

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



Trabajo de Suficiencia Profesional

Niveles de felicidad en estudiantes del Instituto de Educación Superior Daniel
Alcides Carrión, 2017

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller César Oswaldo Fernández Ferro

Lima – Perú

2017

Dedicatoria

Dedico este trabajo a mi familia y seres queridos; en especial a mis abuelos, padres y tía, por su impulso y gran ayuda en todo sentido; así como a mi querido tío Edgar, por su ejemplo y por enseñarme lo que es el trascender más allá de esta vida.

Agradecimiento

Agradezco a la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, a mis profesores, por toda la formación brindada en mis tiempos de estudio. A mi asesora, asesor y autoridades por su valiosa orientación durante la realización de este trabajo. Y a mi familia, amigos y todos los que me acompañaron y apoyaron de diversas maneras en todo este tiempo.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del jurado:

Cumpliendo con las normas de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, según la Directiva N° 003-FPs y TS-2016, presento ante ustedes la investigación de mi autoría titulada “NIVELES DE FELICIDAD EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR DANIEL ALCÍDES CARRIÓN, 2017”, bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA para obtener el Título Profesional de Licenciatura.

Por lo cual dejo en sus manos que el presente trabajo sea correctamente evaluado y aprobado.

Atentamente,

César Oswaldo Fernández Ferro.

ÍNDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	iv
Índice	v
Índice de tablas	viii
Índice de figuras	ix
Resumen	x
Abstract	xi
Introducción	xii
CAPITULO I: Planteamiento del Problema	14
1.1. Descripción de la realidad problemática	14
1.2. Formulación del problema	16
1.3. Objetivos	16
1.4. Justificación e importancia	17
CAPITULO II: Marco Teórico Conceptual	18
2.1. Antecedentes	18
2.1.1. Internacionales	18
2.1.2. Nacionales	20
2.2. Bases Teóricas	23
2.2.1. Teorías filosóficas de la felicidad	23
2.2.1.1. Eudemonismo (según Aristóteles)	24
2.2.1.2. Hedonismo (según Epicuro)	25

2.2.2.	Teorías psicológicas de la felicidad	26
2.2.2.1.	Bienestar subjetivo	26
2.2.2.2.	Psicología positiva (Felicidad Auténtica)	27
2.2.3.	Factores de la felicidad	29
2.2.4.	Modelos hacia la felicidad según la psicología positiva	31
2.2.4.1.	Modelo de las tres vías hacia la felicidad	31
2.2.4.2.	Modelo CASIO	32
2.2.5.	Características de estudiantes de instituto	34
2.3.	Definición conceptual	35
CAPÍTULO III: Metodología		36
3.1.	Tipo y diseño utilizado	36
3.1.1.	Tipo	36
3.1.2.	Diseños de investigación	36
3.2.	Población y muestra	36
3.3.	Identificación de la variable y su operacionalización	38
3.3.1.	Operacionalización de la variable	38
3.4.	Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico	39
3.4.1.	Técnicas	39
3.4.2.	Instrumento	40
CAPÍTULO IV: Procesamiento, Presentación y Análisis		46
de los Resultados		
4.1.	Procesamiento de los resultados	46
4.2.	Presentación de los resultados	47

4.3.	Análisis y discusión de resultados	53
4.4.	Conclusiones	55
4.5.	Recomendaciones	56
CAPÍTULO V: Programa de Intervención		57
5.1.	Denominación del programa	57
5.2.	Justificación del problema	57
5.3.	Establecimiento de objetivos	58
5.4.	Sector al que se dirige	58
5.5.	Establecimiento de conductas problema y meta	58
5.6.	Metodología de la intervención	59
5.7.	Materiales a utilizar	60
5.8.	Cronograma de actividades	60
Referencias Bibliográficas		71
Anexos		74
ANEXO 1. Matriz de consistencia		74
ANEXO 2. Carta de presentación		77
ANEXO 3. Carta con firma de autorización		78
ANEXO 4. Fotos		79
ANEXO 5. Estadísticos de fiabilidad		80
ANEXO 6. Baremo de la muestra de la presente investigación		81
ANEXO 7. Clasificación del rango de respuestas		82
ANEXO 8. Ficha de evaluación		83
ANEXO 9. Escala de Felicidad de Lima		84

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Distribución de la muestra	37
Tabla 2. Operacionalización de la variable felicidad	39
Tabla 3. Medidas estadísticas descriptivas de la felicidad en estudiantes del Instituto de Educación Superior Daniel Alcides Carrión	47
Tabla 4. Tabla de frecuencia del nivel de felicidad de la muestra	48
Tabla 5. Tabla de frecuencia del nivel de sentido positivo de la vida de la muestra	49
Tabla 6. Tabla de frecuencia del nivel de satisfacción con la vida de la muestra	50
Tabla 7. Tabla de frecuencia del nivel de realización personal de la muestra	51
Tabla 8. Tabla de frecuencia del nivel de alegría de vivir de la muestra	52

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Frecuencia del nivel de felicidad de la muestra	48
Figura 2. Frecuencia del nivel de sentido positivo de la vida de la muestra	49
Figura 3. Frecuencia del nivel de satisfacción con la vida de la muestra	50
Figura 4. Frecuencia del nivel de realización personal de la muestra	51
Figura 5. Frecuencia del nivel de alegría de vivir de la muestra	52

RESUMEN

La presente investigación es de tipo descriptivo, con un diseño no experimental y de corte transeccional descriptivo. La cual tuvo como objetivo determinar los niveles de felicidad en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Daniel Alcides Carrión; así como también los niveles de los factores que conforman esta variable, los cuales son: sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir. Se trabajó con una muestra no probabilística intencional de 73 estudiantes del turno noche de los ciclos cuarto, quinto y sexto de las carreras de farmacia, enfermería y fisioterapia y rehabilitación del instituto mencionado. El instrumento empleado fue la Escala de Felicidad de Lima de Alarcón.

Los resultados de los niveles de felicidad mostraron que los porcentajes en conjunto de los niveles bajo y muy bajo dan un 52%, lo que significa que más de la mitad de la muestra se encuentra en un nivel de felicidad por debajo del nivel promedio. En cuanto a los factores que conforman esta variable, se halló que para el sentido positivo de la vida, los niveles bajo y muy bajo conjuntamente dan un 49%; para la satisfacción con la vida, en su conjunto los niveles bajo y muy bajo dan un 59%; en cuanto a la realización personal, los niveles bajo y muy bajo dan un 42%; y para la alegría de vivir, se encuentra que un 42% de la muestra se ubica en el nivel medio.

Palabras claves: Felicidad, sentido positivo, satisfacción, realización, estudiantes.

ABSTRACT

The present research is descriptive, with a non-experimental and cross-sectional descriptive design. That sought to determine the levels of happiness in students of the Institute of Higher Education Daniel Alcides Carrión; as well as the levels of the factors that form this variable, which are: positive sense of the life, satisfaction with the life, personal realization and happiness of living. The sample was intentional not probabilistic of 73 students of night shifts from the fourth, fifth and sixth semestre of pharmacy, nursing and physiotherapy and rehabilitation careers of the mentioned institute.

The results of happiness levels showed that the combined percentages of the low and very low levels give 52%, which means that more than half of the sample is in a level of happiness below the average level. As for the factors that form this variable, it was found that for the positive sense of life, the low and very low levels give 49%; for satisfaction with the life, as a whole the low and very low levels give 59%; in terms of personal realization, the low and very low levels give 42%; and for the happiness of living, it is found that 42% of the sample is located in the middle level.

Key words: Happiness, positive sense, satisfaction, realization, students.

INTRODUCCIÓN

Durante mucho tiempo la psicología se encargó del estudio de la psicopatología, de los aspectos negativos de la persona. Es en años recientes que se ha incrementado el interés en sus características positivas. Dentro de estas se encuentra a la felicidad.

Actualmente son diversas las investigaciones sobre esta, estudiando su relación con variables psicológicas como la gratitud, y sociodemográficas como la edad y el nivel socioeconómico. Y se han reportado diversas ventajas que la felicidad posee en varias áreas de la persona, tales como la social, laboral y salud.

Teniendo en cuenta estas ventajas, resulta altamente recomendable que se desarrollen programas de intervención con el objetivo de incrementarla. Para esto primero hay que determinar su nivel sobre la población en la cual se aplica dicho programa.

En el ámbito educativo, resulta de alta relevancia que no solo se tenga una formación académica, sino que además, se sume la parte emocional, principalmente si los estudiantes refieren sentimientos negativos en este aspecto. Teniendo esto presente, se considera oportuno una evaluación para determinar sus niveles de felicidad, para el desarrollo de un programa de intervención en esta.

El capítulo I está conformado por el planteamiento del problema, en el cual encontramos la descripción de la realidad problemática, la formulación de problema general y específicos, de los que se derivan los objetivos general y específicos, a los que se dará respuesta más adelante. Se finaliza con la justificación e importancia de la presente investigación.

Seguidamente, se encuentra el capítulo II, en el que se presenta el marco teórico conceptual que sirve de soporte a esta investigación. Se empieza mostrando los antecedentes internacionales y nacionales. Se continúa exponiendo las bases teóricas sobre la variable de estudio, así como de los factores que la componen. Se sigue con las características de la población evaluada. Y se finaliza con definición conceptual de la variable de estudio.

A continuación, se presenta el capítulo III, en el cual se encuentra la metodología empleada en esta investigación. Se expone el tipo y diseño utilizado, la población y muestra evaluada. Así como la operacionalización de la variable, y las técnicas y características del instrumento empleado.

Posteriormente, en el capítulo IV se encuentra el procesamiento, presentación y análisis de los resultados obtenidos, en el cual se incluye la discusión de los mismos. Se finaliza con las conclusiones y recomendaciones.

Por último, en el capítulo V se expone el programa de intervención, el cual se encuentra conformado principalmente por las actividades enfocadas a trabajar las recomendaciones planteadas anteriormente, cuyo objetivo es el de incrementar los niveles de felicidad de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Daniel Alcides Carrión. Por lo tanto, se espera que el presente trabajo contribuya a conseguir una formación integral en dichos estudiantes, logrando así mejorar su calidad de vida.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

La felicidad es un estado subjetivo de satisfacción plena que vivencia una persona en posesión de un bien deseado. Se enfatiza que este estado es vivenciado únicamente por esa persona, debido a su carácter subjetivo. Y al ser un estado, se entiende que tiene duración. Además, este bien cuya posesión genera felicidad, puede ser de naturaleza variable, y depende del valor que para la persona tenga. Así, para unas personas este puede ser material, para otros éticos, estéticos, religiosos, etc. Por eso, un mismo bien no siempre genera felicidad para todos; sin embargo, se toma en cuenta que en un determinado tiempo y cultura, puede existir una coincidencia colectiva respecto a alguno.

Este estado de felicidad significa que se posee sentimientos positivos hacia sí mismo y hacia la vida, que se expresa satisfacción por lo conseguido. Una persona con estas características expresa frases como “me siento satisfecho con lo que soy”, “la vida ha sido bueno conmigo”, etc. Uno siente que ha alcanzado su realización personal, entendida como autosuficiencia, autarquía, tranquilidad emocional, orientación hacia metas valiosas para uno (Alarcón, 2006).

Además, se ha encontrado que las personas más felices poseen un mejor estado de salud, más años de vida, les va a mejor en el trabajo y en el área social, que las personas menos felices (Seligman, 2017).

En el Perú, se tiene un nivel de felicidad promedio. Los niveles más bajos se encuentran principalmente en las personas con escasos recursos económicos, hallándose insatisfacción respecto a la salud, familia, vida social y sí mismo. Por lo que se requiere un mínimo de capacidad económica para lograr un adecuado nivel de felicidad (Alarcón, 2009). Eso no implica que las personas con mayores recursos económicos tengan mayores niveles de esta, ya que una vez pasado un límite de posesión de dichos recursos, estos dejan de tener importancia para el desarrollo de la

felicidad, tomando mayor relevancia la calidad de las relaciones interpersonales, tanto en lo familiar como en lo social (Lane, como se citó en Alarcón, 2002).

En Lima puede encontrarse una gran cantidad de población perteneciente al nivel socioeconómico medio bajo. El estudio se encuentra como un factor que impulsa el desarrollo académico de la persona y su capacidad para aumentar sus recursos económicos, por lo que suelen ingresar a instituciones académicas de acuerdo a sus capacidades económicas para lograr mejorar su situación actual. Dentro de esta oferta de instituciones, los institutos se encuentran como una opción adecuada, ya que brindan carreras técnicas que son de una duración menor y por lo general más económicas que una carrera universitaria en una institución particular.

El Instituto de Educación Superior Daniel Alcides Carrión, creado hace más de 48 años, es el primer instituto superior del Perú enfocado al área de salud. Cuenta con sedes en diversos puntos de Lima, incluida Lima Sur (Instituto Superior Daniel Alcides Carrión, 2017). En este último, una de sus sedes se encuentra ubicada en el distrito de Villa María del Triunfo, en el cual sus estudiantes poseen aspiraciones de progreso a través de lo académico, pero encuentran obstáculos como bajos recursos económicos, alejamiento familiar, discriminación, entre otros. Aspectos tales que a pesar de la alegría que sienten por estar siguiendo sus aspiraciones, inciden en sentimientos de pesimismo, poca satisfacción y escasa autosuficiencia.

Por lo que, teniendo en cuenta las características mencionadas de la felicidad, es importante determinar los niveles en que se encuentran dichos estudiantes para así poder desarrollar un programa de intervención para lograr aumentar dichos niveles.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuáles son los niveles de felicidad en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Daniel Alcides Carrión?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cuáles son los niveles de sentido positivo de la vida en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Daniel Alcides Carrión?

