

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

Niveles de felicidad en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de
Lima

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller Loreine Nicole Rocío del Cielo López Lastres

Lima - Perú

2017

DEDICATORIA

*“La felicidad está cuando lo que piensas,
lo que dices y lo que haces
está en armonía”.*

Mahatma Gandhi

AGRADECIMIENTOS

A Dios, porque sin su bendición nada sería posible.

A mis profesores, por haberme transmitido sus conocimientos.

A mis Asesores del Curso de Suficiencia Profesional, por su orientación, dedicación y supervisión para el desarrollo de este trabajo.

A la Dra. Barahona por haberme facilitado la Escala de la Felicidad de Lima.

A mis familiares, por su amor y apoyo durante mi formación personal y profesional.

A todas aquellas personas que colaboraron con el desarrollo y culminación del presente trabajo.

INDICE

| | |
|---|------|
| Dedicatoria | ii |
| Agradecimiento | iii |
| Índice | iv |
| Índice de Tablas | vii |
| Índice de figuras | viii |
| Resumen | ix |
| Abstract | x |
| Introducción | xi |
| | |
| CAPITULO I: Planteamiento del problema | 14 |
| 1.1. Descripción de la realidad problemática | 14 |
| 1.2. Formulación del problema | 19 |
| 1.2.1. Problemas Secundarios | 19 |
| 1.3. Objetivo Principal | 19 |
| 1.3.1. Objetivos Secundarios | 20 |
| 1.4. Justificación | 20 |
| | |
| CAPITULO II: Marco teórico conceptual | 22 |
| 2.1. Antecedentes de la investigación | 22 |
| 2.1.1. Internacionales | 22 |
| 2.1.2. Nacionales | 25 |
| 2.2. Bases Teóricas | 29 |
| 2.2.1. Inicios de la Psicología Positiva y su relación con la Psicología Tradicional | 29 |
| 2.2.2. Conceptualización de la Psicología Positiva | 33 |
| 2.2.3. Áreas de estudio de la Psicología Positiva | 34 |
| 2.2.4. Conceptos de Felicidad | 42 |
| 2.2.5. Teorías de la Felicidad | 49 |
| | iv |

| | | |
|---|---|----|
| 2.2.6. | Causas que generan Felicidad en las personas | 55 |
| 2.2.7. | Características de las personas felices | 58 |
| 2.2.8. | Divisiones de la Felicidad | 59 |
| 2.2.9. | La Felicidad según la dimensión cultural | 60 |
| 2.2.10. | La Felicidad según los enfoques psicológicos | 63 |
| 2.2.11. | Contribución peruana al estudio de la Felicidad | 68 |
| 2.3. | Definición conceptual | 72 |
| CAPITULO III: Metodología | | 73 |
| 3.1. | Tipo y diseño de investigación | 73 |
| 3.2. | Población y muestra | 74 |
| 3.2.1. | Población | 74 |
| 3.2.2. | Muestra evaluar | 74 |
| 3.3. | Identificación de la variable y su operacionalización | 76 |
| 3.3.1. | Variable de estudio | 76 |
| 3.4. | Instrumento de evaluación | 78 |
| 3.4.1. | Escala de Felicidad de Lima – Reynaldo Alarcón, 2006 | 78 |
| 3.4.1.1. | Los factores de la Escala de Felicidad de Lima | 79 |
| 3.4.1.2. | Propiedades Psicométricas del Instrumento | 80 |
| CAPITULO IV: Procesamiento, presentación y análisis de los resultados | | 81 |
| 4.1. | Procesamiento de los resultados | 81 |
| 4.2. | Presentación de los resultados | 81 |
| 4.3. | Análisis y discusión de los resultados | 87 |
| 4.4. | Conclusiones | 91 |
| 4.5. | Recomendaciones | 92 |
| CAPITULO V: Programa de Intervención | | 94 |
| 5.1. | Denominación del Programa | 94 |
| 5.2. | Justificación del Programa | 94 |

| | | |
|---|--|-----|
| 5.3. | Establecimiento de objetivos del Programa | 95 |
| 5.4. | Sector al que se dirige | 95 |
| 5.5. | Establecimiento de conductas problemas/conductas metas | 96 |
| 5.6. | Metodología de la intervención | 97 |
| 5.7. | Instrumentos o material a utilizar | 97 |
| 5.8. | Actividades a realizar (Sesiones) | 98 |
| Referencias | | 109 |
| Anexos | | 117 |
| Anexo 1. Matriz de consistencia | | 118 |
| Anexo 2. Carta de aceptación de la Institución Educativa Superior | | 120 |
| Anexo 3. Escala de la Felicidad de Lima de Reynaldo Alarcón Napurí | | 121 |
| Anexo 4. Hoja de Trabajo de la Sesión N° 2 – “FODA” | | 122 |
| Anexo 5. Hoja de Trabajo de la Sesión N° 3 - “Valoración de la Vida” | | 123 |
| Anexo 6. Hoja de Trabajo de la Sesión N° 3 – “Metáfora del Pasajero” | | 124 |
| Anexo 7. Hoja de Trabajo de la Sesión N° 8 – “Recomendaciones para una vida feliz” | | 126 |
| Anexo 8. Encuesta de Satisfacción del Programa de Intervención | | 128 |

INDICE DE TABLAS

| | | |
|-----------|---|----|
| Tabla 1. | Ilustración de la diferencia entre la Psicología Tradicional y la Psicología Positiva | 30 |
| Tabla 2. | Abordaje clásico de la Psicología versus abordaje de la Psicología Positiva | 32 |
| Tabla 3. | Virtudes y Fortalezas según el Inventario de las Fortalezas de Seligman y Peterson | 39 |
| Tabla 4. | Diferenciación entre la Teoría de la Felicidad y la Teoría del Bienestar de Seligman | 55 |
| Tabla 5. | Distribución de la muestra según género | 74 |
| Tabla 6. | Distribución de la muestra según la edad | 75 |
| Tabla 7. | Factores de Felicidad | 77 |
| Tabla 8. | Niveles de Felicidad en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima | 81 |
| Tabla 9. | Niveles de Felicidad según Factor Sentido Positivo de la Vida | 83 |
| Tabla 10. | Niveles de Felicidad según el factor Satisfacción con la Vida | 84 |
| Tabla 11. | Niveles de Felicidad según el factor Realización Personal | 85 |
| Tabla 12. | Niveles de Felicidad según el factor Alegría de Vivir | 86 |

INDICE DE FIGURAS

| | |
|--|----|
| Figura 1. Modelo Perma de Seligman (2011) | 54 |
| Figura 2. Pirámide de Maslow: La Jerarquía de las necesidades humanas | 67 |
| Figura 3. Porcentajes de los niveles de Felicidad en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima. | 82 |
| Figura 4. Porcentajes del nivel de Felicidad según el Factor Sentido Positivo de la vida | 83 |
| Figura 5. Porcentajes de los niveles de Felicidad según el factor Satisfacción con la Vida | 84 |
| Figura 6. Porcentaje de los niveles de Felicidad según el factor Realización Personal | 85 |
| Figura 7. Porcentajes de los niveles de Felicidad según el factor Alegría de Vivir | 86 |

RESUMEN

El objetivo de la investigación es determinar el nivel de Felicidad en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima. La muestra fue de 116 estudiantes, de los cuales 83 son mujeres y 33 varones, entre las edades de 16 hasta 38 años pertenecientes a la carrera de Psicología. El enfoque de la investigación fue cuantitativo de alcance descriptivo, de diseño no experimental transversal. El instrumento utilizado fue la Escala de la Felicidad de Lima de Reynaldo Alarcón. Los resultados señalaron que el nivel predominante en los estudiantes es el Normal con un 46.55%, mientras que el 16.38% tuvo un nivel Inferior y el 9.48% nivel Muy Inferior. En cuanto a los factores de la Escala, se encontró que los puntajes más bajos se hallaron en el factor Sentido Positivo con la Vida con el 18.97% en nivel Inferior y 18.10% en nivel Muy Inferior.

Palabras claves: Psicología Positiva, Felicidad, Estudiantes universitarios, Sentido Positivo con la Vida y Escala de la Felicidad de Lima.

ABSTRACT

The objective of the research is to determine the level of happiness in Psychology students of a Private University of Lima. The sample was 116 students, of which 83 are women and 33 men, between the ages of 16 to 38 years belonging to the career of Psychology. The focus of the research was quantitative with a descriptive scope, with a non-experimental transversal design. The instrument used was the Scale of Happiness of Lima by Reynaldo Alarcon. The results indicated that the predominant level in the students is Normal with 46.55%, while 16.38% had a Lower level and 9.48% Very Low level. Regarding the factors of the Scale, it was found that the lowest scores were found in the factor Positive Sense with Life with 18.97% in the Lower level and 18.10% in the Very Lower level.

Keywords: Positive Psychology, Happiness, University Students, Positive Sense of Life and Scale of Happiness of Lima.

INTRODUCCIÓN

Desde hace mucho se ha venido observando que la Psicología se centra más en atender la patología del ser humano, como la depresión, agresividad, ansiedad, entre otros y no profundizando más en desarrollar los aspectos positivos de las personas. Esto no significa que se deje de ahondar en los problemas que representen una deficiencia en la calidad de vida, porque estos requieren una intervención psicológica urgente, sino que exista un balance, donde se apueste por un enfoque más centrado en estudiar la salud, en la capacidad de los profesionales en potenciar la felicidad, fortalecer las habilidades, mostrando un interés por la importancia de las emociones positivas en la satisfacción y el bienestar de las personas, y esto propiciaría la presencia de una mayor estabilidad emocional en estas personas y habría una prevención en la aparición de trastornos psicológicos.

Todas las personas desean alcanzar la felicidad de alguna manera, algunos piensan que ser feliz es la obtención de bienes materiales, otros que la felicidad plena es encontrar al ser amado, etc.; esto podría resumir que la felicidad es gozar de aquello que causa placer y lo cual se busca con tenacidad hasta alcanzarlo, ya que nadie aspiraría a tener una vida infeliz, sin embargo la felicidad no consta en que alguien o algo externo nos propicie la felicidad, sino en la libertad de las personas al tomar las decisiones correctas para generar este estado de felicidad.

Actualmente, la sociedad se expresa a través del consumo, donde ser feliz se relaciona con la obtención del bien material que se anhela, es común observar que hay una competencia entre las personas sobre quién supera al otro en tener mejores bienes, por ejemplo, teniendo el último modelo de celular, la mejor marca de zapatilla, de reloj, de auto o ropa de un buen diseñador, etc., las personas tratan de encontrar su felicidad mediante bienes externos, lo cual se podría interpretar que el dinero sería una pieza clave para conseguir lo que tanto se

busca (Alarcón, 2002); no es un aspecto negativo del ser humano el deseo de adquirir mayores y mejores pertenencias materiales porque algunas de ellas son necesarias para vivir de manera digna pero si sería un aspecto negativo el adquirir de manera compulsiva bienes sólo para satisfacer una necesidad del momento y sentirse feliz, la felicidad no trata de eso. La felicidad es algo que se tiene que trabajar de forma constante, practicándola día a día, hay una gran diferencia entre pretender y ser feliz, esta radica en que la mayoría de las personas aspira alcanzar la felicidad pero no hacen cambio alguno para lograrlo, esperan que su entorno haga el cambio por ellos, no muestran una predisposición para hacer algo al respecto, empezando por la actitud y la motivación que tienen para afrontar las situaciones adversas que se presentan cotidianamente en la vida.

La felicidad es un estado de ánimo que se produce en la persona cuando cree haber logrado una meta. Tal estado propicia paz interior y una tranquilidad profunda en sí mismo, al mismo tiempo que estimula a conquistar nuevas metas, nuevos objetivos, nuevos caminos en su vida.

A través de esta investigación se aborda la felicidad en estudiantes en formación profesional y su relación con el sentido positivo, satisfacción, realización personal y alegría de vivir.

En el primer capítulo se formula el planteamiento del problema, con la descripción de la realidad problemática, la formulación del problema propiamente dicho, así como el establecimiento del objetivo principal y los secundarios, así como la justificación del presente trabajo.

En el segundo capítulo denominado Marco Teórico Conceptual, se hace referencia a los antecedentes, tanto a nivel internacional y nacional de la felicidad, así como las bases teóricas en que se sustenta el trabajo de investigación.

El tercer capítulo se describe la metodología a utilizar, el tipo y diseño, la población y muestra a evaluar, las variables de estudio y el instrumento de evaluación utilizado, el cual es la Escala de la Felicidad de Lima - Reynaldo Alarcón, 2006.

En el cuarto capítulo se describe el procesamiento, presentación y análisis de los resultados, conjuntamente con la discusión, conclusiones y recomendaciones.

Por último, el trabajo de investigación concluye con un quinto capítulo denominado Intervención, en el cual se propone un programa para brindar una mejor perspectiva de la felicidad entre los estudiantes en formación profesional de una Universidad Privada de Lima.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

La Constitución de la Organización Mundial de la Salud fue replanteada en la 51ª Asamblea Mundial de la Salud en el año 2005, donde se declararon los principios básicos para la felicidad, las relaciones fructíferas y la seguridad de los miembros de la sociedad, por eso definieron a la salud como un “estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (2006, parr. 2). Dicha definición engloba en contexto integral al ser humano, entendiéndose que la felicidad implícitamente está inmersa en dicha definición.

A pesar de que la felicidad, al ser un tema revisado e investigado ampliamente, el país no se cuenta con estudios o estadísticas actualizadas que en forma constante indiquen cuan felices son los peruanos. Es por ello que para fines de la descripción de la realidad problemática en nuestro país, se consigna a la Compañía Peruana de Estudios de Mercado y Opinión Pública S.A.C quien hizo un estudio sobre el Grado de Felicidad de los Peruanos en el año 2013, el objetivo de esta investigación fue obtener el nivel de felicidad de los peruanos y las razones por las cuales ellos se consideran felices o no. Se encuestó a un total de 1450 personas, entre hombres y mujeres a partir de los 18 años a más, los cuales pertenecieron a Lima y provincias. Dentro de Lima y Callao se encuestó alrededor de 39 distritos, en provincia se trabajó con 17 departamentos y a su vez 30 provincias de estos departamentos y dentro de estas provincias se encuestó a 120 distritos.

Los resultados de la investigación demostraron que a nivel general, el 52.0% de las personas siente que es feliz, el 34.6% indica que es poco feliz y el 4.8% es nada feliz; en cuanto a Lima Metropolitana el 58.8% indica que es feliz, el 29.4% es poco feliz y el 3.5% es nada feliz, y con respecto al interior del país el 43.9% es feliz, el 41.0% es poco feliz y el 6.5% es nada feliz. Estos resultados nos muestran que en el año 2013, la mayoría de los participantes evaluados indicaron que se sentían felices y satisfechos con su vida, sin embargo también se encontró que un porcentaje relevante de la muestra indicó que se siente poco feliz con respecto al estilo de vida que lleva, dando a entender que no lograron obtener los recursos (internos y externos) necesarios para mantener una vida estable.

También analizaron la Felicidad con respecto al nivel socioeconómico donde el sector A/B refleja que el 82.8% se sienten felices, el 22.9% se siente poco feliz y el 4.7% se siente nada feliz; con el sector C, el 63.6% se sienten felices, el 32.8% se siente poco feliz y el 4.8% se siente nada feliz, y por último el sector D/E tiene como resultado que el 46.4% se siente feliz, el 42.4% se siente poco feliz y el 6.0% se siente nada feliz. Esto demostraría que las personas que cuentan con un mayor nivel adquisitivo desarrollan un mayor grado de Felicidad, debido a que pueden satisfacer sus necesidades con mayor facilidad en comparación con las personas que pertenecen a una clase social media o baja donde se podría evidenciar una dificultad para acceder a los recursos necesarios para tener una vida estable.

También en el estudio obtuvieron resultados con respecto al género, encontraron que no existe mucha diferencia entre hombres y mujeres; en el sexo Femenino, el 62.2% se siente feliz, el 36.7% se siente poco feliz y el 6.0% se siente nada feliz, y el sexo Masculino el 61.8% se siente feliz, el 33.6% se siente poco feliz y el 4.7% se siente nada feliz.

Por último se obtuvo resultados con respecto al rango de edad donde las personas entre 18 hasta 24 años el cual es el 54.9% se sienten felices, el 29.3% se siente poco feliz y el 3.6% se siente nada feliz; el rango entre 25 hasta 39 años se encontró que el 56.3% se siente feliz, el 31.3% se siente poco feliz y el 3.0% se siente nada feliz y en las personas de 40 años a más el 47.0% se siente feliz, el 40.2% se siente poco feliz y el 7.0% se siente nada feliz.

Otro objetivo de esta investigación fue encontrar las razones por las cuales los peruanos se consideran felices, se describirá solo los 3 primeros lugares, en el primer lugar se encontró que el 35.8% son felices teniendo a toda su familia unida, evidenciando la importancia del apoyo familiar, en segundo lugar el 20.5% refirió que son felices cuando tiene una estabilidad laboral, en el tercer lugar el 14.6% asocian su felicidad con un buen estado de salud; estos resultados demostraron que la adquisición de bienes materiales no es prioridad en las personas, sino es más importante mantener una buena relación con las personas cercanas, tener un trabajo donde pueda exponer todas sus capacidades y gozar de buena salud, estas son las prioridades de los peruanos evaluados para poder sentirse felices.

Seguidamente a nivel mundial, revisamos la publicación del 2017 de la World Happiness Report, la cual es una encuesta que mide la Felicidad global, es realizada por John F. Helliwell, Richard Layard y Jeffrey D. Sachs, publicada por la Organización de las Naciones Unidas de manera anual, en el presente año participaron 155 países y se midió la Felicidad mediante 6 variables: Ingresos del PBI per capita, soporte social, expectativa de vida saludable, libertad social, generosidad y ausencia de corrupción.

Los resultados del reporte señalan que los principales problemas mundiales (pobreza, baja educación, desempleo, enfermedades físicas y mentales) se podrían eliminar, sin embargo se encontró que el problema principal para intervenir sería la prevención de trastornos depresivos y de ansiedad, tanto en los

países con mayor posibilidad económica como en los países pobres, se descubrió que la felicidad no se mide por los ingresos económicos sino por las diferencias en la intervención en la salud física, mental y la calidad de las relaciones interpersonales. No obstante, es vital contar con medios económicos porque a través de ello se puede adquirir bienes necesarios para vivir de forma digna, esto se confirma con los países que están ubicados en las últimas posiciones de la lista como los más infelices donde hay problemas económicos graves pero igual sigue siendo la enfermedad mental fuente de mayor relevancia. En los países occidentales, el tratamiento de trastornos depresivos, ansiedad, etc., son prioridad ante otro tipo de problemas como la cantidad de ingresos económicos, el desempleo o las enfermedades físicas, en Estados Unidos solo el 22% de la población presenta este problema y en Indonesia la salud mental es más importante que la física, en conclusión se encontró que en todos los países la salud mental es un tema que siempre va a estar como prioridad ante los demás problemas.

A pesar de la relevancia de abordar la salud mental, la educación y el desempleo también son aspectos que no deberían dejarse de lado, ya que se encontró que ambas tienen un efecto positivo sobre la felicidad. Este informe busca que las sociedades sean más saludables y eficientes, que los estados no sólo se enfoquen en crecer a nivel económico, sino que presten atención al servicio de salud mental, en dar una educación de calidad y en fomentar el incremento de oportunidades laborales a sus pobladores.

La lista de las naciones más felices del 2017 está encabezada por Noruega, el segundo lugar está ocupado por Dinamarca, en el tercer lugar se encuentra Islandia y en la cuarta posición está Suiza. En relación a Latinoamérica, Costa Rica ocupa el puesto 12, ubicándose como el país más feliz, en el puesto 20 está Chile y Brasil está en el puesto 22 de la lista.

Con respecto a Perú, se ubica en el puesto 63 de la lista subiendo un nivel en comparación al reporte del año pasado, esto no significaría que el país sea infeliz, sólo que aún hay varios aspectos por mejorar, como la disminución de la corrupción, la violencia entre géneros, el racismo y las injusticias para poder ser una nación con mayores índices de felicidad; en la investigación señalan que los peruanos tienen una actitud optimista ante las adversidades, suelen considerar que lo más importante es mantener la familia y los amigos cercanos unidos para afrontar cualquier tipo de problemas.

Los niveles de Felicidad en la Institución Privada de Educación Universitaria donde se realizará la presente investigación, Castilla (2016), llevó a cabo una investigación donde trabajó con la misma población, y como parte de sus resultados fue obtener los niveles de Felicidad en jóvenes y adultos universitarios de la carrera de Psicología. Utilizó la Escala de Felicidad de Lima de Alarcón, los resultados demostraron que el nivel predominante de Felicidad es el Moderado con el 45.8%, seguido por el nivel Alto con el 28.7% y el Bajo con el 25.5%. De igual manera, obtuvo los niveles según los factores de la Escala, donde en el factor Sentido Positivo de la Vida tuvo en el nivel Moderado un 45.3%, en el nivel Alto un 29% y en el nivel Bajo un 25.9%; en el factor Satisfacción con la Vida tuvo en el nivel Moderado 52.4%, en el nivel Alto un 25% y en el nivel Bajo un 22.5%; en el factor Realización Personal tuvo en el nivel Moderado un 44.4%, en el nivel Alto 28.3% y en el nivel Bajo un 27.3%; y en el último factor Alegría de Vivir en el nivel Moderado tuvo un 43.6%, en el nivel Alto un 30.7% y en el nivel Bajo un 28.8%.

Estos resultados demostraron que una gran parte de los estudiantes tendrían desarrollado sus fortalezas, cuentan con cierta satisfacción hacia sus vidas y suelen tener una mayor presencia de emociones positivas y menos negativas. No obstante, tanto en los resultados de los niveles de Felicidad y sus respectivos factores, se tuvo puntajes en el nivel Bajo que son de importancia ya que

representan a la cuarta parte de la muestra evaluada que amerita una intervención.

1.2. Formulación del problema

- ¿Cuáles son los niveles de Felicidad en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima?

1.2.1. Problemas Secundarios

- ¿Cuáles son los niveles de Felicidad en el factor *Sentido Positivo de la Vida* en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima?
- ¿Cuáles son los niveles de Felicidad en el factor *Satisfacción con la Vida* en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima?
- ¿Cuáles son los niveles de Felicidad en el factor *Realización Personal* en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima?
- ¿Cuáles son los niveles de Felicidad en el factor *Alegría de Vivir* en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima?

1.3. Objetivo Principal

- Determinar los niveles de Felicidad en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.

1.3.1. Objetivos Secundarios

- Identificar los niveles de Felicidad con respecto al factor *Sentido Positivo de la Vida* en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.
- Precisar los niveles de Felicidad con respecto al factor *Satisfacción con la Vida* en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.
- Establecer los niveles de Felicidad con respecto al factor *Realización Personal* en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.
- Identificar los niveles de Felicidad con respecto al factor *Alegría de Vivir* en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.

