actividad desea reforzar el mensaje extraído del video.</p> <p>- Esta historia cuenta con 4 personajes: un adulto (Carlos), su esposa (Rita), el hijo de ambos (Hugo), y su esposa (Betty). La escena consiste en que la nuera Betty, de mala forma, le reclama al adulto, porque éste guardó un pomo con orina dentro del refrigerador. Ella utiliza expresiones inadecuadas que lastiman al adulto. El hijo le da la razón a la esposa, y aunque no es hiriente, también le recrimina. En ese momento llega la adulta esposa de Carlos y al ver la discusión, menciona que el frasco de orina lo dejó la mamá de Betty para un análisis médico.</p>		<p>15 min.</p>
	<p>- Reflexión</p>	<p>- Se forman los grupos con los participantes y sus familiares y se dialoga sobre el tema, intentando ser abiertos y sinceros respondiendo a las interrogantes: ¿qué sintieron al ver el video y la dramatización? ¿se sintieron identificados con alguno de los personajes?, ¿qué le quisiera decir usted como familiar a su adulto mayor? ¿qué le quisieran decir a su familiar?, preguntas para que respondan ambos: ¿qué cosas les molestan en casa?,</p>		<p>45 min</p>

		<p>¿qué quisieras que mejore de mi forma de ser contigo?, ¿Qué siento por ti? ¿qué cosas me enorgullecen de ti? .Se finalizará ésta parte con un fuerte abrazo entre el adulto mayor y el familiar que lo acompañó, y el compromiso de éste de mejorar los aspectos en los que está fallando quizás paciencia, comprensión etc.</p> <p>- Cerrando la sesión se hace la invitación al familiar para que esté presente en la novena sesión, donde se verá sobre el cuidado del adulto mayor.</p>		
--	--	--	--	--

**Sesión 08:** Reconociendo mis fortalezas y debilidades

Objetivos	Estrategia	Actividad	Recursos	Tiempo
<p>- Ser conscientes de las fortalezas y potenciarlas.</p> <p>- Identificar las debilidades para trabajar en ellas.</p>	<p>- Dinámica Grupal</p>	<p>- Breve explicación sobre lo que se realizará al tema.</p> <p>- Se dividirán en grupos de trabajo y se da a conocer en que consiste el juego. Esta dinámica o juego les permitirá analizarse y ser conscientes de sus fortalezas y también de las debilidades. Juego: “3 Fortalezas y debilidades”.</p> <p>El facilitador entregará a cada participante una hoja la cual dividirán en dos partes, en un lado escribirán dos fortalezas y dos debilidades que poseen y en el otro lado 3 debilidades y 3 fortalezas que quisieran tener o ven en otras personas. Este último lado de la hoja se corta en seis pedazos los cuales contienen tres debilidades y tres fortalezas. Las debilidades las guardamos y los papelitos con las fortalezas los arrugamos y los depositamos en una caja. Luego todos los participantes se acercan a la caja y sacan tres fortalezas y se las regalan a los compañeros que consideran posee esas fortalezas y ese mismo</p>	<p>Sillas</p> <p>Laptop</p> <p>Proyector multimedia</p> <p>Equipo de audio</p> <p>Hojas bond</p> <p>lapiceros</p> <p>caja</p>	<p>5 min.</p> <p>25 min.</p>

	<p>- Discusión</p>	<p>proceso se realiza con las debilidades. Al final se hace un contraste de las debilidades y fortalezas que uno escribió para sí, con las que los compañeros nos regalaron. Este juego nos permitirá darnos cuenta si hay coherencia entre lo que nosotros intentamos proyectar con lo que los demás perciben de nosotros.</p> <p>- Terminado el juego se da un tiempo para debatir ideas o puntos de vista sobre el tema del día e intercambiar ideas sobre ¿conocía sus debilidades y fortalezas?, analizar qué factores influyen en que se tengan ciertas debilidades, ¿Qué podría hacer para convertir mis debilidades en fortalezas?</p> <p>- Se concluye la sesión con un compromiso de los participantes de trabajar en sus debilidades y se les hace entrega de unas hojas para que realicen algunos ejercicios de memoria en casa.</p>		<p>25min.</p> <p>10min.</p>
--	--------------------	--	--	-----------------------------