¿Cuáles son los niveles de satisfacción con la vida en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Daniel Alcides Carrión?

¿Cuáles son los niveles de realización personal en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Daniel Alcides Carrión?

¿Cuáles son los niveles de alegría de vivir en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Daniel Alcides Carrión?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar los niveles de felicidad en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Daniel Alcides Carrión.

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar los niveles de sentido positivo de la vida en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Daniel Alcides Carrión.
- Precisar los niveles de satisfacción con la vida en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Daniel Alcides Carrión.

- Identificar los niveles de realización personal en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Daniel Alcides Carrión.
- Especificar los niveles de alegría de vivir en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Daniel Alcides Carrión.

1.4. Justificación e importancia

La felicidad ha demostrado ser un predictor del estado de salud y longevidad de la persona, así como de su satisfacción laboral. En efecto, se ha encontrado que las personas más felices presentan un sistema inmunológico menos propenso a enfermedades, una menor presión arterial y hábitos de salud mejores en comparación a aquellas menos felices. Además, de una mayor productividad y mejores ingresos económicos. Sumado a esto, muestran una mejor capacidad para hacerle frente a eventos desfavorables y presentan mayor empatía, por lo que se genera una mejor relación con los demás (Seligman, 2017).

La felicidad es factible de desarrollarse, y es importante que se le brinde la debida importancia. Ya que así como una persona puede tener una buena formación académica, es fundamental que también contemple su aspecto emocional, en el cual la felicidad es un factor sustancial. De esta manera, teniendo en cuenta que aunque la población de esta investigación son personas que tienen aspiraciones, por lo que se encuentran estudiando en un instituto para lograr salir adelante, hay que considerar que no cuentan con tantos recursos económicos, que han sufrido abandono familiar, que no reciben muchos afectos positivos; es decir, son personas que no han tenido las oportunidades adecuadas para un buen desarrollo de la felicidad.

Por lo que un programa de intervención enfocado en incrementarla lograría una mejora significativa en sus vidas. Para esto es necesario aplicar un instrumento para así poder identificar los factores de la felicidad en los que se debe hacer énfasis.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Antecedentes

A continuación, se presentan investigaciones tanto internacionales como nacionales sobre el tema de la felicidad. En varias de estas, se emplea el instrumento que se utiliza en la presente investigación, la Escala de Felicidad de Lima.

2.2.1. Antecedentes internacionales

Vera, Celis y Córdova (2011), trabajaron la evaluación de la felicidad, a través de un análisis psicométrico de la Escala de Felicidad Subjetiva de Lyubomirsky y Lepper, en población chilena. El estudio contó de dos partes, el primero con 300 personas de la población general, cuyo objetivo fue evaluar las propiedades psicométricas de la escala mencionada. La segunda parte, en la que participaron 779 personas, tuvo como objetivo obtener indicadores definitivos de confiabilidad y validez en muestras con rangos etarios diversos. Adicionalmente, evaluó validez convergente y divergente con el Inventario de Depresión de Beck, el Cuestionario de los Cinco Grandes, y el Cuestionario de Optimismo Disposicional.

Los resultados indicaron que las correlaciones entre la Escala de Felicidad Subjetiva y los instrumentos utilizados para evaluar validez convergente y divergente fueron adecuadas y altamente significativas de acuerdo a lo esperado teóricamente. En conclusión, se encontró que la Escala de Felicidad Subjetiva posee medidas adecuadas de confiabilidad y validez para realizar investigaciones en diversos grupos etarios de la población chilena para el estudio de la felicidad.

Posteriormente, Toribio, González Arratia, Valdez, González y Van (2012) realizaron la validación de la Escala de Felicidad de Lima para adolescentes mexicanos, trabajaron con una muestra no

probabilística de tipo intencional de 405 estudiantes de preparatoria de 14 a 19 años, pertenecientes a un nivel socioeconómico medio. La validez se realizó con un análisis factorial exploratorio usando el método de componentes principales y rotación ortogonal de tipo Varimax, previo al cálculo de la prueba de Kaiser-Meyer.

Los resultados indicaron que el presente instrumento posee propiedades psicométricas adecuadas para la medición de la felicidad en el rango de edad mencionado. Respecto a los niveles de felicidad, se encontraron resultados semejantes a las del autor del instrumento en muestras peruanas, obteniendo que un 36% de la muestra se ubica en un nivel medio de felicidad.

Seguidamente, Árraga y Sánchez (2012), trabajaron la validez y confiabilidad de la Escala de Felicidad de Lima en 103 adultos mayores venezolanos entre 60 y 85 años. El estudio fue descriptivo, experimental, de campo y transeccional. Se obtuvo una versión adaptada de la Escala de Felicidad de Lima para adultos mayores, de 14 ítems.

Los resultados de los valores psicométricos obtenidos acreditan a este instrumento como válido y confiable para ser aplicado a adultos mayores.

Más adelante, Ortiz, Gancedo y Reyna (2013), investigaron las propiedades psicométricas de la Escala de Felicidad Subjetiva de Lyubomirsky y Lepperen jóvenes y adultos de la ciudad de Córdoba, en Argentina, con una muestra no probabilística de jóvenes universitarios y adultos de 18 a 65 años de edad, siguiendo un diseño de tipo instrumental. La validez convergente se trabajó con la Escala de Afectividad Positiva y Negativa.

En conclusión, se encontró que una mayor puntuación de felicidad subjetiva presenta relación significativa y en sentido positivo con la afectividad positiva, y en sentido negativo con la afectividad negativa. Los resultados demostraron que la escala presenta

propiedades psicométricas adecuadas para ser un instrumento útil y confiable para la investigación de la felicidad, pudiendo relacionársela con constructos como autoestima, optimismo y extraversión. Aunque cabe mencionar que como la muestra fue no probabilística, la generalización de los resultados a la población general resulta riesgosa. Además, se trabajó con personas jóvenes y adultas, no se consideró población infantil y adolescente, por lo que el trabajo con dichas poblaciones queda para siguientes investigaciones.

2.2.2. Antecedentes nacionales

Alarcón (2009), en su libro sobre psicología de la felicidad, incluye su investigación acerca de las relaciones entre felicidad, género, edad y estado conyugal, realizada en 163 sujetos de clase media y media alta, solteros y casados, de 20 a 60 años, de la ciudad de Lima. Además, en la misma investigación se determinaron los niveles de felicidad que experimentan con mayor frecuencia. El instrumento empleado fue la Escala de Satisfacción con la Vida de Diener, más un ítem que examinó los niveles de felicidad.

De acuerdo a los resultados, no se encontraron diferencias significativas entre los puntajes medios de felicidad de varones y mujeres. Según la edad, solo se indicó un contraste significativo entre los 30 y 50 años, siendo las medias más elevadas las correspondientes a los 50 y 60 años. En relación al estado civil, se encontró que las personas casadas reportan un nivel mayor de felicidad que las solteras. Por último, respecto a los niveles de felicidad en general, se halló un nivel promedio en el mayor número de sujetos, con pocas frecuencias en los niveles alto y bajo.

Posteriormente, Caycho (2010), con su investigación sobre las variables psicológicas asociadas con la felicidad en centros periurbanos y urbanos marginales de Lima, tuvo como objetivo determinar la relación entre las variables psicológicas extraversión, afectos positivos, individualismo, colectivismo y felicidad; e identificar

entre las cuatro primeras, cuál o cuáles son las mejores predictoras de la felicidad. La muestra fue de 200 personas de centros periurbanos y urbano marginales de Lima. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Felicidad de Lima, Escala de Afectos Positivos y Negativos y la Escala de extraversión, individualismo y colectivismo.

Según los resultados, la felicidad se relacionó de manera significativa y positiva con los afectos positivos, colectivismo y extraversión, mientras que se relacionó significativa y negativamente con el individualismo. Asimismo, se encontró que la variable afectos positivos fue la mejor predictora de la felicidad.

Más adelante, Arias, Masías, Muñoz y Arpasi (2013), investigaron la espiritualidad en el ambiente laboral y su relación con la felicidad en trabajadores de la Universidad Católica San Pablo, ubicada en la ciudad de Arequipa, en Perú. Se empleó una muestra probabilística de 72 trabajadores, siendo estos 24 administrativos y 48 profesores. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Espiritualidad en el Trabajo y la Escala de Felicidad de Lima.

Los resultados mostraron que existe una relación significativa y positiva entre la espiritualidad y la felicidad. Más específicamente, se encontró altos niveles de espiritualidad en los administrativos y los profesores; así como relaciones estadísticamente significativas entre la espiritualidad y el sexo, el sexo y la realización personal, y entre el estado civil y la satisfacción con la vida y la realización personal en los trabajadores administrativos, mas no en el personal docente. En conclusión, las relaciones entre espiritualidad y felicidad son más altas y más fuertes entre los trabajadores administrativos que entre los profesores.

Posteriormente, Alarcón (2014), estudió el funcionamiento familiar y sus relaciones con la felicidad, en una muestra de 294 estudiantes universitarios entre 20 a 28 años de la ciudad de Lima. El objetivo de la investigación fue determinar la covariación entre estilos de funcionamiento familiar y felicidad. Para la primera variable

se empleó el instrumento FACES III del Olson, Partner y Lavee; y para la felicidad se utilizó la Escala de Felicidad de Lima.

Como resultado, se encontró que cohesión y felicidad están significativamente correlacionadas. Al ser una investigación correlacional, no puede afirmarse si la cohesión del grupo genera felicidad o, a la inversa, si la felicidad de los miembros es lo que brinda cohesión al grupo; sin embargo, puede inferirse que es la cohesión familiar la que genera felicidad. Además, se muestra que el funcionamiento democrático facilita la felicidad de la familia. Contrariamente, de acuerdo a los resultados entre funcionamiento caótico y felicidad, se puede decir que el funcionamiento caótico del grupo, que implica confusión y desorganización, no aporta a la felicidad de la dinámica del grupo familiar.

Seguidamente, Eugenio, Lachuma y Flores (2015), realizaron un estudio comparativo de la felicidad en estudiantes universitarios de psicología y administración de una universidad privada de Tarapoto. Su diseño fue no experimental y de tipo comparativo. La muestra estuvo conformada por 100 estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología y 99 estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de una universidad privada de Tarapoto. El instrumento empleado fue la Escala de Felicidad de Lima.

De acuerdo a los resultados, el 41% de los estudiantes de psicología presentaron un nivel alto de felicidad, y el 28% de los estudiantes de administración en igual nivel. Además, se hallaron diferencias altamente significativas en el nivel de felicidad, por lo que se concluye que psicología tiene un nivel más alto en relación a la felicidad.

Finalmente, Pardo, Santa Cruz, Chamorro (2017), realizaron un trabajo sobre las propiedades psicométricas de la Escala de Felicidad de Lima en una muestra de 414 estudiantes de secundaria entre 13 y 17 años de colegios adventistas de Trujillo. El diseño de investigación fue instrumental.

Los resultados muestran que la Escala de Felicidad de Lima presenta cualidades psicométricas adecuadas, inclusive al tratarse de una población diferente a la de su construcción.

2.2. Bases teóricas

La felicidad, aunque es un tema reciente en la investigación científica, ha sido de interés desde épocas antiguas, y distintos filósofos han aportado a ello (Alarcón, como se citó en Arias et al., 2016). Por esta razón se comenzará con las teorías desde la filosofía, ya que son la base para después continuar con las teorías según la psicología, donde se incluye el enfoque del presente trabajo, la psicología positiva.

2.2.1. Teorías filosóficas de la felicidad

De manera general, en la filosofía existen dos líneas de teorías de la felicidad:

Una llamada eudemonista, que tiene como principal exponente a Aristóteles (como se citó en Alarcón, 2006), para quien la felicidad es el bien supremo, aquello a lo que todas las personas aspiran. Y el camino para conseguirla, es a través de la razón, viviendo de manera virtuosa.

Y otra línea, hedonista, que considera que no todos están llamados a vivir en la virtuosidad, postula un camino alternativo, en el cual la felicidad se encuentra orientada en la búsqueda del placer y la ausencia del dolor. A diferencia de la línea anterior, que concibe a la virtud como una sola vía a la felicidad, a esta línea se la considera subjetiva, ya que contempla que cada quien posee sus propias valoraciones de placer y de ausencia del dolor, es decir, que estas pueden variar de persona a persona (Alarcón, como se citó en Arias et al., 2016).

A continuación se amplían las teorías mencionadas.

2.2.1.1. Eudemonismo (según Aristóteles)

Para el eudemonismo, el ser humano presenta diversas actividades en su vida. Estas apuntan hacia un bien, tienen una función para la persona. Así, por ejemplo, podemos saber cuál es la función de la actividad de un carpintero, o de un guitarrista o un médico. Entonces, si tomamos al ser humano como tal, ¿cuál sería su función? ¿Cuál es eso propio del ser humano?

Aristóteles (2007) planteó que debe de haber un bien supremo a lo cual todas las actividades se dirijan, alguna actividad que se busque por sí misma y no para algo más. Aquella sería una actividad perfecta, divina; o por lo menos, aquello que se acerque más a lo divino en el ser humano; es decir, una virtud. La actividad de la virtud sería lo mejor de los bienes. A este objetivo final de las actividades, lo llamó: eudaimonía.

Y, ¿cuál es eso propio del ser humano? Para Aristóteles, esto fue: la razón. Y dado que esta es lo más elevado en el ser humano, entonces su actividad es lo ya señalado como eudaimonía.

Además, aquello que se busca por sí mismo, ese bien perfecto que es suficiente por sí mismo, es decir, lo que según Aristóteles (como se citó en Alarcón, 2006) se conoce como autarquía, debe ser un bien que por sí solo haga deseable la vida y que no se necesite nada más.

Aristóteles (2015) postuló que el mejor de los bienes, la actividad de la virtud, de la razón, de aquello que es propio del ser humano, que se basta a sí mismo y no se la busca por algo más; es decir, la eudaimonía y la autarquía; es la felicidad.

Dado que la razón es lo específicamente humano, su

actuar es la virtud, lo divino en el ser humano, por lo tanto, una vida que gira en torno a ella es divina también. Por lo que, para lograr la felicidad, que es el bien supremo que todos los seres humanos anhelan, lo importante es que se viva de acuerdo a lo más excelente que hay en el ser humano: la razón, la virtud.

Es decir, el ser humano alcanza la felicidad cuando realiza la actividad que es propia de él, cuando actúa según a lo que le es consustancial, cuando vive de acuerdo a la razón (Aristóteles, 2007).

2.2.1.2. Hedonismo (según Epicuro)

Para el hedonismo, el placer es el bien único y supremo; y el único mal es el dolor. Pero hay dos clases de placeres, uno sensible que está ligado a lo físico, y otro espiritual. Epicuro (2013) le da mayor importancia a este segundo.

Por lo tanto, se acepta el placer presente que no genere un dolor futuro de mayor intensidad, y se rechaza el placer presente que lo cause.

Así también, se acepta el dolor presente que proporcione un placer futuro de más intensidad, y se rechaza aquel dolor que no lo produzca.

El objetivo final del ser humano es conseguir la ausencia del dolor, lo cual proporciona tranquilidad de ánimo, conocida también como ataraxia. Y es ahí donde se encuentra la felicidad.

Además, en el hedonismo se considera que la felicidad también se encuentra en la búsqueda del placer.

Lo que va a permitir al ser humano distinguir entre el placer sensible y el placer espiritual, y le va a posibilitar

realizar el balance necesario para saber si incluso renunciar o no a este si lo que se quiere es un placer mayor, es la inteligencia.

2.2.2. Teorías psicológicas de la felicidad

Posteriormente, desarrollándose sobre la base de las teorías filosóficas, la investigación psicológica de la felicidad presentó diversas posturas, entre las cuales se presentan las dos principales para la presente investigación.

2.2.2.1. Bienestar subjetivo

En el campo de la investigación de la felicidad, se la estudió como bienestar, y por mucho tiempo se la trató como una variable que se podía medir a través de las condiciones físicas o económicas de la persona. Teniendo especial relevancia en el terreno de la economía, donde el bienestar de las personas y de un país estaba relacionado a su nivel de ingresos económicos (Arias y Soliveréz, 2009).

En la psicología, que se preocupó primordialmente en la investigación de la psicopatología, los estudios de la felicidad, que también la llamaban bienestar, eran pocos y con enfoques diversos, debido a que la trataron como una variable subjetiva. Diener (como se citó en Alarcón y Caycho, 2015), quien consideró a la felicidad también como bienestar, consideró importante lo que las personas pensaban y sentían sobre sus propias vidas. Ya que si uno es feliz, uno lo sabe y lo siente. Si bien es cierto, que la persona puede hacer una valoración de su bienestar tomando su vida como un todo, como esta consta de varias áreas, consideró que esta evaluación de su propio bienestar podría centrarse también en un área de su vida en particular.

La parte cognitiva de esta valoración se enfoca principalmente en la satisfacción con la vida, expresada como qué tanto una persona ha conseguido aquello que deseaba. Mientras que la parte afectiva, se centra en qué tan frecuentes e intensos son los afectos positivos que presenta (Diener, como se citó en Arias y Soliveréz, 2009).

Por lo que a este estado en que la persona vivencia experiencias gratificantes que generan alegría, buen humor y otros afectos positivos que se viven internamente, junto al sentir satisfacción con la vida, es a lo que en esta teoría se le conoce como un estado subjetivo de estar bien, o simplemente, bienestar subjetivo (Diener, como se citó en Alarcón, 2001).

2.2.2.2. Psicología positiva (Felicidad Auténtica)

Como se mencionó anteriormente, durante muchos años la psicología se interesó principalmente en investigar la psicopatología. Este enfoque en los aspectos negativos de la persona llevó a que sus características positivas tales como la alegría, el humor, el optimismo, entre otros, simplemente se estudiaran de manera superficial (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

Así, por ejemplo, se sabía bastante sobre el trastorno depresivo, pero entendido desde un modelo basado en emociones negativas, dejando de lado a la depresión entendida también como ausencia de emociones positivas. Por lo que su tratamiento estuvo centrado básicamente en hacer frente a las emociones negativas como la tristeza, la apatía, entre otras. Así también, gran parte de la investigación estuvo dirigida hacia la prevención del desarrollo de trastornos de sujetos en situación de riesgo. Sin embargo, no ha llegado a cumplirse con esto de una manera capaz, quizá debido a que la prevención ha estado

basada en las emociones negativas, enfocándose en eliminarlas o evitarlas.

En contraste, ha habido mayores progresos en el tema de la prevención cuando se ha trabajado con modelos centrados en desarrollar competencias. Así, se ha encontrado que aspectos positivos de las personas como la esperanza y el optimismo, funcionan como defensas ante los trastornos mentales (Vera, 2006).

La corriente de la psicología humanista también se interesó en la parte positiva de la persona. Sin embargo, no se centró en una base empírica, lo que dio lugar a movimientos dudosos de autoayuda (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). Aunque ambas comparten el interés en las fortalezas y virtudes de las personas, la felicidad y el crecimiento personal, la psicología positiva se diferencia por la utilización del método científico (Alarcón, 2009).

Teniendo todo esto como antecedente, surge la psicología positiva, que basándose en la investigación científica de los aspectos positivos de la persona, busca mejorar su calidad de vida, así como trabajar en la prevención de los trastornos mentales, desarrollando las competencias de la persona.

Esta rama de la psicología, encabezada por Martin Seligman, se encarga de investigar los procesos subyacentes en las emociones positivas de la persona, tan poco estudiada por la psicología tradicional (Vera, 2006).

Dentro de la psicología positiva, se trabajan varias fortalezas, la utilización frecuente de las que son características de cada persona en las áreas importantes de su vida, logra la felicidad auténtica (Seligman, 2017).

Revisando lo dicho por las teorías filosóficas, la psicología positiva encuentra respecto a la felicidad, que aunque pensar de manera pesimista es un impedimento para esta, no se la encuentra en solo privarse de todo dolor, ni sufrimiento, ni de toda tristeza. Tampoco significa tener todo lo que se quiere, más bien la felicidad depende de percibir y otorgar un significado a lo que ya se posee. Ni es el resultado positivo de alguna actividad que se haya realizado. Sino, la felicidad va a depender de qué tanto una persona reconozca sus propias destrezas y habilidades en esa actividad (Toribio et al., 2012).

2.2.3. Factores de la felicidad

Para el estudio de la variable felicidad de esta investigación se emplea la construida por Reynaldo Alarcón, la cual se encuentra conformada por cuatro factores, mencionados a continuación:

- Sentido positivo de la vida:

Este factor expresa las actitudes y las experiencias positivas hacia la vida. Así, la felicidad supone estar ausente de estados depresivos, de sensación de fracaso, de intranquilidad, y más bien tener pensamientos y sentimientos positivos hacia sí mismo y hacia la vida, sentir que se encuentra sentido a su existencia (Alarcón, 2006).

Esto se relaciona con la filosofía de Epicuro, en que la felicidad es ausencia de dolor, en especial el espiritual; y encontrar el placer, también principalmente el espiritual (2013).

- Satisfacción con la vida:

En este factor se encuentra la satisfacción por lo alcanzado, si la persona ha conseguido el ideal de su vida o está cerca de lograrlo. Denota que la felicidad se encuentra en la posesión de un bien que se desea.

Esto se deriva de la concepción de la felicidad desde la línea eudemonista, en el que la felicidad es el bien supremo al cual todas las personas aspiran (Alarcón, 2006).

Esta satisfacción por alcanzar el ideal de su vida resulta del contraste entre las metas de la persona y qué tanto percibe que ha logrado esas metas (Yamamoto y Feijoo, 2007).

- Realización personal:

En este factor se concibe a la felicidad, más que como un estado temporal, como algo pleno. Así, esta felicidad plena implica autosuficiencia y estar orientado hacia las metas que la persona considere importantes para su vida (Alarcón, 2006). De esta manera, se encuentra tranquilidad emocional en la persona (Alarcón y Caycho, 2015).

Esta idea de autosuficiencia se relaciona con lo que Aristóteles llamó autarquía, que es un estado en que la persona logra bastarse a sí misma y siente que no le falta nada (Aristóteles, como se citó en Alarcón, 2006).

Además, las metas que la persona pretende alcanzar estarán en concordancia con sus condiciones tanto individuales, como su personalidad, como con sus condiciones culturales (Yamamoto y Feijoo, 2007).

- Alegría de vivir:

Se refiere a la maravilla de vivir. Indica experiencias positivas y la sensación general de estar bien con la vida (Alarcón, 2006).

Este factor expresa la felicidad como optimismo y alegría. Es decir, como la disposición positiva a futuro. Así, el esperar que el futuro brinde resultados a favor, predispone a mantener una actitud positiva frente a los problemas (Alarcón, 2009).

2.2.4. Modelos hacia la felicidad según la psicología positiva

2.2.4.1. Modelo de las tres vías hacia la felicidad

La psicología positiva, postula que los afectos pueden clasificarse en función del tiempo. Así, hay afectos dirigidos al pasado, al presente y al futuro. También se menciona que el aumento de estos afectos contribuye a aumentar nuestros niveles de felicidad.

Para esto, basándose en diversas investigaciones, la psicología positiva propone tres vías para lograr que uno sienta la felicidad en su vida de manera consistente y consciente.

La primera vía, es tener una vida agradable. El que uno genéticamente no traiga niveles sustanciales de felicidad no significa que uno se deba conformar con eso. Y si uno quiere aumentar sus niveles de felicidad, deberá enfocarse en la labor de realizar tantas actividades placenteras como le sea posible. Para esto se trabaja también en las capacidades y habilidades que la persona requiere para lograr este objetivo, y principalmente, poder extenderlos en su día a día.

La segunda, es vivir de manera comprometida. Para esto ayuda el desarrollar las habilidades y capacidades mencionadas en el punto anterior, esta vez con la meta de aumentar las fortalezas propias de la persona que le ayudarán en las diversas áreas de su vida. Ya que la vida de una persona consiste en varias áreas, por ejemplo, la social, la laboral, etc., es importante que la persona pueda enfocarse en el vivir en su aquí y ahora. Además, de que la felicidad depende también de las buenas interacciones sociales, por lo que el aumento de las fortalezas en este ámbito logrará que la persona realice mejores conexiones con los demás, lo cual la dispondrá a mayores niveles de

felicidad.

Y la tercera, es vivir con un sentido. En complementación con los puntos anteriores, más que realizar una actividad, es el sentido que dicha actividad le trae a la persona lo que le genera felicidad. Es decir, el sentir que lo que uno realiza es parte de algo más, da una perspectiva diferente a que si uno sintiera que lo que hace es algo aislado. El que una actividad esté al servicio de algo mucho mayor, ya sea algo concreto como las actividades de una empresa, o algo espiritual, otorga un sentido especial a dicha actividad. Cuando se conecta ese sentido especial a la vida propia de la persona, se genera en ella una perspectiva de que lo que realiza tiene un sentido, de que su vida en sí tiene sentido. Y eso, en suma, genera en la persona una sensación de felicidad (Seligman, 2017).

2.2.4.2. Modelo CASIO

Otro modelo para el desarrollo de los niveles de felicidad es el que propone Frisch (2006). Este consiste en cinco estrategias a las que llama el modelo CASIO, debido a las siglas en inglés de: Circumstances of an area, the Attitude or perception of an area, the Standards of fulfillment of an area, the Importance placed on an area for their overall happiness, and the satisfaction one experiences in Other areas not of immediate concern. Que se traduce como: Circunstancias de un área, la actitud o percepción de un área, los estándares de realización de un área, la importancia puesta sobre un área por su felicidad total, y la satisfacción que uno experimenta en otras áreas de no preocupación inmediata. Las cuales se explican a continuación.

La primera implica el cambio de circunstancias. En la vida de una persona hay aspectos que considera positivos y otros negativos. El realizar una lista de dichos aspectos, y

analizar qué es lo que influye en que sean positivos y negativos, tanto si se trata de algo intrínseco como extrínseco, y tomar un plan de acción para cambiar los aspectos negativos de manera consciente, es un paso importante para lograr generar circunstancias tanto internas como externas que propicien el aumento de los niveles de felicidad.

La segunda estrategia se enfoca dentro del aspecto intrínseco, específicamente, en la actitud que se tiene sobre las situaciones que se consideran que afectan los niveles de felicidad de la persona. Una actitud tiene tres factores que la componen: el cognitivo, el afectivo y el conductual. La modificación de alguno de estos aspectos genera una alteración también en los otros factores. Por lo que el hacer una evaluación de lo que está generando una actitud negativa y trabajar en ella, generará un cambio de actitud que pondrá a la persona en la disposición necesaria para el aumento de su felicidad.

La tercera consiste en evaluar las metas que uno tiene y examinar bajo qué estándares de éxito uno está manejando su vida. Observar estos estándares área por área en la vida de una persona, en especial, evaluar qué tan realistas son, ayudará a que se los plantee de una mejor manera. Así, se procederá a modificar las metas para lograr el éxito en dichas áreas.

La cuarta supone realizar un análisis de las prioridades que uno tiene, y observar si estas conducen al logro de las metas que uno se ha propuesto. Dado que para alcanzar el aumento de los niveles de felicidad, se han generado cambios en diversos aspectos, este análisis es importante. Cambiarlas conscientemente para equipararlas a esta nueva situación es fundamental para el logro de dichas metas.

Y la quinta conlleva a realizar un análisis de la vida de la persona, esta vez enfocándose en los aspectos en los que anteriormente no se prestó la debida atención, pero que actualmente, debido a los cambios producidos, pueden llegar a considerarse como factores que influyen en el aumento de la felicidad.

2.2.5. Características de estudiantes de instituto

A nivel general, los estudiantes se caracterizan por su desarrollo en el área cognoscitiva, tanto en lo que se refiere al pensamiento crítico, las áreas de razonamiento lógico y verbal, y los conocimientos de su área de estudio propiamente dicho; así como también por el desarrollo en su área personal (Papalia et al., 2010). Además, el estudio académico puede iniciarse tanto en la etapa de la adolescencia como en la adultez. Y se puede encontrar que quienes eligen estudiar en un instituto suelen pertenecer a un estrato socioeconómico medio.

La adolescencia es el periodo de vida comprendido entre los 10 hasta los 19 años de edad, de acuerdo al Ministerio de Salud (MINSa, 2008). Es una etapa entre la niñez y la adultez, importante para el desarrollo adecuado de las áreas tanto físicas como psicológicas y sociales (Papalia, Wendkos y Duskin, 2010).

Mientras que el periodo de la adultez, comprende entre los 20 años a más, según el MINSa (2008). En esta etapa, la persona asume responsabilidades que le permiten desarrollar su autonomía, tales como el empezar un trabajo para ser independientes en lo económico.

Respecto a la presente investigación, los estudiantes del Instituto de Educación Superior Daniel Alcides Carrión, sede de Villa María del Triunfo, de las carreras técnicas de farmacia, enfermería y fisioterapia y rehabilitación, quienes estudian en los turnos mañana y noche, pertenecen a los periodos adolescencia y adultez.

De acuerdo a lo conversado con la coordinación académica de dicho instituto, los estudiantes de la sede de Villa María del Triunfo, en su mayoría son de bajos recursos económicos, trabajan para poder pagarse sus estudios. Muchos de ellos son provenientes de provincia, alojados en el mismo distrito. A pesar de las dificultades que refieren, tales como el sentir frustración debido a la discriminación social en la capital, el estar lejos de su familia, incluso sufrir el abandono de parte de sus parejas, poseen aspiraciones para progresar en sus metas. Estas características se encuentran con mayor frecuencia en los estudiantes de turno noche, pertenecientes a los últimos ciclos.

2.3. Definición conceptual

A continuación se presenta la definición de la variable de la presente investigación.

Felicidad. Según la filosofía, se tiene su definición desde el eudemonismo y el hedonismo. En el primero, la felicidad es el objetivo final del ser humano, es un estado en que la persona se basta a sí misma y no le falta nada (Aristóteles, como se citó en Alarcón, 2006). En el segundo, la felicidad es la búsqueda del placer y la ausencia de dolor, en ambos, tanto físico como espiritual, dando mayor relevancia a este último (Epicuro, como se citó en Alarcón, 2006). Y según la psicología, se la entiende tanto como bienestar subjetivo, como satisfacción con la vida (Seligman, 2017). La definición que se emplea en esta investigación corresponde a la de Alarcón (2006), quien, desde la filosofía y la psicología, define a la felicidad como un estado afectivo subjetivo de total satisfacción que experimenta una persona cuando se halla en posesión de un bien deseado.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño utilizado

3.1.1. Tipo

Esta investigación es de tipo descriptivo por lo que se detallan las características sustanciales de la población investigada con respecto a la variable empleada, en este caso, la felicidad (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

3.1.2. Diseño de investigación

Se utiliza un diseño no experimental, debido a que la presente investigación no manipula la variable y solo se la observa en el contexto estudiado. Asimismo, es de corte transeccional descriptivo, ya que los datos se recolectan en un momento determinado y pretende investigar los niveles de una variable en una población (Hernández et al., 2014).

3.2. Población y muestra

La población de la presente investigación estuvo compuesta por estudiantes de las carreras técnicas de farmacia, enfermería y fisioterapia y rehabilitación del Instituto de Educación Superior Daniel Alcides Carrión, sede de Villa María del Triunfo. De acuerdo a la información solicitada al área de coordinación académica, se tiene el conocimiento de 385 estudiantes matriculados en las carreras de farmacia, enfermería y fisioterapia y rehabilitación hasta el mes de julio, distribuidos en seis ciclos académicos, y en los turnos mañana y noche.

La muestra estuvo conformada por los estudiantes de turno noche de cuarto, quinto y sexto ciclo, de las carreras mencionadas. Según la información sobre número de matriculados brindada por el área de coordinación académica, los estudiantes del turno noche de los ciclos mencionados son 31, 35 y 17 respectivamente, siendo un total de 73

estudiantes. Por lo tanto, la muestra de la presente investigación es no probabilística intencional, ya que se realizó en función del criterio del investigador, basándose en el conocimiento que se tiene de la población (Vara, 2012). La elección de los estudiantes de dichos ciclos y turno es debido a que, según lo conversado con la coordinación académica, son estudiantes que requerirían de un programa de intervención para incrementar su felicidad, dado que, aunque poseen aspiraciones de progreso, la mayoría pertenecen a una clase socioeconómica medio bajo, se encuentran lejos de sus familiares por ser provenientes de provincia, y refieren diversos sufrimientos tales como discriminación o abandono de sus parejas. Estas son características que se relacionan con un nivel bajo de felicidad.

Tabla 1

Distribución de la muestra

	Cuarto ciclo	Quinto ciclo	Sexto ciclo
Estudiantes de turno noche	31	25	17

Fuente: Secretaría académica del Instituto de Educación Superior Daniel Alcides Carrión, sede Villa María del Triunfo, 2017.

Criterios de inclusión

Los estudiantes de cuarto, quinto y sexto ciclo de las carreras técnicas de farmacia, enfermería y fisioterapia y rehabilitación del Instituto de Educación Superior Daniel Alcides Carrión.

Los estudiantes de turno noche del Instituto de Educación Superior Daniel Alcides Carrión.

Los estudiantes que se encontraron presentes en los días de aplicación del instrumento.

Criterios de exclusión

Los estudiantes de primer, segundo y tercer ciclo de las carreras técnicas de farmacia, enfermería y fisioterapia y rehabilitación del Instituto

de Educación Superior Daniel Alcides Carrión.

Los estudiantes de turno mañana del Instituto de Educación Superior Daniel Alcides Carrión.

Los estudiantes que se encontraron ausentes en los días de aplicación del instrumento.

3.3. Identificación de la variable y su operacionalización

Felicidad

Como se ha mencionado, la felicidad es un estado afectivo en el que una persona experimenta satisfacción plena cuando posee un bien que desea (Alarcón, 2006).

3.3.1. Operacionalización de la variable

La variable felicidad se estudia en base a su definición operacional correspondiente al instrumento de su medición. El cual la define, a través de cuatro factores y sus respectivos indicadores, por medio de un conjunto de ítems.

Se realizó la aplicación del instrumento de manera presencial.

- Técnica de recolección de datos indirecta:

Se obtuvo datos de fuentes bibliográficas como libros, artículos de revistas de investigación, entre otros (Bernal, 2010).

3.4.2. Instrumento

El instrumento empleado fue la Escala de Felicidad de Lima (EFL), construida en Lima por Alarcón (2006), quien refiere que sus valores psicométricos lo acreditan como un instrumento válido y confiable para la medición de la felicidad.

Ficha Técnica

Nombre: Escala de felicidad de lima (EFL).

Autor: Reynaldo Alarcón.

Institución: Universidad Ricardo Palma.

Grados de aplicación: Jóvenes y adultos.

Administración: Individual o colectiva.

Duración: 10 minutos aproximadamente.

Significación: Este instrumento tiene como objetivo medir los niveles de felicidad de la persona, estableciéndose a su vez cuatro factores que la componen: sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir.

Características: Este instrumento presenta 27 ítems medidos según una escala de tipo Likert, de cinco alternativas: Totalmente de acuerdo; Acuerdo; Ni acuerdo ni desacuerdo; Desacuerdo; y Totalmente en desacuerdo (Alarcón 2006).

Análisis Psicométrico

La escala se aplicó a 709 estudiantes universitarios, 333

(46.97%) hombres y 376 (56.03%) mujeres, de universidades públicas y privadas de Lima, de diversas carreras profesionales, de edades entre 20 y 35 años, con una media de 23.10 años (Alarcón, 2006).

Confiabilidad

El presente instrumento presenta un Alfa de Cronbach = 0.916, lo que indica una elevada consistencia interna. Además, el análisis ítem-test señala correlaciones altamente significativas, es decir, $p < 0.001$, para cada uno de los ítem, lo que denota que todos los ítems miden indicadores de un mismo constructo y lo miden de forma eficaz (Alarcón, 2006).

Además, el análisis de confiabilidad que se realizó para la presente investigación, obtiene un Alfa de Cronbach = 0.849, lo que indica una alta confiabilidad (ANEXO 5).

Validez

La validez del presente instrumento se enfoca en dos formas. La primera se basa en resultados de investigaciones que evidencian una alta relación entre felicidad y algunas variables psicológicas que se consideran como predictoras de esta. La segunda forma corresponde a la determinación de la estructura interna del instrumento mediante el análisis factorial.

En la primera forma, la validez convergente, se midió por medio de correlaciones entre puntajes de felicidad y dimensiones del Inventario de Personalidad de Eysenck, encontrándose una correlación positiva significativa entre felicidad y extraversión, dado que $r = 0.378$ y $p < 0.01$. Respecto a neuroticismo se encontró una correlación negativa significativa, ya que $r = 0.48$ y $p < 0.01$. La correlación entre felicidad y afectos positivos resultó ser positiva y significativa, debido a que $r = 0.48$ y $p < 0.01$. Y con los afectos negativos la correlación se encontró negativa significativa, ya que $r = 0.51$ y $p < 0.01$. Los resultados conseguidos concuerdan con lo

hallado por otros autores y apoyan la validez de construcción del instrumento.

En la segunda forma, la validez de constructo se midió a través del análisis factorial. El análisis de componentes principales identificó cuatro factores, el primero explica el 31.82% de la varianza, mientras que los cuatro sumados explican el 49,79 % de la varianza total. La rotación ortogonal (Varimax) de la matriz de componentes agrupa los ítems en cuatro factores, encontrándose coherencia factorial entre los ítems que integran cada uno.

Por lo tanto, el presente instrumento posee una adecuada validez factorial, garantizando convergencia entre las medidas que se refieren al constructo que se mide (Alarcón, 2006).

Material de aplicación

- La EFL en una hoja.
- Lapicero.

Normas de aplicación

a) Preparación

Antes de iniciar con la aplicación del instrumento, el evaluador debe contar con los materiales necesarios y unos cuantos adicionales, por si a algún estudiante le faltara alguno.

b) Presentación inicial

Momentos antes de la aplicación, el evaluador debe dar una presentación profesional del desarrollo de su investigación. Se procederá entonces a señalar el motivo de la aplicación, mencionando: “Buenos días (o tardes) mi nombre es _____, vengo ante ustedes con la finalidad de efectuar una investigación científica, por lo que pido su colaboración para el desarrollo del presente instrumento, la Escala de Felicidad de Lima”.

c) Indicaciones habladas

El evaluador empezará con las indicaciones para el desarrollo de la escala, diciendo: "Se les ha entregado la Escala de Felicidad de Lima, es una escala de tipo Likert con cinco alternativas de respuesta. No existen respuestas erradas o correctas, lo importante es que respondan con la mayor sinceridad. Sus respuestas pueden variar entre Totalmente de acuerdo, Acuerdo, Ni acuerdo ni desacuerdo, Desacuerdo y Totalmente en desacuerdo. Dependiendo de cuál sea su respuesta, marcarán con un aspa en el cuadro de su elección. Si bien no cuenta con límite de tiempo para su realización, es una prueba rápida, de aproximadamente 10 minutos. Empiecen"

Pasado 10 minutos se pregunta si ya finalizaron y se puntualiza en que completen todos los datos y respondan todos los ítems.

Cuando hayan finalizado, se procede a recoger las escalas, siempre verificando que todos los datos estén completos y los ítems contestados para que no existan inconvenientes en el procesamiento de información, y no haya instrumentos invalidados.

Se concluye agradeciendo la participación los evaluados.

Normas de corrección y calificación

Previo a la corrección, se verifica que todos los ítems hayan sido contestados. Cada ítem, dependiendo de su respuesta, puede poseer el valor de 1 a 5 puntos. El puntaje que se obtiene de sumar el total de ítems es el puntaje directo. Para la correcta sumatoria se toma en cuenta que los siguientes ítems tienen valoración inversa: 2, 7, 14, 17, 18, 19, 20, 22, 23 y 26. De acuerdo al puntaje directo, los puntajes altos corresponden a niveles altos de felicidad, mientras que los puntajes bajos denotan baja felicidad. El instrumento cuenta además con cuatro factores:

Factor 1: Sentido positivo de la vida.

Este factor es el que posee mayor número de ítems en su composición, su puntaje directo (PD) corresponde a la sumatoria de los siguientes 11 ítems:

$$PD(SP\dot{V}) = \text{ítem2} + \text{ítem7} + \text{ítem11} + \text{ítem14} + \text{ítem17} + \text{ítem18} + \text{ítem19} + \text{ítem20} + \text{ítem22} + \text{ítem23} + \text{ítem26}$$

El valor mínimo de este factor es de 11 puntos y su valor máximo es de 55 puntos.

Factor 2: Satisfacción con la vida.

El puntaje directo de este factor se realiza a través de la sumatoria de los siguientes 6 ítems que lo forman:

$$PD(SV) = \text{ítem1} + \text{ítem3} + \text{ítem4} + \text{ítem5} + \text{ítem} + \text{ítem10}$$

En este factor, su valor mínimo es de 6 puntos y su máximo es de 30 puntos.

Factor 3: Realización personal.

Este factor, al igual que el anterior, está conformado por 6 ítems. Su puntaje directo corresponde entonces a la sumatoria de los siguientes ítems:

$$PD(RP) = \text{ítem8} + \text{ítem9} + \text{ítem21} + \text{ítem24} + \text{ítem25} + \text{ítem27}$$

Al igual que el factor anterior, su valor mínimo es de 6 puntos y su valor máximo es de 30 puntos.

Factor 4: Alegría de vivir.

Este factor es el que menor número de ítems posee. Su puntaje directo lo conforma la sumatoria de sus 4 ítems siguientes:

$$PD(AV) = \text{ítem12} + \text{ítem13} + \text{ítem15} + \text{ítem16}$$

Su valor mínimo es de 4 puntos y su valor máximo es de 20

puntos.

El puntaje directo total del instrumento se obtiene sumando sus 27 ítems que lo componen. O, si se lo prefiere, sumando los puntajes directos de sus cuatro factores:

$$PD\ TOTAL = PD(SPV) + PD(SV) + PD(RP) + PD(AV)$$

Con lo cual se obtiene un valor mínimo de 27 puntos y un valor máximo de 135 puntos.

CAPÍTULO IV

PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. Procesamiento de los resultados

Después de recopilar los datos a través de la aplicación del instrumento, se realizó el procesamiento de los resultados. Para esto se procedió a:

- Tabular, codificar y transferir los datos recopilados a una base de datos computarizada, en este caso, el MS Excel 2007.
- Importar la base de datos al programa estadístico informático IBM SPSS Statistics 22.0. Dado que el instrumento utilizado no consigna un baremo, se procede a construirle uno por medio de este programa (ANEXO 6).
- Realizar la clasificación del rango de respuestas, una vez se tiene el baremo, para determinar los niveles a emplear (ANEXO 7).
- Proseguir en MS Excel 2007 con el análisis de distribución de frecuencias e incidencia participativa (porcentaje) de los datos del instrumento utilizado, en relación a la variable y sus factores.
- Realizar el análisis de las medidas de dispersión, mínimo y máximo, lo cual resulta útil en una investigación descriptiva, ya que posibilita observar el grado de semejanza o diferencia de los valores entre sí. Además, analizar la medida de tendencia central, en específico, la media:

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

4.2. Presentación de los resultados

A continuación, se muestran los resultados del análisis de datos expuesto en el punto anterior.

Tabla 3

Medidas estadísticas descriptivas de la felicidad en estudiantes del Instituto de Educación Superior Daniel Alcides Carrión

FELICIDAD					
	TOTAL	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Factor 4
válidos	73	73	73	73	73
perdidos	0	0	0	0	0
media	98.10	40.15	21.86	20.66	15.42
mínimo	73	27	13	12	8
máximo	121	52	28	29	19

Como se puede observar, el total de la muestra consta de 73 estudiantes. El nivel promedio de la variable felicidad tomada como total es de 98.10, correspondiente a un nivel bajo. El puntaje mínimo es de 73, que indica un nivel muy bajo; y el puntaje máximo es de 121, que señala un nivel muy alto. Lo que implica que existe por lo menos un estudiante que se ubica en el extremo inferior del nivel de felicidad y al menos un estudiante que se encuentra en el nivel más superior de la felicidad. En relación a los factores, se encuentra que el nivel promedio oscila entre 15.42 y 40.15; el puntaje mínimo varía entre 8 y 27; y el máximo entre 19 y 52; encontrándose que los puntajes más bajos corresponden al factor 4 y los más altos al factor 1. Lo cual guarda sentido si se toma en cuenta que el factor 4 es el de menor ítems, y el factor 1 el de mayor ítems.

Se prosigue con la presentación de las tablas de frecuencia según objetivo general y objetivos específicos.

Objetivo general

Tabla 4

Tabla de frecuencia del nivel de felicidad de la muestra

	TOTAL	
	<i>f</i>	%
MUY ALTO	7	10%
ALTO	9	12%
MEDIO	19	26%
BAJO	26	36%
MUY BAJO	12	16%

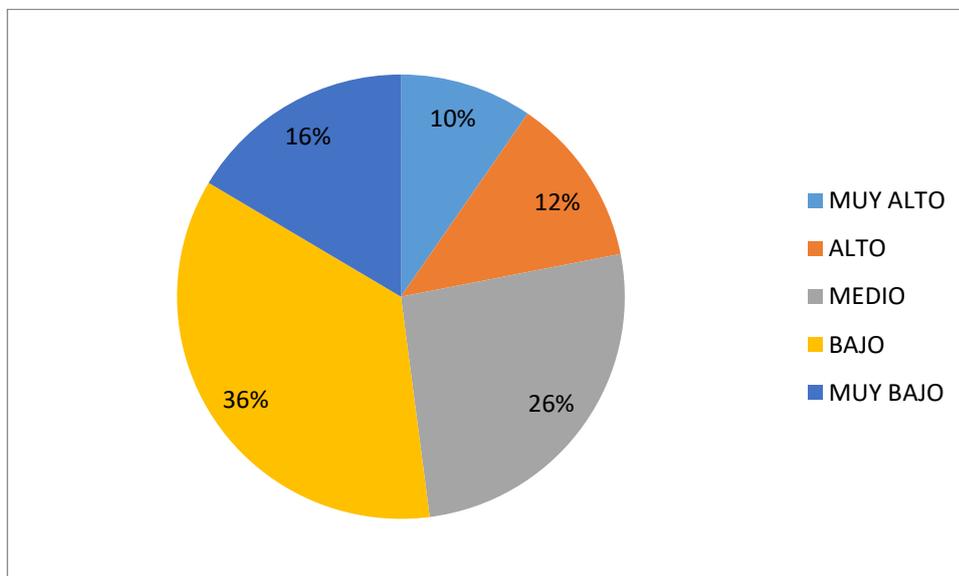


Figura 1. Se determina que la variable felicidad aplicada a la muestra, estudiantes del Instituto de Educación Superior Daniel Alcides Carrión, resulta en un nivel muy alto en un 10%, un nivel alto en un 12%, un nivel medio en un 26, un nivel bajo en un 36% y un nivel muy bajo en un 16%. El mayor porcentaje corresponde al nivel bajo. Los porcentajes de los niveles bajo y muy bajo dan un 52%, lo que implica que más de la mitad de la muestra presenta un nivel de felicidad por debajo del nivel promedio.

Objetivo específico 1

Tabla 5

Tabla de frecuencia del nivel de sentido positivo de la vida de la muestra

Factor 1		
	<i>f</i>	%
MUY ALTO	7	10%
ALTO	13	18%
MEDIO	17	23%
BAJO	25	34%
MUY BAJO	11	15%

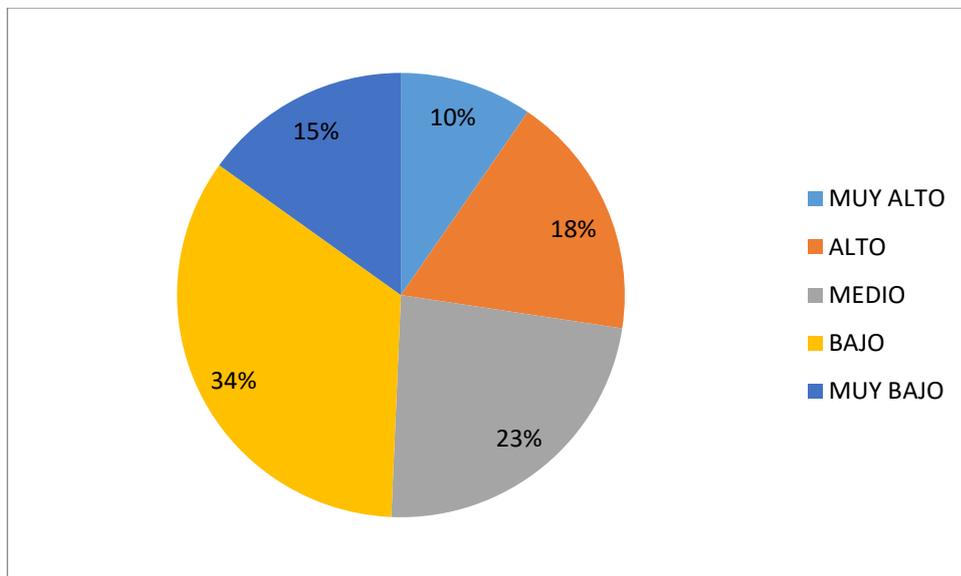


Figura II. Se observa que el factor 1, sentido positivo de la vida, de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Daniel Alcides Carrión, identifica un nivel muy alto en un 10%, un nivel alto en un 18%, un nivel medio en un 23%, un nivel bajo en un 34% y un nivel muy bajo en un 15%. El mayor porcentaje corresponde al nivel bajo. Los porcentajes de los niveles bajo y muy bajo dan un 49%, lo que significa que aproximadamente la mitad de la muestra carece de un nivel óptimo de sentido positivo de la vida. Por lo que este factor resulta pertinente para el programa de intervención.

Objetivo específico 2

Tabla 6

Tabla de frecuencia del nivel de satisfacción con la vida de la muestra

Factor 2		
	<i>f</i>	<i>%</i>
MUY ALTO	9	12%
ALTO	9	12%
MEDIO	12	16%
BAJO	27	37%
MUY BAJO	16	22%

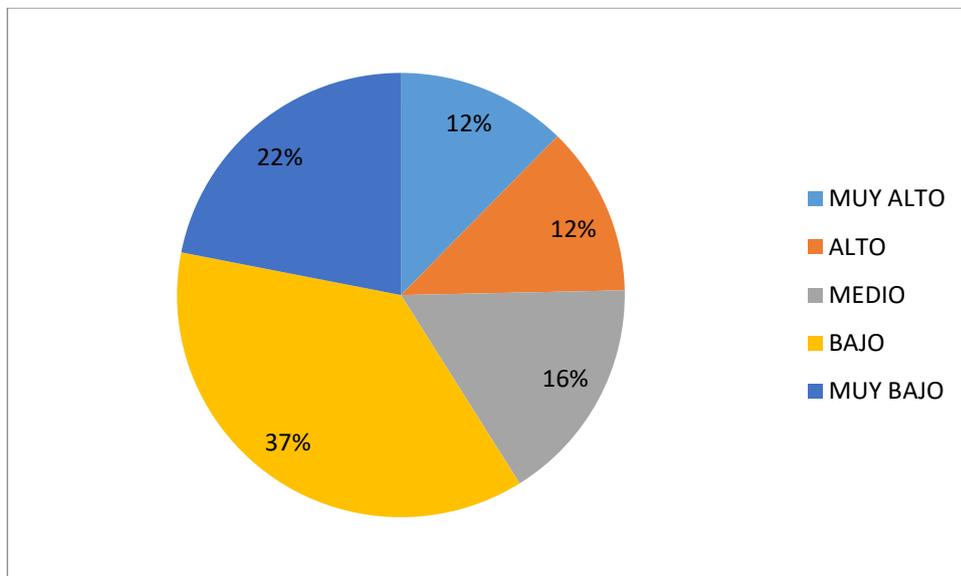


Figura III. Se señala que la satisfacción con la vida de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Daniel Alcides Carrión, identifica un nivel muy alto en un 12%, igualmente un nivel alto en un 12%, un nivel medio en un 16%, un nivel bajo en un 37% y un nivel muy bajo en un 22%. El mayor porcentaje corresponde al nivel bajo. Los porcentajes de los niveles bajo y muy bajo dan un 59%, lo que indica que más de la mitad de la muestra expresa un nivel inadecuado de satisfacción con la vida. Por lo cual, este factor resulta pertinente para la aplicación del programa de intervención.

Objetivo específico 3

Tabla 7

Tabla de frecuencia del nivel de realización personal de la muestra

Factor 3		
	<i>f</i>	%
MUY ALTO	8	11%
ALTO	15	21%
MEDIO	19	26%
BAJO	20	27%
MUY BAJO	11	15%

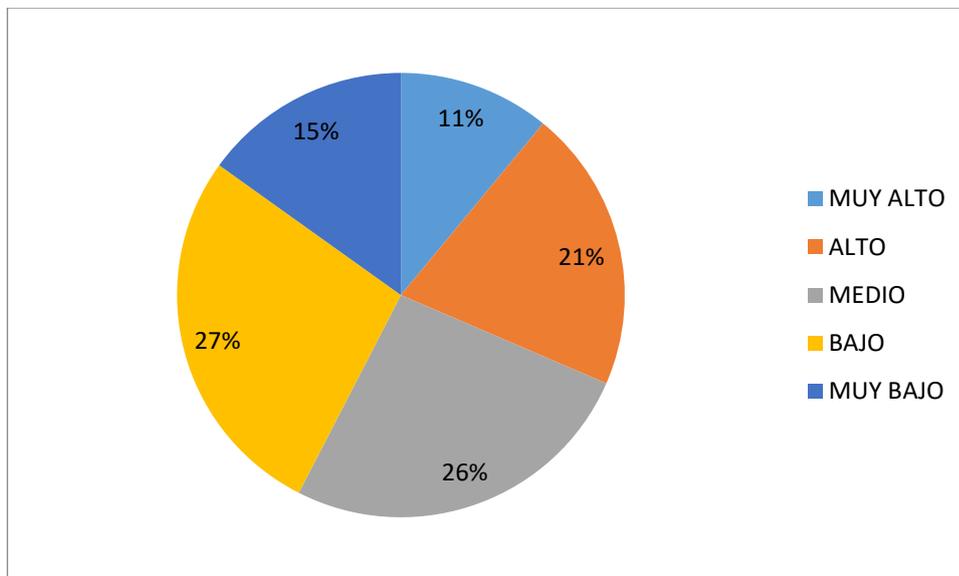


Figura IV. Se expresa que la realización personal de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Daniel Alcides Carrión, identifica un nivel muy alto en un 11%, un nivel alto en un 21%, un nivel medio en un 26%, un nivel bajo en un 27% y un nivel muy bajo en un 15%. El mayor porcentaje corresponde al nivel bajo. Los porcentajes de los niveles bajo y muy bajo dan un 42%, lo que evidencia que aproximadamente la mitad de la muestra no posee un nivel de realización personal óptimo. Por lo tanto, este factor resulta pertinente para el programa de intervención.

Objetivo específico 4

Tabla 8

Tabla de frecuencia del nivel de alegría de vivir de la muestra

Factor 4		
	<i>f</i>	%
MUY ALTO	14	19%
ALTO	18	25%
MEDIO	31	42%
BAJO	7	10%
MUY BAJO	3	4%

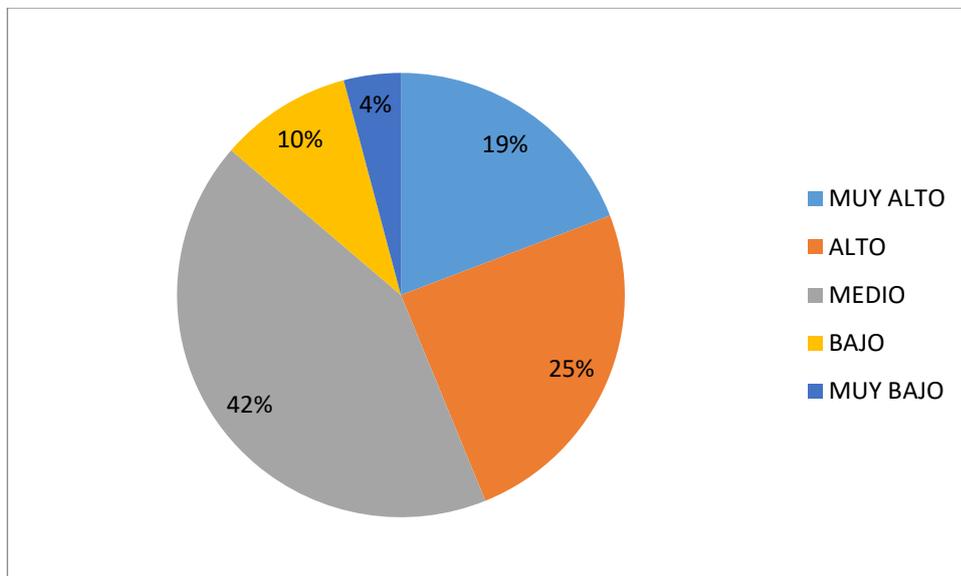


Figura V. Se encuentra que la alegría de vivir de estudiantes del Instituto de Educación Superior Daniel Alcides Carrión,, identifica un nivel muy alto en un 19%, un nivel alto en un 25%, un nivel medio en un 42%, un nivel bajo en un 10% y un nivel muy bajo en un 4%. El mayor porcentaje corresponde al nivel medio, lo cual significa que los estudiantes de la muestra poseen un nivel adecuado de alegría de vivir. Por lo que este factor no resulta pertinente para el programa de intervención.

4.3. Análisis y discusión de resultados

A partir de los resultados, el análisis del objetivo general sobre el nivel de felicidad de la muestra encuentra que un 52% se ubica en los niveles bajo y muy bajo conjuntamente, por lo que más de la mitad de esta se halla por debajo del nivel promedio de felicidad. Aunque este resultado no concuerda con el hallado por Eugenio et al. (2015), en estudiantes universitarios de psicología y administración de una universidad privada de Tarapoto, quienes en los primeros un 41% se ubica en un nivel de felicidad alto, y en los segundos un 28% en el mismo nivel, siendo estos porcentajes los más altos; es preciso indicar que la variable felicidad al ser subjetiva y depender de la posesión de un bien anhelado, y que este varía según la persona, es necesario que se examine sus factores, a través de los resultados de los objetivos específicos para poder llegar a entender esta diferencia.

Respecto al análisis del objetivo específico sobre el nivel del sentido positivo de la vida de la muestra, se encuentra que 49% de esta se ubica en un nivel de felicidad inferior al promedio. Lo que indica que casi la mitad de la muestra posee estados depresivos, sensación de fracaso, de intranquilidad y carece de pensamientos y sentimientos positivos hacia ellos mismos y la vida. Sobre este factor, Epicuro (2013) señala que la felicidad se encuentra en la búsqueda del placer y la ausencia del dolor, en especial el espiritual; teniendo en cuenta que la muestra está conformada en su mayoría por estudiantes de bajos recursos económicos, quienes en gran parte se encuentran alejados de sus familiares por provenir de provincia, y sufren de discriminación; se evidencia que una buena cantidad de la muestra se encuentra más cercana al dolor que al placer, lo cual concuerda con el resultado obtenido.

Continuando con el análisis, en el objetivo específico sobre el nivel de satisfacción con la vida de la muestra, se alcanzó un 59% en un nivel inferior al promedio. Este resultado indica que más de la mitad de la muestra no ha logrado el ideal de su vida ni está cerca de conseguirlo. Esta concepción de felicidad se relaciona a lo mencionado por Alarcón (2006),

quien señala, desde una perspectiva eudemonista, que la felicidad depende de la posesión de un bien anhelado, como el lograr un objetivo. Considerando las características mencionadas en el párrafo anterior sobre la mayoría de estudiantes que conforman la muestra, se percibe que una buena cantidad de estos aún no han conseguido alcanzar los objetivos de su vida, tanto en lo económico, académico y en lo personal; por lo que se corresponde con el resultado hallado.

En referencia al análisis del objetivo específico sobre el nivel de realización personal de la muestra, se halla que un 42% se ubica en un nivel inferior al promedio, lo que señala que algo menos de la mitad de la muestra carece de autosuficiencia y no se encuentra orientado hacia metas que considere importantes para su vida. La concepción de felicidad de este factor se relaciona con lo mencionado por Aristóteles (como se citó en Alarcón, 2006), quien refiere con esta la persona se basta a sí misma y siente que nada más le falta. Además, la investigación de Yamamoto y Feijoo (2007) muestra que las metas de una persona están en relación con sus características individuales y culturales. Por lo que, aunque más de la mitad habría alcanzado un nivel promedio y superior con respecto a este factor, existe una gran cantidad que aún no percibe que se basta a sí misma, ni que su vida está orientada a metas importantes tanto como para ellos mismos como para la sociedad. Lo cual concuerda con sus características tanto socioeconómicas como emocionales, teniendo en consideración a esto último lo mencionado sobre su alejamiento familiar y discriminación en lo social.

Finalizando el análisis con el objetivo específico sobre los niveles de alegría de vivir en la muestra, se encuentra que los niveles bajo y muy bajo dan en conjunto un 14%, por lo que la mayoría de la muestra se ubica en un nivel promedio de felicidad y superior al promedio. Esto significa que la mayoría presenta una sensación general de estar bien con la vida, así como experiencias positivas. Este concepto de felicidad concuerda con el relacionado por Alarcón (2009) en cuanto a la felicidad expresada como afectos positivos, optimismo, alegría, y el tener una actitud positiva frente a los problemas. Los estudiantes que conforman la muestra poseen, a pesar

de sus dificultades, deseos de superación, de tener una mejor calidad de vida, y justamente el que estén estudiando es una razón para ello; por lo que estas características se corresponden con el resultado obtenido.

4.4. Conclusiones

Se determinó que el nivel de felicidad en los 73 estudiantes del Instituto de Educación Superior Daniel Alcides Carrión, es un 36% de un nivel bajo; siendo este el porcentaje mayor en la muestra. El nivel muy bajo posee un porcentaje de 16%. Estos dos niveles dan un porcentaje de 52%. Por lo que se observó que más de la mitad de la muestra presenta un nivel de felicidad inferior al nivel promedio

Acercas del factor sentido positivo de la vida, la presente muestra obtuvo un mayor porcentaje, un 34%, en el nivel bajo; así como un 15% en el nivel muy bajo; lo que conjuntamente da un 49%. Lo que indicó que un poco menos de la mitad de la muestra presenta características de depresión, intranquilidad, pesimismo y vacío existencial.

Sobre el factor satisfacción con la vida, se encontró que existe un 37% de la muestra ubicada en un nivel bajo; así como un 22%, en el nivel muy bajo. Es resaltante que dichos porcentajes sean los mayores en la muestra, y juntos dan un 59%. Lo que significó que más de la mitad de la muestra no cree que se encuentre cerca de lograr el ideal de su vida.

Respecto al factor realización personal, el porcentaje mayor, un 27% de la muestra, se encontró en el nivel bajo; así como un 15% en el nivel muy bajo; por lo que ambos dan un 42%. Por lo que se observó que existe un poco menos de la mitad de la muestra que considera que no ha logrado las metas que son importantes para su vida, indicando no tener una felicidad plena, ni haber conseguido autosuficiencia, ni tranquilidad emocional.

Por último, en cuanto al factor alegría de vivir, el mayor porcentaje se obtuvo en el nivel medio, con un 42%; seguido de un 25% en el nivel alto, y un 19% en el nivel muy alto. Siendo el nivel bajo, un 10%; y el nivel muy bajo, un 4%. Por lo cual, se observó que más de la mitad de la muestra,

aún con dificultades en su vida, logra notar sus experiencias positivas, se muestra optimista y se siente generalmente bien.

4.5. Recomendaciones

Desarrollar un programa de intervención enfocado a incrementar el nivel de felicidad en los estudiantes de turno noche, de cuarto, quinto y sexto ciclo de las carreras de farmacia, enfermería, fisioterapia y rehabilitación del Instituto de Educación Superior Daniel Alcides Carrión, y así lograr una formación integral.

Fortalecer el nivel de sentido positivo de la vida a través de la realización de dinámicas y ejercicios vivenciales grupales dirigidos a trabajar la sensación de fracaso y depresión. Asimismo, ejercicios que incluyan técnicas cognitivas para trabajar pensamientos positivos sobre ellos mismos y la vida.

Aumentar el nivel de satisfacción con la vida mediante actividades grupales enfocadas en el desarrollo de objetivos personales.

Mejorar el nivel de realización personal por medio de talleres grupales para trabajar los pensamientos irracionales que disminuyen la autosuficiencia y autoconfianza en relación a sus metas.

Mantener el nivel de alegría de vivir a través de actividades comunes diarias que desarrollen el optimismo y las experiencias positivas, y así conseguir que el nivel obtenido en la investigación permanezca en el tiempo.

Aumentar el conocimiento sobre la felicidad a través de la continuación de las investigaciones sobre la felicidad en mayores poblaciones a la presente, incluyendo a distintos institutos y carreras.

Elaborar programas de intervención dirigidos al plano docente de la institución educativa de la presente investigación para mejorar los niveles de felicidad y fomentar la formación integral a todo nivel.

CAPÍTULO V

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

5.1. Denominación del programa

Taller de felicidad aplicado a estudiantes de instituto.

5.2. Justificación del programa

En la actualidad, el tener estudios se considera fundamental para lograr una buena calidad de vida. Sin embargo, resulta importante además, el poseer un adecuado estado emocional que permita disfrutar de la vida que se tiene. Los estudiantes destinatarios del presente programa de intervención, a pesar de que poseen aspiraciones y deseos de superación, no poseen un adecuado disfrute por la vida, lo cual se refleja en su rendimiento académico, en el desempeño de sus prácticas y en sus anhelos hacia el futuro.

Las investigaciones sobre la felicidad demuestran que un bajo nivel de esta se encuentra en personas con estados depresivos, bajo sentido de vida, poca satisfacción con la vida, poca percepción de realización personal, entre otros factores. En el área laboral, las personas con mayores niveles de felicidad son aquellas que disfrutan lo que hacen, lo hacen mejor y por ende tienen mayor remuneración económica. Al disfrutar con lo que hacen, su calidad de vida también se percibe de manera más positiva a aquellas personas con un nivel menor de felicidad. Así mismo, se ha encontrado que las personas más felices poseen una mejor salud y tienen mayor longevidad que aquellas menos felices. Y este nivel de ventaja se encuentra también en el área de las relaciones sociales, en la cual las personas más felices denotan mayores satisfacciones, tienen más amigos y actualmente eso representa una ventaja debido a la red de contactos que puede realizarse.

Por lo que el trabajar sobre la felicidad resulta tener múltiples ventajas en varias áreas importantes de la vida.

Por ende, la aplicación del programa logrará el complemento a la educación académica de los estudiantes, consiguiendo una formación integral, lo cual se verá reflejado en la mejora de la calidad de vida del estudiante tanto en lo laboral como en lo personal.

5.3. Establecimiento de objetivos

Objetivo general

Incrementar el nivel de felicidad en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Daniel Alcides Carrión.

Objetivos específicos

Fortalecer el nivel de sentido positivo de la vida en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Daniel Alcides Carrión.

Aumentar el nivel de satisfacción con la vida en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Daniel Alcides Carrión.

Mejorar el nivel de realización personal en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Daniel Alcides Carrión.

5.4. Sector al que se dirige

El programa de intervención se encuentra dirigido a los estudiantes del turno noche, de los ciclos cuarto, quinto y sexto, de las carreras técnicas de farmacia, enfermería y fisioterapia y rehabilitación, del Instituto de Educación Superior Daniel Alcides Carrión.

5.5. Establecimiento de conductas problema y meta

Conductas problema:

- El estudiante piensa que no llegará a ser feliz la mayor parte del tiempo.
- El estudiante realiza sus trabajos de manera poco cuidadosa, ya que siente que lo que realiza no le será de utilidad en su vida.

- El estudiante se siente desmotivado en su vida diaria, debido a que piensa que aún no ha encontrado sentido a su existencia.
- El estudiante se reprocha su falta de satisfacción con la vida.
- El estudiante percibe que se encuentra distante de su ideal.
- El estudiante considera que aún no es una persona realizada.
- El estudiante desconoce sus metas principales en la vida, o no sabe cómo realizarlas, o aún no las ha desarrollado.

Conductas meta:

- El estudiante piensa que puede llegar a ser feliz la mayor parte del tiempo.
- El estudiante realiza sus trabajos con dedicación, ya que siente que lo que realiza le será de utilidad en su vida.
- El estudiante se siente motivado en su vida diaria, debido a que piensa que ha encontrado sentido a su existencia.
- El estudiante se enaltece de su satisfacción con la vida.
- El estudiante percibe que se encuentra cercano de su ideal.
- El estudiante considera que es una persona realizada.
- El estudiante conoce sus metas principales en la vida, sabe cómo realizarlas y se encuentra desarrollándolas.

5.6. Metodología de la intervención

En el presente programa de intervención se emplea una metodología descriptiva y participativa. Para lo cual se emplearán dinámicas grupales, juego de roles, ejercicios grupales vivenciales, ejercicios de reflexión, presentación de videos y exposiciones.

Para su realización, se divide a los 73 estudiantes en 5 grupos de 12 integrantes cada uno, y 1 grupo de 13 integrantes.

De acuerdo a lo conversado con la coordinación académica de la institución, cada grupo tendrá 1 sesión semanal de 1 hora de duración, con un total de 5 sesiones. Los días y horarios a realizarse se acordarán con el área de coordinación académica de la institución.

5.7. Materiales a utilizar

Los materiales a utilizar en el programa de intervención son los siguientes:

- 1 pelota.
- Cartulinas de color amarillo.
- Hojas.
- Lapiceros.
- Plumones de diferentes colores.
- Colores.

5.8. Cronograma de actividades

Sesión 1: Presentación.

Objetivos:

- Conseguir que los participantes conozcan al facilitador y el tema del taller.
- Lograr que los participantes se conozcan entre ellos para facilitar la participación en la realización de las actividades.

Estrategias:

Exposición y dinámica grupal.

Actividades:

- Presentación del facilitador y del tema del taller.
- Dinámica de presentación: “La pelota preguntona”.

Recursos:

- 1 pelota.

Tiempos:

- Presentación del facilitador y del tema: 5 minutos.
- Dinámica de presentación: 55 minutos.
- Tiempo total: 1 hora.

Desarrollo:

Presentación del facilitador y del tema del taller:

El facilitador se presenta ante el grupo con su nombre y menciona que se hará un taller sobre la felicidad, indicando que es importante integrar el desarrollo académico con el emocional, y que para esto la felicidad resulta fundamental, ya que posee ventajas para la persona en diversas áreas como la salud, laboral y social.

Dinámica de presentación: “La pelota preguntona”, con la pregunta: ¿Qué es lo que te hace feliz?

El facilitador forma a los participantes en círculo y da las indicaciones:

“Vamos a jugar a la pelota preguntona. Lanzaré una pelota a alguno de ustedes, este dirá su nombre, ciclo, carrera y responderá la pregunta: “¿Qué es lo que te hace feliz?”, puede dar varias respuestas. Después, tirará la pelota a otro, este dirá los datos mencionados, responderá la pregunta, lanzará la pelota a otro participante y así sucesivamente hasta que todos hayan participado”.

Al terminar la dinámica, se agradece la participación del grupo, se realiza un breve comentario resumiendo lo que mencionaron los participantes, señalando que aunque pueden haber dicho cosas distintas, también existen semejanzas, y que la felicidad se relaciona con la satisfacción que sienten al poseer dichos bienes, y que la felicidad puede incrementarse. Se

indica el cronograma de sesiones que se acordará con el área de coordinación académica de la institución.

Indicadores de evaluación:

Participación de los estudiantes para lograr conocerse entre ellos y que conozcan el tema del taller.

Sesión 2: Conocer la felicidad.

Objetivos:

- Lograr en los participantes una noción general de lo que es la felicidad y lo que la genera.

Estrategias:

Dinámica grupal.

Actividades:

Dinámica grupal: “Para ti, ¿qué es la felicidad?”

Recursos:

- Cartulinas de color amarillo.
- Plumones de diferentes colores.

Tiempos:

- Dinámica grupal: 1 hora.
- Tiempo total: 1 hora.

Desarrollo:

Dinámica grupal:

El facilitador divide a los participantes en dos grupos y le entrega una cartulina de color amarillo a cada grupo. Se indica que conversarán sobre

lo que para ellos es la felicidad y lo que los hace felices. Pueden repetir lo dicho en la sesión y pueden dar nuevas ideas. Cada grupo se pondrá de acuerdo en una idea de lo que es la felicidad y en cinco cosas, sucesos o personas que les generen felicidad, y lo escribirán en su respectiva cartulina; pueden acompañar esto con dibujos. Después, cada grupo saldrá al frente con su cartulina y expondrá a los demás lo realizado.

Seguidamente, se debate acerca de las ideas expuestas, las diferencias y semejanzas encontradas. Asimismo se da una definición general sobre lo que es la felicidad, la cual es un estado de satisfacción que vive una persona en posesión de un bien deseado. Además, se expone los factores que la componen.

Se finaliza con una reflexión sobre lo que realizamos día a día para generarnos felicidad.

Indicadores de evaluación:

Comprensión en los estudiantes de lo que es la felicidad y qué la genera.

Sesión 3: ¿Cómo es una persona feliz?

Objetivos:

- Lograr que los participantes identifiquen los pensamientos que generan felicidad.
- Conseguir que los participantes obtengan un principio de estado mental de felicidad.

Estrategias:

Ejercicios de reflexión y vivencial.

Actividades:

- Ejercicio de reflexión.
- Ejercicio vivencial.

Recursos:

- Hojas.
- Lapiceros.

Tiempos:

- Ejercicio de reflexión: 30 min.
- Ejercicio vivencial: 30 min.
- Tiempo total: 1 hora.

Desarrollo:

- Ejercicio de reflexión:

Empezar reflexionando y compartiendo opiniones sobre las siguientes preguntas:

“¿Qué pensará una persona infeliz?”

Para algunas personas la vida es injusta, es una cadena de sufrimientos, ¿Qué cosas le habrán pasado para que piense así?”

A partir de las respuestas, continuar con la siguiente pregunta:

“Todas esas cosas que han dicho, realmente serán eso lo que hace infeliz a la persona, o será más importante aún, ¿cómo ha interpretado las cosas que le han pasado para que ahora se sienta así? ¿Si hubiera pensado diferente sobre lo que le ha pasado, se sentiría igual?”

Luego de compartir respuestas, continuar:

“Piensa en las cosas negativas que te han pasado, en los momentos en que te has sentido mal, ¿qué pensamientos pasaban por tu mente? ¿Qué es lo que pensabas sobre ese evento o sobre ti cuando eso negativo pasaba?”

Entregarles una hoja y un lapicero a cada participante y pedirles que escriban los pensamientos que a ellos le hacen sentir mal.

Continuar reflexionando con los participantes con la pregunta:

“¿Por qué hay personas que aunque sufran desgracias logran superarlas con éxito y consiguen ver lo bueno en lo que les pasa? ¿Qué tienen esas personas que las demás no?”

Luego de compartir algunas respuestas, continuar:

“Con las respuestas que han anotado, pongan un pensamiento diferente a cada evento negativa que les ha pasado, de manera que su sentir también cambie. ¿Cómo podrías cambiar esos pensamientos que te limitan, por otros que te generen felicidad?”

Reflexionar con los participantes sobre lo siguiente:

“Llega un momento en que nos damos cuenta de que uno puede modificar su forma de pensar para conseguir ser más feliz. Si uno cambia su interpretación negativa sobre lo que a uno le pasa y sobre los demás, por una interpretación positiva, se puede lograr un cambio en sus emociones y conductas. Cuando se toma consciencia de que la felicidad depende de uno mismo, comenzamos el verdadero cambio”.

- Ejercicio vivencial:

Luego de un momento breve de descanso del ejercicio anterior, pedir a los participantes que se pongan de pie, separados uno del otro, tomando en cuenta de que detrás de ellos tiene que haber un espacio libre de aproximadamente un metro e indicar:

“Con los ojos cerrados, den un paso hacia atrás, busquen mentalmente un estado de persona protectora (dar un tiempo para esto). Manteniendo ese estado protector, visualicen al frente, a uno mismo tal cual llegaron al taller, con sus pensamientos negativos. Desde el estado protector díganle a su yo del frente los pensamientos positivos, visualizando como este yo del frente va asimilando estos pensamientos (dar el tiempo que se considere necesario). Ahora, den un paso al frente para unirse a este yo y sientan en sí mismos esta asimilación de pensamientos positivos, perciban cómo se siente esto, e intégrenlo a sí mismos (dar un tiempo prudente). Lleven

mentalmente esta sensación a las distintas áreas de su vida donde sientan que la necesitan. Finalmente, imaginen una situación futura en la que sientan este nuevo estado; véanse y siéntanse a sí mismos con este nuevo estado, e imaginen todas las nuevas posibilidades de mejora que pueden realizar en su vida con esta nueva posición, véanse realizándolas y sintiéndolas. Manteniendo esta sensación, a su propio ritmo y tiempo, pueden abrir los ojos”.

Compartir experiencias entre los participantes.

Terminar con el compromiso de llevar lo trabajado en esta sesión a su día a día.

Indicadores de evaluación:

- Participación de los estudiantes.

Sesión 4: Objetivos para tu vida.

Objetivos:

- Elaborar objetivos realistas y alcanzables.

Estrategias:

Ejercicio de reflexión.

Actividades:

Ejercicio de reflexión.

Recursos:

- Hojas.
- Lapiceros.

Tiempos:

- Ejercicio de reflexión: 1 hora.

- Tiempo total: 1 hora.

Desarrollo:

Ejercicio de reflexión:

Dar a cada participante una hoja y un lapicero.

Indicar al grupo: “Ahora, en la hoja que les he entregado, vamos a escribir un epitafio, que es un texto que se coloca en las lápidas, sobre cómo nos gustaría que nos recordaran. Puede ser algo como: ‘Aquí descansa aquel que...’. Tienen 5 minutos”.

La clave de esta actividad es la respuesta a la siguiente pregunta que se le realiza al grupo:

“Mentalmente, lean el epitafio que han escrito y pregúntense: ¿Lo que hago en el día a día, me ayuda a lograr ese deseo de vida?”

Reflexionar con los participantes, a partir de sus propias respuestas, sobre cómo se encuentran sus propósitos de vida. ¿Están cerca o lejos a su ideal en la vida?

Ahora, se pasará a elaborar objetivos que logren concretizar ese ideal.

Para esto, se indica al grupo:

“Vamos a ser que ese ideal de vida sea alcanzable, para esto, respóndanse la siguiente pregunta, aclaro que se tienen que responder desde una postura de ‘ya lo sabía’, y no de ‘lo voy a pensar...’:

¿Sé con certeza qué es lo que deseo que pase conmigo dentro de 5 años?

Si recién has empezado a reflexionar en esta respuesta, tanto en lo personal, como en lo laboral, etc., es que de alguna manera aún no tienes tus objetivos claros. Y si sí te has respondido, entonces este ejercicio te servirá para afinar tus objetivos”.

Pedir a los participantes que en la hoja que tienen, escriban también qué objetivos realistas pueden plantearse para ser realizados en una semana

(ponerle una fecha). Enfatizar en que es importante que el objetivo sea accesible para ellos y cumplidos en la fecha que se ha colocado.

Seguir de la misma manera con objetivos mensuales hasta llegar al año, y qué pueden hacer en cada mes (puede ser a través de objetivos semanales) para cumplir ese objetivo mensual.

Finalizar la sesión recomendándoles que realicen lo mismo para una meta a largo plazo.

Indicadores de evaluación:

Participación de los estudiantes.

Sesión 5: El sentido de vida.

Objetivos:

- Lograr que los participantes empiecen a reflexionar sobre el sentido que sí tiene la vida.

Estrategias:

Ejercicio de reflexión.

Actividades:

Ejercicio de reflexión: “¿Cuál es el sentido de la vida?”.

Recursos:

- Hojas.

- Colores.

Tiempos:

- Ejercicio de reflexión: 1 hora.

-Tiempo total: 1 hora.

Desarrollo:

Ejercicio de reflexión:

Comenzar con un diálogo reflexivo entre los participantes, a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Cuál será el sentido de la vida?
- Sobre las dificultades que me toca vivir, ¿por qué me pasa esto a mí?
¿Por qué la vida es injusta conmigo?
- ¿Qué sentido tiene la vida y lo que hago?

Luego de compartir opiniones, entregarle tres hojas a cada participante y pedirles que en una de ellas hagan un dibujo que represente todas las cosas que ellos dan al mundo. Compartir entre todos lo que significa para ellos el dibujo que han realizado.

Después, pedirles que en la segunda hoja dibujen aquello que represente lo que reciben del mundo, aquello que la vida les da. Compartir la experiencia.

Seguidamente, reflexionar con los participantes sobre las situaciones en las que no podemos hacer nada por lo que está sucediendo, sea cuando pasa algún accidente, alguna enfermedad, etc. Reflexionar sobre la actitud que tomamos ante esos eventos, y cómo aunque no podamos cambiarlos, sí podemos decidir justamente qué actitud asumir ante ello.

Pedirles que en la última hoja en blanco, dibujen lo que sienten ante esta reflexión. Compartir lo que sus dibujos representan para ellos.

Finalmente, agradecerles su participación en las sesiones, resaltar la importancia que tiene el trabajar en el sentido positivo de la vida, el sentirse satisfacción por esta, así como el sentirse realizados, para lograr la felicidad. Y que es fundamental para esto el poner en práctica lo trabajado en su día a día. Así como continuar con esa alegría que ya los caracteriza.

Se dejará unos minutos al terminar la sesión para entregarles la ficha de evaluación (ANEXO 8), indicando que no es una evaluación académica, sino que les va a servir a ellos mismos siempre y cuando sean sinceros.

Indicadores de evaluación:

Participación de los estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alarcón, R. (2001). Relaciones entre felicidad, género, edad y estado conyugal. *Revista de Psicología de la PUCP*, 19(1), 27-46.
- 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, Perú: Universidad Ricardo Palma.
- Alarcón, R. (2014). Funcionamiento familiar y sus relaciones con la felicidad. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 3(1), 61-74.
- Alarcón, R., y Caycho, T. (2015). Relaciones entre gratitud y felicidad en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Psychologia: Avances de la disciplina*, 9(1), 59-69.
- Arias, C., & Soliveres, C. (Noviembre de 2009). El bienestar psicológico en la vejez. *Psicología y construcción de conocimiento de la época*. Conferencia llevada a cabo II Congreso Internacional de Investigación de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de La Plata, Buenos Aires, Argentina.
- Arias, W., Masías, M., Muñoz, E., y Arpasi, M. (2013). Espiritualidad en el ambiente laboral y su relación con la felicidad del trabajador. *Revista de Investigación de la UCSP*, 4, 9-33.
- Arias, W., Caycho, T., Ventura, J., Maquera, C., Ramírez, M., y Tamayo, X. (2016). Análisis exploratorio de la escala de felicidad de Lima en universitarios de Arequipa (Perú). *Psychologia: Avances de la disciplina*, 10(1), 13-24.
- Aristóteles. (2007). *Ética Nicomaquea*. Buenos Aires, Argentina: Colihue Clásica.
- Aristóteles. (2015). *Ética a Eudemo*. Recuperado de <https://books.google.com.pe/books?id=AZsQCgAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>

- Árraga, M., y Sánchez, M. (2012). Validez y confiabilidad de la Escala de Felicidad de Lima en adultos mayores venezolanos. *Universitas Psychologica*, 11(2), 381-393.
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación*. Bogotá D.C., Colombia: Pearson Educación.
- Caycho, T. (2010). Variables psicológicas asociadas con la felicidad en centros peri-urbanos y urbano-marginales de Lima. *Scientia UCV*, 2(1), 61-68.
- Epicuro. (2013). *Filosofía para la felicidad*. Madrid, España: Errata Naturae Editores.
- Eugenio, J., Lachuma, U., y Flores, I. (2016). Felicidad: un estudio comparativo en estudiantes universitarios de Psicología y Administración de una Universidad Privada de Tarapoto. *Revista de Investigación Apuntes Psicológicos*, 1(1), 21-29.
- Frisch, M. (2006). *Quality of life therapy: Applying a Life Satisfaction Approach to Positive Psychology and Cognitive Therapy*. Hoboken, Estados Unidos de América: John Wiley & Sons Inc.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. México D.F., México: McGRAW – HILL.
- Instituto Superior Daniel Alcides Carrión. (2017). Instituto Superior Daniel Alcides Carrión. Lima, Perú. Recuperado de <http://www.acarrion.edu.pe>
- La Rosa, A. (2012). Comunicación y felicidad. *Psicología positiva*, 4(1), 39-54.
- Ministerio de Salud del Perú. (2008). La salud integral: Compromiso de todos, el modelo de atención integral de salud. Recuperado de: <http://www.minsa.gob.pe/dgsp/documentos/dgsp/mais.doc>
- Ortiz, M., Gancedo, K., y Reyna, C. (2013). Propiedades psicométricas de la escala de felicidad subjetiva en jóvenes y adultos de la ciudad de Córdoba – Argentina. *Suma Psicológica*, 20(1), 45-56.

- Papalia, D., Wendkos, S., y Duskin, R. (2010). *Desarrollo humano*. México D. F., México: McGRAW-HILL.
- Pardo, S., Santa Cruz, H., & Chamorro, M. (2017). *Propiedades psicométricas de la Escala de Felicidad de Lima en estudiantes de nivel secundario en colegios adventistas de Trujillo* (tesis de pregrado). Universidad César Vallejo, Trujillo, Perú.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. (2017). *La Auténtica Felicidad*. Barcelona, España: Ediciones B, S. A.
- Toribio, L., González Arratia, N., Valdez, J., González, S., y Van, H. (2012). Validación de la Escala de Felicidad de Alarcón para adolescentes mexicanos. *Psicología Iberoamericana*, 20(1), 71-79.
- Vara, A. (2012). *Desde la idea hasta la sustentación: Siete pasos para una tesis exitosa*. Lima, Perú: Universidad de San Martín de Porres.
- Vera, P., Celis, K., y Córdoba, N. (2011). Evaluación de la felicidad: Análisis psicométrico de la escala de Felicidad Subjetiva en población chilena. *Terapia Psicológica*, 29(1), 127-133.
- Vera, B. (2006). Psicología positiva. Una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del psicólogo*, 27(1), 3-8.
- Yamamoto, J., Feijoo, A. (2007). Componentes énicos del bienestar. Hacia un modelo alternativo de desarrollo. *Revista de Psicología de la PUCP*, 25(2), 198-231.

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

“NIVELES DE FELICIDAD EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR DANIEL ALCIDES CARRIÓN, 2017”

DEFINICIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	DEFINICIÓN DE LA VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	METODOLOGÍA
Problema general	Objetivo general	Felicidad:	Factor 1:	Tipo: Descriptivo.
¿Cuáles son los niveles de felicidad en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Daniel Alcides Carrión?	Determinar los niveles de felicidad en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Daniel Alcides Carrión.	La felicidad es un estado afectivo de satisfacción que experimenta subjetivamente una persona cuando se	Sentido positivo de la vida Indicadores: <ul style="list-style-type: none"> - Ausencia de estado depresivo. - Ausencia de fracaso. - Ausencia de 	Diseño: No experimental, de corte transeccional descriptivo. Población: 385 estudiantes de turnos mañana y noche, de las carreras técnicas de farmacia, enfermería y

Problemas específicos	Objetivos específicos			
<p>1.- ¿Cuáles son los niveles de sentido positivo de la vida en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Daniel Alcides Carrión?</p> <p>2.- ¿Cuáles son los niveles de satisfacción con la vida en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Daniel Alcides Carrión?</p> <p>3.- ¿Cuáles son los niveles de realización personal en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Daniel Alcides Carrión?</p>	<p>1.- Identificar los niveles de sentido positivo de la vida en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Daniel Alcides Carrión.</p> <p>2.- Precisar los niveles de satisfacción con la vida en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Daniel Alcides Carrión.</p> <p>3.- Identificar los niveles de realización personal en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Daniel Alcides Carrión.</p>	<p>halla en posesión de un bien deseado (Alarcón, 2006).</p>	<p>intranquilidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ausencia de pesimismo - Ausencia de vacío existencial. <p>Factor 2:</p> <p>Satisfacción con la vida</p> <p>Indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Satisfacción por lo alcanzado. - Estado ideal. <p>Factor 3:</p> <p>Realización personal</p> <p>Indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Felicidad plena. - Autosuficiencia. 	<p>fisioterapia y rehabilitación del Instituto de Educación Superior Daniel Alcides Carrión.</p> <p>Muestra: 73 estudiantes de turno noche de cuarto, quinto y sexto ciclo de las carreras técnicas de farmacia, enfermería y fisioterapia y rehabilitación del Instituto de Educación Superior Daniel Alcides Carrión.</p> <p>Tipo de muestreo: No probabilístico intencional.</p> <p>Instrumento: Escala de Felicidad de Lima (EFL) de Reynaldo Alarcón.</p> <p>Calificación: Escala tipo</p>

<p>Carrión?</p> <p>4.- ¿Cuáles son los niveles de alegría de vivir en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Daniel Alcides Carrión?</p>	<p>4.- Especificar los niveles de alegría de vivir en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Daniel Alcides Carrión.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Tranquilidad emocional. <p>Factor 4:</p> <p>Alegría de vivir</p> <p>Indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Optimismo. - Experiencias positivas. - Sentirse generalmente bien. 	<p>Likert de cinco alternativas de respuesta.</p> <p>Aplicación: Jóvenes y adultos.</p> <p>Duración: 10 minutos aproximadamente.</p>
---	---	--	--	--

ANEXO 2

CARTA DE PRESENTACIÓN



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

Lima, 08 de agosto del 2017

Carta N° 2121-2017-DFPTS

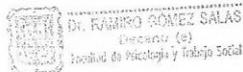
Señora
MÓNICA SALDAÑA CASAVILCA
DIRECTORA
I.E.S. DANIEL ALCIDES CARRIÓN

Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento al señor César Oswaldo FERNÁNDEZ FERRO, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificado con código 12-001094-8, quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

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

Atentamente,



RGS/crh
Id. 704503

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

ANEXO 3

CARTA CON FIRMA DE AUTORIZACIÓN



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega

Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 08 de agosto del 2017

Carta N° 2121-2017-DFPTS

Señora
MÓNICA SALDAÑA CASAVILCA
DIRECTORA
I.E.S. DANIEL ALCIDES CARRIÓN

Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento al señor **César Oswaldo FERNÁNDEZ FERRO**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificado con código 12-001094-8, quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciado 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. 704503



Autorizado por Dirección
de FEGE:

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

ANEXO 4

FOTOS



ANEXO 5
ESTADÍSTICOS DE FIABILIDAD

Escala: ALL VARIABLES

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	40	100,0
	Excluido ^a	0	0,0
	Total	40	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,849	27

ANEXO 6

BAREMO DE LA MUESTRA DE LA PRESENTE INVESTIGACIÓN

		TOTAL	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Factor 4
N	Válido	40	40	40	40	40
	Perdidos	0	0	0	0	0
Percentiles	5	77,15	31,05	16,05	13,00	9,00
	10	80,60	33,20	18,00	14,00	14,10
	20	88,60	36,00	19,00	16,00	15,00
	30	92,30	37,00	21,00	19,00	15,30
	40	97,80	38,40	22,00	19,00	16,00
	50	101,00	40,50	23,00	21,50	17,00
	60	104,00	42,60	24,60	23,00	17,00
	70	108,10	45,00	25,00	23,00	17,70
	80	112,60	47,40	26,00	24,00	18,00
	90	117,00	49,00	27,00	26,00	19,00
	99					

ANEXO 7

CLASIFICACIÓN DEL RANGO DE RESPUESTAS

	TOTAL	FACTOR 1	FACTOR 2	FACTOR 3	FACTOR 4
MUY ALTO	116-121	49-52	27-28	25-29	18-19
ALTO	106-115	44-48	25-26	23-24	16-17
MEDIO	99-105	40-43	23-24	21-22	14-15
BAJO	91-98	36-39	20-22	17-20	10-13
MUY BAJO	73-90	27-35	13-19	12-16	8-9
NIVEL	PUNTAJES DIRECTOS				

ANEXO 8

FICHA DE EVALUACIÓN

A continuación encontrará una serie de afirmaciones con las que podrá estar de acuerdo, indeciso, o en desacuerdo. Siguiendo la escala, marque con una "X" según como sea conveniente. Recuerde que no hay respuestas buenas ni malas, lo importante es ser sincero.

Escala:

Muy de acuerdo	5
De acuerdo	4
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	3
En desacuerdo	2
Muy en desacuerdo	1

	5	4	3	2	1
Siento que lo trabajado en el taller logra un impacto en mi vida.					
Siento que he podido trabajar mis pensamientos para una mejora en mi vida.					
Me percibo con el poder de lograr ser una mejor versión de mí mismo.					

Ahora, responda brevemente las siguientes preguntas según su propio parecer:

¿Qué le ha parecido el taller?

¿Qué rescata del taller para usted mismo?

¿Qué te llevas para tu vida de lo trabajado en el taller?

¿Qué sugerencias tiene para un próximo taller?

ANEXO 9

ESCALA DE FELICIDAD DE LIMA



Nombre y Apellido:

Edad :

Sexo :

Turno :

Fecha :

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.

Escala:

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

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