1.4. Justificación

- Justificación Teórica

Estudiar el nivel de felicidad en estudiantes de Psicología, para algunos no sería un tema prioritario, existiendo problemas juveniles como la violencia o la precariedad laboral, sin embargo, incrementar la felicidad de los jóvenes implica, en cierto modo, realizar una tarea de prevención, para mejorar la calidad de vida de los mismos, se considera que estos futuros profesionales deben ser personas que tomen decisiones correctas, tengan un desenvolvimiento adecuado en la sociedad, que puedan desarrollar sus fortalezas y capacidades, afronten los problemas como una oportunidad de aprendizaje y no como un obstáculo; por eso se busca con esta investigación ahondar en el tema de la Felicidad y su vez, incentivar en estos estudiantes la importancia de tener pensamientos positivos para que ello se vea reflejado en su conducta, teniendo como consecuencia un crecimiento personal y social.

- Justificación Metodológica

Para la obtención de los resultados se utilizará la Escala de Felicidad de Lima de Reynaldo Alarcón, quien elaboró un instrumento para poder conocer el nivel de Felicidad y a su vez establecer los niveles de cada factor, este instrumento nos brindará información sobre cuál es el nivel predominante en los evaluados. Esta escala ha sido utilizada a nivel nacional e internacional demostrando que es un instrumento confiable y valido para evaluar la Felicidad.

- Justificación Práctica

Esta investigación brindará resultados con respecto a cómo se presenta la variable Felicidad en los participantes, se diseñará un programa de intervención acorde con los resultados, con el propósito de proporcionarles nuevas herramientas para que potencialicen sus emociones positivas, que les permita ser personas y profesionales capacitados para afrontar las diversas situaciones a lo largo de su vida.

CAPITULO II

MARCO TEORICO CONCEPTUAL

2.1. Antecedentes de la investigación

Al momento de realizar la revisión de investigaciones relacionadas a la variable de estudio, no se halló una diversidad de investigaciones de tipo descriptiva, la cual se asemejaría al tipo de investigación que se realizará, sin embargo, se consideró trabajos de investigación de tipo cualitativo, correlacional, entre otros.

2.1.1. Internacionales

Arias y Guamán (2017), realizaron una investigación sobre la “Felicidad en estudiantes de la Facultad de Psicología en la Universidad de Cuenca”. El enfoque de investigación fue cuantitativo de tipo descriptivo. La muestra fue de 535 estudiantes de la Facultad de Psicología, estuvo conformada por 336 mujeres y 199 hombres de las edades de 17 a 27 años. El instrumento aplicado fue la Escala de Felicidad de Lima de Alarcón. Los resultados indicaron que los estudiantes de Psicología tienen un nivel promedio en Felicidad; en cuanto a quienes reflejaron un mayor nivel de Felicidad fueron las mujeres, los estudiantes de 23 años y los que cursan el 3er ciclo, en cuanto al estado civil, los casados tienen mayor Felicidad en diferencia a las personas solteras que tuvieron un nivel bajo, los estudiantes que proceden de otros lugares tuvieron mejores niveles y los estudiantes de Psicología Educativa tienen un nivel promedio. En el factor Alegría de Vivir de la Escala de Felicidad es el más representativo en los evaluados.

Núñez, González y Realpozo (2015), realizaron una investigación sobre la “Relación entre Autoestima y Felicidad desde la Psicología Positiva en estudiantes

de Enfermería Intercultural”. El objetivo fue establecer la relación entre Autoestima y Felicidad en estudiantes. La investigación fue de enfoque cuantitativa, de tipo descriptiva, transversal y correlacional, el diseño fue no experimental. La muestra fue de 55 estudiantes de la licenciatura en Enfermería Intercultural de la Universidad Intercultural del Estado de Tabasco - México. Los instrumentos aplicados fueron el Cuestionario de Autoestima de Rosenberg en su versión española por Martín, Núñez, Navarro y Grijalvo y la Escala de Felicidad de Lima de Alarcón. Los resultados encontrados indicaron que si existe una relación significativa entre autoestima y felicidad, de igual manera se halló que la autoestima se asocia de manera significativa con tres factores de la escala de Felicidad: en sentido positivo se relaciona con la Satisfacción para la Vida ($r= 0.349$) y con Realización Personal ($r= 0.442$), y en sentido negativo se relaciona con el factor Sentido Positivo de la Vida ($r= - 0.469$), esto significó que a un mayor nivel de autoestima, mayor es la satisfacción con la vida y alegría de vivir, sin embargo, en el factor sentido positivo de la vida, la relación fue negativa, esto indicó que si la persona tiene una mayor autoestima el nivel de sentido positivo de la vida es menor.

Rodríguez (2015), realizó una investigación sobre la “Representación social de la noción de Felicidad en estudiantes y profesionales de Educación y Salud de Chile e Italia”. El objetivo fue analizar si se encuentran elementos comunes con respecto a la felicidad en Chile e Italia. El estudio fue de enfoque cualitativo, exploratorio con un diseño no experimental, transeccional y de metodología cualitativa. Los participantes fueron 164 estudiantes de Psicología y Obstetricia de Chile e Italia de Universidades Públicas, el muestreo fue simple no probabilístico, el 50.6% fueron chilenos y el 49,4% italianos y también participaron 65 estudiantes y profesionales de las áreas de salud y educación de Chile e Italia. La metodología para recolección de datos para la muestra de Chile fue a través de tres grupos focales de estudiantes de 22 y 30 años y un grupo focal de profesionales de 26 y 67 años, para la muestra de Italia fueron dos grupos focales de estudiantes de 20

a 35 años y dos grupos de profesionales de 25 a 47 años. Se creó un cuestionario de solo dos preguntas de forma abierta: ¿Para mí la felicidad es? y ¿Una persona feliz es aquella que? .Los resultados arrojaron que en ambas muestras se identificó que ambos manejan la misma definición de felicidad desde la emocionalidad positiva, el sentirse bien y la realización, el grupo chileno tiende a semejar el concepto de felicidad con plenitud y por su parte el grupo italiano con la satisfacción afectiva. Se llegó a la conclusión que tanto los profesionales como estudiantes de Chile e Italia reconocen la felicidad como la experiencia psicológica – subjetiva de sentirse bien a pesar de las diferencias socioeconómicas y culturales.

Torres, Moyano-Díaz y Páez (2014), realizaron una investigación sobre el “Comportamiento juvenil universitario en busca de la felicidad: su caracterización y su eficacia”. El propósito fue identificar cuáles son las conductas que presentan los universitarios para alcanzar la felicidad, así mismo, establecer la relación entre estas conductas y su secuela en la felicidad para evaluar su eficacia, y otro objetivo fue establecer la relación entre el género, el tipo de creencia religiosa y el rasgo de personalidad. El diseño de la investigación fue no experimental transversal, porque se buscó relacionar y describir los comportamientos y estrategias que recurren los participantes para alcanzar su felicidad. La muestra estuvo conformada por 433 universitarios, 167 fueron hombres y 266 fueron mujeres, el 61% pertenecía a una religión. El instrumento a utilizar fue la Escala de Felicidad Subjetiva de Lyubomirskyy Lepper, pero se utilizó la adaptación chilena hecha por Moyano y Ramos, se le añadió el Cuestionario de Comportamientos Pro Felicidad. Los resultados indicaron que los estudiantes tienen un nivel Moderado de Felicidad, las mujeres tienen más desarrollado las conductas pro felicidad que los varones, debido a que ocupan la mayor parte de su ocio en comportamientos pasivos y actividades afiliativas, mientras que ellos se orientan más a actividades físico-deportivas. Los estudiantes buscaban tener un mejor rendimiento académico como meta para alcanzar a felicidad, las personas que tienden a ser más felices

suelen participar de actividades donde haya interacción con otros. Con respecto al tipo de personalidad (extravertido e introvertido) se encontró que no genera diferencias en el nivel de felicidad, sin embargo, si difieren cuando se trata de la eficacia de las estrategias para ser feliz.

Ramírez y Fuentes (2013), realizaron una investigación sobre la “Felicidad y Rendimiento Académico: Efecto Moderador de la Felicidad sobre Indicadores de Selección y Rendimiento Académico de Alumnos de Ingeniería Comercial”, cuyo objetivo fue medir el efecto moderador de la Felicidad sobre la relación entre selección universitaria y rendimiento académico. La muestra fue de 176 estudiantes de Ingeniería Comercial de la Universidad Católica del Norte de Chile, el 60,8% fueron mujeres y el 39,2% fueron hombres. Se utilizó el Cuestionario de Medición de la Felicidad Subjetiva. Los resultados indicaron que existe una relación significativa entre las variables selección y rendimiento académico de los estudiantes de Ingeniería Comercial, así mismo, el grado de felicidad subjetiva contiene el impacto de los indicadores de selección sobre el rendimiento académico de los estudiantes evaluados. Esto indicó que a mayor grado de Felicidad en los estudiantes, ellos se enfocarán en sus objetivos y en actividades que les generen emociones positivas, viéndose reflejado en su autopercepción y rendimiento académico.

2.1.2. Nacionales

Rosales (2017), realizó una investigación sobre la “Autoeficacia y Felicidad en estudiantes universitarios de la carrera Psicología de una Universidad Privada de Lima Sur”. El propósito fue determinar la relación entre la autoeficacia y la felicidad, así mismo establecer la comparación entre las variables edad, género y año académico. El enfoque de la investigación fue cuantitativo, de diseño no experimental y de corte transversal, el nivel de la investigación fue de tipo descriptivo, comparativo y correlacional. La muestra fue de 317 estudiantes de

Psicología escogidos mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Felicidad de Lima de Alarcón y la Escala de Autoeficacia de Baessler y Schwarzer. Se encontró que existe una correlación estadísticamente significativa entre la variable autoeficacia y felicidad, con respecto a la Autoeficacia la muestra tuvo un nivel promedio y en relación con las variables edad, género y año académico no se encontró diferencias significativas. En cuanto a la Felicidad, se encontró que los estudiantes tienen un nivel promedio y con las variables edad, género y año académico no se hallaron diferencias significativas. Se descubrió que hay una diferencia significativa en la variable autoeficacia y felicidad, esto significó que a mayor nivel de autoeficacia, mayor nivel de felicidad.

Castilla, Caycho y Ventura – León (2016), realizaron una investigación sobre “Diferencias de la Felicidad según sexo y edad en universitarios peruanos”. La finalidad del estudio fue analizar las diferencias de la felicidad en cuanto a las variables sociodemográficas sexo y edad en universitarios. El tipo de investigación fue descriptivo – comparativo de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 402 estudiantes de una universidad privada de Lima, de los cuales el 50% fueron varones y el 50% mujeres, entre los 16 a 35 años; la selección de la muestra fue por muestreo no probabilístico por conveniencia, para participar en el estudio tenían que cumplir con estos criterios de inclusión: vivir en la ciudad de Lima, tener nacionalidad peruana, estudiar en una universidad privada y ser de ambos sexos. Se utilizó la Escala de Felicidad de Lima, creada por Reynaldo Alarcón (2006). Los resultados demostraron que la población femenina es más propensa a experimentar la felicidad que los varones, esto puede ser debido a que las mujeres suelen ser más optimistas y tienen una percepción más positiva de la vida. Con respecto a la variable edad, se obtuvo que las personas de más edad tuvieron puntuaciones más altas en la escala de Felicidad, esto significa que al vivir más experiencias, con el paso del tiempo se tendrá una mejor expresión de las conductas positivas, se analizará mejor las emociones y se minimizarían los

afectos negativos priorizando los positivos; esto contribuye a una mejora en las relaciones interpersonales, ya que, a mayor edad las personas se sienten más seguras a nivel social.

Aponte (2015), realizó una investigación titulada “Dependencia Emocional y Felicidad en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Sur”. El objetivo principal del estudio fue encontrar la relación que existe entre Dependencia Emocional y Felicidad, así mismo otro de los objetivos fue determinar si se presenta una diferencia entre estas variables en relación al género, edad y carrera profesional. La investigación fue de tipo no experimental transversal y de diseño correlacional. La muestra fue de 374 universitarios de la carrera de Psicología, Administración, Contabilidad, Derecho e Ingeniería de Sistemas, la cual estuvo conformada por 188 varones y 186 mujeres la forma en cómo se seleccionó la población fue a través del muestreo no probabilístico de tipo intencional. Se usó la Escala de Dependencia Emocional de Anicama, Cirilo, Caballero y Aguirre y la Escala de Felicidad de Lima de Alarcón. Los resultados indicaron que la muestra presentó un nivel promedio tanto en Dependencia Emocional y Felicidad, así mismo no se halló una correlación entre ambas variables ($r = -0.027$). La relación entre la Felicidad y el género se evidenció una diferencia significativa, donde los hombres muestran niveles más altos de felicidad que las mujeres, con respecto a la relación entre la felicidad y la edad, no se tuvo diferencias, sin embargo en la relación entre felicidad y carrera profesional si se encontró diferencias significativas, siendo los estudiantes de Derecho los que obtuvieron puntajes más altos mientras que los estudiantes de Psicología, Contabilidad y Administración tuvieron los puntajes más bajos.

Eugenio, Lachuma y Flores (2015), llamaron a su investigación “Felicidad: Un estudio comparativo en estudiantes universitarios de Psicología y Administración de una Universidad Privada de Tarapoto”. La razón de su estudio fue determinar si hay una diferencia en lo que respecta a la Felicidad en estudiantes de Psicología y

Administración de una Universidad Privada de Tarapoto. El tipo de investigación fue comparativo, debido a que solo se buscó establecer las diferencias entre los dos grupos a estudiar con respecto a la variable y el diseño de la investigación fue no experimental de corte transversal porque no se hizo ninguna manipulación de la variable. La muestra fue de 100 estudiantes de Psicología y 99 de Administración. El instrumento aplicado fue la Escala de Felicidad de Alarcón. Los resultados indicaron que el 69% de los universitarios presentan un alto nivel de felicidad, mientras que un 29% presenta un nivel promedio y el 2% se encontraría en un nivel bajo de felicidad. Con respecto a la carrera de Psicología el 41% de los estudiantes tiene un alto nivel de felicidad, un 9% se encuentra en un nivel promedio y 1% tienen un nivel bajo en felicidad; en la carrera de Administración se obtuvo que un 28% cuenta con un nivel alto, el 21% se encuentra en un nivel promedio y el 1% un nivel bajo en felicidad. Esto significaría que los estudiantes de Psicología presentan niveles más altos de Felicidad con respecto a los estudiantes de Administración.

Davey (2016), realizó una investigación sobre “Felicidad y Engagement en estudiantes de Educación Superior que trabajan en Lima”. La finalidad del estudio fue conocer si existe una relación entre felicidad y engagement en estudiantes. El tipo de investigación fue descriptivo – correlacional de corte transversal. La muestra fue de 338 estudiantes de Universidades e Institutos del distrito de Santiago de Surco, los cuales se encuentren laborando y sean de las carreras de letras y números del 1er al 4to año. Los instrumentos aplicados fueron la Escala de Felicidad de Lima de Alarcón y el Cuestionario Engagement de Salanova, Shaufeli, Peiro y Grau. Los resultados encontrados fueron que si existe una relación entre la Felicidad y Engagement ($r=,349$), con respecto a la variable Felicidad y género, se halló que los hombres tuvieron un puntaje más alto que las mujeres en el factor Alegría de Vivir, sin embargo ellas tuvieron mayor puntaje en el factor Realización Personal; en cambio no se evidenció diferencias significativas en la variable Engagement y género; los estudiantes con formación universitaria

tuvieron mayor puntaje que los estudiantes de formación técnica en lo que respecta a Felicidad; en cambio no se encontró diferencias entre los estudiantes de formación universitaria y técnica en cuanto al nivel de Engagement y sus dimensiones. Las dimensiones Dedicación y Vigor del Engagement al ser componentes conductuales y emocionales se correlacionan con los factores de la Felicidad, la dimensión Absorción del Engagement al ser un componente cognitivo se correlaciona de manera muy significativa con todos los factores de la Felicidad.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Inicios de la Psicología Positiva y su relación con la Psicología Tradicional

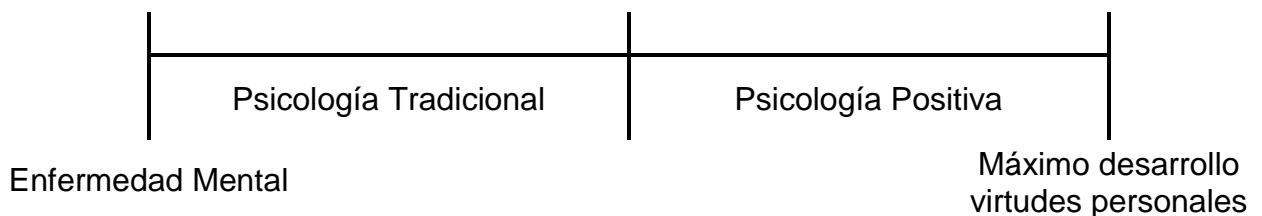
La psicología desde sus inicios como ciencia ha venido estudiando los aspectos patológicos de las personas, enfocándose en el tratamiento y el proceso de recuperación de la enfermedad. Existe una lógica para que la Psicología se haya dedicado desde sus inicios a investigar el síntoma y el tratamiento porque la sociedad demandaba la solución de los problemas, entre ellos los trastornos psicológicos. Antes de la Segunda Guerra Mundial, la Psicología planteaba tres objetivos: curar la enfermedad mental, ayudar a las personas a tener una vida más productiva y satisfecha, e identificar y promover el talento. Con el avance de la Segunda Guerra Mundial surge la Psicología Clínica cuyo objetivo era aminorar el dolor y el sufrimiento existente en la época, antes de centrarse en desarrollar cualidades como la resiliencia o las fortalezas del individuo, entendiéndose la Psicología como “la disciplina dedicada a la curación y reparación de daños” (Seligman & Christopher, 2000 citado por Contreras y Esguerra, 2006 p. 312).

Posteriormente a la Segunda Guerra Mundial, se presentaron dos sucesos que modificaron el enfoque de la Psicología: en 1946 se instauró la Veterans Administration y en 1947 se fundó el National Institute of Mental Health, donde

estudiaron las diferentes psicopatologías existentes, ocasionó que solo se desarrolle una de las tres misiones propuestas: curar la enfermedad mental, propiciando que en el surgimiento de la Psicología Positiva se continúe con las misiones planteadas anteriormente.

Tabla 1

Ilustración de la diferencia entre la Psicología Tradicional y la Psicología Positiva



Fuente: Elaboración propia para este trabajo.

El enfoque de la Psicología Tradicional continúa siendo la curación de trastornos mentales que aquejan a la persona y a esto se le suma extensas investigaciones sobre las causas, tipos, tratamientos, etc. de estas patologías, sin embargo desde hace varios años viene tomando importancia ahondar en la parte positiva de la persona, basándose en un soporte empírico y científico de esta parte poco tratada de la Psicología Tradicional.

En 1998, cuando Martin Seligman era presidente de la American Psychological Association (APA), en su primer discurso decidió dar a conocer una nueva terminología que le daría una nueva dirección a la psicología del siglo XXI. Conjuntamente con el doctor Mihaly Csikszentmihalyi, Seligman y un grupo de investigadores, establecieron que el propósito de la Psicología Positiva es la investigación, la práctica, el descubrir y promover los factores que permiten a los individuos y a las comunidades vivir plenamente.

Posterior al discurso del doctor Seligman, se realizaron un sin número de encuentros de investigadores interesados en la propuesta de este nuevo enfoque, creándose el comité de Psicología Positiva, después el Centro de Psicología Positiva de la Universidad de Pensilvania y la primera cumbre de Psicología Positiva en Washington, siendo tanta la connotación por esta nueva corriente que la American Psychologist dedicó un número especial para los temas tratados por la reciente Psicología Positiva, lo que fue considerado como el inicio de la misma.

La importancia de la Psicología Positiva radica en que es un campo dedicado al mejoramiento de la calidad de vida.

Tabla 2

Abordaje clásico de la Psicología versus abordaje de la Psicología Positiva

| | Abordaje Clásico en Psicología | Abordaje propuesto por la Psicología Positiva |
|--------------------------|--|---|
| Evaluación y Diagnóstico | Se evalúa los trastornos psicológicos, los rasgos de la personalidad patológicos. | Se evalúa los aspectos adaptativos, el potencial de las personas, las fortalezas, el bienestar psicológico. |
| Área Clínica | Se trata de aliviar o mejorar los síntomas, esclarecer los conflictos y se busca resolver los problemas. | Se trabaja sobre los rasgos positivos y el cultivo de fortalezas, se busca aumentar las capacidades resilientes, la frecuencia de emociones positivas, el significado de la vida, la realización de actividades intencionales para aumentar el bienestar. |
| Área Laboral | Se identifica el problema y se plantean estrategias dirigidas a la mejora del déficit. | Se trabaja sobre la potenciación de las virtudes organizacionales, el incremento del bienestar laboral, de los miembros de la organización. |
| Área educativa | Se identifican factores que obstaculizan o inhiben el proceso de aprendizaje. Se realizan intervenciones psicopedagógicas para rehabilitar el déficit. | Se trabaja sobre las fortalezas personales. Se entrenan las capacidades metacognitivas, la motivación, la inteligencia emocional y la práctica. |

Fuente: Castro, 2010 citado por Velasco, 201

2.2.2. Conceptualización de la Psicología Positiva

“La Psicología Positiva investiga las condiciones y procesos que contribuyen al óptimo funcionamiento de personas, grupos e instituciones” (Gable y Haidt, 2005 citado por Lupano y Castro, 2010 p.46), es un movimiento que ha adquirido relevancia en la comunidad científica, donde se proponen descubrir y promover los factores que permiten a los individuos y a las comunidades tener una buena vida.

Según Seligman (2005 citado por Contreras y Esguerra, 2006), la Psicología Positiva es el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que incentivan a una mejora de la calidad de vida y a su vez previene o reduce la incidencia de la psicopatología.

A ello se suma que Seligman y Csikszentmihalyi (2000, citado por Alarcón, 2009) mencionan que la Psicología Positiva es la ciencia de la experiencia subjetiva que estudia las cualidades y emociones positivas de la persona. Entendiéndose a la felicidad, plenitud, autorealización, *fluir*, como experiencias subjetivas positivas.

Contreras y Esguerra, (2006, citando a Sheldon & King, 2001), señalan que la Psicología Positiva brinda una perspectiva más amplia con respecto al potencial humano, mediante la investigación de las fortalezas, virtudes, motivaciones y habilidades.

“La Psicología Positiva se centra en los aspectos de la condición humana que llevan a la felicidad, a la completud y a prosperar” (The Journal Of Positive Psychology, 2005, citado en Lupano y Castro, 2010 p. 46). Entendiéndose completud como el valor que permite concluir lo que uno se plantea, es producir algo completo. (Giraldo, s.f.).

Por su parte, Linldey, Joseph, Harrington y Wood (2006) señalan que la Psicología Positiva se orienta a buscar el desarrollo humano, estudiar los aspectos positivos de las experiencias vitales de la persona y los procesos o mecanismos que ayudan a lograr tener una vida de calidad y una realización personal.