**Sesión 09:** Manteniendo mi autonomía “yo se cuidar mi cuerpo”

Objetivos	Estrategia	Actividad	Recursos	Tiempo	Indicadores
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Consejos prácticos aplicables en su vida diaria.</li> <li>- Incentivarlos a mantenerse saludables física y socialmente activos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposición</li> <li>- Material audiovisual</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Breve recapitulación de los temas tratados en las sesiones anteriores. Las enseñanzas que se llevan y actividades en las que tiene que trabajar cada participante.</li> <li>- Exposición del tema: “cuidando mi alimentación”, para lo cual se invitó a la nutricionista de la institución la Lic. Karen Suárez, y les indique como mantenerse saludables con una buena alimentación. En esta sesión se cuenta con la asistencia de los familiares de los adultos mayores invitados con anterioridad para que participen de la actividad con sus consultas a la especialista.</li> <li>- Luego se les presenta el material audiovisual preparado, donde se dan consejos sobre qué</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sillas</li> <li>Laptop</li> <li>Proyector multimedia</li> <li>Equipo de audio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>30 min.</li> <li>20min.</li> <li>17min.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aplicación de un cuestionario de satisfacción sobre el programa d intervención aplicado.</li> <li>(ver anexo 05)</li> </ul>

		<p>actividades realizar y la forma más adecuada de hacerlas debido a que por ser adultos mayores no tienen la misma rapidez o flexibilidad de una persona más joven. Cortometraje “autocuidado para las personas mayores” (disponible en <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vHNV_f6XsQc">https://www.youtube.com/watch?v=vHNV_f6XsQc</a>).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicación de encuesta de satisfacción a los participantes</li> <li>- Cierre del programa a cargo del responsable y se hace un compartir con los participantes y sus familiares.</li> </ul>		<p>10min.</p> <p>15min.</p>	
--	--	---	--	-----------------------------	--

## REFERENCIAS

- Aguilera, M., Acosta, M., Pozos, B., & Pérez, J. (2012). Significados Culturales del Concepto de Jubilacion en Adultos Mayores de Guadalajara, Mexico. *Ciencia y Trabajo*, 149-154.
- Alarcón, R. (2000). Variables psicológicas asociadas con la felicidad. *Persona*, 3, 147-157.
- Alarcón, R. (2002). Fuentes de felicidad: ¿Qué hace feliz a la gente? *Revista de Psicología de la PUCP*, 22(2), 171-196.
- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una Escala Factorial para Medir la Felicidad. *Revista Interamericana de Psicología*, 40(1), 99-106.
- Alarcón, R. (2009). *Psicología de la felicidad: Introducción a la Psicología Positiva*. Lima: Universidad Ricardo Palma.
- Aranda, J., & Villalba, A. (2016). Perdón y felicidad en adultos casados de una comunidad del distrito de Lurigancho-Chosica. *Repositorio Universidad Peruana Unión*, 94.
- Arcila, H. (2011). Medicion de niveles de Bienestar subjetivo o felicidad, de una muestra a conveniencia, de los afiliados al Programa para la salud Psicofísica. . *Revista Universidad de Antioquia, Medellín*, 1-176.
- Ardila, R. (2010). Reseña de Psicología de la felicidad. *Revista Latinoamericana de Psicología, Vol. 42*, 1-505.
- Arias, A. &. (2014). Felicidad, Depresion y Creencia en la benevolencia humana en adultos mayores institucionalizados y no institucionalizados. *Propositos y Representaciones Vol. 1, N°2*, 84-103.
- Arias, F. (2006). *El Proyecto de Investigación. Introducción a la metodología científica*. Caracas - Venezuela: Episteme.

- Aristoteles. (2001). *Clasicos de Grecia y Roma: Ética Nicómaco*. Madrid: Alianza Editorial.
- Arnau, J. (1995). *Diseños Experimentales en Esquemas*. Barcelona: Publicacions Universitat de Barcelona.
- Ballón, M., & Montesinos, L. (2012). Inteligencia Emocional en Adultos Mayores de Asilos Públicos e Instituciones Privadas de Arequipa. *Revista de Psicología de Arequipa*, 1-15.
- Bekhet, A., Zausziniewski, J., & Nakhla. (2008). Happiness: Theoretical and empirical considerations. *Nursing Forum*, 12-23.
- Belsky. (2001). *Psicología del Envejecimiento*. Madrid: Editorial Paraninfo
- Bohórquez, M. &. (2013). Felicidad y actividad física en persona mayores. *Escritos de Psicología Vol. 6 N°02*, 6-12.
- Bruno, F. (1988). *Diccionario de Terminos Psicologicos Fundamentales*. Barcelona: Paidos Iberica.
- Caycho, T., Castilla, H., & Ventura, J. (2016). Diferencias de la felicidad según sexoy edad en universitarios peruanos. *Actualidades en Psicología*, 25-37.
- Celis, J. (2017). Realización Personal - La Estrategia Para ser Realmente Feliz. *Desarrollo Personal*, 1-4.
- Cofre, B. &. (2016). Estilos de Afrontamiento y felici. *Universidad del Bio- Bio*, 1-65.
- Conrado, N. (470 a.C. - 399 a. C). el secreto de la felicidad según los filósofos mas sabios de la historia. *El Confidencial*, 3.
- Correo, D. E. (20 de marzo de 2018). Huancayo es considerada la ciudad más feliz del Perú, según un estudio. *El Correo*, pág. 12.
- Cuadra, H. &. (2003). El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. *Revistas Académicas de la Universidad de Chile*, 83-96.

- Dankhe, G. (1989). *Investigación y comunicación. En Fernandez C. y G.L Dankhe. La comunicación humana: ciencia social.* Mexico, D.F: McGraw-Hill de Mexico, 385-454.
- Delgado, J. (1989). *La felicidad: Qué es y como se alcanza.* Madrid: Editorial Ilustrada.
- Epicuro. (2000). *Sobre la Felicidad.* Madrid-España: Editorial Debate.
- Fortuna, F. (12 de diciembre de 2011). *Monografias.com.* Obtenido de <https://www.monografias.com/trabajos100/valoracion-perceptiva-felicidad-en-adultos-mayores-san-juan-maguana-r-d/valoracion-perceptiva-felicidad-en-adultos-mayores-san-juan-maguana-r-d2.shtml>
- Galán, I. &. (16 de Febrero de 2010). *La felicidad.* Obtenido de Slideshare: <https://es.slideshare.net/adagalan/teorias-sobre-la-felicidad>
- García, J. (2017). Bienestar Psicológico y Felicidad en adultos mayores víctimas de violencia albergados en instituciones de Lima Norte. *Universidad UCV*, 1-79.
- Garduño, R. &. (2017). Influencia del consumo en la felicidad. *Revista Internacional de Estadística y Geografía Vol. 8 Núm. 1*, 17-57.
- Gómez, C. (2011). Escala de Yesavage para Depresión Geriátrica: estudio de la consistencia y estructura factorial. *Universitas Psychologica. La Revista*, 735-743.
- González, J. (2016). La felicidad de las personas mayores. *La Cuarta edad*, 1-3.
- Gutiérrez, P. (30 de enero de 2013). ¿Qué hace felices a los peruanos. *Publimetro*, pág. 2. Obtenido de <https://publimetro.pe/actualidad/noticia-que-hace-felices-peruanos-11452>
- INEI - Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2018). Situación de la Población Adulta Mayor. *Informe Técnico N°2 - Junio*, 1-17.

- Kant, I. (1989). *Fundamentación de la metafísica de las costumbres*. Madrid: Tecnos.
- Kerlinger, F., & Lee, H. (2002). *Investigación del Comportamiento. Métodos de Investigación en Ciencias Sociales*. México: Mcgraw-Will/Interamericana de México.
- Leyva, G. &. (2016). *Satisfacción con la vida y felicidad en Mexico: correlatos y redundancias*. Mexico: Springer, Dordrecht.
- López, J. (1999). *Proceso de Investigación*. Caracas .Editorial Panapo.
- Magnusson, D. (1995). *Teoría de los test*. México: Trillas.
- Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad: Un Método Probado para Conseguir el Bienestar*. España: Urano.
- Márquez, C. (03 de Agosto de 2018). Felices, sin preja y con pocos ingresos: así son los españoles según el CIS. *El Español*, pág. 10.
- Neugarten, B., Havighurst, R., & Tobin, s. (1999). Measurement of life satisfaction . *Journal of Gerontology*, 16, 134-143.
- O'Connor. (06 de Abril de 2016). Los secretos para ser feliz, según un estudio de Harvard. *The New York Times*, pág. 5. Obtenido de <https://www.nytimes.com/es/2016/04/06/un-estudio-de-harvard-revela-los-secretos-para-una-vida-feliz/>
- Palella, S., & Filiberto, M. (2012). *Metodología de la Investigación Cuantitativa*. Caracas: FEDUPEL.
- Pinazo, S. &. (2005). *Gerontología: Actualización, innovación y Propuestas*. España: editores Pearson Education.
- Platon. (1986). *Diálogos IV República*. Madrid-España: Editorial Gredos S.A.
- Psicología, C. N. (2016). El concepto de felicidad en personas de la tercera edad de la ciudad de Merida Yucatán. *enseñanza e investigacion en Psicología*, 1-10.