Las múltiples definiciones de los investigadores de la Psicología Positiva, contienen temas en común, pero con diferencias en su formulación, siendo el resultado una psicología que tiene por objetivo fundamental la exploración de los elementos del desarrollo positivo de las personas, centrándose en la prevención, la salud y la intervención psicológica que enfatiza primordialmente la búsqueda del equilibrio cognitivo, volitivo, afectivo y espiritual para un funcionamiento saludable y de bienestar.

2.2.3. Áreas de estudio de la Psicología Positiva

La Psicología Positiva se orienta a desarrollar la salud mental de las personas, esto no pretende reemplazar la metodología de trabajo de la Psicología Tradicional, donde el abordaje principal es tratar la deficiencia o patología, sino una que estudie y potencialice las fortalezas y herramientas de las personas, una psicología que integre los problemas y los aspectos positivos.

Peterson dice que “la Psicología Positiva estudia 4 áreas de la buena vida psicológica: Experiencias, rasgos, relaciones e instituciones positivas” (Peterson, 2006 citado en Tapia, Tarragona y González, 2012, p. 22). El campo de su investigación abarca las características de las experiencias (la felicidad y el placer), los rasgos personales (talentos, fortalezas de carácter), las relaciones interpersonales (amistades, relaciones de pareja) y las organizaciones (escuelas, empresas y comunidades) que contribuye a que las personas se desarrollen y vivan a plenitud.

La Psicología Positiva entre sus temas de estudio trata de la felicidad, la gratitud, la creatividad, la generosidad, las fortalezas y los talentos.

Seligman y otros investigadores, acordaron los pilares básicos de la Psicología Positiva: el estudio de las emociones positivas, los rasgos positivos y las instituciones positivas.

Se detalla el abordaje de cada una de ellas:

a) El estudio de las emociones positivas:

Seligman propone que la felicidad consiste en tener la mayor cantidad de momentos felices a lo largo de la vida. Esto se relaciona con el pasado (satisfacción y realización personal), el presente (la alegría y el placer) y el futuro (el optimismo y la esperanza). Es importante destacar que estas emociones son etiquetadas como positivas porque generan una sensación placentera, frente a las negativas que generan malestar, lo que equivale a una gran cantidad de efectos positivos en diversas áreas del funcionamiento psicológico, adicional a ello se ha demostrado que el afecto positivo mejora la capacidad para resolver problemas, aumenta la creatividad, mejora la capacidad para resistir el dolor, aumenta el altruismo, entre otros. Por su parte, las emociones negativas son necesarias para la supervivencia y para prevenir la aparición de futuros eventos, como el rechazo interpersonal, las tragedias, entre otros, pudiendo calificarlas como de carácter positivas, adaptativas y necesarias, sin embargo, carecen de efecto de potenciación de habilidades diversas que se puede encontrar en las emociones positivas (Hervás, 2009).

b) El estudio de los rasgos positivos:

Está relacionado con los talentos o fortalezas de carácter, entendida la fortaleza como un rasgo o una característica psicológica que se exterioriza en situaciones distintas, las cuales son representativas de cada persona y se mantienen constantes durante el tiempo. George Vaillant, estudió también a las fortalezas y las denominó defensas maduras.

Seligman relaciona a la felicidad con la posibilidad de mostrar los talentos, desarrollar las cualidades personales y poder demostrarlas; cualidades que presentan los seres humanos que les permiten desarrollarse de una manera sana y protegida frente a las diferentes eventualidades que surgen en sus vidas. Estas cualidades se adquieren a lo largo del tiempo y contribuyen de manera positiva sobre la persona, ayudan a que pueda desenvolverse a nivel social, intelectual, etc., es decir, Seligman denomina fortalezas al conjunto de rasgos positivos que posee una persona.

Las fortalezas son rasgos morales que pueden entrenarse y mejorarse, por ejemplo, las capacidades o el talento (pintar un cuadro o jugar fútbol) no son rasgos morales, son automáticos y no son fácilmente adquiribles, aunque se pueden desarrollar y mejorar, debido a que estas capacidades son más innatas. Por el contrario, fortalezas (valor, justicia, generosidad), dependen de la voluntad y pueden forjarse. Debe entenderse por lo tanto que cualquier persona con esfuerzo y determinación puede obtener, con el tiempo, fortalezas personales, mientras que las capacidades no pueden adquirirse por medio de la voluntad.

Las fortalezas tienen cuatro características:

- Delimitado: Los estudios de Seligman encuentran que existen 24 fortalezas específicas, que son el resultado de la búsqueda de los aspectos más

valiosos y deseables del ser humano, y han sido rastreadas en las culturas y religiones más importantes a través de diferentes estrategias.

- Practicables: Se pueden desarrollar tareas específicas que desarrollen cada una de las fortalezas.
- Fácilmente adquiribles: son susceptibles al aprendizaje.
- Medibles: Existen cuestionarios específicos que miden en qué grado una persona posee una u otra fortaleza.

Por su lado la virtud, es definida en el Diccionario de la Real Academia de la Lengua, como la disposición constante del alma para las acciones conformes a la ley moral. Deriva del latín *virtus* y hace referencia a una cualidad humana para obrar bien y correctamente. La virtud, como tal, se puede verificar en las personas con integridad moral, dispuestas a conducirse de acuerdo a lo que es justo, a lo que es correcto. Las virtudes son de carácter universal y se pueden transmitir de persona a persona.

Piper (citado por Del Castillo, 2014, p.15), afirma que “la virtud significa la realización de las posibilidades humanas en el aspecto natural y sobrenatural. De esta manera, el hombre virtuoso es el que realiza el bien obedeciendo a sus inclinaciones más íntimas”.

También se considera pertinente esbozar la relación que tienen las virtudes con los valores, habiéndose definido a la primera en líneas superiores y el término valores, ésta viene del latín “*valere*” lo que significa “ser fuerte”. Es un concepto abstracto, que se manifiesta en cualidades y actitudes que desarrollan las personas y que mediante su comportamiento le permiten realizarse y crecer como

individuo, este desarrollo se puede presentar en diferentes momentos de su vida, lo que le da a la sociedad diferentes valores en sus diversos grupos existentes.

Los valores son lo que tiene validez, verdad, es un ideal deseable, realizable y práctico, motiva el “debe ser”, ejemplos de valores son la alegría, altruismo, caridad, colaboración, franqueza, felicidad, fidelidad, justicia, honestidad, lealtad, misericordia, optimismo, paciencia, puntualidad, perseverancia, sabiduría, superación, sencillez, servicio, sinceridad, solidaridad, respeto. La intención permanente de practicar un valor, de hacer el bien, se convierte en una virtud.

Martin Seligman y Christopher Peterson diseñaron un instrumento de medida basándose en una clasificación de los recursos positivos que el individuo posee, ellos se preguntaron ¿Por qué existe una clasificación de los trastornos mentales y no existe una de las fortalezas humanas? y por eso crearon el “El inventario de las Fortalezas (VIA)”, consta de 245 ítems tipo likert con 5 posibles respuestas, este mide el grado en que cada individuo posee cada una de las 24 fortalezas.

Las 24 fortalezas personales que mide el VIA, que se agrupan en 6 categorías de virtudes, son las siguientes:

Tabla 3.
Virtudes y Fortalezas según el Inventario de las Fortalezas de Seligman y Peterson

| Virtud | Fortaleza | |
|---------------------------------|--|---|
| Sabiduría y conocimiento | Curiosidad, abierto a la experiencia, interés por el mundo. | Apertura a distintas experiencias y flexibilidad, tener interés por lo que sucede en el mundo, explorar y descubrir nuevas cosas. |
| | Amor por el aprendizaje | Aprender nuevos temas y conocimientos, tendencia continúa a adquirir mayores aprendizajes. |
| | Pensamiento crítico, mentalidad abierta, juicio | Pensamiento detenido y analítico, ver todos los puntos de vista, no precipitarse y sacar conclusiones al azar. Capacidad de cambiar de opinión. |
| | Creatividad, originalidad, inteligencia práctica, perspicacia. | Pensar en nuevos y productivos caminos y formas de hacer las cosas |
| | Perspectiva | Dar consejos sabios y adecuados a los demás, encontrando caminos no sólo para comprender el mundo sino para ayudar a comprenderlo a los demás. |
| Coraje | Valentía | No se amilana ante las amenazas, los retos, el dolor o las dificultades. Ausencia de temor. Separa aspectos emocionales de los conductuales. |
| | Persistencia, laboriosidad, perseverancia. | Persistir en una actividad aunque existan obstáculos. Obtener satisfacción por las tareas emprendidas y que consiguen finalizarse con éxito. |
| | Integridad, autenticidad, honestidad | Vive de forma genuina y auténtica, gusta de la verdad y asume la responsabilidad de los propios sentimientos y acciones emprendidas. |

| | | |
|------------------|--|--|
| | Vitalidad, entusiasmo, energía, pasión, vigor | Afrontar la vida con entusiasmo y energía. Hacer las cosas con convicción y dando todo de uno mismo. |
| Humanidad | Bondad, generosidad, compasión, amor altruista, amabilidad, cuidado. | Dispuesto a hacer un favor, disfrutar realizar buenas obras para los demás. Concede valor a la otra persona. Tiene empatía y compasión. |
| | Amor | Valora las relaciones profundas con los demás y les permite a los demás experimentar lo mismo con ellos. |
| | Inteligencia emocional, personal y social | Ser consciente de las motivaciones y sentimientos de los demás y sabe responder a ellos. Observar diferencias con respeto y actuar en consecuencia. Comprende y orienta su propio comportamiento. |
| Justicia | Civismo, responsabilidad social, lealtad, trabajo en equipo | Leal y dedicado, valora los objetivos del grupo incluso cuando difieren de los propios, hay un respeto a la autoridad. |
| | Sentido de la justicia y equidad | Tratar a todas las personas como iguales. No dejar que los sentimientos personales influyan en decisiones, dando a todo el mundo las mismas oportunidades. |
| | Liderazgo | Organiza y se asegura de que las cosas se llevan a cabo, así como reforzar las relaciones entre las personas de dicho grupo. No tiene malas intenciones en el trato con los demás, reconoce la responsabilidad de sus errores y es pacífica. |
| Templanza | Capacidad de perdonar, misericordia | Capacidad de perdonar a quienes le han causado mal, da segundas oportunidades, no se guía por la venganza. |

| | | |
|----------------------|---|---|
| Trascendencia | Modestia, Humildad | No le interesa ser centro de atención, prefiere que sus logros hablen por él o ella. |
| | Prudencia, discreción, cautela | Ser cauteloso al tomar decisiones, no asumiendo riesgos innecesarios ni diciendo o haciendo nada de lo que después uno se pueda arrepentir. |
| | Autocontrol | Retiene sus deseos, necesidades e impulsos cuando la situación lo requiere, regular los propios sentimientos y acciones. |
| | Espiritualidad, propósito, fe, religiosidad. | Sus creencias le definen y son una fuente de consuelo para él o ella. Posee una filosofía concreta de la vida, que le da significado, propósito y vinculación con algo más elevado. |
| | Gratitud | Ser consciente y agradecer las cosas buenas que a uno le pasa. Saber dar las gracias. |
| | Sentido del humor | Gusto por la risa y las bromas, hacer sonreír a otras personas, ver el lado positivo de la vida. |
| | Esperanza, optimismo y proyección hacia el futuro | Esperar lo mejor para el futuro y trabaja para conseguirlo. Mantiene una actitud positiva y cree que un buen futuro es algo que está en nuestras manos conseguir. |
| | Disfrute de la belleza y la excelencia | Saber apreciar la belleza de las cosas o interesarse por aspectos de la vida como la naturaleza, el arte, la ciencia. |

Fuente: Gómez (s.f.)

c) Las instituciones positivas:

Las sociedades deben fomentar la instalación de instituciones que refuercen las emociones positivas y las fortalezas personales, estas instituciones no son físicas, sino hacen referencia a la familia, trabajo, escuela y comunidad. Se busca con ello que las personas desarrollen sus fortalezas y así mismo puedan ayudar a los demás desarrollando sus potencialidades, al poner nuestras capacidades al servicio de los demás daría un significado a nuestras vidas, propiciando que la persona se sienta a gusto consigo misma y eso se refleje en sus conductas y pensamientos, que lo llevarían a tener estados de felicidad y tener una vida productiva.

La Psicología Positiva no es un movimiento para promover el crecimiento espiritual, mediante técnicas o ejercicios de autoayuda dudosamente establecidas o como un método que llevará a conseguir la felicidad eterna; más bien debe ser concebida como una rama de la Psicología, que a través de la investigación científica, busca comprender los aspectos positivos del ser humano para no solo ayudarlo a resolver sus problemas sino también brindarle herramientas para tener una mejor calidad de vida y bienestar.

2.2.4. Conceptos de Felicidad

El vocablo felicidad ha sido objeto de estudio desde la antigüedad y por ser una variable que está vinculado al bienestar. Para mayor comprensión se hace una retrospectiva de los antecedentes que involucran a la felicidad.

La primera definición de felicidad en el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española es “estado del ánimo que se complace en la posesión de un bien” (Lexicoon, 2017, parr. 4). Otro significado de felicidad en el diccionario es satisfacción, gusto, contento.

Tratar de la felicidad es, en sí mismo, un tema complejo, en la que la pregunta sobre cuál es su definición universal no ha logrado consenso entre los investigadores contemporáneos y en algunos casos se ha convertido en uno de los conceptos alrededor del cual surgieron diferentes pensamientos como sinónimos de felicidad.

Alarcón (2009, p 137) define la Felicidad como “un estado de satisfacción, más o menos duradero, que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien deseado”.

El estudio de los aspectos positivos de la persona se remonta al mundo griego donde surgió el eudemonismo como concepto filosófico que tiene como característica común ser una justificación de todo aquello que sirve para llegar a la felicidad. Uno de los seguidores de esta doctrina fue Sócrates, racionalista por excelencia, equipara el saber y la virtud planteando que “todo hombre quiere necesariamente su mayor bien o su verdadera felicidad, como fin general de sus actos” (Fouillée, 1942, tomo I, p. 143, citado por Alarcón, 2009, p. 113), también se tiene a Platón quien analiza la felicidad pública o de todos los ciudadanos, entendiéndose como bienestar social.

Por su parte Aristóteles, considerado precursor de la ciencia de la felicidad, ya que creía que para poder vivir una vida verdaderamente feliz se requiere el cultivo de una serie de premisas tanto a nivel físico como a nivel mental, examinó que la felicidad es un acto voluntario e intencional que lleva en sí a la preferencia reflexiva que conduce a una finalidad el cual es actuar con el bien, ya que el fin natural de la existencia humana es aspirar a poseer la felicidad en sus vidas. Mencionó que un hombre feliz es una persona virtuosa, con capacidad de raciocinio que busca seguir un camino hacia lo correcto, actuar éticamente bien, procurando mantener un ambiente beneficioso para todos los que nos rodean, ya que, nadie desea hacer el mal hacia los otros. Así mismo señala que la felicidad

no puede estar completa sin la tenencia de bienes externos, esto no significa que se sitúe en una extrema riqueza o pobreza, se trata de encontrar un punto medio donde se le permita a la persona un estilo de vida digno y poder retribuir con los demás, haciendo el bien. De igual manera, indica que la felicidad es una actividad virtuosa del alma, lo cual llevará al hombre por un camino hacia la felicidad donde esta será permanente y no cambiará a lo largo de su vida.

El hombre feliz, es racional, prudente, reflexivo; alguien capaz de identificar las consecuencias de su acción. Antes de actuar debe aprender para decidir, para elegir lo bueno; sus herramientas son el logos (raciocinio), el ethos (conciencia moral) y el habitus (lo que se adquiere).

Aristóteles, propone actuar moralmente y éticamente bien, teniendo en cuenta el bien común, por ese motivo califica a las personas como seres racionales, sociales y políticos. Nuestra naturaleza nos provee de la posibilidad de pensar y actuar conforme a esa razón; pero es en la polis (comunidad) donde se adquieren los buenos hábitos de convivencia, debiendo ser éstos justos y equitativos que es logrado con esfuerzo y valor; que están sostenidos por actos voluntarios.

La felicidad es accesible a todos los seres humanos a través de la práctica constante y no es algo que se obtiene con el azar o mediante algún factor divino, como se recalca se obtiene con el aprendizaje y se formarán hábitos que ayudarán a la persona a soportar las diversas circunstancias con una actitud positiva.

Por otro lado el filósofo Epicuro centra su tesis fundamental en el placer considerando que es el principio y fin de la vida feliz, entendida que la felicidad conlleva a vivir de forma sensata y justa.

Como se observa los seguidores de esta teoría ética afirmaban que la propuesta principal del eudemonismo es el bien y la felicidad es el aumento de nuestras fuerzas para obrar. Cada teoría tiene una definición de la felicidad distinta, para algunas personas, la felicidad es el placer; para otras, la vida contemplativa, la serenidad, etc.

Séneca, filósofo romano, nos dice que la verdadera felicidad radica en realidad en disfrutar el presente, sin sufrir ansiedad sobre el futuro que vendrá, no distraerse con falsas esperanzas o falsos temores, sino sintiéndose a gusto con lo que se tiene, lo cual es suficiente. Para Séneca las mayores bendiciones están dentro de cada uno y a nuestro alcance. Un hombre sabio es el que alcanza su satisfacción con su suerte, sea la que sea, sin desear lo que no tiene (Malena, 2009). Concluye que una vida feliz es sólo aquella que sigue a su propia naturaleza que se puede alcanzar con el alma sana y el cuerpo saludable.

Se precisa que la felicidad fue abordada por la filosofía en la antigüedad y con el devenir de los tiempos su estudio se extendió a otras ciencias entre ellas la Psicología.

Para el psicólogo Seligman, la felicidad es cuando nuestra vida satisface plenamente nuestras necesidades y para poder alcanzar la Felicidad se deben seguir tres vías:

- Las emociones positivas y el placer (la vida placentera): es el nivel de menor duración, es el goce de los placeres de la vida. Las emociones tienen una función positiva para la persona. Esta vía consiste en experimentar o aumentar las emociones positivas en el pasado, en el presente y en el futuro.

- El compromiso (la vida con compromiso): es el nivel intermedio el gozo transitorio y conlleva las fortalezas personales con el objetivo de desarrollar un mayor número de experiencias óptimas.
- Significado hacia la vida (la vida con significado): es el nivel superior y el más duradero. Incluiría encontrar aquello que nos motiva en la vida, usando las fortalezas personales y virtudes en el desarrollo de objetivos que trascienda nuestra persona.

Se puede entender que la vida placentera es el estudio de las emociones positivas; la vida comprometida se orienta al estudio de las fortalezas, las virtudes personales y los estados de flow, y la tercera vía, vida con significado, está en relación con las instituciones positivas.

Si bien estas 3 vías de manera singular ayudan a la persona a que pueda alcanzar una vida estable, sin embargo estas vías son más eficientes si se emplean de manera conjunta, logrando una mayor satisfacción.

Para Alarcón (2006), la conducta feliz se caracteriza por tener las siguientes propiedades:

- La felicidad es un sentimiento de satisfacción propio de cada persona, por este motivo se la etiqueta como un componente subjetivo.
- Al ser un “estado” de la conducta, puede permanecer un tiempo prolongado en la persona, sin embargo es perecible.
- La felicidad supone la posesión de un “bien”, por ende al conseguirse la persona experimenta un grado de felicidad.

- Estos bienes que generan la felicidad son de naturaleza variada (materiales, éticos, estéticos, psicológicos, religiosos, sociales, etc.).

En su libro *La psicología de la felicidad*, Michael Argyle considera que la felicidad es “el sentimiento que se deriva de tener emociones positivas o de estar satisfechos con nuestras vidas” (Frischman, 2012, p.27), sin embargo no tienen vinculación entre sí, toda vez que la persona puede sentir satisfacción con su vida, pero no sentir emociones positivas. Un ejemplo claro de ello puede ser un empresario emprendedor que realiza todos sus esfuerzos por mantener su empresa en operatividad pero tiene muchas dificultades para lograrlo. Seguramente, responderá que si se siente satisfecho con lo que hace pero con relación a las emociones positivas que esto le ocasione, probablemente éstas sean mínimas ya que tiene preocupaciones y estrés.

Por su parte, David Fischman (2012) plantea una metáfora del ser humano y la felicidad, al compararla con un globo aerostático, en donde el aire caliente del globo representa las emociones positivas y permite elevarnos y vivir una vida feliz, mientras que las emociones negativas son las pesas del globo, situándose en ellas, el dolor, el miedo, el estrés, entre otras, que nos hacen bajar y por ende ser infelices.

Para Veenhoven (1988, citado en Alarcón, 2012, p.40), “la felicidad implica el grado al cual las personas juzgan la cualidad superior de su vida en un todo favorable”. De igual manera, dice que la felicidad es qué tanto le gusta a uno su vida con todo lo que tiene. Entonces su definición de felicidad sería una forma de vida en la que todo lo que uno viva sea de su agrado.

Según Frisch (2006, p.90, citado en Alarcón, 2012), la felicidad significa haber cumplido con la realización de las metas, deseos o necesidades, lo cual llevaría a la persona a tener una mejor vida.

Sonja Lyubomirsky en su libro *La ciencia de la felicidad: Un método probado* para conseguir el bienestar, concluye tras más de veinte años de investigaciones que la felicidad no ha de ser concebida como un resultado, sino como un camino, como una aventura, en la que nuestro esfuerzo y nuestras decisiones tienen un papel absolutamente determinante, proponiendo doce actividades validadas experimentalmente para incrementar la felicidad: expresar gratitud, cultivar el optimismo, evitar pensar demasiado, practicar la amabilidad, cuidar las relaciones sociales, desarrollar estrategias para afrontar el dolor, aprender a perdonar, fluir más, comprometerse con los objetivos, practicar la religión y la espiritualidad y ocuparse del cuerpo mediante la práctica de la actividad física y la expresión de las emociones positivas. (Gómez, 2012).

Jorge Bucay (s.f., p. 15 – 16) en su libro *El camino de la felicidad*, dice que lo primordial no es encontrar la propia definición de felicidad sino darse cuenta, de la importancia que tiene buscar esa definición. Se formula la pregunta ¿Existe la felicidad?, anotando algunas de las respuestas que probablemente contestarían los interlocutores:

- La felicidad engloba varios conceptos, sensaciones, sentimientos que se van experimentando.
- La felicidad es algo que en un momento nos hace sentir plenos, pero vale la pena vivirlos para disfrutar de las experiencias que se van presentando.
- A lo largo de la vida, uno se plantea diferentes metas y a medida que vamos llegando a esas metas, llegamos a la felicidad.
- La felicidad es la tranquilidad interior que se consigue con mucho trabajo personal.
- Felicidad es sentir la alegría de vivir.
- Estar bien, estar contento y tener cerca a los que uno más quiere, sobre todo a la familia, eso equivale a la felicidad.
- Ser feliz es que no te falte nada, no tener problemas.

- En el mundo de hoy ser feliz es tener un millón de dólares, un millón de horas para gastarlos y un millón de amigos con quienes compartirlo.