- Publimetro, R. (18 de Julio de 2018). Estudio de salud mental revela que mujeres son mas felices que los hombres en el Perú. *Publimetro*, pág. 4. Obtenido de <https://publimetro.pe/vida-estilo/noticia-estudio-salud-mental-revela-que-mujeres-son-mas-felices-que-hombres-peru-76536>
- Puello, E. &. (2018). Significado de felicidad desde la percepción de un grupo de Adultos Mayores de la ciudad de Montería. *Revista Index Enfermería*, 33-37.
- Puig, M. &. (2011). Calidad de vida, felicidad y satisfacción con la vida en personas ancianas en un programa de atención domiciliaria. *Revista Latino*, 1-8.
- Ramirez, T. (1999). *Cómo hacer un Proyecto de Investigación*. Caracas - Venezuela: Editorial Panapo.
- Russell, B. (1937). *La Conquista de la Felicidad*. Madrid: Espasa Calpe.
- Sánchez, L. (26 de Enero de 2017). La felicidad no está allá afuera, está en ti. *Expreso*, pág. 10. Obtenido de <https://www.expreso.com.pe/opinion/dr-luis-sanchez/la-felicidad-no-esta-alla-afuera-esta-en-ti/>
- Seligman, M. (2006). *Authentic Happiness*. Barcelona - (España): Ediciones B, S.A.
- Tamayo, M. (2003). *El Proceso de la Investigación Científica*. Mexico, D.F: Limusa, S.A. de C.V. Grupo Noriega Editores.
- Thoreau, D. (2016). *Walden*. Buenos Aires - Argentina: Editorial Losada.
- Tiempo, E. (16 de Agosto de 2016). ¿quienes son los colombianos mas felices y mas depresivos. *El Tiempo*, pág. 7.
- Utalca. (2014). La felicidad en la Tercera edad: la realidad de los adultos mayores en el Maule. *Universidad de Talca Chile*, 1-5.
- Valencia, J. &. (2014). Velocidad de Procesamiento y Memoria de Trabajo en Adultos Mayores: Implicancias para el envejecimiento Cognitivo Normal y Patológico. *Revista de Psicología*, 1-16.

- Vásquez, I. (07 de agosto de 2018). La curva de la felicidad. *El Comercio*, pág. 5. Obtenido de <https://elcomercio.pe/opinion/mirada-de-fondo/curva-felicidad-ian-vasquez-noticia-544108>
- Vásquez, M. &. (2008). Pirámide de Necesidades de Abraham Maslow. *Estrategias y Tácticas de Negociacion. Universidad Complutense*,1-4.
- Veenhoven, R. (2001). *Calidad de Vida y Felicidad: No es exactamente lo mismo*. Torino: Centro Scientifico Editore.
- Velasco, G. (2015). La Teoría del Bienestar De Martin E.P. Seligman. *Psicología Positiva*, 1-4
- Zavala, R. (2009). *Aprende a ser Feliz*. Lima : Editorial Planeta Perú S. A.

# ANEXOS

## ANEXO 1

### MATRIZ DE CONSISTENCIA

Problema principal	Problema secundarios	Objetivo general	Objetivos específicos	Variable	Metodología
¿Cuál es el nivel de felicidad de los adultos mayores de una institución pública geriátrica del distrito de San Miguel?	¿Cuál es el nivel de sentido positivo de la vida de los adultos mayores de una institución pública geriátrica del distrito de San Miguel?  ¿Cuál es el nivel de satisfacción con la vida de los adultos mayores de una institución pública geriátrica del distrito de San Miguel?  ¿Cuál es el nivel de la realización	Determinar el nivel de felicidad de los adultos mayores de una institución pública geriátrica del distrito de San Miguel.	Determinar el nivel del sentido positivo de la vida de los adultos mayores de una institución pública geriátrica del distrito de San Miguel.  Determinar el nivel de satisfacción con la vida de los adultos mayores de una institución pública geriátrica del distrito de San Miguel.  Determinar el nivel de	Felicidad.  <b>Factores de la variable:</b>  Sentido Positivo de la Vida  Satisfacción con la Vida  Realización Personal  Alegría de vivir	<b>Tipo y diseño</b>  - Tipo: Descriptivo -Diseño: No experimental -Enfoque: Cuantitativo  - Corte: Transversal  <b>Población</b>  La población de estudio está conformada por los adultos mayores de una institución pública geriátrica del distrito de San Miguel.  <b>Muestra</b>  La muestra está conformada por 50