2.2.5. Teorías de la Felicidad

Como se observa existen diferentes conceptualizaciones de la felicidad, y, seguramente la enumeración es más amplia que las citadas, porque probablemente sea una de las definiciones más controvertidas y complicadas por ser centro de análisis de innumerables filosofías, doctrinas, creencias, en épocas y lugares diferentes del transcurrir de la humanidad y sin duda seguirán existiendo más definiciones a medida que se realicen nuevas investigaciones en torno a la felicidad, como un fenómeno subjetivo, ya que todos en algún momento sentimos gozo y satisfacción, entremezclado con una emoción de que nuestra vida es placentera y favorable.

Seligman, en el 2002, en su libro “La auténtica felicidad” plantea su teoría de la felicidad, distingue entre la felicidad momentánea y la felicidad duradera. La felicidad momentánea es puntual, de breve duración, se relaciona con la alegría y otras emociones y puede aumentarse mediante distintos medios, como comer un chocolate, ver una película cómica, jugando un partido de tenis, abrazar a tus hijos, entre otros, y la felicidad duradera, es un rango fijo de emoción positiva/negativa el cual podría constituir el componente genético de la felicidad general.

En dicho libro, define la fórmula de la Felicidad duradera como la suma de nuestra herencia genética, de nuestras circunstancias y de nuestras acciones voluntarias. Planteó la fórmula de la felicidad:

$$F = R + C + V$$

En la que F es el nivel de felicidad duradera, R es el rango fijo de las características con las que nacemos, C son las circunstancias de la vida y V representa los factores que dependen del control de nuestra voluntad

Se describe brevemente cada uno de ellos:

- Rango fijo (R)

Hace referencia a la genética que determina nuestro género (hombre/mujer), nuestra raza, nuestra apariencia física y nuestro temperamento. Esta variable de la ecuación explica que hasta un 50% de la felicidad de la persona puede ser heredada.

Los estudios realizados con gemelos separados concluyen que el 50% de la felicidad, depende de nuestra genética. El caso de Daphne y Bárbara, dos hermanas gemelas que fueron separadas al nacer, demostró que su vida familiar fue distinta pero su genética fue determinante en sus vidas.

Se trae a relación que Fischman (2012) en su libro La Alta Rentabilidad de la felicidad, escribe que los investigadores no afirman que exista un centro de felicidad en el cerebro, no obstante se encontró evidencia de las emociones positivas en la corteza prefrontal izquierda y las emociones negativas, son experimentadas en la región prefrontal derecha.

Matthieu Ricard, biólogo molecular que abandonó su carrera científica para concentrarse en la práctica del budismo tibetano, defiende la capacidad de los seres humanos para entrenar la mente en busca de la felicidad. Ricard recibió el título del “hombre más feliz del mundo”, en el 2008, cuando neurocientíficos del Laboratorio de Neurociencia Afectiva de la Universidad de Wisconsin, a cargo del profesor Richard J. Davidson, que realiza trabajos sobre la felicidad, conectaron el cerebro de Ricard a 256 sensores para detectar su nivel de frustración, estrés,

irritabilidad, felicidad y satisfacción, entre otras decenas de sensaciones posibles. Los resultados fueron comparados con los obtenidos en cientos de voluntarios cuya felicidad fue clasificada en niveles que iban del 0.3 (muy infeliz) a -0.3 (muy feliz). Matthieu Ricard logró -0.45, el más alto nivel de actividad en la corteza cerebral pre-frontal izquierda, que se asocia a las emociones positivas.

En una entrevista publicada en el diario La Nación (Gaffoglio, 2015), Ricard manifestó que el altruismo y la aceptación del presente son las claves para alcanzar la felicidad auténtica, pero es necesario día tras día, entrenar el cerebro con pensamientos positivos y dejar de pensar en uno mismo, que es lo que nos vuelve miserables. La felicidad nunca es una sola cosa. Supone estimular otras habilidades: la libertad, el coraje, la fuerza interior, el amor, la compasión, la amabilidad.

Es pertinente manifestar que el organismo puede producir una serie de hormonas y neurotransmisores que juegan un papel fundamental para que una persona presente felicidad, mencionándose únicamente: la dopamina (relacionada con los centros de placer y la motivación del cerebro), la oxitócica (implicada directamente en la creación de los lazos sociales (familia, pareja) y un aumento de confianza entre los individuos), la serotonina (influye en el humor, es regulador del sueño, el apetito y la presión) y las endorfinas (responsables de enmascarar el dolor o las incomodidades).

- Circunstancias (C)

Hace referencia a nuestro entorno vital (edad, estado civil, estado socio económico, situación laboral, entre otros) y a nuestra experiencia vivida ante situaciones problemáticas. Estas circunstancias vitales sólo determinan aproximadamente un 10% de nuestra felicidad duradera.

En su estudio Seligman, cita que la investigación sobre la felicidad que realizó Warner Wilson, en 1967, no era correcta del todo cuando afirmaba que las personas felices eran las que tenían una buena remuneración, las personas casadas, jóvenes, sanas, las que tienen un buen nivel de estudios, de cualquier sexo, de cualquier nivel intelectual y las religiosas, ya que con relación al dinero, éste no genera la felicidad, pero influye la importancia que una persona le otorga al dinero, con el matrimonio si existe una relación intrínseca con la felicidad, resultado derivado de un estudio realizado por el Centro Nacional de Análisis de Opinión sobre una muestra de 35,000 estadounidenses, donde el 40% de las personas casadas dijeron ser muy felices y el 24% de las solteras, divorciadas, separadas y viudas, afirmaron serlo también. Y en la vida social, las personas muy felices son las que tienen gran sociabilidad.

En cuanto a las emociones negativas, no existe relación recíproca entre emociones positivas y negativas, existe un igual número de sufrimiento y felicidad. Con relación a la edad, se desvaneció la conclusión de que la juventud es sinónimo de felicidad, ya que las personas adultas presentan una variación en la intensidad de las emociones. En lo referente a la salud, ésta no tiene relación con la felicidad sino más bien la apreciación subjetiva del estado de salud y la valoración positiva de esta. La religión, tiene en la relación entre la esperanza y la fe religiosa un punto de apoyo al hablar de la felicidad. En cuanto a nivel de estudios, clima, raza y género, para Seligman no incide demasiado sobre la felicidad.

- Voluntad (V)

Hace referencia a las decisiones que tomamos y como nos comportamos de manera deliberada, depende de nosotros mismos, de lo que hacemos en nuestra vida cotidiana y de nuestra manera de pensar; representa el 40% de la felicidad duradera.

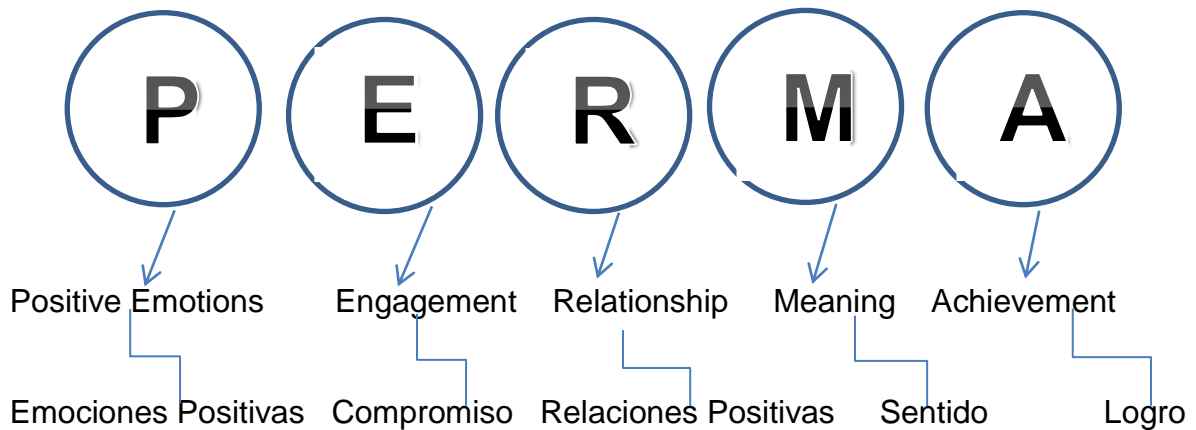
Entre los ejemplos para promover la felicidad con factores volitivos y conductuales se consideran, conocer y utilizar las fortalezas especiales y habilidades, promover las experiencias de emociones positivas, cultivar la gratitud, entre otros.

Esta ecuación formulada por Seligman guarda similitud con lo planteado por Sonja Lyubomirsky junto con Ken Sheldon y Schkade, quienes realizaron intervenciones de felicidad, siendo una de sus hallazgos lo que denominaron la solución del cuarenta por ciento, sintetizado en los factores que denominaron: Valor de referencia, Circunstancias y Actividad Liberada, teniendo la misma representación porcentual, concluyendo que la felicidad está determinada en un 50% por la genética que la predispone y limita, un 10% lo determina la circunstancias y el 40% restante es voluntario.

Pero la felicidad no sólo es materia de investigadores de diferentes disciplinas de la ciencia, ya que también es constante encontrar en medios escritos, orales, visuales y redes sociales, bajo un formato diferente al científico: técnicas de autoayuda, reglas, principios, consejos, tips, entre otros, para encontrar la felicidad y hacer del mundo un mejor lugar.

Sin embargo, a pesar de no ser un contenido específico del presente trabajo el abordar el bienestar como punto base de la investigación, se menciona que en el año 2011, el propio Seligman en su libro *La vida que florece*, reformula su teoría de la felicidad, determinando que el centro de la Psicología Positiva pasa a ser el constructo Bienestar en lugar de la Felicidad; y propone una nueva teoría a la que denomina “Teoría del bienestar”, en donde el bienestar tiene cinco elementos mensurables que forman el acrónimo PERMA, por sus siglas en inglés (Positive Emotions, Engagement, Relationship, Meaning y Achievement), pero ninguno de ellos define por sí solo el bienestar, pero cada uno de ellos contribuye a alcanzarlo, y se constituyen en:

1. Emociones positivas: Experimentar y reconocer los beneficios de las emociones positivas sobre las negativas.
2. Compromiso/Involucramiento: Conocerse a uno mismo, nuestras fortalezas y la búsqueda de experiencias óptimas o flow.
3. Relaciones Positivas: Incrementar nuestras habilidades para interrelacionarnos con los demás.
4. Sentido/Significado: Búsqueda del sentido, significado y propósito de la vida, estableciendo las prioridades y los valores sobre las cuales deseamos vivir.
5. Logro: Crecimiento continuo y desarrollo de las capacidades humanas. Establecer metas y perseguir el éxito en base a la confianza en uno mismo.



*Figura 1. Modelo Perma de Seligman (2011).
Adaptado de Seligman (2011) La vida que florece*

Seligman dice que la Teoría de la Auténtica Felicidad, donde explica la felicidad como el resultado de la satisfacción en la vida y es por ello que el objetivo del ser humano es aumentar su satisfacción en la vida para poder ser feliz, mientras que en la Teoría del Bienestar, la felicidad es más una cuestión de bienestar y está dado por los elementos que conforman PERMA.

Tabla 4:

Diferenciación entre la Teoría de la Felicidad y la Teoría del Bienestar de Seligman

| Teoría de la Auténtica Felicidad (2002) | Teoría del Bienestar (2011) |
|---|--|
| Eje Principal: La felicidad | Eje Principal : El bienestar |
| Medida: Satisfacción con la vida. | Medida: Emociones positivas, relaciones positivas, involucramiento, significado, metas alcanzadas. |
| Objetivo: Aumentar la satisfacción con la vida. | Objetivo: crecer como persona aumentando la emoción positiva, la entrega, el sentido, las relaciones positivas y los logros. |

Adaptado de Seligman (2002) La Auténtica Felicidad y Seligman (2011) La vida que florece

2.2.6. Causas que generan Felicidad en las personas

La Felicidad puede estar determinada por diversas causas o factores, tanto internos o externos, que son indistintos a cada ser humano.

El Psicólogo Carl Jung planteó 5 factores que influyen en la Felicidad:

- Gozar de salud física y mental.
- Buenas relaciones personales, a nivel familia, amistades y pareja.
- Capacidad para percibir la belleza en el arte y la naturaleza.
- Establecer estándares de vida razonable y un trabajo satisfactorio.
- Tener una visión filosófica o creencia religiosa que brinde un soporte ante los problemas de la vida.

Estos factores se interrelacionan entre sí para la consecución de relaciones afectivas eficientes, se necesita contar con buena salud, tanto físico y mental, ya que se ha observado que las personas que atraviesan por estados de tristeza o soledad, su salud física se ve afectada. Los primeros dos factores son parte importante para la realización del tercer factor: un entrenamiento artístico y una disposición para apreciar la belleza de la naturaleza. Con respecto al cuarto factor, es parte importante en la existencia de los otros factores, pero en relación a los dos primeros factores no se evidencia una condición en la cual no se pueda conseguir salud y amor. Y el quinto factor, coexiste de acuerdo a la percepción y las creencias religiosas de cada persona para el afrontamiento de las vicisitudes del día a día.

Así mismo, el psicólogo Dan Gilbert, investigador de la Felicidad, menciona que las personas suelen desear obtener algo en específico pero a veces lo que obtiene no es lo que deseó, determinando que cada persona tiene un autorregulador interno, el cual él denominó Sistema Inmunológico Psicológico, que se activa cuando se experimentan traumas catalogados graves, los cuales afectan la felicidad, como por ejemplo un divorcio, la muerte de un familiar, la pérdida del trabajo, etc., permitiendo que la persona encuentre de nuevo la felicidad, porque cambió o modificó los hechos o la forma de ver las cosas, con la finalidad de no experimentar sufrimientos y continuar con su vida. Por su parte los traumas pequeños no activan dicho Sistema Inmunológico Psicológico a pesar de que el problema haga sentir mal a la persona, por ejemplo, una persona de la tercera edad que tiene una molestia en la rodilla no lo considera importante para atención médica aunque sienta dolor y este sea permanente, no busca como resolverlo, lo que se traduce como ya se manifestó la no activación del Sistema Inmunológico Psicológico.

Gilbert sugiere que debemos ser un poco más escépticos en cuanto a las causas de la felicidad y señala que hay tres elementos claves:

- El hombre es un ser social que no puede ser feliz en soledad, lo que equivale que la felicidad está relacionada íntimamente con las relaciones sociales, la existencia de los amigos es el nexo para su obtención.
- El hombre no puede ser feliz todo el tiempo, al reconocerse que se convive con las emociones negativas de manera diaria y que son de carácter natural, estas deben ser canalizadas adecuadamente y evitar que se conviertan en algo dañino para la persona.
- La persona puede ser más feliz a través de los cambios grandes o pequeños que debe hacer en su actitud.

Celis (s.f.), plantea cuatro factores importantes y determinantes de la felicidad, que se mencionan en el orden de importancia, siendo la primera de menor grado:

- Dinero: No es importante pero si lo que se puede adquirir con él, se presume que lo prioritario es satisfacer las necesidades básicas y una vez cubiertas, la relación entre los ingresos y la felicidad se considera positiva pero no significa la felicidad plena.
- Estatus social y relaciones: Está relacionado con la posición que se ocupa dentro de la sociedad y guarda relación con el matrimonio y los hijos, las amistades, el puesto de trabajo, la situación económica y la satisfacción social.
- Salud: existe una relación entre ser feliz y estar sano. Tener una actitud positiva puede prevenir la aparición de enfermedades, las personas que se sienten más contentas y positivas tienen una mejor percepción de su salud.

- Optimismo: concentrarse en que sucederán cosas positivas acerca de la situación actual y de la del futuro.

2.2.7. Características de las personas felices

Se ha manifestado en este trabajo que Sonja Lyubomirsky propuso doce actividades (mencionadas en párrafos superiores) para incrementar la felicidad, que pueden considerarse como características comunes para ser una persona feliz.

Leo Bormans (2014), en un estudio consigna respuestas de varios investigadores de la felicidad, entre uno de ellos el Dr. Reynaldo Alarcón, donde se precisa que hay ciertos factores psicológicos que promueven la felicidad, como la extroversión, donde las personas extrovertidas obtienen más altos niveles de felicidad que los introvertidos. También se consigna que sentirse satisfechos con la vida, estar cómodos con quienes somos y lo que hemos conseguido son una clave para la satisfacción de vida.

Se comparten algunas características de las personas felices:

- Pensar en positivo
- Alta autoestima
- Ser agradecidos
- Dar más prioridad al tiempo que al dinero
- Establecer metas
- Ser amables
- Ser honestos
- Alegría por el éxito de los demás
- Ser espontáneo
- Saber escuchar

- No juzgar

2.2.8. Divisiones de la felicidad

Margarita Mauri (2015 p.5-6), en su investigación sobre la Felicidad y la Libertad, considera que la felicidad tiene seis divisiones:

- Felicidad exterior: es la felicidad que se obtiene gracias a determinadas circunstancias que son favorables.
- Felicidad interior o beatitud: es un estado de felicidad personal e íntima que es independiente de todo lo que rodea a la persona.
- Felicidad perfecta: es la posesión completa del Bien perfecto que, en sentido absoluto y en grado infinito, sería la felicidad atribuible a Dios, y en sentido relativo, sería la felicidad propia del ser finito.
- Felicidad imperfecta: aquel estado de felicidad en que algunos deseos quedan totalmente o parcialmente insatisfechos.
- Felicidad objetiva: con esta expresión se alude al objeto que causa la felicidad (placer, dinero, poder, etc).
- Felicidad subjetiva: se refiere al estado de satisfacción que siente la persona en posesión del objeto que causa la felicidad (satisfacción por tener dinero, poder, etc).

No obstante, es interesante hacer una revisión de la variación que puede tener la felicidad según edad, la misma que es caracterizada en edad biológica (cambios físicos y biológicos), psicológica (capacidad de adaptabilidad ante distintos

eventos de la vida) y sociocultural (roles y hábitos sociales que se asumen en relación con el contexto social y que influyen en los comportamientos, estilos de relaciones interpersonales), que no siempre coinciden con el tiempo:

- En la infancia: se relaciona con la etapa formativa, brindarle al niño una buena educación, enseñarle y guiarlo en la vida.
- En la adolescencia: se relaciona con la búsqueda del placer, los ideales y la libertad.
- En la Juventud y madurez: se relaciona con las expectativas y los logros, tiene gran relación con alcanzar el éxito.
- En la Tercera edad: se relaciona con el pasar de los años, el ser humano aprende a sobrellevar mejor los malos y los buenos momentos.

2.2.9. La Felicidad según la dimensión cultural

En el presente capítulo se ha considerado varias definiciones de la felicidad, concepto relativo muy influido por factores culturales, donde lo biológico no es determinante, teniéndose en cuenta que la cultura y la educación influye en las personas. Hablar de una sociedad de oriente y occidente, es una realidad geográfica y de acuerdo a estudios científicos se determinó que algunas pautas de comportamientos típicos son característicos entre los asiáticos y a los occidentales y esto tiene su origen en factores culturales y sociales.

Mohsen Joshanloo y Dan Weijers, psicólogos de la Universidad Victoria de Wellington, Nueva Zelanda, dicen que en algunas culturas la felicidad es el objetivo final mientras que en otras creen que se relaciona con consecuencias

negativas, de acuerdo a un estudio realizado donde encontraron que tanto en culturas occidentales y no occidentales, algunas personas son reacias a disfrutar de la felicidad, por ser vistos como un ser humano egoísta y superficial, pudiendo ser un ejemplo de ello la gente que vive en oriente medio (Irán y países vecinos), que consideran que podrían sufrir consecuencias negativas por su felicidad, finalmente eso, los llevarían a sufrir graves consecuencias. Lo que se resaltó en dicho estudio es que la felicidad está más valorada en las culturas occidentales que en las no occidentales (Bosch, 2014).

Según los psicólogos Uchida, Norasakkunkit y Kitayama, en los países occidentales, la felicidad se relaciona con los logros personales y el objetivo es maximizar el número de experiencias positivas. En cambio, en Asia, la felicidad enfatiza otros aspectos como la conexión interpersonal con el resto de individuos. (García, 2017).

Los occidentales suelen enfocar la felicidad en el individuo, no obstante en la cultura china comparada con la occidental, se busca enfatizar las relaciones entre las personas. Debe existir una dualidad donde la emoción y el gozo es asociada a nivel personal, mientras los sentimientos de alivio, calma y armonía son a nivel social.

Agustín Sequera (2015), dice que en oriente, la felicidad es concebida como un estado de armonía interna o sensación de bienestar constante, que se mantiene en el tiempo y permite vivir en calma, tranquilidad y en paz interior sin importar lo que pasa en el exterior, fuera de uno mismo.

Ser rico no significa siempre ser feliz, países en evidente desarrollo y progreso, donde una mejor calidad de vida y mayor ingreso económico en los últimos años, no han demostrado mayor nivel de felicidad de sus poblaciones. Ejemplo de ello

son Estados Unidos, Japón o Reino Unido, donde no hubo variación en su nivel de felicidad.

La World Database of Happiness de Rotterdam, al decir que la felicidad es una apreciación subjetiva de la vida, diseñó un mapa de los países más y menos felices de la tierra, donde los países ricos tienden a ser más felices que los países más pobres, al encabezar la lista Dinamarca, Islandia y Finlandia, los cuales países democráticos, con buenos gobernantes, con apertura de libertad y posibilidades para sus habitantes, mientras que al final de la misma se ubican los países africanos y al medio los países latinos que registran un plus de alegría basado en los fuertes vínculos familiares que hace que se registre una mayor independencia.

De acuerdo a reportes económicos, la sociedad occidental tiene una vida más cómoda, cuenta con alimentos, vestimenta, auto, casa, entre otras comodidades, pero sus pobladores no muestran ser más felices. El aumento del ingreso económico permite disfrutar de mayores bienes y bienes caros, que produce en la persona un aumento en su satisfacción y felicidad temporal puesto que al escalar a una mejor posición social dichos bienes pasan a ser necesidades y no tenerlos es tomado como una privación.

Richard Layard, economista británico, dice que “quienes viven con menos del sueldo mínimo un aumento en el ingreso contribuye a la felicidad. Lo vemos en los países pobres y vemos también que los países ricos son más felices que los pobres. Pero una vez que se supera ese punto, lo que la gente quiere es un mayor ingreso en comparación con los demás. Esto significa que si el país entero se vuelve más rico, no aumenta la felicidad de sus habitantes porque todos se volvieron más ricos y entonces no aumenta su ingreso relativo” (citado en Gonzales, 2011 parr. 9). Añade que hay variables adicionales al dinero, acuñando el término los “siete grandes” para referirse a los principales determinantes de la

felicidad: las relaciones familiares; un trabajo estable y gratificante; la comunidad y los amigos; la salud; la libertad individual; los valores personales, y, la situación financiera.

Siendo el doctor Martín Seligman, máximo representante de la Psicología Positiva, oriundo de Estados Unidos, país donde se centró el mayor número de estudios de esta disciplina, su cultura propicia maximizar la felicidad que es considerada en la sociedad norteamericana como uno de los valores más importantes de la vida.

2.2.10. La Felicidad según los enfoques psicológicos

- Enfoque Conductista

El objeto de estudio de este enfoque es solamente la conducta observable del ser humano dejando en segundo plano lo cognitivo, según Skinner este enfoque busca influir, cambiar, moldear, controlar y predecir la conducta (Alarcón, 2009), debido a que los procesos mentales internos no son directamente observables y por eso no podrán ser objetos de investigación científica, el campo de la psicología debe restringirse a lo directamente observable, a la conducta.

Este enfoque explica que para que una persona sea feliz debe interactuar en diferentes contextos donde a través de su conducta pueda recibir refuerzos positivos, al hacer de estos comportamientos más cotidianos la persona será más feliz, cuando se habla de estar felices y contentos de forma más estable y continuada en el tiempo nos referimos a que, día a día, se vivencian estas emociones apetitivas cuando hacemos cosas, a sentir bienestar, y por supuesto, esto no depende exactamente del contenido de lo que se hace sino del valor reforzante que tiene para nosotros lo que hacemos (Pardo, 2015). Así mismo, no solo interactuar en diversos contextos no brinda refuerzos positivos, sino también,

al observar el comportamiento de otras personas nos permite imitarlos y absorber valores que nos ayuden a ser felices.

- Enfoque Cognitivo

La Psicología Positiva plantea una visión amplia del ser humano, no solo la importancia de los aspectos sanos, las fortalezas, capacidades que facilitan la adaptación de la persona, para que ocurra esto se ve involucrado aspectos cognitivos, afectivos y sociales.

La felicidad se define en dos planos, el plano sincrónico que se refiere a la felicidad como un estado temporal que presenta la persona en función del ambiente y el plano diacrónico señala a la felicidad como un rasgo o sentimiento general que permite percibir positivamente las diversas situaciones tanto positivas como negativas, y por ende esto varía de persona en persona (Cuadra y Florenzano, 2003 citado por Kohler, 2004)

La felicidad es un estado mental donde las personas cuentan con la capacidad de controlar, elegir o modificar sus percepciones y así mismo sus emociones con respecto a lo que les pasa, la actitud ante la vida es la que finalmente determina la felicidad, por lo tanto ser feliz no es algo inalcanzable sino es un estado natural del ser humano, al margen de las circunstancias difíciles de cada uno.

Las personas tienen la idea de que desterrando todo sufrimiento y experiencias negativas de la mente se podrá alcanzar la felicidad pero no se trata de eso, porque la felicidad no consiste en una vida donde la persona niega todo dolor o considera que tenerlo todo es ser feliz, más bien hace referencia al significado que le podemos dar a todo lo que realicemos o poseamos, es decir la felicidad es la sensación de que nuestra vida tiene sentido.

La felicidad está conformada por variables afectivas, emocionales y la relación de estas con el sistema cognitivo, de esto derivan los pensamientos positivos, las percepciones realistas y objetivas de los acontecimientos, la capacidad para afrontar los problemas, el control de los impulsos, etc., estos son aspectos integrantes de la inteligencia emocional (Kohler, 2004).

- Enfoque Psicoanalítico

Alarcón (2009), se preguntaba si ¿existían coincidencias entre el psicoanálisis y la psicología positiva? se puede decir que sí porque ambas ciencias se enfocan por el mundo interno de la persona, el psicoanálisis se remonta a estudiar lo inconsciente y las experiencias negativas del comportamiento humano, mientras que la psicología positiva estudia el consciente y los aspectos buenos de la persona.

Según Freud, mayor exponente del Psicoanálisis, el propósito de este enfoque es encontrar la felicidad en la persona, buscando una cura para sus males y disminuyendo su sufrimiento, por un lado desea evitar sentir dolor y por otro vivenciar un intenso placer, el ser humano tiene como meta en la vida, alcanzar la felicidad pero esta es una satisfacción repentina y episódica.

Así mismo Howard Cutler, Psicoanalista de la Sociedad Internacional del Psicoanálisis, refiere que el trabajo con sus paciente se basaba en privarlos del sufrimiento más no hacerlos feliz, pero se percató que la felicidad no llega de la nada sino que hay que practicarla. Por su parte Seligman, pionero de la Psicología Positiva, indica que dejar de sufrir no es sinónimo de ser feliz, sino que vendría a ser el siguiente paso, ya que, una cosa es sufrir menos y otra es ser realmente feliz (Keoseyan, 2014).

Freud menciona lo siguiente sobre la Felicidad, “El propósito de la vida es buscar la felicidad, pero es más fácil ser infeliz que feliz, la felicidad no existe, es

un sentimiento que llega al sentir la saciedad de un impulso. La búsqueda del placer equivale a la búsqueda de la felicidad. Sin embargo, por principios de la realidad, el humano mientras viva en la sociedad, jamás podrá ser feliz, simplemente podrá evadir el sufrimiento” (Keoseyan, 2014, parr.15).

- Enfoque Humanista

El enfoque Humanista se establece en los años 60's, cuyo estudio principal es el ser humano, sus capacidades y potencialidades, aspectos que fueron descuidados por los enfoques del Psicoanálisis y Conductismo. Este enfoque se caracteriza por ver a la persona de forma holística, como un conjunto de pensamientos, emociones, etc., donde todo se relaciona para que la persona pueda desarrollarse, haciéndose responsable de sus propias decisiones, orientándose a una autorrealización y un conocimiento de sus capacidades.

Bajo este enfoque se busca desarrollar las potencialidades de la persona y a darle un mejor sentido a su vida, en lugar de centrarse en las descubrir las causas de sus problemas.

Uno de los principales estudiosos de la Psicología Humanista es Abraham Maslow, quien planteó la teoría de la Motivación Humana, él se enfocaba en lograr que la persona sea feliz y pueda tener un desarrollo personal, la explicó a través de una pirámide donde identifica cinco categorías de necesidades y las ordenó de manera ascendente según su importancia para la supervivencia de la persona y así podrá satisfacer sus necesidades mientras surgen otras que van modificando su comportamiento, sin embargo cuando se cubre una necesidad automáticamente aparecerá otra y otras más, debido a que la persona siempre va a aspirar a obtener más cosas y a crecer como persona, estableciéndolas de la siguiente manera:

- a. Necesidades Fisiológicas
- b. Necesidades de Seguridad
- c. Necesidades de Afiliación
- d. Necesidades de Reconocimiento
- e. Necesidades de Autorrealización

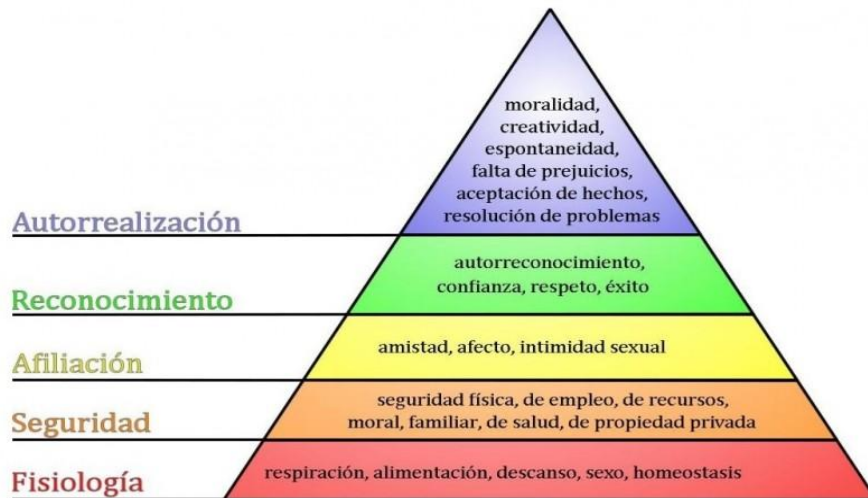


Figura 2: Pirámide de Maslow: la jerarquía de las necesidades humanas
 (Recuperado de <http://www.cipsiapsicologos.com/blog/piramide-de-maslow-que-es/>)

Según la teoría de Maslow, la persona debe cubrir todas sus necesidades escalón por escalón de la pirámide, si no cubre alguna necesidad no podrá pasar a la siguiente. Si logra la persona que alcanza el último escalón de la pirámide, la Autorrealización, tiene que tener las siguientes cualidades: es un ser honesto, que se acepta a sí mismo y a los demás, busca que haya un bienestar entre las personas de su entorno, no tiene problemas de afrontar las situaciones y optar por las mejores soluciones, y es una persona que tiene una actitud positiva ante la vida, no obstante cabe indicar que cuando la persona llega al último escalón no quiere decir que alcanzó la satisfacción eterna, sino que mientras vaya pasando el tiempo la persona irá creando necesidades nuevas.

Con la satisfacción de las necesidades, allí es donde aparece la Felicidad, cuando la persona va cubriéndolas, se sentirá satisfecho consigo mismo y será feliz, sin embargo no se debe permitir que la felicidad dependa de satisfacer todas las necesidades porque tal vez no se logre cubrir alguna y esto no indicaría que la persona es infeliz, sino que por diversas razones no logró encontrar los recursos para alcanzar sus objetivos.

2.2.11. Contribución peruana al estudio de la Felicidad

Reynaldo Alarcón Napurí, Psicólogo de formación profesional, colaboró con la Sociedad Peruana de Psicología, a la creación del Colegio de Psicólogos del Perú y en el campo de la investigación estudió entre otros temas, la pobreza y la felicidad, cuya contribución es considerada pionera en nuestro país aunque su investigación en el campo de la psicología no se limita al Perú sino que tiene incidencia a nivel Latinoamericano.

Tiene un amplio número de investigaciones, siendo de importancia relacionada con el presente trabajo, el libro Psicología de la Felicidad - Introducción a la Psicología Positiva, publicado en el año 2009. Su contribución a la psicología está relacionada también con la psicometría, centrado en la estandarización de algunas pruebas psicológicas, entre ellas la destinada a la medición de la felicidad denominada Escala de Felicidad de Lima, empleada en el presente trabajo, habiendo recibido múltiples reconocimientos y distinciones a nivel nacional e internacional.

Alarcón, en su libro expone su trabajo de investigación, buscó identificar los objetos preferidos para alcanzar la felicidad y comprobar su relación con el género, estado civil y edad. Para ello utilizó una muestra conformada por 163 personas: 81 hombres y 82 mujeres de clase social de Lima. El resultado arrojó que los objetos preferidos por los encuestados fueron: gozar de buena salud, estar

bien con Dios y tener buena familia. No encontró diferencias significativas según género, pero sí encontró diferencias por la edad y estado conyugal. Los tres objetos mencionados no corresponden a bienes materiales y no tienen fines utilitarios, por lo tanto, son de naturaleza variada.

La buena salud es de orden biológico, esencial a la persona, y se logra por el cuidado del cuerpo especialmente. Sin embargo, la salud también depende de la interacción que tiene la persona con factores económicos, sociales y culturales. Alarcón explica que la felicidad, que es entendida como bienestar personal, está condicionada por una eficiente salud y viceversa. El otro objeto mencionado, “estar bien con Dios”, evidencia la fe religiosa católica arraigada en nuestro país. Los creyentes piden a la “gran bondad divina” para superar sus sufrimientos, para solicitar el perdón de sus pecados, para conseguir alguna cosa deseada y en momentos difíciles, incluso para detener la furia de la naturaleza.

Respecto al resultado encontrado según estado conyugal, el grupo de solteros estuvo conformado en su mayoría por estudiantes universitarios, manifestaron que la salud y Dios son importantes para alcanzar la felicidad y su interés está orientado al éxito profesional. Al respecto, incluso el grupo de evaluados que tenían 20 años escogieron “obtener éxito” en primer lugar de preferencia y, en cambio, la salud, Dios y familia estaban seleccionados en tercer lugar. Por lo tanto, el estado conyugal y grupos de edad pueden ser variables que influyen en la selección de objetos considerados personalmente e individualmente importantes para ser feliz.

En otro trabajo, llamado Fuentes de Felicidad (2002), consideró importante investigar sobre los objetos deseados por las personas para alcanzar la felicidad, en principio el sentimiento de logro por haber alcanzado el objeto deseado es lo que produce el estado emocional de satisfacción. Respecto al estudio filosófico sobre la posesión del bien deseado explica que existe la influencia cultural, es

decir que existen objetos que son deseados por una comunidad de individuos debido a que comparten una misma cultura.

En su estudio Relaciones entre Felicidad, Género, Edad y Estado conyugal (Alarcón 2001, p. 28-46), Alarcón investigó la relación entre éstos. Igualmente, buscó determinar los niveles de felicidad que perciben las personas con mayor continuidad. Trabajó con 163 participantes de clase social media, soltera y casada en un rango de edad de 20 a 60 años. Aplicó la Escala de Satisfacción con la Vida de Diener más un ítem que indagó los niveles de felicidad. Encontró que no existe diferencia entre las puntuaciones medias de felicidad de varones y mujeres. Sin embargo, Alarcón se cuestiona sobre la generalización de este resultado, ya que comenta que las personas se comportan socialmente de acuerdo con las pautas socioculturales, las cuales se van transmitiendo a través de generaciones y abarcan las actitudes, creencias, estereotipos sexuales y asignación de roles al hombre y a la mujer. Afirma que en nuestro país se observan casos de discriminación hacia la mujer y machismo. Al respecto, señala: “Las familias violentadas prima un tipo de relación rígida y jerárquica, que las decisiones son tomadas por el hombre y que existe una marcada desigualdad entre los géneros, siendo el hombre el que ejerce violencia sobre su pareja” (Alarcón, 2001, p.41). Esta preocupación la menciona ya que la muestra que empleó pertenece a un estrato socioeconómico medio, y se cuestiona si quizás debió incluir también a personas de condición económica baja, las cuales podría mostrar menores índices de felicidad, ya que se presentaría una mayor prevalencia de violencia familiar en dicho estrato, según información estadística que revisó a través de los años durante su investigación.

Respecto a la relación entre felicidad y edad, encontró resultados iguales a otros autores, que la felicidad no disminuye con la edad, incluso el puntaje de felicidad aumentó con los participantes de 50 y 60 años. Plantea como hipótesis que quizás “los adultos mayores regulan mejor sus emociones, aprenden a

maximizar los afectos positivos y a minimizar los afectos negativos.” (Alarcón, 2001, p.42). Estos afectos positivos se relacionan con la felicidad, según explica Alarcón, incluso señala la intervención de la cognición para el logro de ello. Conforme pasan los años, las personas van alcanzando madurez para ampliar los afectos positivos y disminuir los negativos.

Cuando correlacionó el estado conyugal y felicidad, encontró que las personas casadas son más felices que las solteras, sin encontrar diferencias en el género. Se infiere que las personas casadas evaluadas han tenido experiencias afectivas satisfactorias y gratificantes durante vida matrimonial.

Otro investigador peruano de la Felicidad es Jorge Yamamoto, quien es Psicólogo de profesión y ha realizado varias investigaciones relacionadas a la Felicidad, señala que son tres los factores que inducen a las personas a ser felices: la familia, un buen lugar para vivir y la aceptación de sí mismo.

La felicidad de una persona está relacionada con la unión familiar y la amistad, hace hincapié en estas relaciones, ya que apoyarse en los amigos cercanos y la familia ayuda a sobresalir y afrontar con una mejor visión los problemas de la vida. Indica también que “lo más feliz para muchos es el nacimiento de un hijo, mientras que lo más infeliz es la muerte de un familiar” (Yamamoto, 2017 citado por Grimaldo, 2017, prr. 6), así mismo, la felicidad no es indicador del fin supremo de la sociedad sino un indicador de una meta superior, es decir, si se presenta un problema se va trabajando para poder superar ese estado de tristeza y se podrá llegar a un estado de felicidad.

También señala que un exceso de felicidad en la persona no es satisfactorio, debido a que si seguimos un estilo de vida donde todo nuestro alrededor es semejante es perfecto, nuestro cerebro se sobrecargará de neurotransmisores de felicidad y ello en lugar de brindarnos una satisfacción, nos inducirá a estados de

tristeza, según Yamamoto (2017). De igual manera comenta que las sociedades consumistas son las que tienden a ser más infelices, porque la percepción que se tiene sobre el bien económico induce a un estado prolongado de felicidad y lo califican como un valor indispensable para la supervivencia, lo cual es válido porque si no se consigue cumplir con las necesidades básicas una persona no podría vivir una vida decente y llevadera; se debería concebir al dinero como un recurso para la obtención de bienes necesarios más no para satisfacer deseos o anhelos momentáneos que no conllevarían a algo beneficioso.

Yamamoto (citado por Vivanco, 2015) realizó una investigación para determinar cuál de todas las ciudades del país es la más feliz, el resultado de su estudio concluyó que las personas que habitan en la ciudad de Huancayo son las más felices, debido a que en ellos prevalece la unión familiar y las amistad sobre los bienes materiales y el dinero que puedan obtener del arduo trabajo, estos pobladores a pesar de los problemas que puedan tener, saben adaptarse a las nuevas circunstancias, resolver los problemas con ayuda de su comunidad y salir adelante con optimismo. Él señala que la persona nativa de Huancayo, está orgullosa de sus raíces, es comprometida con sus labores y se esfuerza por conseguir lo que se propone, pero aparte de dedicarse al trabajo también se toma tiempo para poder relacionarse y pasar momentos agradables con sus familiares y amigos, de la misma forma que invierten tiempo trabajando lo hacen divirtiéndose.

2.3. Definición conceptual

La definición que se tomará en cuenta para el presente trabajo es la realizada por Reynaldo Alarcón, quien define a la Felicidad como “un estado de satisfacción, más o menos duradero, que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien deseado” (Alarcón, 2009, p 137).

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

El tipo de investigación para el presente trabajo es descriptiva, debido a que solo se enfoca en especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, etc., donde son sometidos a un proceso de análisis para poder medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre estas variables a estudiar, haciendo hincapié en no establecer una relación entre ellas (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

El diseño elegido para la presente investigación es el no experimental debido a que no se está generando en la muestra a evaluar una situación que influya en ellos para obtener efectos posteriores, más bien se ha observado situaciones reales y no se ha manipulado la variable a estudiar, solo se plantea observar la variable tal y como se presenta en su contexto natural para posterior analizar los resultados (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

Y según su clasificación, se optó por trabajar con el diseño no experimental – transeccional o transversal, debido a que la recolección de datos solo se realizará en un solo momento (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

Así mismo se eligió el diseño transeccional descriptivo, porque a través de los niveles de la variable a medir se ubicará a la muestra a evaluar y se proporcionará su descripción (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

3.2. Población y muestra

3.2.1. Población

La población de estudio estuvo conformada por los estudiantes de la carrera de Psicología de la modalidad presencial de turno mañana y noche del ciclo académico 2017 – II de una Universidad Privada de Lima.

3.2.2. Muestra a evaluar

La muestra a evaluar fue de 116 estudiantes de Psicología, se usó el método de muestro no probabilístico de tipo por conveniencia (Hernández, Fernández y Baptista, 2010), ya que, la selección de los participantes se dio a partir de la participación voluntaria de las personas en la investigación.

Tabla 5
Distribución de la muestra según género

| | Sexo | Frecuencia | Porcentaje |
|--------|-----------|------------|------------|
| Válido | Femenino | 83 | 71.6% |
| | Masculino | 33 | 28.4% |
| | Total | 116 | 100.0% |

En la tabla 5 se aprecia que de la muestra total, el 71,6% son estudiantes del sexo Femenino, lo cual equivale a 83 personas y el 28,4% son estudiantes del sexo Masculino, lo cual equivale a 33 personas.

Tabla 6

Distribución de la muestra según la edad

| | Frecuencia | Porcentaje |
|---------------------|------------|------------|
| Válido Adolescencia | 2 | 1,7% |
| Juventud | 80 | 69,0% |
| Adulthood Joven | 34 | 29,3% |
| Total | 116 | 100,0% |

Se delimitó tres rangos de edades para la presente muestra, basándose en las Etapas Biopsicosociales del Desarrollo Humano propuesto por Mansilla (2000), la cual es, de 12 a 17 años (adolescencia), 18 a 24 años (juventud) y 25 a 40 años (adultos jóvenes). En la Tabla 5, con respecto a la edad, se obtuvo que el 1,7% de los participantes pertenece a la etapa de Adolescencia, el 69,0% pertenece a la etapa de Juventud y el 29,3% pertenece a la etapa de Adulthood Joven. Teniendo como edad promedio 23,39.

Criterios de Inclusión y Exclusión

- **Criterios de Inclusión**

Mujeres y varones.

Estudiantes de Psicología.

Se encuentren entre el rango de edad establecido para la investigación.

- **Criterios de Exclusión**

Personas que no estudien Psicología.

Estudiantes que no deseen participar en la investigación.

Personas que no llenen de forma correcta la escala.

3.3. Identificación de la variable y su operacionalización

3.3.1. Variable de estudio

Definición conceptual

La Felicidad es un estado afectivo de satisfacción que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien deseado (Alarcón, 2006).

Definición operacional

La Felicidad es un variable de índole subjetiva, sin embargo mediante la Escala de Felicidad de Lima, se obtendrá de la sumatoria de los ítems el puntaje que nos brindará el nivel en el cual se encuentran los participantes con respecto a su Felicidad.

Indicadores

Los factores de la escala son evaluados por una cantidad de ítems determinados. En la Escala de Felicidad de Lima de Alarcón los factores son: Sentido positivo de la vida (11 ítems), Satisfacción con la vida (6 ítems), Realización personal (6 ítems) y Alegría de vivir (4 ítems).

Tabla 7:

Factores de Felicidad

| FACTORES | INDICADOR | ITEMS |
|--|--|--|
| Sentido Positivo de la Vida: 11 ítems | <ul style="list-style-type: none"> • Ausencia de estados depresivos. • Ausencia de estado de fracaso. • Ausencia de pesimismo. • Ausencia de intranquilidad. • Ausencia de vacío existencial. | 02. Siento que mi vida está vacía. 07. Pienso que nunca seré feliz. 11. La mayoría del tiempo no me siento feliz. 14. Me siento inútil. 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. 22. Me siento triste por lo que soy. 23. Para mí, la vida es una cadena de sufrimientos. 26. Todavía no he encontrado sentido a mi existencia. |
| Satisfacción con la Vida: 6 ítems | <ul style="list-style-type: none"> • Satisfacción con lo que se ha alcanzado. • Creer que se está donde se tiene que estar. • Pensar que se encuentra muy cerca de alcanzar el ideal de su vida. • Estado subjetivo de satisfacción generado por la posesión de un bien deseado. | 01. En la mayoría de las cosas, mi vida está cerca de mi ideal. 03. Las condiciones de mi vida son excelentes. 04. Estoy satisfecho con mi vida. 05. La vida ha sido buena conmigo. 06. Me siento satisfecho con lo que soy. 10. Me siento satisfecho porque estoy donde tengo que estar. |

| | | |
|--|--|---|
| <p>Realización Personal: 6 ítems</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Es la felicidad plena, y no estados temporales del estar feliz. Señala autosuficiencia. • Señala autarquía. • Señala tranquilidad emocional. • Señala placidez. • Orientación hacia metas que considera valiosas para su vida. | <ul style="list-style-type: none"> 08. Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes. 09. Si volviese a nacer no cambiaría casi nada en mi vida. 21. Estoy satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado. 24. Me considero una persona realizada. 25. Mi vida transcurre plácidamente. 27. Creo que no me falta nada. |
| <p>Alegría de Vivir: 4 ítems</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Optimismo. | <ul style="list-style-type: none"> 12. Es maravilloso vivir. 13. Por lo general, me siento bien. 15. Soy una persona optimista. 16. He experimentado la alegría de vivir. |

Fuente: Davey, (2016 p. 127-128)

3.4. Instrumento de Evaluación

3.4.1. Escala de Felicidad de Lima – Reynaldo Alarcón, 2006

Para evaluar la variable a estudiar se utilizó la Escala de Felicidad de Lima de Reynaldo Alarcón (2006), donde se puede obtener los niveles de Felicidad en general y por factores. La aplicación puede ser individual y colectiva, con una duración de 15 a 20 minutos. Ha sido validada en estudiantes universitarios de distintas universidades de Lima y está constituida por 27 ítems, con alternativas de respuestas tipo Likert (Totalmente de acuerdo, Acuerdo, Ni de acuerdo ni Desacuerdo, Desacuerdo y Totalmente en Desacuerdo), que brindan información acerca de las características de la Felicidad a través de la evaluación de cuatro subescalas. Para realizar la calificación se le otorga al extremo positivo cinco puntos y al extremo negativo un punto. Los ítems fueron redactados en forma favorable o desfavorable a la Felicidad y están distribuidos aleatoriamente. La puntuación total es la suma de las puntuaciones de los 27 ítems.