	<p>personal de los adultos mayores de una institución pública geriátrica del distrito de San Miguel?</p> <p>¿Cuál es el nivel de la alegría de vivir de los adultos mayores de una institución pública geriátrica del distrito de San Miguel?</p>		<p>realización personal de los adultos mayores de una institución pública geriátrica del distrito de San Miguel.</p> <p>Determinar el nivel de alegría de vivir de los adultos mayores de una institución pública geriátrica del distrito de San Miguel.</p>		<p>adultos mayores, y es de tipo censal, debido a que se está tomando al 100 % de la población.</p>
--	---	--	--	--	---

ANEXO 2

CARTA DE PRESENTACIÓN A LA INSTITUCIÓN



**Universidad**  
**Inca Garcilaso de la Vega**  
Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas  
Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 31 de octubre del 2018

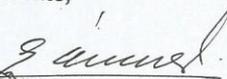
Carta N° 2568-2018-DFPTS

**GRAL. PNP**  
**MARIA ELIZABETH JACQUELINE HINOSTROZA PEREYRA**  
**DIRECTORA DE SALUD PNP**  
**POLICÍA NACIONAL DEL PERÚ**  
Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Jessica Marcela CHAVEZ MATALLANA**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 40-0578480, quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

Agradezco la atención a la presente carta y renuevo mis cordiales saludos.

Atentamente,



Dr. RAMIRO GÓMEZ SALAS  
Decano (e)  
Facultad de Psicología y Trabajo Social

RGS/erh  
Id. 980898



POLICIA NACIONAL DEL PERU  
DIRECCION DE SANIDAD POLICIAL  
Unidad de Trámite Documentario  
Mesa de Partes  
13 NOV. 2018  
**RECIBIDO**  
POR: [Signature]  
HORA: 14:00  
SA: 4022816 SOLIOS 01  
María Leonor REIGUES CIEZA  
SB PNP

Av. Petit Thouars 248, Lima  
Teléfonos: 433 1615 / 433 2795 Anexo: 3304  
E-mail: psic-soc@uigv.edu.pe

## ANEXO 3

### ESCALA DE FELICIDAD DE LIMA

Alarcón (2006)

**Instrucciones:** Más abajo encontrará una serie de afirmaciones con las que usted puede estar de acuerdo, en desacuerdo o en duda. Lea detenidamente cada afirmación y luego utilice la escala para indicar su grado de aceptación o rechazo a cada una de las frases. Marque su respuesta con una X. no hay respuestas buenas ni malas

	TA
Totalmente de acuerdo	
De Acuerdo	A
Ni acuerdo ni desacuerdo	NN
Desacuerdo	D
Totalmente en desacuerdo	TD

1	En la mayoría de las cosas mi vida está cerca de mi ideal.	TA	A	¿	D	TD
2	Siento que mi vida está vacía	TA	A	¿	D	TD
3	Las condiciones de mi vida son excelentes	TA	A	¿	D	TD
4	Estoy satisfecho con mi vida	TA	A	¿	D	TD
5	La vida ha sido buena conmigo	TA	A	¿	D	TD
6	Me siento Satisfecho con lo que soy	TA	A	¿	D	TD
7	Pienso que nunca seré feliz	TA	A	¿	D	TD
8	Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes	TA	A	¿	D	TD
9	Si volviese a nacer, no cambiaría casi nada en mi vida	TA	A	¿	D	TD
10	Me siento satisfecho porque estoy donde tengo que estar	TA	A	¿	D	TD
11	La mayoría del tiempo no me siento feliz	TA	A	¿	D	TD
12	Es maravilloso vivir	TA	A	¿	D	TD
13	Por lo general me siento bien	TA	A	¿	D	TD
14	me siento inútil	TA	A	¿	D	TD
15	Soy una persona optimista	TA	A	¿	D	TD
16	He experimentado la alegría de vivir	TA	A	¿	D	TD
17	La vida ha sido injusta conmigo	TA	A	¿	D	TD
18	Tengo problemas tan hondos que me quitan la tranquilidad	TA	A	¿	D	TD
19	Me siento un fracasado	TA	A	¿	D	TD
20	La felicidad es para algunas personas, no para mí	TA	A	¿	D	TD
21	Estoy satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado	TA	A	¿	D	TD
22	Me siento triste por lo que soy	TA	A	¿	D	TD
23	Para mí, la vida es una cadena de sufrimientos	TA	A	¿	D	TD
24	Me considero una persona Realizada	TA	A	¿	D	TD
25	Mi vida transcurre plácidamente	TA	A	¿	D	TD
26	Todavía no he encontrado sentido a mi existencia	TA	A	¿	D	TD
27	Creo que no me falta nada	TA	A	¿	D	TD