3.4.1.1. Los factores de la Escala de Felicidad de Lima

Estos son:

- Sentido Positivo de la Vida (Ítems: 02, 07, 11, 14, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 16)

Los ítems de están formulados en base a una ausencia de estados depresivos, actitudes pesimistas e intranquilidad; si las personas responden con rechazo a lo que afirman las oraciones, esto indica grados de felicidad, donde la persona tendrá una actitud positiva hacia la vida, tener sentimientos positivos y una tendencia a estar libre de estados depresivos profundos.

- Satisfacción con la vida (Ítems: 01, 03, 04, 05, 06, 10)

Los ítems de esta sub escala indican que la persona expresa gozo por lo que se ha alcanzado y cree que se encuentra en el momento donde debe de estar, o estaría cerca de alcanzar su ideal de vida.

- Realización Personal (Ítems: 08, 09, 21, 24, 25, 27)

Los ítems calculan lo que podríamos llamar felicidad plena, y no estados temporales del estar feliz. Señalan autosuficiencia, una estabilidad emocional, sentirse a gusto con todo lo que ha logrado y con el cumplimiento de sus metas trazadas.

- Alegría de Vivir (ítems: 12, 13, 15, 16)

Los ítems hacen referencia a lo maravilloso que es vivir, a las experiencias positivas y a sentirse bien.

3.4.1.2. Propiedades Psicométricas del Instrumento

Los datos estadísticos descriptivos de la Escala de Felicidad son:

| | |
|---------------------------|-----------------|
| Media=110.08 | Varianza=219.25 |
| Mediana=112.00 | Asimetría=.77 |
| Modo=111 | Kurtosis=1.50 |
| Desviación estándar=14.80 | Rango=112 |

- Confiabilidad de la Escala de Felicidad

Alarcón (2006), obtuvo la confiabilidad de la escala mediante Alfa de Cronbach, donde se encontró que todos los ítems son altamente significativos, el rango varía entre .909 a .915. La escala en su totalidad tiene una elevada consistencia interna de .916.

La confiabilidad de los factores de la escala:

- Factor I. Sentido Positivo de la Vida: Alfa de Cronbach=.88
- Factor II. Satisfacción con la Vida: Alfa de Cronbach=.79
- Factor III. Realización Personal: Alfa de Cronbach=.76
- Factor IV. Alegría de Vivir: Alfa de Cronbach=.72

- Validez Factorial de la Escala de Felicidad

La validez de constructo fue evaluada mediante análisis factorial y se pudo reunir los 27 ítems en 4 factores de manera independientes, el primer factor tiene 11 ítems, el segundo y tercer factor 6 ítems y el cuarto factor 4 ítems. Las saturaciones factoriales correspondientes a cada factor, todas son altas; la mayor tiene un peso de .684 y la más baja .405. Los resultados, indican que la Escala de Felicidad posee una adecuada validez factorial que garantiza coherencia entre las medidas referidas al constructo que se mide.

CAPITULO IV

PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. Procesamiento de los resultados

Para hacer la medición de la variable de estudio se empleó a la Escala de Felicidad de Lima, posterior a la evaluación, los resultados se trasladaron a un Excel y se procesaron estadísticamente en el programa SPSS 23, y con estos datos se buscó cumplir con los objetivos planteados en la investigación, estos resultados son presentados a través de tablas y figuras.

4.2. Presentación de los resultados

A continuación, se presentan las frecuencias y porcentajes expresados en las siguientes tablas y figuras:

- **Objetivo Principal:** Determinar los niveles de Felicidad en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.

Tabla 8
Niveles de Felicidad en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima

| | Niveles | Frecuencia | Porcentaje |
|--------|--------------|------------|------------|
| Válido | Muy Inferior | 11 | 9,5% |
| | Inferior | 19 | 16,4% |
| | Normal | 54 | 46,6% |
| | Superior | 24 | 20,7% |
| | Muy Superior | 8 | 6,9% |
| | Total | 116 | 100,0% |

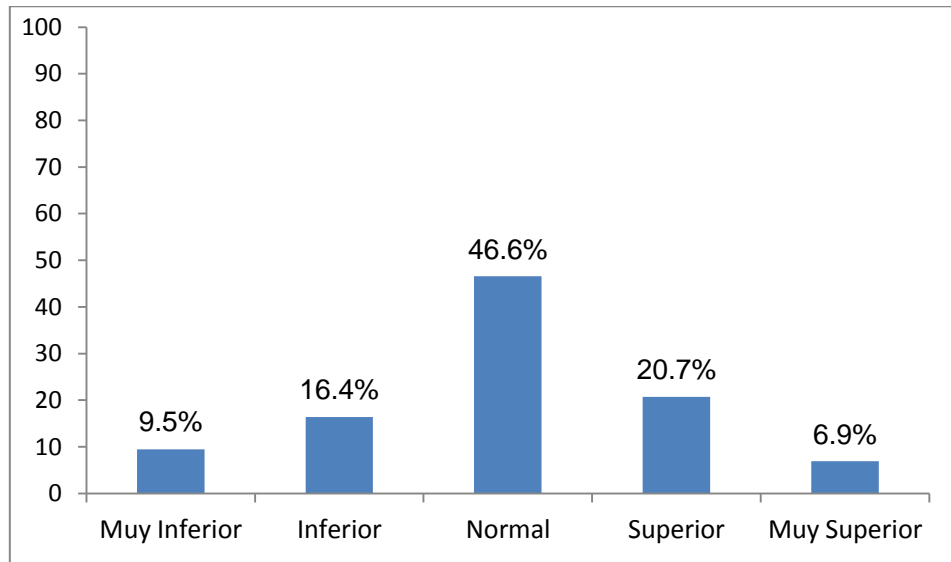


Figura 3. Porcentajes de los niveles de Felicidad en estudiantes de Psicología

En la figura 3, se puede apreciar que los niveles de Felicidad en estudiantes de Psicología se presenta de la siguiente manera, el porcentaje más bajo se encontró en el nivel Muy Superior con un 6.9%, en el nivel Muy Inferior se tuvo un 9.5%, seguido por el nivel Inferior con un 16.4%, después el nivel Superior con un 20.7% y por último el nivel Normal representado por un 46.6%, siendo este nivel el predominante en la muestra evaluada, seguidos por los niveles Superior e Inferior.

Porcentajes y Frecuencias según los Objetivos Específicos planteados:

- **Objetivo Específico:** Identificar los niveles de Felicidad con respecto al factor *Sentido Positivo de la Vida* en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.

Tabla 9.

Niveles de Felicidad según Factor Sentido Positivo de la Vida

| | Niveles | Frecuencia | Porcentaje |
|--------|--------------|------------|------------|
| Válido | Muy Inferior | 21 | 18,1% |
| | Inferior | 22 | 19,0% |
| | Normal | 57 | 49,1% |
| | Superior | 15 | 12,9% |
| | Muy Superior | 1 | ,9% |
| | Total | 116 | 100,0% |

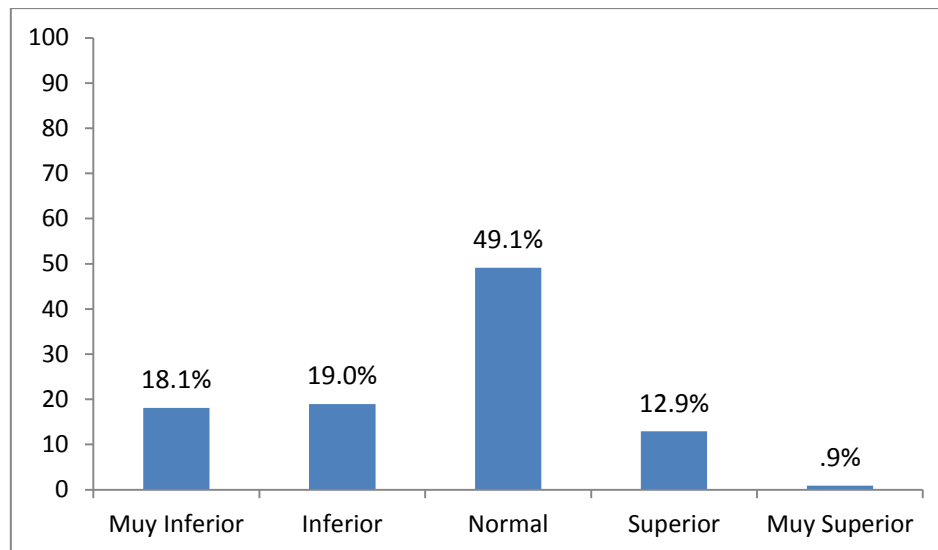


Figura 4. Porcentajes de los niveles de Felicidad según el Factor Sentido Positivo de la vida

En la Figura 4 se puede observar que en el Factor Sentido Positivo de la Vida el 0.9% se ubica en el nivel Muy Superior, el 12.9% se encuentra en el nivel Superior, el 18.1% de las personas evaluadas está en el nivel Muy Inferior, así mismo, el 19.0% está en el nivel Inferior y por último el 49.1% se ubica en el nivel Normal. El nivel predominante en la muestra en este factor fue el Normal acompañado por los niveles Muy Inferior e Inferior.

- **Objetivo Específico:** Precisar los niveles de Felicidad con respecto al Factor *Satisfacción con la Vida* en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.

Tabla 10

Niveles de Felicidad según el factor Satisfacción con la Vida

| | Niveles | Frecuencia | Porcentaje |
|--------|--------------|------------|------------|
| Válido | Muy Inferior | 9 | 7,8% |
| | Inferior | 7 | 6,0% |
| | Normal | 68 | 58,6% |
| | Superior | 20 | 17,2% |
| | Muy Superior | 12 | 10,3% |
| | Total | | 116 |

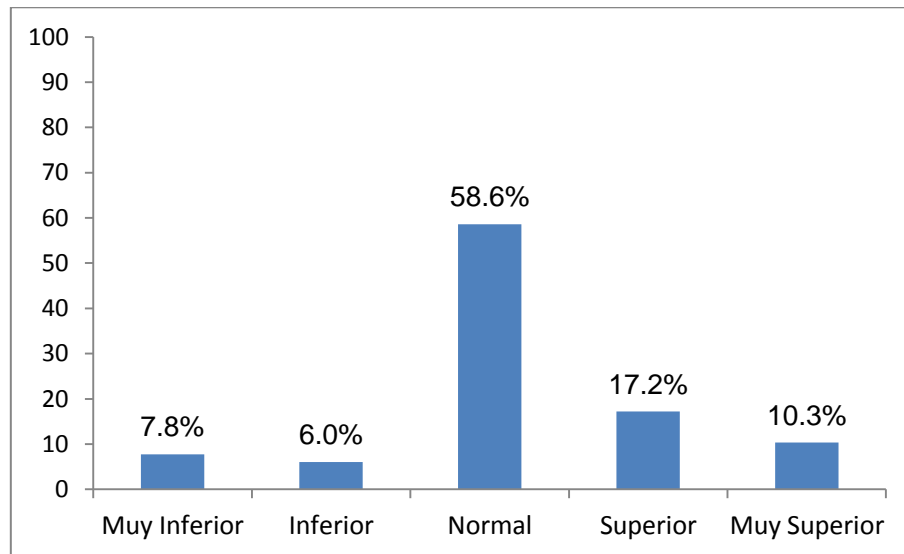


Figura 5. Porcentajes de los niveles de Felicidad según el factor Satisfacción con la Vida

En la figura 5, se puede visualizar los resultados obtenidos con respecto al factor Satisfacción con la Vida, donde el 6.0% de los evaluados pertenece al nivel Inferior, el 7.8% está en el nivel Muy Inferior, seguido por el 10.3% ubicado en el nivel Muy Superior, el 17.2% en el nivel Superior y el 58.6% está en el nivel

Normal. Concluyendo que los niveles predominantes en este factor son el Normal, Superior y Muy Superior.

- **Objetivo Específico:** Establecer los niveles de Felicidad con respecto al factor *Realización Personal* en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.

Tabla 11.
Niveles de Felicidad según el factor Realización Personal

| | Niveles | Frecuencia | Porcentaje |
|--------|--------------|------------|------------|
| Válido | Muy Inferior | 4 | 3,4% |
| | Inferior | 9 | 7,8% |
| | Normal | 45 | 38,8% |
| | Superior | 38 | 32,8% |
| | Muy Superior | 20 | 17,2% |
| | Total | 116 | 100,0% |

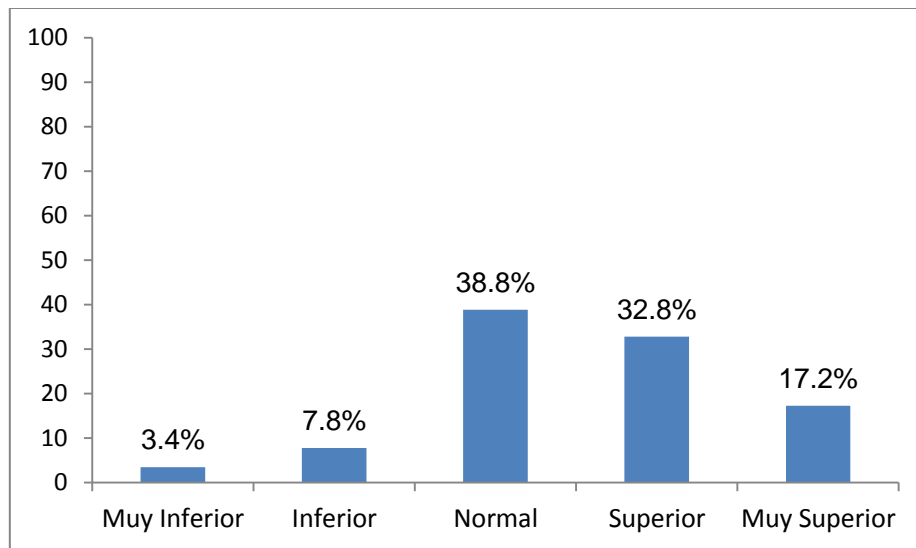


Figura 6. Porcentaje de los niveles de Felicidad según el factor Realización Personal

En la figura 6, se contempla los niveles de Felicidad con respecto al factor de Realización Personal, en el cual se muestra que el 3.4% obtuvo un nivel Muy Inferior, el 7.8% un nivel Inferior, seguidamente por el 17.2% en el nivel Muy Superior, el 32.8% en el nivel Superior y por último el 38.8% ubicado en el nivel Normal. Esto nos indica que los niveles predominantes en este factor son el Normal, Superior y Muy Superior.

- **Objetivo Específico:** Identificar los niveles de Felicidad con respecto al factor *Alegría de Vivir* en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.

Tabla 12.
Niveles de Felicidad según el factor Alegría de Vivir

| | Niveles | Frecuencia | Porcentaje |
|--------|--------------|------------|------------|
| Válido | Muy Inferior | 2 | 1,7% |
| | Inferior | 20 | 17,2% |
| | Normal | 48 | 41,4% |
| | Superior | 30 | 25,9% |
| | Muy Superior | 16 | 13,8% |
| | Total | 116 | 100,0% |

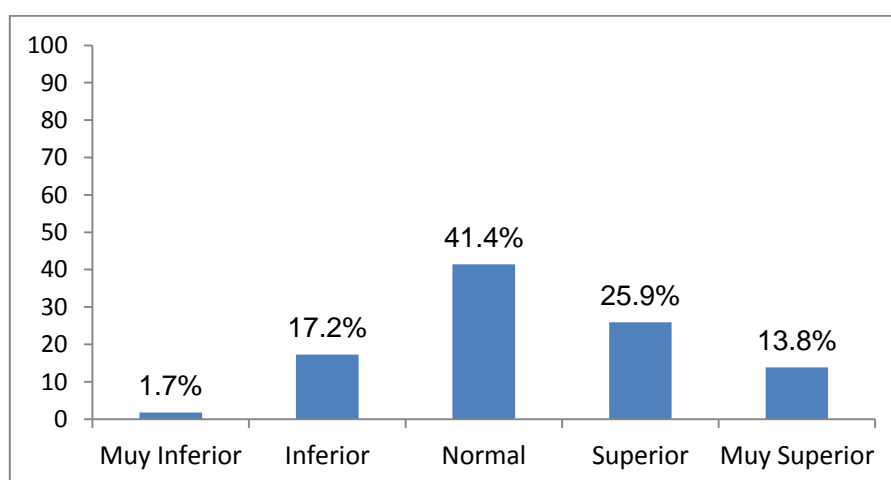


Figura 7. Porcentajes de los niveles de Felicidad según el factor Alegría de Vivir

En la figura 7, se observa los niveles de Felicidad según el factor Alegría de Vivir, se tuvo como resultados que el 1.7% presenta un nivel Muy Inferior, el 13.8% se encuentra en el nivel Muy Superior, el 17.2% en el nivel Inferior, seguido por el 25.9% en el nivel Superior y por último al 41.4% en el nivel Normal. Los niveles predominantes son el Normal, Superior e Inferior.

4.3. Análisis y discusión de los resultados

En la presente investigación se encontró que el nivel predominante de Felicidad en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima es el nivel Normal, esto significaría que este porcentaje de la muestra experimenta cierto nivel de satisfacción con los bienes que ha podido adquirir con el transcurso de su vida, al hacer referencia de los bienes se habla de una naturaleza variada, como bienes materiales, psicológicos, religiosos, sociales, etc. (Alarcón, 2009); se podría decir que en estos estudiantes parte de su felicidad se puede deber a que están estudiando una carrera de su elección, en este caso Psicología y se sentirían esperanzados en convertirse en unos buenos profesionales y a ejercer la carrera en un futuro, otro factor podría ser que se encuentran bien a nivel personal y social, se sentirían estables en su entorno pudiendo desenvolverse de manera normal, así mismo pueden existir varios factores que indiquen que estas personas presentan estados de felicidad, ya que, cada individuo la experimenta según su percepción de la importancia de la consecución de los bienes. Sin embargo, este porcentaje de muestra no asegura que estas personas se encuentren plenamente felices, al estar ubicados en un nivel normal, también podría indicar que existen ciertos aspectos que no les permite alcanzar sus objetivos de vida planteados y tener estados de felicidad más prolongados, esto podría deberse a distintos factores, tanto externos como internos de la persona.

Estos resultados se asemejan con los obtenidos por Rosales (2017), la cual tuvo como parte de su investigación determinar el nivel de Felicidad en

estudiantes de Psicología, cabe mencionar que la investigadora para determinar los niveles de la escala de Felicidad los codificó según tres niveles: bajo, moderado y alto; los resultados de su estudio muestran que el 53% de su muestra presentó un nivel moderado o normal de Felicidad, el 25.2% tuvo un nivel de Felicidad Bajo y el 21,8% tuvo un nivel Alto, puntajes semejantes al de la presente investigación. Los resultados muestran que en ambas investigaciones el nivel de Felicidad predominante es en nivel Moderado o normal, indicando lo mismo que se expuso en el párrafo superior, donde estos estudiantes presentarían una estabilidad con sus emociones positivas, permitiéndoles disfrutar de los momentos satisfactorios, así mismo, no dejando de lado la aparición de circunstancias difíciles como parte de la vida y como resultado de ello, un aprendizaje que permite afrontar las dificultades con una buena actitud.

Sin embargo, en otra investigación realizada por Eugenio, Lachuma y Flores (2015), sobre la felicidad en estudiantes de Psicología y Administración en Tarapoto, se encontró que hay una diferencia relevante con la presente investigación, ya que, el nivel de felicidad predominante en los estudiantes de Psicología es el nivel alto con un 41%, mientras que sólo un 9% tuvo un nivel promedio o normal y el 1% tuvo un nivel bajo o inferior, esto reflejaría que una gran parte de la muestra evaluada logran sentirse felices en varios aspectos de su vida y son pocos los estudiantes que reflejan lo contrario; esta diferencia entre investigaciones podría deberse a que las muestras evaluadas son semejantes en cuanto a ser estudiantes universitarios pero en cuanto al lugar de procedencia de la Institución Privada de Educación Superior es diferente, ya que, una proviene de provincia y la presente investigación fue realizada en la capital del país. Nuestra posible explicación de esta diferencia radicaría en que vivir en provincia podría conllevar a un vida menos caótica y problemática porque es un lugar donde se mantienen las costumbres arraigadas hace varios años, las relaciones entre las comunidades podrían desarrollarse con mayor efectividad y no basadas en sentimientos negativos como la envidia o el egoísmo que se puede presentar en

una sociedad consumista; en cambio el estilo de vida en la capital suele ser mucho más estresante, debido a que en esta parte de la región se vivencia un mayor número de incidencias de tipo delictivas, se evidencia con mayor facilidad el inadecuado manejo de los recursos del país procedente de malas autoridades, las relaciones sociales no se forman siempre bajo la sinceridad y respeto mutuo, la migración de personas de otras regiones buscando conseguir mejores oportunidades y estas son de difícil obtención, etc. y se le sumaría otros factores que influyen en la percepción de la felicidad de las personas habitantes de la capital.

De igual manera con respecto a los factores de la escala, se halló una similitud con la investigación de Rosales (2017), el factor *Sentido Positivo de la Vida* tuvo un porcentaje de 54.9% correspondiente al nivel moderado o normal, sin embargo en el nivel bajo o inferior si se pudo evidenciar una leve diferencia, debido a que Rosales (2017) tuvo un 27.1% con nivel bajo, mientras que la presente tuvo un total de la suma un 37.1% de la muestra ubicada en los niveles inferiores. Estos resultados indicarían que alrededor de la mitad de los participantes de la muestra, no presentan estados depresivos profundos, un pesimismo ante la vida o una intranquilidad constante, como señala Alarcón (2006), sino reflejan actitudes y experiencias positivas hacia la vida y lo más importante sentirse bien consigo mismo, no obstante alrededor de la cuarta parte de los evaluados se ubicó en los niveles inferiores, pudiéndose interpretar que estas personas estarían atravesando por circunstancias adversas que desencadenan en ellos sentimientos de fracaso o insatisfacción por no cumplir con los objetivos, mostrarían un desgano ante la vida o conductas no adaptativas, porque tal vez no cuentan con las herramientas adecuadas para resolver sus problemas o no solicitan apoyo en personas externas.

En el factor *Satisfacción con la Vida* no se evidenciaron diferencias entre los niveles moderados o normales en ambas investigaciones, no obstante, en

referencia a los niveles bajo o inferiores, en Rosales (2017) se presentó en su muestra que el 26.2% tiene un nivel bajo de Felicidad, mientras que en la presente los resultados fueron menores en comparación con los otros niveles del factor. Esto significaría que la mayoría de los evaluados a pesar de ser estudiantes universitarios (o algunos laboran y estudian a la vez) se sienten a gusto con su presente y con lo que pueden lograr en base a su esfuerzo para cumplir sus objetivos trazados y sentirse satisfecho con sus logros adquiridos. No obstante, cabe mencionar que existe un porcentaje de la muestra de la presente investigación, alrededor del 13.8% en total, que se ubican en los niveles inferiores, esto indicaría que estas personas tienen inconvenientes para la obtención de sus objetivos en la vida o en la identificación de los mismos, y por ende, podrían presentar una actitud pesimista o sentirse fastidiados porque se presentan obstáculos que no los permiten obtener lo que anhelan.

En el factor *Realización Personal* se tuvo cierta diferencia en ambos trabajos, en Rosales (2017), se tuvo que el 52.4% tiene un nivel moderado y se presentó mayor incidencia en el nivel bajo con un 29.0%, entre tanto en la presente investigación se tuvo porcentajes diferentes donde los niveles más predominantes fueron Normal con el 38.8% y el Superior con el 32.8%, esto reflejaría que estas personas cuentan con una tranquilidad emocional, se sienten autosuficientes y se orientan a la consecución de sus metas que consideran valiosas desencadenando en ellos como un estado de felicidad completa (Alarcón, 2006).

En el último factor *Alegría de Vivir*, en Rosales (2017), se tuvo en el nivel moderado o normal un 59.9% el cual es mayor al obtenido por la presente investigación que tuvo el 41.4% en ese nivel, también se pudo evidenciar que en ambas investigaciones el nivel inferior o bajo son semejantes (18.9% y 21.9%), lo cual indicaría que estas personas a pesar de vivenciar momentos positivos no lo reflejan en su actitud, dejándose tal vez más influenciar por las circunstancias difíciles, en lugar de verlas como una experiencia que brinda un aprendizaje.

4.4. Conclusiones

- Se puede concluir con el presente trabajo la importancia del estudio y desarrollo de los aspectos positivos de las personas. Es cierta la influencia que tiene el pensar y sentir de forma positiva en los diversos momentos que atraviesan las personas, al afrontar los problemas no se obtendrían los mismos resultados si estos se abordan con una buena actitud en lugar de una actitud negativa.
- Un aspecto relevante para que las personas sean felices es poder entablar relaciones sociales fructíferas y duraderas, se hace mucho hincapié en este aspecto, debido a que las personas de por sí son seres sociales y a través de las experiencias y conocimientos que se pasen con los años, las personas se van enriqueciendo uno entre otros, fomentando valores y virtudes.
- Se encontró que el nivel predominante de Felicidad es el nivel Normal con un 46.6%, mientras que en el nivel Inferior se tuvo 16.4% y en Muy Inferior se tuvo 9.5%.
- En el factor de *Sentido Positivo de la Vida*, se tuvo como resultados que el nivel predominante fue el Normal con el 49.1%, mientras que en los niveles Inferior y Muy Inferior se tuvo 19.0% y 18.1% respectivamente.
- En el factor *Satisfacción con la Vida*, se encontró que en los evaluados el nivel predominante fue el Normal con el 58.6%, mientras que los niveles Inferior y Muy Inferior se obtuvo 6.0% y 7.8%.

- En el factor *Realización Personal*, se halló que los niveles predominantes son el Normal con un 38.8% y el Superior con un 32.8%, y en cuanto a los niveles Inferior y Muy Inferior se tuvo 7.8% y 3.4% respectivamente.
- En el factor *Alegría de Vivir*, se evidenció que el nivel predominante es el nivel Normal con un 41.4%, mientras que en los niveles Inferior y Muy Inferior se encontró 17.2% y 1.7% respectivamente.

4.5. Recomendaciones

- Se debería incentivar en los estudiantes el acudir al área de Psicología de la facultad evaluada si es que cuentan con algún problema y necesitan un soporte emocional.
- Se debe promover la participación de los estudiantes en talleres donde se inculque tener una actitud positiva ante la vida, aceptación de las experiencias negativas y fortalecimiento de los sentimientos positivos hacia uno mismo y hacia la vida.
- Plantear programas que promuevan en los estudiantes el reconocimiento de sus capacidades y objetivos de vida para que con diferentes herramientas puedan alcanzarlas y no sentirse frustrado por el no cumplimiento de las mismas.
- Se diseñarían programas donde se refuerce en los participantes sus fortalezas e identificar los aspectos a mejorar para que puedan tener un mejor desenvolvimiento ante los demás.

- Implementar programas o talleres académicos donde se fomente en los estudiantes mantener una estabilidad emocional para afrontar las diversidades diarias.

CAPITULO V

PROGRAMA DE INTERVENCION

5.1. Denominación del Programa

Debido a que la variable de estudio de la investigación es la Felicidad, se ha planteado como nombre del programa de intervención: “Alumnos Felices”, debido a que se busca fomentar en los estudiantes la expresión correcta de sus sentimientos, analizar sus propios comportamientos, establecer sus metas personales y sean conscientes de sus capacidades. Por ello, el objetivo principal de este programa de intervención es elevar los niveles de Felicidad de los estudiantes que participaron, haciendo mayor hincapié en los alumnos que tuvieron como resultado un nivel inferior y normal de Felicidad.

5.2. Justificación del Programa

Como consecuencia de los resultados obtenidos, se ha diseñado un programa de intervención a través del cual se aborda con mayor importancia los factores evaluados en los participantes que presentaron puntajes inferiores, así mismo, se trabaja en base a los resultados que indicaron que un porcentaje de los evaluados se encuentra en el nivel normal; el motivo por el cual se trabaja bajo esta metodología es porque los resultados inferiores dieron a entender que esas personas se encontrarían atravesando tal vez por diversas circunstancias que obstaculizarían que experimenten estados de felicidad en su vida, pudiéndose interpretar que la existencia de las dificultades del día a día es parte del desarrollo del ser humano aunque lo óptimo no es que los problemas tengan una incidencia desfavorable a nivel físico y mental. La persona para poder afrontar las vicisitudes

debe reforzar su autoestima, mantener un buen estado de ánimo, entablar lazos fraternales con personas de confianza, etc. Se ha observado que hay personas que no tienen inconvenientes para expresar sus emociones, no obstante hay otros que no cuentan con las herramientas necesarias para poder hacerlo y explicarlo ante los demás de forma adecuada para que sean ayudados. Se busca que estos participantes puedan realizar una introspección acerca de sus emociones y sentimientos a través de la educación y puedan remitirlo a los demás.

5.3. Establecimiento de Objetivos del Programa

Los objetivos del programa de intervención son:

Objetivo Principal:

- Aumentar el nivel de Felicidad de los estudiantes de Psicología, potenciando su desarrollo personal y social.

Objetivos Secundarios:

- Desarrollar una actitud optimista en los estudiantes para que puedan mantener una visión positiva de la vida.
- Señalar los aspectos positivos e identificar las fortalezas de los participantes.

5.4. Sector al que se dirige

El programa de intervención está direccionado a los participantes que fueron evaluados en la presente investigación, el cual consta de 116 estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.

5.5. Establecimiento de conductas problemas / conductas metas

Las personas que se encuentran pasando por fases de tristeza e infelicidad, suelen demostrar ciertas conductas:

- Tienen a realizar quejas o a expresarse de manera negativa acerca de sí mismos y de la realidad que atraviesan.
- Suelen mantenerse aislados o no frecuentan su círculo social.
- Disminuye su proactividad para realizar sus actividades preferidas.
- Tienen la posición de víctimas cuando cometen una equivocación.
- Tienen una visión sombría de su futuro y no son de plantearse objetivos.
- Realizan adquisiciones innecesarias.
- Se ve afectada su alimentación y presentan insomnio.
- No se expresan de manera correcta ante los logros de los demás.
- Excesiva preocupación por el pasado o por el futuro.

Lo que se espera con la implementación del programa es poder disminuir o evitar estas conductas de forma repetitiva en los participantes, por ello está orientado a que desarrollen y fortalezcan conductas que incentiven tener una vida plena y feliz. Estas conductas serían:

- Suelen ser más optimistas.
- Se rodean de buenas amistades.
- Participan de actividades recreativas.
- Reconocen sus fortalezas y aceptan sus aspectos de mejora.
- Asumen las responsabilidades por los errores cometidos.
- Se trazan objetivos de vida realistas.
- Tienen un buen sentido del humor.
- Mantienen una buena alimentación y descansan las horas necesarias.
- Invierten su economía en cumplir sus necesidades básicas.

- Son partícipes de los logros de los demás.
- Se expresan de forma constructiva sobre ellos mismos.
- Aceptan positivamente las sugerencias o críticas de los demás.

5.6. Metodología de la Intervención

El programa tiene una metodología dinámica, vivencial, de aplicación práctica y también mediante exposiciones de temas relacionados a la variable de estudio, el programa se realiza en 8 sesiones por grupo, correspondiendo una sesión por semana, en turno mañana y noche, con una duración de 2 horas por cada sesión. Los participantes están agrupados en 6 grupos, integrando en número de 20 alumnos por grupo aproximadamente, distribuidos 2 grupos los lunes, miércoles y viernes.

Cada sesión tiene un objetivo, recursos y dinámicas, asimismo se realizan exposiciones informativas de los temas a tratar. Los talleres se realizan en un ambiente al interior de la Universidad, siendo el mismo un lugar adecuado para el correcto desarrollo de las sesiones de trabajo.

5.7. Instrumentos o material a utilizar

Para la realización del programa se ha recurrido al uso de diversos materiales:

- | | | |
|--------------------------------|-----------------------|-----------------|
| -Lapiceros | -Papel bond | -Plumones |
| -Cartillas para identificación | -Papelografos | - Lápices |
| -Tarjetas impresas | -Radio | -Usb con música |
| -Cartulinas | -Hojas de trabajo | -Encuesta |
| -Laptop | -Proyector Multimedia | |

5.8. Actividades a realizar (Sesiones)

- **SESIÓN 1:** Presentación del Programa de Intervención “Alumnos Felices”.

Objetivo: Dar a conocer a los participantes el propósito del Programa, desarrollar una dinámica de integración, realizar una exposición sobre la Felicidad y por último se concluye la primera sesión con una dinámica de cierre.

Dinámica 1: Actividad Integrativa

El objetivo de esta dinámica es poder facilitar la interacción entre los participantes y puedan conocerse entre ellos para que puedan trabajar en equipo. La dinámica consta en colocar música de fondo y pedirles que los participantes que se ubiquen formando un círculo al centro del aula y con la ayuda de una pelota que será lanzada en primer momento por la moderadora a uno de ellos para que salga al centro del círculo, diga su nombre y que actividad le gusta hacer en su tiempo libre, después de comentar ello ante los demás, debe lanzar la pelota a otro de sus compañeros para que realice la misma acción y así sucesivamente hasta que salgan todos los participantes.

Después de realizada la actividad se le pedirá que acomoden sus asientos formando una media luna para que puedan escuchar la presentación del Programa de Intervención.

Exposición del tema:

A los alumnos se les expone que significa la Felicidad según algunos autores, al igual que las causas que genera la felicidad en las personas, así mismo las características principales de las personas felices.

Como parte de la exposición se les pide a los participantes que formen grupos de 4 y de acuerdo a lo que han entendido de lo expuesto en la sesión más lo que ellos consideren que significa, creen un concepto de Felicidad y lo escriban en un papelografo. Al terminar esta actividad cada grupo sale a exponer delante de todos sus compañeros el concepto de Felicidad que crearon y justifican el motivo por el cual lo diseñaron así, adicional a ello se les solicita que realicen preguntas al grupo que expone sobre el concepto planteado por ellos.

Dinámica 2: Recordando los momentos felices

El objetivo de esta dinámica es identificar los momentos más felices de los participantes hayan experimentado. Se realiza de la siguiente manera, los alumnos deben anotar en una hoja tres momentos más importantes de su vida, cuando culminan se les solicita que uno por uno vaya compartiendo lo que ha escrito para poder comentarlo y aportar opiniones entre los demás.

Recursos: Cartillas para colocar los nombres, lapiceros, lapices, radio, usb con música, papelografos, plumones, laptop y un proyector multimedia.

Duración: Dos horas

- SESIÓN 2: Reconociendo las fortalezas personales

Objetivo: Se busca que los participantes puedan identificar cuáles son los aspectos de su vida que los llevan a experimentar estados de Felicidad y si tienen conciencia de ello, así mismo poder reconocer las fortalezas y así poder potenciarlas o desarrollarlas.

Dinámica 1: Conocerse a sí mismo

El objetivo de la dinámica es que los participantes puedan analizarse y poder describir 10 características principales de su personalidad en una hoja y después de ello cada alumno sale al centro del aula para poder comentarlo con sus compañeros el por qué considera que posee esas cualidades. Se busca que el grupo intercambie opiniones sobre si es más fácil poder expresar ante los demás los aspectos positivos o los negativos que la persona posee.

Exposición del tema:

A los alumnos se les expone sobre las experiencias positivas y negativas, fortalezas, virtudes, el empoderamiento de la persona para afrontar los diversos problemas, haciendo uso de los recursos que ha adquirido con el paso del tiempo. Así mismo es importante para ello que la persona tenga identificado y desarrollado sus fortalezas y tenga en claro los aspectos que debe mejorar. Se expone el caso del Dr. Matthieu Ricard, considerado el hombre más feliz y se proyecta un video donde el diserta sobre los hábitos de la Felicidad (Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=vbLEf4HR74E>).

Después de la proyección del video, los alumnos tienen que formar grupos de 4 personas y hacen un resumen o un gráfico en una cartulina de lo que han entendido sobre el video y expondrán ello delante de sus compañeros.

Seguidamente, se distribuye a los participantes la hoja de trabajo "FODA" (ver Anexo 4), explicándoles en qué consiste, para que los participantes llenen cada cuadro con la mayor sinceridad, agrupándolos en grupos para que intercambien sus respuestas y cada representante de grupo debe comentar la experiencia del grupo.

Recursos: Hojas bond, lapiceros, lápices, cartulinas, hoja de trabajo FODA (ver anexo), plumones, laptop y proyector multimedia.

Duración: Dos horas

- **SESIÓN 3:** Repensando las cosas

Objetivo: Propiciar el interés de modificar las emociones a través de los pensamientos.

Exposición del tema:

Conversatorio sobre las emociones en general, con énfasis en las emociones positivas y su contribución en la Felicidad del ser humano, desarrollando maneras de fomentarlas y cultivarlas para lograr un cambio favorable en los pensamientos y conductas que permitan construir recursos personales perdurables que se puedan utilizar en todo momento de la vida.

El ejercicio a realizar consiste en entregar a cada participante una hoja a la que se denomina “Valoración de vida” (Ver Anexo 5) dividida en 2 columnas, correspondiendo la columna izquierda a los aspectos positivos de la vida y la columna derecha a los aspectos negativos de la vida. La finalidad del ejercicio es identificar si la columna de los aspectos negativos es más larga, y por ende se tiene que aprender a cambiar lo negativo hacia lo positivo.

Se comparte una metáfora del Pasajero (Santandreu, 2014, p. 150-151) (Ver Anexo 6) con los participantes, donde se busca entablar un diálogo entre ellos sobre como los miedos, la tristeza, la vergüenza, dudas, etc., influyen para evitar que se alcancen los objetivos planteados.

Igualmente se proyecta un video donde se explica cómo funcionan las emociones y como ellas son una parte vital para un desenvolvimiento eficiente en la sociedad (Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=se62UwCxUrl>).

Recursos: Hoja bond impresa con la lectura, laptop y proyector multimedia.

Duración: Dos horas

- **SESIÓN 4:** Potencializando el optimismo

Objetivo: Adquirir un concepto del optimismo y fomentar en los participantes una forma de pensar constructiva, objetiva y sana.

Exposición del tema:

Exposición de la importancia del optimismo y la actitud positiva ante la vida, que permite aumentar y potencializar las emociones positivas, teniendo pensamientos para irradiar energía positiva hacia los demás, que repercute en las relaciones sociales y en la toma de decisiones, debido a que ayudaría a disminuir la presencia de las emociones y pensamientos negativos que constantemente tienen presencia en el día a día y no deja visualizar de forma clara las oportunidades que pueden aparecer con la finalidad de generar experiencias positivas.

Exponer a los alumnos que se debe tener en claro que únicamente la persona es quien puede decidir querer cambiar su forma de pensar, cada uno es responsable de sus propias actitudes. Una persona optimista es quien a pesar de la existencia de los problemas, puede tener la capacidad de reconocer los problemas, analizar las causas y buscar soluciones manteniendo una visión clara de sus objetivos y no rendirse ante las dificultades.

Proyección de un video sobre la buena actitud y el optimismo (Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=YxgKyjy5qeE>)

Dinámica:

Después de ser proyectado el video se le pide a los participantes que compartan sus comentarios sobre lo que han entendido y poder dialogarlo entre todos. Y se realiza una reflexión sobre como percibimos el mundo y saber distinguir entre el optimismo/pesimismo, que consiste en que los participantes visualicen en la proyección en la pantalla en blanco con un punto negro en el centro y uno por uno menciona que es lo que ven en la pantalla, se precisa que el punto negro representa lo negativo, para facilitar la reflexión se proyectan en la pantalla las siguientes citas:

- “Si quieres ver el arco iris tienes que aguantar la lluvia”.
- “Hay un vaso con agua hasta la mitad. Lo puedes ver como un vaso medio lleno o medio vacío. Esa es tu decisión”.
- “Un pesimista ve la dificultad en cada oportunidad. El optimista ve la oportunidad en cada dificultad”.

Recursos: Proyector multimedia y laptop.

Duración: Dos horas

- **SESIÓN 5:** Significado de vida

Objetivo: Fomentar la reflexión en el alumno sobre el significado de vida.

Exposición del tema:

A los alumnos se le expone el por qué las emociones positivas permiten entablar mejores relaciones con los demás, así mismo tener un significado y propósito para nuestras vidas. Al hacer referencia al propósito y sentido de vida se está tratando de conceptos diferentes, el propósito es el planteamiento de metas y objetivos, los cuales son específicos, alcanzables y medibles por un tiempo determinado, y por su parte el sentido de vida, es la manera que la persona le otorga un significado a las actividades que realiza y va cambiando de persona en persona, por lo cual es subjetiva.

Se proyecta un video llamado *Sigue tu corazón*, donde se habla de la importancia de identificar lo que más nos gusta en la vida y por ende nos hace felices (Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=zjRg4O2JBgA>)

Dinámica:

Se les indicará a los participantes que cierren los ojos y se imaginen a sí mismos dentro de algunos años y luego se le leerá las siguientes preguntas:

- ¿Qué te actividades te apasiona hacer?
- ¿Qué aspiras llegar a ser como persona y profesional?
- ¿Cómo te ves de aquí a unos años?
- ¿De qué te sientes más orgulloso?

Concluida la etapa de imaginación se les pide a los alumnos que abran los ojos y seguidamente se hace un intercambio de ideas entre todos sobre si el futuro imaginado consideran que lo pueden hacer realidad, si depende de ellos o no pueden aproximarse a su futuro deseado. En el conversatorio se hace hincapié

que los objetivos son alcanzables siempre y cuando los objetivos de vida son claros.

Recursos: Proyector multimedia y laptop.

Duración: Dos horas

- **SESIÓN 6:** Cultivar la Alegría de vivir

Objetivo: Aprender a centralizar los aspectos positivos de la vida para ir adquiriendo una percepción saludable de la misma.

Exposición del tema:

Explicación a los alumnos sobre lo que significa la alegría de vivir y como estar alegres es estar llenos de paz, de amor por la vida, sintiendo gratitud por lo que nos rodea, de igual manera se le explica la importancia de la presencia de los seres queridos y amigos cercanos y como ellos pueden aportar experiencias y conocimientos e influir en nuestros estados de ánimo, provocando que los sucesos negativos sean más llevaderos y poder superarlos con mejores herramientas con la finalidad de mantener un estado de felicidad más duradero.

Dinámica:

Proyección de un video denominado Las Reglas del Juego de: La Felicidad - Cómo Vivir Feliz (Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=GCgwXZCX4do>), culminado el video se hace un conversatorio sobre cómo llevar una vida feliz.

Recursos: Proyector multimedia y laptop.

Duración: Dos horas

- **SESIÓN 7:** La importancia de tener y mantener una actitud positiva

Objetivo: Conocer los beneficios de tener una actitud positiva.

Exposición del tema:

Conceptualización de la actitud, sus componentes, estrategias para el cambio de actitudes y una reflexión de como propiciar el cambio puede mejorar la autoestima y el comportamiento para que se logre las metas propuestas.

Dinámica: Juego de roles

Los alumnos forman 4 grupos, donde cada representante de grupo selecciona 2 tarjetas impresas conteniendo 3 actitudes negativas. La dinámica consta de hacer que los integrantes escenifiquen estas actitudes para que luego los demás compañeros puedan identificarlas y analizar cómo podrían transformarlas en actitudes positivas, con su respectiva dramatización, observándose desde diferentes perspectivas las actitudes de cada actor según el papel que ejecuta.

A continuación se mencionan las actitudes negativas para la dinámica:

- Criticar a una persona sin conocimiento de causa.
- Culpar al otro por las desgracias propias.
- No ser agradecido.
- Despreciar a los demás.
- Faltar el respeto y hablar de forma maleducada.
- Comentar lo negativo y nunca lo positivo.
- Burlarse de los demás.
- Querer tener siempre la razón.
- Sentir ira y resentimiento.

- No escuchar al otro.
- Victimismo.
- Manipulación

Proyección de un video llamado “Como ser feliz” (Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=NsLnB7g8yoE>), al término del cual se hace una reflexión en general con el grupo.

Recursos: Tarjetas impresas, laptop y proyector multimedia.

Duración: 2 horas

- **SESIÓN 8:** Balance del programa, alcances y tareas

Objetivo: Reforzar los contenidos expuestos en el programa.

Exposición del tema:

Conversatorio con los alumnos sobre todos los temas expuestos a lo largo de las sesiones y como los contenidos aprendidos contribuye a potenciar el nivel de Felicidad.

Dinámica:

Proyección de un video llamado “El primer paso para ser feliz es saber qué es la felicidad” (Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=P1u9vnTB0XQ>).