# Plagiarism Checker X Originality Report

**Similarity Found: 17%**

Date: miércoles, diciembre 12, 2018

Statistics: 3463 words Plagiarized / 20259 Total words

Remarks: Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional Improvement.

---

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL / Trabajo de Suficiencia Profesional Felicidad en adultos mayores pertenecientes al taller de habilidades sociales de una Institución Pública Geriátrica del distrito de San Miguel Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología Presentado por: Autor: Bachiller Jessica Maricela Chávez Matallana Lima – Perú 2018 DEDICATORIA A mi querida madre, por ser mi ejemplo de perseverancia y lucha constante.

A mí querido esposo, por su paciencia y apoyo incondicional cada día. A mis hermanos, por acompañarme en cada momento importante de mi vida. AGRADECIMIENTO Agradecer a Dios por permitirme hacer realidad este sueño. A los pacientes adultos mayores por todo el cariño brindado que llevaré siempre en mi corazón. A la Lic. Psicóloga Rosa Monge O. por sus consejos y apoyo incondicional para culminar este proyecto.

## ANEXO 5

### CUESTIONARIO DE SATISFACCION DEL PARTICIPANTE

A continuación se le presenta la siguiente encuesta para que usted califique el programa de intervención. Considerando que 1 es completamente insatisfecho y 5 completamente satisfecho. Marque usted su grado de satisfacción con el evento.

	1	2	3	4	5
1) ¿Qué tan satisfecho quedó usted con el programa de intervención?					
2) ¿Los temas desarrollados han sido de utilidad para usted?					
3) ¿Las dinámicas del programa han ayudado a comprender mejor el tema?					
4) ¿Recomendaría este programa a otras personas?					
5) ¿En su opinión el tiempo de las sesiones ha sido el adecuado?					
6) ¿El ambiente donde se realizaron las sesiones fue cómodo?					
7) ¿Las tareas para hacer en casa le están ayudando en su vida diaria?					
8) ¿Los Facilitadores dominaban los temas desarrollados?					
9) ¿La organización estuvo de su agrado?					
10) ¿El horario ha sido adecuado para usted?					
11) ¿Estuvo conforme con el material que se utilizó en las sesiones?					

Recomendaciones o sugerencias para la mejora del presente programa

-----  
-----  
-----

**GRACIAS!!!!**

# ANEXO 6

The screenshot shows the Outlook web interface. On the left is a navigation pane with folders like 'Bandeja de e...', 'Correo no d...', 'Borradores', 'Elementos envia...', 'Elementos eli...', 'VOUCHER', 'Archivo', 'Conversation His...', 'Doc.', 'Estados de C...', 'universidad', 'xxx', and 'Carpeta nueva'. The main area displays an email from 'FERNANDO RAMOS <framos1403@gmail.com>' dated 'Sáb 12/01/2019, 21:28'. The subject is 'CORRECCION DE NUMERACION EN TRABAJO DE SUFICIENCIA SEGUN APA'. The email body contains the text: 'Buenas noches', 'SU TESIS ESTA APROBADA', 'Mg. Fernando Ramos Ramos', and 'Observación: debe corregir las sugerencias'. A download button for a file named 'TESIS FINAL Jessica Chav...' (1 MB) is visible. At the bottom, a reply from 'Jessica Matallana' is partially visible, dated 'Mar 8/01/2019, 23:01'.