Se les entrega a los alumnos una tarjeta (ver Anexo 7) con recomendaciones para que puedan llevar una vida plena y feliz.

Como parte final del programa de intervención, se les pide a los participantes que llenen una encuesta sobre satisfacción del programa de intervención (ver Anexo 8).

Recursos: Proyector multimedia, laptop, tarjetas, lapiceros y encuestas.

Duración: 2 horas

REFERENCIAS

- Alarcón, R. (2001). Relaciones entre Felicidad, Género, Edad y Estado Conyugal. *Revista de Psicología Universidad Católica del Perú*. 19(1), 28-46. Recuperado de <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/3620>
- Alarcón, R. (2002). Fuentes de la Felicidad ¿Qué hace feliz a la gente?. *Revista de Psicología Universidad Católica del Perú*. 20(2). Recuperado de <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/3710>
- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una escala factorial para medir la Felicidad. *Revista Interamericana de Psicología*, 40(1), 99-106. Recuperado de pepsic.bvsalud.org/pdf/rip/v40n1/v40n1a10.pdf
- Alarcón, R. (2009) *Psicología de la Felicidad. Introducción a la Psicología Positiva*. Lima, Perú. Editorial Universitaria Ricardo Palma. Primera Edición.
- Alarcón, R. (2012). *Psicología Positiva*. Universidad Femenina del Sagrado Corazón - UNIFE. Colección Simposio. Lima, Perú. Primera Edición, 40.
- Aponte, D. (2015). Dependencia emocional y Felicidad en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Sur. Tesis de grado. Facultad de Humanidades. Escuela de Psicología. Universidad Autónoma del Perú. Lima, Perú. Recuperado de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/140/1/APONTE%20HURTADO.pdf>
- Arias, M. y Guamán, A. (2017), Felicidad en estudiantes de la Facultad de Psicología en la Universidad de Cuenca. Tesis de grado. Repositorio

Institucional. Universidad de Cuenca. Recuperado de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/27796/1/Trabajo%20de%20titulaci%C3%B3n.pdf>

Bormans, L. (2014) El Libro Mundial de la Felicidad. Editorial Nómada. Primera Edición. Recuperado de https://books.google.com.pe/books?id=D-xYBQAAQBAJ&pg=PA213&lpg=PA213&dq=caracteristicas+de+la+felicidad+psicologia&source=bl&ots=NS9E1CVumd&sig=woJyuAeU-a3Whk8uUuft3VmZ7hU&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwi_97D_263WAhXBLyYKHWK4CrM4ChDoAQgyMAM#v=onepage&q=caracteristicas%20de%20la%20felicidad%20psicologia&f=false

Bosch, P. (2014). La Felicidad en diferentes partes del mundo. Recuperado de <https://pereboschcoach.wordpress.com/2014/03/24/la-felicidad-en-diferentes-partes-del-mundo/>

Bucay, J. (s.f.). El Camino de la Felicidad, 15-16. Recuperado de <https://salvablog01.files.wordpress.com/2016/02/el-camino-de-la-felicidad-jorge-bucay.pdf>

Castilla, H., (2016), Variables Psicológicas Positivas en jóvenes y adultos universitarios de Lima Metropolitana: Un estudio predictivo. Tesis de Grado. Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Lima, Perú.

Castilla, H., Caycho, T., Ventura – León, J., (2016). Diferencias de la felicidad según sexo y edad en universitarios peruanos. Universidad Privada del Norte. Perú. Actualidades en Psicología, 30(121), 25-37. Recuperado de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/actualidades/article/download/24366/274>

Compañía Peruana de Estudios de Mercados y Opinión Pública S.A.C. (2013).

Estudio de Opinión Pública: Grado de Felicidad de los Peruanos.

Recuperado de

http://www.cpi.pe/images/upload/paginaweb/archivo/23/OP_201311_02.pdf

Constitución de la Organización Mundial de la Salud. (2006). 45° edición.

Recuperado de http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf

Contreras, F. y Esguerra, G. (2006) Psicología positiva: una nueva perspectiva

en psicología. Universidad Santo Tomás. Diversitas: Perspectivas en Psicología, 2(2), 312. Recuperado de

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982006000200011

Davey, K. (2016) Felicidad y Engagement en estudiantes de Educación Superior que trabajan en Lima. Tesis de Maestría. Facultad de Psicología.

Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú, 127-128.

Recuperado de

http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/5350/1/Davey_ck.pdf

Definición de Fortaleza. Recuperado de

https://www.google.com.pe/search?biw=648&bih=521&q=definicion+de+fortaleza&oq=definicion+de+fortaleza&gs_l=psyab.3..0l4.10771.14697.0.15611.12.11.1.0.0.194.1672.0j10.10.0....0...1.1.64.psy-ab..1.11.1675...0i67k1j0i10k1.2PaxCxhtbQ0

Del Castillo, H. (2014). Qué es la virtud. Psicología y Virtud. Centro de Desarrollo

Integral de la Persona. Recuperado de

<http://psicologiayvirtud.blogspot.pe/2014/11/que-es-la-virtud.html>

Eugenio, J., Lachuma, U. y Flores, I., (2015) Felicidad: Un estudio comparativo en estudiantes universitarios de Psicología y Administración de una Universidad Privada de Tarapoto. Apuntes Psicológicos. Recuperado en http://revistascientificas.upeu.edu.pe/index.php/ri_apsicologia/article/view/494

Felicidad. Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española. Recuperado de <http://lexicoon.org/es/felicidad>

Frischman D. (2012). La Alta rentabilidad de la felicidad. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. Lima, Perú. 27

Gaffoglio, L. (2015). Entrevista Diario La Nación. Recuperado de <http://www.lanacion.com.ar/1795159-matthieu-ricard-hay-que-dejar-de-pensar-en-uno-mismo-que-es-lo-que-nos-vuelve-miserables>

García, J. (10 julio 2017) ¿Es usted feliz? La felicidad y el ser humano. Recuperado de <http://www.caixabankresearch.com/es-usted-feliz-la-felicidad-y-el-ser-humano>

Giraldo, K. (s.f) Complitud. Recuperado de <http://www.kathegiraldo.com/completitud/>

Gómez, D. (2012). Sonja Lyubomirsky: La ciencia de la felicidad: un método probado para conseguir el bienestar. Recuperado de http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/7280/La_ciencia_de_la_felicidad.pdf;sequence=2

Gómez E. (s.f.). 24 Fortalezas del carácter y virtudes. Recuperado de <http://psicologiapositivacr.com/tecnicas/24-fortalezas-del-caracter-y-virtudes/>

Gonzales, J (13 de Febrero de 2011). Somos más ricos, pero no necesariamente más felices. Recuperado de <http://jesusgonzalezfonseca.blogspot.pe/2011/02/somos-mas-ricos-pero-no-necesariamente.html>

Grimaldo, D. (13 de Junio de 2017). La felicidad: para qué nos sirve. Recuperado de <http://puntoedu.pucp.edu.pe/noticias/la-felicidad-para-que-nos-sirve/>

Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, P. (2010). Metodología de la Investigación. Quinta Edición. Recuperado de https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf

Hervás, G. (2009) Psicología Positiva; una introducción. Revista Interuniversitaria de formación de Profesorado, (23.3) 66,23-41. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/274/27419066003.pdf>

Helliwell, J., Layard, R., Sachs, J., De Neve, J., Huang, H. y Wang, S., (2017). World Happiness Report 2017. Recuperado de <http://worldhappiness.report/wp-content/uploads/sites/2/2017/03/HR17.pdf>

Kohler, J., (2004). Felicidad y Modificabilidad Cognitiva. Liberabit. Revista de Psicología, (10), 68-81. Universidad de San Martín de Porres. Perú. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/686/68601008.pdf>

- Keoseyan, R. (2014). Felicidad y Psicoanálisis. Sociedad Psicoanalítica de México. Recuperado de <http://spm.mx/home/felicidad-y-psicoanalisis/>
- Lupano, M., y Castro, A. (2010), Psicología Positiva: Análisis desde su surgimiento. Argentina. Prensa Médica Latinoamericana; Ciencias Psicológicas; IV (1) 43-56. Recuperado de <http://centrocppa.org/wp-content/uploads/2015/11/lupano.pdf>
- Malena. (2009). La Felicidad para Séneca. La guía. Filosofía. Recuperado de <http://filosofia.laguia2000.com/filosofia-en-roma/la-felicidad-para-seneca>
- Mauri, M. (2015) Tesis Básicas sobre la Felicidad y la Libertad. Universitat de Barcelona. España. 5-6. Recuperado de <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/65911/1/Tesis%20b%C3%A1sicas%20sobre%20la%20felicidad%20y%20la%20libertad.pdf>
- Núñez, M., González, G. y Realpozo, R., (2015). Relación de autoestima y felicidad desde la psicología positiva en estudiantes de enfermería intercultural. Revista Electrónica Enfermería Actual en Costa Rica. Edición Semestral Nº. 29, Julio 2015 - Diciembre 2015. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5156284.pdf>
- Pardo, R., (2015). La Felicidad desde el punto de vista conductual. Ciencia y Comportamiento. Recuperado de <https://cienciaycomportamiento.wordpress.com/2015/12/23/la-felicidad-desde-un-punto-de-vista-conductual/>
- Real Academia de la Lengua, sexta acepción. Consultado el 4 de mayo de 2015. Recuperado de <https://es.wikipedia.org/wiki/Virtud>

Ramírez, P. y Fuentes, C., (2013) Felicidad y Rendimiento Académico: Efecto Moderador de la Felicidad sobre indicadores de Selección y Rendimiento Académico de Alumnos de Ingeniería Comercial. *Formación Universitaria*. 6(3), 21-30. Recuperado de http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-50062013000300004

Rodríguez, M. J. (2015). Representación social de la noción de felicidad en estudiantes y profesionales de educación y salud de Chile e Italia. *Universitas Psychologica*, 14(1), 271- 286. Recuperado de <http://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/3902>

Rosales, A. (2017) Tesis “Autoeficacia y Felicidad en Estudiantes Universitarios De La Carrera De Psicología De Una Universidad Privada De Lima Sur”. Tesis Grado Licenciatura. Facultad de Humanidades. Universidad Autónoma del Perú. Lima, Perú. Recuperado de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/370/1/ROSALES%20CASTILLO%2c%20ANGELA%20MARIA.pdf>

Santandreu, R. (2014). *Las gafas de la Felicidad*. España. Primera edición. Editorial Espasa Libros. 150-151.

Seligman, M. (2002) *La Autentica Felicidad*. Barcelona, España. Ediciones B,S.A. Recuperado de eva.fcs.edu.uy/.../0/.../Oblig37Seligman%20Martin2002LaAuténticaFelicidad.pdf?

Seligman, M. (2011). *La vida que florece*. Recuperado de [https://www.tagusbooks.com/leer?isbn=9786077351184&idsource=3001&li=](https://www.tagusbooks.com/leer?isbn=9786077351184&idsource=3001&li=1)

Sequera, A. (17 de Noviembre de 2015). La felicidad según oriente y occidente. Recuperado de <http://www.inspirulina.com/la-felicidad-segun-oriente-y-occidente.html>

Tapia, A., Tarragona, M. y González, M., (2012) Psicología Positiva. Editorial Trillas, Primera Edición. México, 22

Torres, M., Moyano-Díaz, E., & Páez, D. (2014). Comportamiento juvenil universitario en busca de la felicidad: su caracterización y su eficacia. *Universitas Psychologica*. 13(4). Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v13n4/v13n4a16.pdf>

Vivanco, T. (07 de Diciembre de 2015). Jorge Yamamoto: “Huancayo, es la ciudad más feliz del Perú”. *Diario El Correo*. Recuperado de <https://diariocorreo.pe/ciudad/jorge-yamamoto-huancayo-es-la-ciudad-mas-feliz-del-peru-638203/>

ANEXOS

Anexo 1

Matriz de Consistencia

| TITULO | PROBLEMA | OBJETIVOS | METODOLOGIA |
|---|---|---|--|
| <p>“NIVELES DE FELICIDAD EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGIA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA”</p> | <p>Problema Principal</p> <p>¿Cuáles son los niveles de Felicidad en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima?</p> | <p>Objetivo Principal</p> <p>Determinar los niveles de Felicidad en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.</p> | <p>Población:</p> <p>La población de estudio estuvo conformada por todos los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima que se estuvieron matriculados en el ciclo académico 2017 - II del turno mañana y noche.</p> |
| | <p>Problemas Secundarios</p> <p>¿Cuáles son los niveles de Felicidad en el factor Sentido Positivo de la Vida en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima?</p> | <p>Objetivos Secundarios</p> <p>Identificar los niveles de Felicidad con respecto al factor Sentido Positivo de la Vida en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.</p> | <p>Muestra:</p> <p>La muestra estuvo conformada por 116 estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima, se utilizó el método de muestreo no probabilístico de tipo por conveniencia para la selección de los participantes.</p> |
| | <p>¿Cuáles son los niveles de Felicidad en el factor Satisfacción con la Vida en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima?</p> | <p>Precisar los niveles de Felicidad con respecto al factor Satisfacción con la Vida en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.</p> | <p>Instrumento a usar:</p> <p>Escala de Felicidad de Lima de Reynaldo Alarcón (2006)</p> <p>La investigación es de tipo:</p> <p>Descriptiva</p> |

| | | | |
|--|---|--|---|
| | <p>¿Cuáles son los niveles de Felicidad en el factor Realización Personal en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima?</p> <p>¿Cuáles son los niveles de Felicidad en el factor Alegría de Vivir en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima?</p> | <p>Establecer los niveles de Felicidad con respecto al factor Realización Personal en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.</p> <p>Identificar los niveles de Felicidad con respecto al factor Alegría de Vivir en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.</p> | <p>El diseño de la investigación es: No Experimental de tipo Transversal</p> |
|--|---|--|---|

ANEXO 2

Carta de Aceptación de la Institución



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega
Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL

Lima, 14 de agosto del 2017

Carta N° 2187-2017-DFPTS

Señor Doctor
RAMIRO GOMEZ SALAS
DECANO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL
Presente. -

Ref.: Carta N° 1729-2017-DFPTS

Es grato dirigirme a usted, con la finalidad de saludarlo muy cordialmente y en atención al documento de la referencia, hago de su conocimiento que se acepta la realización de una muestra de investigación en la Facultad de Psicología y Trabajo Social a la señorita **Loreine Nicole Rocío del Cielo LÓPEZ LASTRES**, participante del Curso de Suficiencia Profesional, Carrera Profesional de Psicología.

Hago propicia la oportunidad para expresarle las muestras de mi consideración y estima personal.

Atentamente,



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

RGS/crh
Id. 709366

ANEXO 3

Instrumento de Evaluación

CONSENTIMIENTO

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por Loreine López Lastres, de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Reconozco que la participación en este estudio es estrictamente voluntaria y confidencial. La información que se recoja no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Su respuesta será codificada usando un número de identificación.

Fecha, de Agosto de 2017

Firma de participante

ESCALA DE FELICIDAD DE LIMA

Datos Personales

Sexo: Hombre: Mujer: Edad: Carrera:

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 de rechazo a cada una de las frases. Marque su respuesta con **X**. No hay respuestas buenas ni malas.

| | |
|--------------------------|------|
| Totalmente de Acuerdo | (TA) |
| Acuerdo | (A) |
| Ni acuerdo ni desacuerdo | (¿?) |
| Desacuerdo | (D) |
| Totalmente en Desacuerdo | (TD) |

| ITEMS | Totalmente de Acuerdo (TA) | Acuerdo (A) | Ni de acuerdo ni desacuerdo (¿?) | Desacuerdo (D) | Totalmente en Desacuerdo (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 útil. | | | | | |
| 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. | | | | | |

Anexo 4

Hoja de Trabajo Sesión N° 2

| HOJA DE TRABAJO FODA | |
|--|---|
| <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;">  <div style="margin-left: 5px;"> <p>¿Qué ventajas tengo?</p> </div> </div> <p style="margin-top: 10px;">¿Qué hago bien?</p> <p style="margin-top: 10px;">¿Con qué recursos cuento?</p> <p style="margin-top: 10px;">¿Cuáles son esas virtudes o fortalezas que los demás dicen que tengo?</p> | <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;">  <div style="margin-left: 5px;"> <p>¿Qué es lo que hago mal?</p> </div> </div> <p style="margin-top: 10px;">¿Qué debería evadir?</p> <p style="margin-top: 10px;">¿Qué es lo que me atrasa?</p> <p style="margin-top: 10px;">¿Qué es lo que debería mejorar?</p> |
| <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;">  <div style="margin-left: 5px;"> <p>¿Quiénes me ayudan?</p> </div> </div> <p style="margin-top: 10px;">¿Cuáles son las oportunidades que tengo?</p> <p style="margin-top: 10px;">¿De todas las oportunidades, cuáles son en las que mejor me podría desenvolver?</p> | <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;">  <div style="margin-left: 5px;"> <p>¿Qué considero una amenaza?</p> </div> </div> <p style="margin-top: 10px;">¿Cuáles son mis obstáculos?</p> <p style="margin-top: 10px;">¿Qué tengo que cambiar en mi entorno?</p> <p style="margin-top: 10px;">¿Hay alguna amenaza seria que me impida vivir?</p> |

Anexo 5
Hoja de Trabajo Sesión N° 3

“Valoración de Vida”

| <u>Aspectos Positivos de la Vida</u> | <u>Aspectos Negativos de la Vida</u> |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 1. | 1. |
| 2. | 2. |
| 3. | 3. |
| 4. | 4. |
| 5. | 5. |
| 6. | 6. |
| 7. | 7. |
| 8. | 8. |
| 9. | 9. |
| 10. | 10. |

Anexo 6

Hoja de Trabajo Sesión N° 3

METÁFORA DEL PASAJERO

Un joven barcelonés decidió en una ocasión que se iba a trasladar a Sevilla. Pensó que sería fantástico vivir durante un tiempo en la ciudad del flamenco, así que empacó todas sus cosas y partió hacia allí en su auto. Cuando llevaba una buena parte del trayecto recorrido, alrededor de unos 200 kilómetros, escuchó algunas voces en la parte de atrás. Extrañado, miró por el retrovisor y vio que se habían colado unos adolescentes. Uno de ellos decía:

- ¡¡Adónde vas!! ¡Pero si tú no puedes vivir solo en Sevilla! ¡Vuelve inmediatamente!

Otro pasajero gritaba con una voz ensordecedora:

- ¡Quiero volver! ¡Quiero volver! ¡Ahora mismo! ¡Si no das media vuelta, voy a gritar más!

Y, por último, el tercer pasajero dice:

- ¡Qué triste estoy! Voy a extrañar a todo el mundo: a tus padres, a tu hermana... ¡Qué triste estoy! Por favor, regresa a Barcelona.

Al cuarto de hora de soportar lo que decían estos pasajeros, el joven detuvo su auto y se puso a conversar con ellos.

- Por favor, hagan silencio. Nada de eso es cierto. ¡Claro que puedo vivir en Sevilla! Y, por supuesto, podré ver a mi familia a menudo, no pasa nada.

Los pasajeros en vez de razonar, se pusieron a gritar y llorar con más fuerza y el joven muy alterado, decidió volver a Barcelona. ¡Así no podía conducir!

A cabo de unos meses, sentado delante del televisor, el joven vio que estaban dando un documental sobre Sevilla. Enseguida pensó: Cómo me gustaría vivir en Sevilla. Realmente, no sé por qué anulé mi viaje en aquella ocasión. Pero esta vez, nadie me detendrá.

Y dicho y hecho, partió de nuevo hacia Sevilla. Pero esta vez, a sólo 50 kilómetros de trayecto, volvió a oír las voces en el asiento de atrás. Miró por el retrovisor y vio a los pasajeros de aquella vez. Pero entonces estos pasajeros ya eran adultos, y ahora decían:

- ¡Párate inmediatamente! ¡Te prohíbo que vayas a Sevilla!!Jamás podrás vivir solo en otra ciudad!
- ¡Me muero de tristeza!!No puedo soportarlo! !Esto es el fin!

Una vez más, el conductor intentó conversar con los pasajeros, pero como había sucedido antes, estos hacían caso omiso a los razonamientos. Esta vez se mostraban mucho más agresivos y ruidosos. Enseguida decidió volver.

Al cabo de unos años, nuestro conductor se hallaba viviendo todavía en Barcelona, triste, suspirando por Sevilla y confundido. Se preguntaba: ¿Por qué tengo unos pasajeros tan violentos e ilógicos?

Anexo 7

Hoja de Trabajo Sesión N° 8

Recomendaciones para una vida feliz

1. Camina de 10 a 30 minutos todos los días. Mientras camina, sonríe.
2. Escucha buena música todos los días.
3. Al levantarte en la mañana di lo siguiente: Mi propósito hoy es ...
4. Vive con las 3 “E”: Energía, Entusiasmo y Empatía.
5. Juega más juegos que el año pasado.
6. Lee más libros que el año pasado.
7. No gastes tu tiempo en chismes, cosas del pasado, pensamientos negativos o cosas fuera de tu control. Mejor invierte tu energía en lo positivo del presente.
8. Date cuenta que la vida es una escuela y tú estás aquí para aprender. Los problemas son lecciones que van y vienen, lo que aprendes de estos es para toda la vida.
9. Sonríe y ríe más.
10. No dejes pasar la oportunidad de abrazar a quien aprecias.
11. La vida es muy corta como para desperdiciar el tiempo odiando a alguien.
12. No compares tu vida con la de otros.
13. Nadie está a cargo de tu felicidad excepto tú mismo.
14. Recuerda que tú no tienes el control de todo lo que te sucede, pero sí de lo que haces con ello.
15. Aprende algo nuevo cada día.
16. Lo que la demás gente piense de ti no es de tu incumbencia.
17. Tu trabajo no se ocupará de ti cuando estés enfermo. Tus amigos sí lo harán. Mantente en contacto con ellos.
18. Lo mejor está aún por venir.

19. Cada noche antes de acostarse di lo siguiente: Doy gracias por ... Hoy logré o conseguí ...
20. Recuerda que estás demasiado bendecido como para estar estresado.

Anexo 8

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

Esta encuesta pretende recoger la opinión de los participantes sobre las distintas sesiones que han conformado el Programa de Intervención "Alumnos Felices"

Opina sobre el desarrollo del programa

| | Bueno | Regular | Malo |
|--|-------|---------|------|
| La organización del programa ha sido | | | |
| El nivel de los contenidos ha sido | | | |
| La utilidad de los contenidos aprendidos | | | |
| La utilización de los medios audiovisuales | | | |
| La utilización de dinámicas de grupo | | | |
| La duración del programa ha sido | | | |
| El horario realizado ha sido | | | |
| El material entregado ha sido | | | |
| En general, el programa te ha parecido | | | |

Opina sobre la responsable del programa

| | Bueno | Regular | Malo |
|---|-------|---------|------|
| Ha utilizado adecuadas explicaciones teóricas | | | |
| Ha sabido motivar al grupo | | | |
| Ha cumplido los objetivos propuestos | | | |

Califica el programa con una nota de 0 a 10 puntos

Alguna recomendación o sugerencia, para la mejora del programa de intervención: