

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



Trabajo de Suficiencia Profesional

Niveles de Felicidad en un grupo de estudiantes universitarios de la carrera de
Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2018

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Bachiller Katherine Ysabel Córdova Velásquez

Lima - Perú

2019

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación se lo dedico a Dios, a mí familia y a la persona más importante en mi vida, gracias por darme fuerzas para seguir adelante y que todo sacrificio tiene su recompensa.

AGRADECIMIENTO

En primera instancia agradezco a Dios por ser mi sustento para poder culminar con éxito mi carrera, a mis padres, y a todas aquellas personas que me ayudaron en este proceso de aprendizaje y también a mi asesor de tesis que tuvo la paciencia y el conocimiento para poder guiarme en el transcurso de estos meses. No obstante, muy agradecida con mi casa de estudios y la oportunidad de culminar mi carrera con un bagaje de aprendizaje que me será muy útil en el transcurso de mi vida profesional. A todos ellos gracias.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado:

En cumplimiento de las normas de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega según la Directiva N° 003-FPs y TS.- 2016, expongo ante ustedes mi investigación titulado “Niveles de Felicidad en un grupo de estudiantes universitarios de la carrera de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2018, bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA para obtener el Título Profesional de Licenciatura.

Por lo cual espero que este trabajo de investigación sea correctamente evaluado y aprobado.

Atentamente,

Katherine Ysabel Córdova Velásquez

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
PRESENTACIÓN.....	iv
ANEXOS.....	vi
ÍNDICE DE TABLAS.....	viii
ÍNDICE DE FIGURAS.....	ix
RESUMEN.....	x
ABSTRACT.....	xi
INTRODUCCIÓN.....	xii
Capítulo I: Planteamiento Del Problema.....	14
1.1 Descripción de la realidad problemática.....	14
1.2. Formulación del problema.....	16
1.3. Justificación e importancia.....	18
Capítulo II: Marco Teórico Conceptual.....	19
2.1. Antecedentes.....	19
2.2. Bases filosóficas sobre la felicidad – Antigua Grecia.....	26
2.3. La psicología humanista y la felicidad.....	27
2.3.1 Teoría de la motivación humana de Maslow.....	27
2.3.2 Teoría humanista de Viktor Frankl: La logoterapia.....	28
2.3.3 Teoría humanista de la personalidad de Carl Rogers.....	29
3.3 La psicología positiva y la felicidad.....	30
3.3.1 Seligman: El modelo de las tres vías hacia la felicidad de (2002).....	31
3.3.2 Modelo PERMA de Seligman (2011).....	32
3.3.3 Teoría del flujo de Csikszentmihalyi (2004).....	32
3.4 Marco conceptual de la felicidad.....	34
3.4.1 Definición de conceptos.....	35
Capítulo III: Metodología.....	36
3.1 Tipo y diseño utilizados.....	36
3.1.1 Tipo y enfoque.....	36
3.1.2 Nivel.....	36
3.1.3 Diseños de investigación.....	36
3.2 Población y Muestra.....	37
3.2.1 Población.....	37
3.2.2 Muestra.....	37

3.3 Identificación de la variable y operacionalización	37
3.3.1 Operacionalización de la variable	38
3.3.2 Técnicas e Instrumentos de evaluación y diagnostico	39
3.3.3 Técnicas.....	39
CAPÍTULO IV.....	43
PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS....	43
4.1 Procesamiento de los resultados.....	43
4.2 Análisis y discusión de resultados	51
4.3 Conclusiones	53
4.4 Recomendaciones	55
CAPITULO V	56
PROGRAMA DE INTERVENCION	56
INTRODUCCIÓN.....	56
5.1 Descripción del problema	56
5.2 Justificación Del Problema.....	57
5.3 Objetivos	57
5.3.1 Objetivo General.....	57
ANEXOS	74
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	71
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS DEL PLAN DE INTERVENCION.....	73

ANEXOS

ANEXO 1: Carta de aceptación.....	75
ANEXO 2: Ficha sociodemográfica.....	76
ANEXO 3: Consentimiento informado.....	77
ANEXO 4: Escala de felicidad de Lima (EFLI)	78
ANEXO 5: Matriz de consistencia.....	79

ANEXOS DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

ANEXO 6. Ejercicio: impulso y freno.....	83
ANEXO 7. Ejercicio: estableciendo mis metas.....	84
ANEXO 8. Ejercicio: interioricemos.....	85
ANEXO 9. Ejercicio: mi autoestima.....	86
ANEXO 10. Ejercicio: mis estados de ánimo.....	87
ANEXO 11. Ejercicio: bonitas palabras.....	88
ANEXO 12. Acta de originalidad.....	89

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de la variable.....	38
Tabla 2. Interpretación de los puntajes según los factores de la escala de felicidad de Lima.....	42
Tabla 3. Niveles de felicidad según la escala de felicidad de Lima.....	42
Tabla 4. Nivel de felicidad de la muestra.....	43
Tabla 5. Niveles del sentido positivo de la vida.....	44
Tabla 6. Niveles de satisfacción con la vida.....	45
Tabla 7. Niveles de realización personal.....	46
Tabla 8. Niveles de alegría de vivir.....	47
Tabla 9. Niveles de felicidad según el ciclo de estudios.....	48
Tabla 10. Niveles de felicidad según el turno de estudios.....	48
Tabla 11. Niveles de felicidad según el sexo.....	49
Tabla 12. Niveles de felicidad según la condición laboral.....	49
Tabla 13. Niveles de felicidad según el estado civil.....	50

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Niveles del sentido positivo de la vida.....	44
Figura 2. Niveles de satisfacción con la vida.....	45
Figura 3. Niveles de realización personal.....	46
Figura 4. Niveles de alegría de vivir.....	47

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo principal identificar los niveles de felicidad en un grupo de estudiantes universitarios de la carrera de psicología en una universidad privada de lima metropolitana, 2018. La investigación es de enfoque cuantitativo y descriptivo, de un nivel básico y de un diseño no experimental, se trabajó con una muestra intencional de 137 estudiantes donde se utilizó un muestreo no probabilístico, se usó la escala de felicidad de lima (EFLI) de Alarcón. Las dimensiones que la conforman son: el sentido positivo de la vida, la satisfacción con la vida, la realización personal y la alegría de vivir. En los resultados obtenidos se evidencia que el 19,7% (27) de la muestra obtuvieron un alto nivel de felicidad y el 80,3% (110) un nivel muy bajo de felicidad de un total de 137 estudiantes, lo que significa que más de la mitad de la muestra se encuentra en un nivel de felicidad por debajo del promedio. En cuanto a las dimensiones que conforman la escala se evidenció que el 43,8% (60) de la muestra obtuvieron un alto nivel del sentido positivo de la vida, el 14,6 % (20) obtuvieron un nivel medio, el 16,8 % (23) un nivel bajo y el 24,8% (34) obtuvieron un nivel muy bajo, para la satisfacción con la vida, el 19,7% (27) de la muestra obtuvieron un nivel medio, el 24,8 % (34) obtuvieron un nivel bajo, el 55,5 % (76) un nivel muy bajo, en cuanto a la realización personal, el 19,7% (27) de la muestra obtuvieron un alto nivel, el 16,8 % (23) obtuvieron un nivel bajo, el 63,5 % (87) un nivel muy bajo y con respecto a alegría de vivir el 72,3% (99) de la muestra obtuvieron un nivel bajo y el 27,7 % (38) obtuvieron un nivel muy bajo. Debemos tener en cuenta que de acuerdo a estos resultados se elaborará un programa de intervención el cual tendrá como objetivo incrementar el nivel de felicidad en los estudiantes.

Palabras claves: Felicidad, estudiantes universitarios, psicología positiva, EFL, Lima

ABSTRACT

The main objective of the present research was to identify the levels of happiness in a group of university students of psychology at a private university in metropolitan Lima, 2019. The research is of a quantitative and descriptive approach, of a basic level and of a design not experimental, we worked with an intentional sample of 137 students where a non-probabilistic sampling was used, using the happiness scale of Lima (EFLI) of Alarcón. The dimensions that make up are: the positive meaning of life, satisfaction with life, personal fulfillment and the joy of living. The results obtained show that 19.7% (27) of the sample obtained a high level of happiness and 80.3% (110) a very low level of happiness out of a total of 137 students, which means that More than half of the sample is at a level of happiness below average. Regarding the dimensions that make up the scale, it was evident that 43.8% (60) of the sample obtained a high level of positive sense of life, 14.6% (20) obtained an average level, 16, 8% (23) a low level and 24.8% (34) obtained a very low level, for satisfaction with life, 19.7% (27) of the sample obtained an average level, 24.8 % (34) obtained a low level, 55.5% (76) a very low level, in terms of personal fulfillment, 19.7% (27) of the sample obtained a high level, 16.8% (23) obtained a low level, 63.5% (87) a very low level and with respect to joie de vivre 72.3% (99) of the sample obtained a low level and 27.7% (38)) obtained a very low level. We must bear in mind that according to these results an intervention program will be developed which will aim to increase the level of happiness in the students.

Keywords: Happiness, university students, positive psychology, EFL, Lima

INTRODUCCIÓN

En la actualidad se ha incrementado considerablemente ver al ser humano desde un enfoque positivo, teniendo en cuenta sus habilidades, fortalezas y talentos. Es por ello que parte esencial de esta investigación busca sustentar por qué la importancia de la felicidad, que conlleva, que involucra ser feliz.

En el contexto latinoamericano se ha ido desarrollando estudios e instrumentos que evalúan las emociones positivas, la felicidad y el bienestar del ser humano, el autor de la prueba aplicada en este estudio es el psicólogo y precursor del estudio de la felicidad en el Perú, Reynaldo Alarcón, él desarrolló una Escala de felicidad, la cual ha servido a nuestro contexto peruano y latinoamericano a interesarnos por esta variable la que conlleva muchas perspectivas y conceptos, pero todos ellos desear alcanzarla de alguna u otra manera.

A través de esta investigación se tiene presente considerablemente que es favorable y oportuno conocer los niveles de felicidad en un grupo de estudiantes universitarios de la carrera de psicología debido a que son ellos los que más adelante promoverán cambios de conducta, mejoras en el bienestar del ser humano entre todas las actividades que conllevaran en su carrera, es por ello que posterior a esta investigación se realizará un programa de intervención en busca del bienestar del alumno.

El capítulo I, empieza con el planteamiento del problema en el cual también está incluida la descripción de la realidad problemática, la formulación del problema general y los problemas específicos de los que se derivan los objetivos generales y específicos, a los que se dará respuesta con la aplicación de Escala de la Felicidad de Lima - Reynaldo Alarcón, 2006 más adelante y culmina con la justificación e importancia de la presente investigación.

En el capítulo II, se encuentran los antecedentes internacionales y nacionales realizados en referencia a la variable de estudio; posteriormente encontraremos las bases filosóficas que nos habla de la filosofía en la antigua Grecia que buscaba explicar el significado de la felicidad, luego encontramos a la psicología humanista que da apertura años más tarde a la psicología positiva y por último el marco conceptual con la definición conceptos que respaldan la investigación.

El capítulo III, 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.

Continuando con el capítulo IV, donde encontraremos los resultados hallados en la muestra de estudio en base al instrumento aplicado y cada uno de los resultados están incluidas las descripciones en tablas y figuras. Finalmente, encontraremos la discusión de los resultados, las conclusiones y recomendaciones los cuales serán un total de toda la investigación para mayor detalle que servirán como aportes teóricos para otras investigaciones que se realicen en instituciones educativas de nuestro contexto.

Capítulo I: Planteamiento Del Problema

1.1 Descripción de la realidad problemática

La búsqueda de la felicidad ha sido siempre una constante interrogante del ser humano durante años la humanidad vive en la cotidianidad de sus labores de forma acelerada, se suele pensar que la felicidad conlleva a obtener muchos bienes o riquezas, gozar de una buena salud, lograr una buena posición económica, poseer juventud o llegar a punto donde todas tus necesidades sean suplidas constantemente, claro que indudablemente todo lo mencionado anteriormente han ayudado a la humanidad a tener más oportunidades y búsquedas de progresar de manera impetuosa para llegar a sus objetivos o metas trazadas. Román y Montero (2013).

Hoy en día la psicología ha venido logrando que la sociedad la mire desde otra perspectiva debido a que años anteriores esta era considerada solo en resolver problemas como alteraciones mentales, problemas emocionales e incluso aprendizajes inadecuados. En base a estos pensamientos nace un nuevo enfoque, la psicología positiva, parte de enfocarse en lo positivo que compone al ser humano de manera que analiza sus fortalezas, las emociones positivas, conductas pro sociales, la creatividad e ingenio que lo caracterizan como potencial campo estudio.

En base a este contexto fue que se han venido realizando diversas investigaciones internacionales, para poder dar a conocer al mundo entero bajo un informe mundial donde se clasifica a diversos países los niveles de felicidad de su población, así mismo en el año 2016, La Red de soluciones internacionales para el desarrollo sostenible de la ONU fue una de las entidades que clasificó a 158 países por sus niveles de felicidad.

Los países donde se encontró mayor porcentaje de felicidad fueron Dinamarca y Suecia, el Perú se situó el puesto 64 encontrándose con un contexto latinoamericano de países como Paraguay, Honduras, Bolivia con bajos índice de felicidad. Los resultados de este informe nos dan a conocer otros aspectos que se

identificaron, entre ellos se encuentra la esperanza, la confianza, la toma de decisiones, la libertad, la generosidad y un índice de baja corrupción.

A medida que el interés por conocer, cuál sería el país más feliz en Latinoamérica, se realizó otro estudio donde se encontraron con un resultado distinto en el cual ubicaban a Perú en el puesto 58, entre los cinco países con menor índice de felicidad de América Latina. Helliwell et al., (2015).

Ahora en nuestro contexto nacional el investigador social, Yamamoto (2014), nos da información importante tras su aporte de estudio sobre el “Mapa Nacional de Felicidad”, encontró un mayor índice de felicidad en la ciudad de Huancayo, explicando que se debe al apoyo social entre los pobladores. Se identificó también al Departamento de Cusco como ciudad menos feliz del Perú; debido a que sus pobladores viven bajo un pensamiento crítico buscando la aprobación de los demás en base a generar respeto entre familias por mejorar la posición en que se puedan encontrar lo cual perjudica sus niveles de felicidad.

En Lima se realizó una encuesta en el año 2014, por parte del Observatorio Ciudadano “Lima como vamos”, el cual tuvo la tarea de dar seguimiento y evaluar los cambios producidos en la calidad de vida de los habitantes de Lima Metropolitana y Callao, la coordinadora general Mariana Alegre, detalla que Lima presenta una alta tasa de insatisfacción y que solo el 35% de sus ciudadanos vive feliz.

Tras el interés respecto a la variable, es conveniente analizar en contextos educativos, para llegar a conocer como se está enfocando la infancia en nuestra actualidad si es de manera positiva la cual nos permitiría construir bases en una sociedad de mayor felicidad duradera en las etapas jóvenes y adultas con el fin de llegar a ser productiva e incrementar el desarrollo personal de nuestra sociedad como señala Isla, (2015).

El último año 2017, se realizó un estudio las siguientes variables optimismo y felicidad en una población estudiantes de décimo ciclo de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima; se halló con en las cuatro dimensiones de la felicidad que; el 45,1 % de la muestra de estudiantes universitarios refiere que tiene un moderado sentido positivo de la vida, el 42,5 % refiere una moderada satisfacción con la vida, el 34,7 % que tiene una baja realización personal y por último que el 38,3

% de la muestra refiere que tiene una moderada alegría de vivir. Lo cual hace referencia que existe una correlación positiva entre optimismo y felicidad, esto quiere decir que a mayor optimismo mayor felicidad.

Cabe recalcar que los estudiantes de psicología también vivenciarán situaciones donde hagan uso de una adecuada estabilidad emocional lo cual refleje tener un óptimo nivel de felicidad, puesto que al verse inmersos en un entorno en el que deberán afrontar diversas situaciones, desde diversas perspectivas podríamos promover el desarrollo integral de los estudiantes de acuerdo con los lineamientos de la misión y visión de la universidad, por ende, el incluir a los alumnos en diferentes actividades que permitan lograr dichos objetivos podrían mejorar o potenciar el perfil del estudiante.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuáles son los niveles de felicidad en un grupo de estudiantes universitarios de la carrera de psicología en una universidad privada de lima metropolitana, 2018?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cuál es el nivel de felicidad en su dimensión, sentido positivo de la vida en un grupo de estudiantes universitarios de la carrera de psicología en una universidad privada de lima metropolitana, 2018?

¿Cuál es el nivel de felicidad en su dimensión, satisfacción con la vida en un grupo de estudiantes universitarios de la carrera de psicología en una universidad privada de lima metropolitana, 2018?

¿Cuál es el nivel de felicidad en su dimensión, realización personal en un grupo de estudiantes universitarios de la carrera de psicología en una universidad privada de lima metropolitana, 2018?

¿Cuál es el nivel de felicidad en su dimensión, alegría de vivir en un grupo de estudiantes universitarios de la carrera de psicología en una universidad privada de lima metropolitana, 2018?

1.2.3. Objetivo general

Identificar los niveles de felicidad en un grupo de estudiantes universitarios de la carrera de psicología en una universidad privada de lima metropolitana, 2018

1.2.4. Objetivos específicos

Identificar el nivel de felicidad en su dimensión, sentido positivo de la vida en un grupo de estudiantes universitarios de la carrera de psicología en una universidad privada de lima metropolitana, 2018.

Identificar el nivel de felicidad en su dimensión, satisfacción con la vida en un grupo de estudiantes universitarios de la carrera de psicología en una universidad privada de lima metropolitana, 2018.

Identificar el nivel de felicidad en su dimensión, realización personal en un grupo de estudiantes universitarios de la carrera de psicología en una universidad privada de lima metropolitana, 2018.

Identificar el nivel de felicidad en su dimensión, alegría de vivir en un grupo de estudiantes universitarios de la carrera de psicología en una universidad privada de lima metropolitana, 2018.

1.3. Justificación e importancia

En la siguiente investigación tendremos como importancia dar a conocer los niveles de felicidad en un grupo de estudiantes universitarios de la carrera de psicología, ya que a partir de los resultados obtenidos se podrán realizar o implementar programas de intervención psicosocial con el fin de generar el bienestar integral de sus alumnos, enfocándonos en la mejora de su calidad de vida, en la correcta toma de decisiones, como también el desarrollar sus habilidades y conocimientos adquiridos durante el proceso de su formación profesional. Además, será de gran aporte al conocimiento e ideas que incrementen hipótesis futuras para mayor conocimiento de los profesionales involucrados en buscar el bienestar y salud mental de las personas. Por lo tanto, esta investigación también concederá ampliar el campo de investigación debido a que la felicidad se ha convertido en un tema relevante en estos últimos tiempos no solo en el ámbito laboral, social o educativo, debido a que a comienzos de la humanidad el ser humano siempre ha tenido como aspiración llegar a ser feliz.

Capítulo II: Marco Teórico Conceptual

2.1. Antecedentes

2.1.1 Internacionales

Undurraga (2007) denominó a su investigación “La felicidad en Chile: Una aproximación a sus determinantes”, el investigador reunió a una muestra de mujeres y varones con edades que abarcan desde los 13 hasta los 80 años de edad. La muestra simplemente consideró personas residentes en Chile sin tener en cuenta otro indicador como nivel socio económico, estudios, estado civil, ni ningún otro. El investigador utilizó como método de investigación la Escala de la Satisfacción con la Vida de Ed Diener, y contrastó los datos obtenidos por la empresa Cimagroup en el año 2006. En el reporte de ese estudio se obtuvieron tres índices de felicidad: “Felicidad Reciente” (Considerando los últimos 30 días); “Felicidad Permanente” (Considerando de manera dicotómica si el encuestado se considera feliz sí o no). Se concluyó entonces que las personas que son jubiladas o cesantes son menos felices que las personas que están laborando, esto es debido a una percepción general de inseguridad, inutilidad social y rechazo laboral. Aparte de ello, se determinó que el sentimiento de protección y amor aumentan enormemente las probabilidades de ser feliz. Y con ello, el concepto de unidad familiar retomó un puesto muy importante y por encima de la felicidad. A partir de esta investigación Undurraga concluyó además que en la población chilena la fe no es tan importante para ser feliz, tampoco lo es la salud, sin embargo, ésta última toma más importancia ante la presencia de alguna enfermedad.

Carre (2014) titula: “Rasgos de personalidad y su relación con la felicidad” se fundamentó en el tipo no experimental transversal aplicada a una muestra de 712 personas (mujeres y varones) todos argentinos y con un rango de edades entre 18 a 63 años como máximo. En esta

oportunidad el investigador recurrió a dos instrumentos: el Cuestionario de Personalidad **Eysenck forma A (EPQ-A)** y la **Escala de Felicidad de Lima (EFL)** de Alarcón. Luego de realizar la investigación con los instrumentos antes descritos, Del Carre pudo concluir que los rasgos de personalidad sí se encuentran relacionados directamente con la felicidad, incluso; que las tres dimensiones de Personalidad para **Eysenck (Extraversión, Neuroticismo y Psicoticismo)** también están relacionadas con los cuatro factores de la Escala de Felicidad de Alarcón, a excepción de la relación entre Extraversión y Satisfacción con la vida. De igual modo, determinó que los niveles altos de Extroversión se relacionan directamente con un mayor nivel de Felicidad, lo mismo que la presencia de bajos niveles de Neuroticismo y Psicoticismo se relaciona directamente con niveles bajos de Felicidad.

Toribio (2012) realizó una investigación donde nos detalla la “Validación de la Escala de Felicidad de Alarcón para adolescentes mexicanos” donde su objetivo principal es adquirir indicadores de validez de la (EFL) Escala de felicidad de Lima creada por el psicólogo investigador peruano Alarcón, (2006), creador de dicha escala, la cual está compuesta por 27 ítems construidos en base a una escala de tipo Likert de cinco alternativas; existen dos extremos, un extremo positivo el cual tiene un valor de cinco puntos y un extremo negativo el valor de un punto, los ítems están distribuidos de manera aleatoria y el puntaje total obtenido se divide en cinco niveles de felicidad: la muy alta comprende desde 119-135, la alta desde 111-118, la media de 96-110, la baja de 88-95 y la muy baja de 27-87, la investigación utiliza como método trabajar con una muestra de tipo intencional no probabilística, la cual está compuesta por estudiantes de bachillerato los cuales se encontraban cursando las preparatorias de dos municipios de la ciudad de México, entre ellos estaban los Luvianos y los de Tejupilco, cabe destacar que de esta población el total era de 405 adolescentes los

cuales 200 eran mujeres y 205 eran varones. Una vez aplicada la escala los resultados obtenidos por el análisis descriptivo de correlación y análisis factorial exploratorio nos confirman que muy independientemente del género, varones y mujeres pueden experimentar sentimientos positivos hacia ellos mismo y hacia su diario vivir.

Árraga & Sánchez (2012) al realizar la siguiente “Validez y confiabilidad de la Escala de Felicidad de Lima en adultos mayores venezolanos”, la investigación tiene como objetivo principal determinar las propiedades psicométricas de (validez y confiabilidad), en la Escala de Felicidad de Lima (EFLI) realizada por Alarcón, una de las problemáticas presentadas fue que en América latina se evidencia la falta de instrumentos e investigaciones que tengan como variable de estudio de la felicidad y estén validados en poblaciones jóvenes o de adultos mayores, viendo el contexto generado por la necesidad de construir instrumentos que se adapten a las características culturales de la cada país es que la investigación opto por realizar la administración de la prueba en una muestra de 103 adultos mayores venezolanos de los cuales se encuentran entre los 60 años a 85 años de edad, los cuales eran residentes de instituciones geriátricas gerontológicas que viven en sus hogares o con sus familiares dentro de esta población estudiada no se consideró como variable excluyente el género ni el nivel socioeconómico. En el proceso de la investigación el método utilizado para la recolección de datos fue de tipo de tipo descriptivo, con un diseño no experimental de campo transaccional, a algunos de ellos se les leyó la prueba y escribió las respuestas brindadas debido a limitaciones ya sea del área motora o visual del adulto mayor evaluado. Para lograr obtener los resultados se realizó un procedimiento estadístico donde la escala fue evaluada mediante un análisis factorial y en tanto a la confiabilidad se pudo obtener utilizando el procedimiento

de Spearman, también se encontró que existía una alta saturación factorial en 14 ítems, de los cuales se reagrupan en cuatro dimensiones creadas por Alarcón. Estas cargas factoriales hicieron que la prueba inicial sea adaptada a una versión para adultos mayores reduciéndola a 14 ítems que permitirían medir la felicidad en sus cuatro dimensiones con un elevado índice de validez y para determinar el grado de confiabilidad se trabajó con el alfa de Cronbach el cual fue muy efectivo ya que los ítems de la escala abreviada son altamente significativos y se encuentran en un rango de 0.82 y 0.84. Debido a esto resultados podemos concluir que el instrumento adaptado, evidencia una alta consistencia interna lo cual quiere decir que con sus ítems tienen precisión en cuanto a las puntuaciones.

2.1.2 Nacionales

Caycho y Castañeda (2015) realizaron una investigación en dos poblaciones (72.8% peruanos y el 27.2% paraguayos) en la ciudad de Lima Perú, se pudo confirmar como parte del resultado, que el optimismo se relaciona de manera positiva y significativa con la ausencia del sufrimiento profundo, la satisfacción con la vida, la realización personal y la alegría de vivir. Estos indicadores se obtuvieron de una muestra de ciento cuarenta y siete personas con una edad promedio de 21 años. Para realizarla emularon el diseño descriptivo correlacional predictivo, del autor Alarcón utilizando las Escalas de Felicidad de Lima y de Optimismo Atributivo que había realizado. El objetivo fundamental para Caycho y Castañeda fue el de analizar la relación directa entre felicidad y optimismo y al mismo tiempo buscaron determinar los factores de la felicidad que pronostican mejor el optimismo. En paralelo, no se hallaron diferencias estadísticamente relevantes en la felicidad y optimismo relacionadas tanto a sexo como a nacionalidad. Entonces podemos concluir, que los factores de la

felicidad, Alegría de vivir, Satisfacción con la vida y Realización personal predicen mejor el optimismo.

Eugenio, Lachuma y Flores (2015) realizaron una investigación donde establecieron como objetivo principal el comparar el orden asociativo entre estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Tarapoto. Para realizar la investigación reunieron una muestra de 199 universitarios tanto damas como varones y estudiantes 100 de la facultad de psicología y 99 de la facultad de administración, teniendo como variable de estudio, la felicidad, para realizarlo recurrieron como la mayoría de investigadores a la Escala de felicidad de Lima (EFL) de Alarcón, por el grado de efectividad, validez y por haberlo utilizado en investigaciones de población peruana. Como sabemos esta escala consta de 27 ítems que evalúan primordialmente cuatro factores: Sentido positivo de la vida, Satisfacción con la vida, Realización personal y Alegría de vivir. Los resultados obtenidos indicaron que un 41 % de los estudiantes de la carrera de psicología presentaban un alto nivel de felicidad en comparación con los estudiantes de la carrera de administración que obtuvieron un 28% de nivel de felicidad, ante estos resultados podemos concluir que existen diferencias significativas entre ambas poblaciones de estudio.

Ticona (2017) realizó un estudio donde el objetivo fundamental que perseguía con su investigación fue evaluar los factores de la personalidad y optimismo atributivo en estudiantes de nivel universitario, y para ello ubicó una muestra total de 376 alumnos entre mujeres y varones, y con un rango de edades desde 15 años hasta 25 años como máximo. Los alumnos elegidos pertenecían todos a la Universidad Católica de Santa María, universidad que se encuentra ubicada en la ciudad de Arequipa y tiene un estimado poblacional de 15,000 estudiantes. Con los estudiantes de la muestra se aplicó un

diseño de correlación, empleando como instrumentos de medición y análisis: Cuestionario de Personalidad NEO –FFI; el cual está compuesto por 60 ítems, agrupados en cinco factores: Neuroticismo, Extraversión, Apertura, Amabilidad y Responsabilidad. Con ellos también se aplicó la Escala de Optimismo Atributivo, compuesta por 10 ítems y en los resultados de la investigación se logró confirmar que existe correlación positiva y significativa entre los factores de personalidad y optimismo atributivo, hallándose en la investigación una correlación inversa en el factor Neuroticismo, lo cual permitió comprobar la hipótesis planteada por el investigador.

León & Hidalgo (2017) realizaron una investigación donde las variables de estudio eran la felicidad y la gratitud ellos tuvieron como objetivo principal llegar a profundizar y dar a conocer si existe una relación entre las variables gratitud y felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, para ello solicitaron permiso a la universidad para evaluar a los alumnos de diversas carreras de la institución en los horarios matutinos y vespertinos, las pruebas aplicadas constaron de 30 minutos de desarrollo en las cuales se utilizó para medir la relación entre estas las dos variables de estudio, la escala de Escala de Gratitud, elaborada por Alarcón en el 2014 y la Escala de Felicidad, elaborada por Alarcón en el 2006 ambas desarrolladas por el mismo autor, para el poder realizar el procesamiento y análisis de datos descriptivos y correlacionales se empleó el programa estadístico SPSS, para comprobar la normalidad y el estadístico rho de Spearman lo cual al analizar la correlación de ambas variables nos dicen que 57.7% de la población total, se encuentra en el nivel alto de gratitud, en cuanto a los resultados por la variable felicidad de la población total, el 80.4% se encuentra en el nivel alto de felicidad, lo cual nos confirma que la mayoría de los estudiantes evaluados indican tener una adecuada autoestima, con conductas y pensamientos optimistas, altruistas y

presentan un apropiado control de su persona. Por lo cual podemos concluir que existe relación moderada positiva y altamente significativa entre las variables ($\rho=,324$; $p<0.01$). Es decir, a mayor nivel de gratitud mayor nivel de felicidad.

Alarcón & Caycho (2015) investigaron las “Relaciones entre gratitud y felicidad en estudiantes universitarios de lima metropolitana” la siguiente investigación se propuso determinar la existencia entre las variables felicidad y gratitud, si existen diferencias entre varones y mujeres en cuanto a las variables y finalmente cuáles son los factores de la gratitud que predicen con mayor probabilidad, la felicidad. Para realizar este estudio se necesitó del permiso de las instituciones privadas y públicas de Lima metropolitana, la cual los estudiantes universitarios se encontraron en un rango de edades entre los 20 y 30 años, esta muestra estuvo conformada por 300 personas, los cuales se dividían en 147 varones y 153 mujeres los cuales fueron seleccionados a través de un muestreo no probabilístico, realizada ya la selección se emplearon las dos escalas, Escala de felicidad de Lima (EFL) de Alarcón (2006) esta prueba consta de 27 ítems de tipo Likert con alternativas de respuesta que varían desde (TA) totalmente de acuerdo, (D)de acuerdo, (ND) ni de acuerdo y (D) desacuerdo y (TD) totalmente de acuerdo. En cuanto a la escala de gratitud Alarcón, (2011), consta de 18 ítems de tipo Likert, con cinco alternativas que tienen afirmaciones favorables, neutras y desfavorables. Ambas escalas fueron administradas de forma colectiva a los estudiantes, se les pidió que leyeran las instrucciones y completaran los datos referentes a género, edad, estado civil, situación laboral, sumado a esto también se le adjunto el consentimiento informado lo cual garantiza la confiabilidad de todos los datos los cuales fueron conservados en absoluto anonimato. Las escalas aplicadas nos dieron como resultado que existen correlación positiva y significativa entre gratitud y felicidad. Y en

cuanto a las posibles diferencias en función al sexo varones y mujeres no se hallaron evidencias estadísticamente significativas. Y por último se identificó que existe en el factor reciprocidad, resultados que señalan que la gratitud, predice la felicidad. Lo cual quiere decir que las personas que han recibido un favor tienen la satisfacción de corresponder de la misma manera y tienen más probabilidad de experimentar felicidad.

2.2. Bases filosóficas sobre la felicidad – Antigua Grecia

En la antigua Grecia, el estudio de la filosofía tenía como interés, alcanzar la felicidad absoluta, la cual era definida como un bien perfecto que bastaba a sí mismo y completaba totalmente al hombre. Aristóteles decía que el hombre concebía o entendía la ética desde su perspectiva, y es por ello que cada uno busca su propio bien.

Filosofía de Aristóteles

Según Aristóteles el alma humana, la virtud, la praxis de virtudes intelectuales, el arete, las capacidades racionales, se encuentra la más alta satisfacción, quiere decir que el hombre ha alcanzado la plenitud el verdadero desarrollo de su propio ser, estar conforme consigo mismo. Tener un sentido de existencia, era resultado de una vida moral, esta se desliga del tiempo cuando logra dicho objetivo.

Filosofía de Platón

Platón decía que el discernimiento racional nos permite delimitar la naturaleza del hombre, en su universalidad estructurada, y, por lo tanto, es manifiesto que el bien está más allá de lo que podemos aprender y, más que pensarlo, lo presentimos. Es una fuente de los inteligibles y proporciona el modelo, o paradigma. Mientras viva según su genuina naturaleza el hombre no se podrá emancipar del estado de descontento, de desgarramiento y de desventura interior

Filosofía de Epicúreo

Para Epicúreo existen tres clases de placeres: primero son los innatos e indispensables, en ellos se encuentran el beber, comer y hacer el amor: hay que complacer las exigencias vitales del cuerpo humano; segundo están los que son naturales mas no indispensable y, tercero, la mayoría de los placeres no son ni innatos, ni indispensables, son el producto de opiniones vanas ó los deseos sociales: el poder, la gloria, los honores o la inmortalidad, y que debemos siempre evitar. El epicureísmo asimila placer y felicidad se argumentan en el rechazo de los placeres vanos, en el culto de la lealtad, del talento, de la ciencia, y en el desdén a la muerte.

2.3. La psicología humanista y la felicidad

2.3.1 Teoría de la motivación humana de Maslow

En 1953 nos da mayor detalle de este postulado mediante la pirámide que grafica su teoría, él nos dice que la felicidad temporal va sucedida en base a las necesidades que el ser humano tiene, es por ello que existe una jerarquía, desde lo más objetivo a lo más subjetivo de modo que la persona vea de una u otra forma cubrir sus necesidades según su prioridad o secuencia creciente, estas necesidades se dividen en un orden prioritario, está la necesidad fisiológica, la necesidad de seguridad y por último la necesidad de amor y pertenencia. La necesidad fisiológica la cual abarca hambre, sed, sexo y sueño es la necesidad más básica y más necesaria de todas, pues conllevan un gran significado en la vida de las personas que buscan autorrealizarse. Por consiguiente también existe la necesidad de seguridad la cual se evoca a poder lograr una vida con un futuro favorable que se vea respaldado por obtener una vida ordenada con bienes y ahorros seguros y por último y no menos importante está la

necesidad de amor y pertenencia esto abarca desde un punto emocional la necesidad de tener amistades, lograr un familia, identificarse con sus pares, tener una identidad y pertenecer a un grupo para sentirse estimulado o impulsado a complacer dichas carencias con el fin de lograr satisfacerse.

Según su teoría Maslow, las divide por jerarquía y nos dice que debemos cubrir cada una de estas necesidades para poder llegar a la autorrealización y así alcanzar a ser un ser, que se acepta así mismo que busca el bienestar de los demás, una persona honesta, asertiva y en busca de mejores soluciones es por ellos que las dividió de la siguiente manera:

- Necesidades Fisiológicas
- Necesidades de Seguridad
- Necesidades de Afiliación
- Necesidades de Reconocimiento
- Necesidades de Autorrealización

2.3.2 Teoría humanista de Viktor Frankl: La logoterapia

Por otro lado, Frankl (1991) en su modelo humanista de la logoterapia, nos dice que lo que más estimula al hombre es el anhelo, la voluntad, el deseo de encontrarle un sentido a la vida, él abarca en su teoría que la esperanza, el altruismo, la felicidad y la espiritualidad son aspectos sanos de la persona y que son los aspectos que más motivan al hombre. El propio Frankl (1993) acuñó el término logoterapia debido a que la palabra logos era quien daba fundamento y significado, en base a un sentido, un propósito, a la voluntad del hombre por encontrar sentido a su existencia. Dicho interés por encontrar sentido consiste en cumplir o realizar sus principios morales, no por sentirse gratificante ante la sociedad sino por cumplir con su propia expectativa por llevar a

cabo la misión o propósito de vida que se traza consigo misma. Frankl también añade que el ser humano debe hacerse responsable de las vivencias que atraviesa para que así, cuando tenga que afrontar una situación ya sea adversa o de satisfacción, sea por una razón, por la cual se esté dispuesto a pasar.

2.3.3 Teoría humanista de la personalidad de Carl Rogers

Rogers (2000) plantea desde otra perspectiva al ser humano como un ser que vive en el “aquí y en el ahora” más que vivir enfocándose en la vida pasada que tuvo, lleva a cabo su enfoque humanista basada en la persona, estableciendo un vínculo de terapeuta-paciente como principal recurso para obtener mejores resultados. Esto le permitía al terapeuta confiar más en el paciente para poder llevar a cabo el proceso de guía donde se buscaba enfocar su crecimiento personal y salud mental en el presente, con el fin de que él paciente, por iniciativa propia busque su felicidad y autorrealización. Este tipo de terapia enfocada en encaminar al paciente hacia su propio bienestar y poder lograr una buena salud mental a partir de las experiencias que vivencia en una confianza establecida, hace referencia al hecho de que el terapeuta no debe criticar ni sermonear o reprobar al paciente desde ninguna punto de vista, por el contrario debe aperturarse a escuchar a brindar apoyo e incluso buscar estimularlo para poder entenderlo de manera empática ya que esto ayudara mucho al proceso de autoexploración y autoaceptación que pueda establecer una cohesión entre su yo real y yo ideal lo cual hará que él estructure una visión de sí mismo y logre un equilibrio psicológico.

3.3 La psicología positiva y la felicidad

La psicología positiva, nos dice que debemos tener una visión positiva del potencial humano que está en la búsqueda de la autorrealización, este enfoque comparte una perspectiva centrada en las emociones positivas, que promueven los valores y en la conducta que tiene el ser humano para obtener su anhelado bienestar.

3.3.1 Seligman: El modelo de las tres vías hacia la felicidad de (2002)

Seligman plantea que las emociones positivas se manifiestan en dos aspectos tanto en lo psicológico como en lo físico esto nos lleva a experimentar una vida placentera, una vida con mayor cantidad de momentos felices del presente que nos produzca mayor goce. De igual manera presenta tres alternativas que conducen a la felicidad estas son:

- Una vida de placer
- Una vida comprometida
- Una vida significativa

La vida de placer está relacionada específicamente con el hedonismo lo cual engloba el hecho de experimentar situaciones donde exista una satisfacción de corta o poca duración, por ejemplo, el comer, dormir, ir a fiestas, tener relaciones sexuales entre otros, todos estos placeres son ilícitos de buscar o satisfacer, pero cuidando de no caer en la apatía o exceso de insatisfacción. Este placer es necesario, pero no conduce a la felicidad plena. La segunda alternativa es la vida comprometida aquella que engloba las fortalezas y aspectos internos que tiene la persona para desarrollar sus talentos, para lograr la comunión con el entorno familiar, laboral y amistades, en llegar a un punto donde la satisfacción es de manera más duradera, ya que se basa en el esfuerzo por pertenecer a un entorno estable. Por último nos dice que existe la vida significativa que busca la causa de ayudar a otras personas, cuando al realizar un servicio hacia los demás te produce una satisfacción usando esa energía positiva, que hace que se desarrollen tus talentos.

3.3.2 Modelo PERMA de Seligman (2011)

Posteriormente en el año 2011 Seligman propone una nueva estructura de felicidad basándose en el bienestar donde se tiene cinco elementos que forman un acrónimo denominado PERMA lo cual significa cada una de sus siglas en inglés:

- **Emociones positivas (Positive Emotions):** Reconocer nuestras emociones positivas y como nos pueden beneficiar de manera positiva
- **Compromiso/Involucramiento (Engagement):** Reconocer sus talentos, virtudes y fortalezas para poder involucrarnos con los demás.
- **Relaciones Positivas (Relationship):** Desarrollar nuestras habilidades sociales para poder interactuar de manera empática y asertiva con los demás.
- **Sentido/Significado (Meaning):** Encontrar un propósito un significa a nuestra vida para poder establecer prioridades.
- **Logro (Achievement):** Resultados de nuestro esfuerzo de nuestras metas alcanzadas, la confianza en uno mismo.
- Cada una de estas por si mismas no nos llevan a un bienestar absoluto, sino que son la suma que contribuye a alcanzarlo.

3.3.3 Teoría del flujo de Csikszentmihalyi (2004)

Mihaly designo el término “flow” o flujo al disfrute de las sensaciones placenteras de cada una de las actividades que se realiza de una manera óptima, también se describe como un estado mental de concentración en una tarea que permite dar lo mejor de nosotros, las personas deben analizar las situaciones en las que se encuentren para poder disfrutar de ellas y poder desarrollar sentimientos placenteros. El flow se encuentra ubicado en los niveles más altos de una habilidad este factor aporta considerablemente y de forma importante a la felicidad, a la satisfacción de la vida y a la transformación de crecimiento personal.

Componentes de una experiencia del flujo “flow”:

- **Objetivos claros:** a lo largo de nuestra vida vamos a ir desarrollando expectativas y objetivos que son propios de nuestras habilidades.
- **Concentración y enfoque:** La concentración viene a hacer la capacidad del ser humano en poder prestarle la atención debida a una actividad y poder disfrutar de ella.
- **Retroalimentación:** Las experiencias sobre nuestros éxitos y fracasos son la base de retroalimentación que iremos incluyendo en nuestro día a día, serán de ajuste para unas posteriores situaciones en las que debamos tomar decisiones y nos sean de previo conocimiento.
- **Equilibrio entre el nivel de habilidad y el desafío:** Debe existir un equilibrio entre la actividad que desarrollemos y nuestra habilidad.
- **La actividad:** Debe ser de satisfacción para nosotros para poder disfrutarla y no verla como mayor esfuerzo que nos cause dificultad al ser ejecutada.

3.4 Marco conceptual de la felicidad

La felicidad es un constructo que ha venido siendo estudiado desde muchos enfoques de investigación ya sea desde la base filosófica, económica, sociológica, política y psicológica, entre otros, etc. También ha sido comparada con el bienestar psicológico o subjetivo con respecto a la calidad de vida que lleva la persona. Algunos la entienden como la satisfacción vital de las necesidades. Lo que si podemos afirmar y se sabe a ciencia cierta es que la felicidad engloba un estrato descriptivo de índole amplio para la investigación científica.

Csikszentmihalyi (2004) define a la felicidad como una actividad que requiere de una concentración completa o un estado donde las personas puedan disfrutar de manera placentera de la actividad que se encuentran desarrollando, para así enfocarse en la conciencia humana y en los procesos que conllevan a ella también se logra usando nuestras habilidades para dar reconocimiento a lo que el necesitamos realmente. La idea de felicidad que conceptualiza está basada en que las personas debemos llegar a controlar de manera cognoscitiva nuestro estado mental para así lograr de internamente nuestra calidad de vida.

Seligman (2003) menciona que la felicidad está basada en las acciones que uno realice o disfrute realizándolas son las que nos aportan felicidad mediante un estado de gratificación, para Seligman la felicidad verdadera debe estar basada en las fortalezas más importantes que tiene la persona en ámbito que lo rodea de manera cotidiana en el ámbito laboral, en la familia, en el ocio, en el amor. También menciona que esta felicidad sea disfrute de las acciones que uno haga no sean producto de sustancias ni menos placer corporal.

Alarcón (2006) para poder definir la felicidad utilizó la expresión felicitas-atis que denota la satisfacción o pertenencia de un bien. Es decir que la felicidad involucra también las posesiones o bienes que una persona puede

lograr a tener; por lo tanto, puede ser de carácter temporal, perecible o duradera dependiendo de la naturaleza como el aspecto ético, social, religioso, material, psicológico, etc.

3.4.1 Definición de conceptos

La felicidad: Es considerada como un estado de satisfacción, más o menos duradero, que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien deseado. Alarcón, (2006)

Factores de felicidad según Alarcón

Sentido positivo de la vida: Este primer factor se refiere a la ausencia de sufrimiento o de estados depresivos, pesimismo e intranquilidad. Alarcón, (2006).

Satisfacción con la vida: Este segundo factor plantea que la satisfacción se ha alcanzado cuando la persona cree que está donde tiene que estar, o porque se encuentra muy cerca de alcanzar el ideal de su vida. Alarcón, (2006)

Realización personal: Este tercer factor expresa la felicidad plena; pues esta señala autosuficiencia, la apacibilidad y control emocional, esto para conseguir el estado de felicidad completa". Alarcón, (2006)

Alegría de vivir: Este cuarto factor refiere lo maravilloso que es la vida, las experiencias positivas de la vida y sentirse generalmente bien. Alarcón, (2006)

Capítulo III: Metodología

3.1 Tipo y diseño utilizados

La investigación descriptiva pretende medir la información recolectada de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o variables de estudio lo cual quiere decir que no busca la relación entre ellas, sino ser capaz de definir qué se va a medir (conceptos, variables, componentes). En esta clase de estudio descriptivo se recolectan de un grupo de personas, comunidades, animales o hechos. En este tipo de investigaciones se brinda un panorama general sobre una realidad específica, Hernández, Fernández y Baptista, (2014).

3.1.1 Tipo y enfoque

Se trabajará con un enfoque cuantitativo porque a través de los índices numéricos se presentará la realidad del grupo de estudio; lo cual también quiere decir que la investigación es de tipo no experimental, porque se observa una situación ya existente en su mismo contexto natural para ser analizados. (The SAGE Glossary of the Social and Behavioral Sciences, 2009b).

3.1.2 Nivel

Este nivel de investigación es básico porque incrementara el cumulo de conocimientos sobre una variable especifica en un contexto determinado.

3.1.3 Diseños de investigación

La investigación es de diseño transaccional debido a que no se manipulará la variable sino será estudiada en su mismo contexto natural para analizar los resultados y se tiene como objetivo investigar la incidencia de sus niveles. Hernández, (2014).

3.2 Población y Muestra

3.2.1 Población

La población está constituida por 137 estudiantes universitarios de ambos sexos, varones y mujeres entre las edades de 20 a 45 años de edad que se encuentran cursando el VII y VIII ciclo de la carrera de psicología en una universidad privada de Lima metropolitana durante el presente año 2019.

3.2.2 Muestra

Con la información anterior se procedió a realizar un muestro no probabilístico intencional; la muestra estuvo conformada por 137 estudiantes universitarios del VII Y VIII ciclo de la carrera de psicología de una Universidad Privada de Lima, 2019. En el muestreo no probabilístico, la elección de los elementos depende de las causas relacionadas con las particularidades que tiene la investigación o los propósitos que tiene el investigador Hernández, Fernández y Baptista, (2014).

3.3 Identificación de la variable y operacionalización

3.3.1 Operacionalización de la variable

Tabla1. Operacionalización de la variable

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA DE INTERPRETACIÓN	NIVELES DE MEDICION
FELICIDAD	La felicidad es considerada como un estado de satisfacción, más o menos duradero, que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien deseado (Alarcón, 2009)	Medida obtenida a través de las puntuaciones del cuestionario Escala de felicidad de lima (EFLI). (Alarcón, 2009). Las escalas son de 27-87, muy baja felicidad, 88-95 baja, 96-110 media, 111-118 alta y 119-135 muy alta.	Sentido positivo de la vida	Ausencia de estado depresivo	(7,22,23,14,19,18,17,20,02,26,11)	27-87: Muy baja felicidad 88-95: baja 96-110: Media 111-118: Alta 119-135: Muy alta	ORDINAL
				Ausencia de fracaso			
				Ausencia de intranquilidad			
				Ausencia de pesimismo			
			Satisfacción con la vida	Ausencia de vacío existencial	(03,04,05,06,10,01)	27-87: Muy baja felicidad 88-95: baja 96-110: Media 111-118: Alta 119-135: Muy alta	
				Satisfacción por lo alcanzado			
				Estado ideal			
			Realización personal	Felicidad plena	(08,09,21,24,25,21)	27-87: Muy baja felicidad 88-95: baja 96-110: Media 111-118: Alta 119-135: Muy alta	
				Autosuficiencia			
				Tranquilidad emocional			
			Alegría de vivir	Optimismo	(12,16,13,15)	27-87: Muy baja felicidad 88-95: baja 96-110: Media 111-118: Alta 119-135: Muy alta	
				Experiencias positivas			
Sentirse generalmente bien							

3.3.2 Técnicas e Instrumentos de evaluación y diagnóstico

Se empleó técnicas de recolección de datos directa e indirecta.

Técnica de recopilación de datos directa: Se realizó la aplicación del instrumento de manera presencial.

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

3.3.3 Técnicas

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

3.4. Técnicas e Instrumento de evaluación y diagnóstico

3.4.1. Ficha Técnica del Instrumento

Nombre: Escala de felicidad de lima (EFL)

Autor: Reynaldo Alarcón.

Institución: Universidad Ricardo Palma.

Grados de aplicación: Jóvenes y adultos.

Administración: Individual o colectiva.

Duración: 10 min

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

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

Análisis Psicométrico

La escala se aplicó a 709 estudiantes universitarios, 333 41 (46.97%) hombres y 376 (56.03%) mujeres, de universidades públicas y privadas de Lima, de diversas carreras profesionales, de edades entre 20 y 35 años, con una media de 23.10 años Alarcón, (2006).

Confiabilidad

Correlación Ítem-Escala: Las correlaciones evidencian que son altamente significativas ($p < .001$, para 2 colas). La media de dichas correlaciones es igualmente elevada ($r = .511$; $p < .001$). Así pues, se interpreta que absolutamente todos los ítems miden indicadores de un mismo constructo y que contribuyen con eficacia a medirlo.

Correlaciones Ítem-Ítem: La media de las correlaciones revela que una significativa relación entre los ítems de la Escala ($r=.28$; $p<.01$). No obstante, cada ítem mantiene su autonomía, ya que cada uno se diferencian entre ellos. El Análisis de Varianza entre las medias de los ítems demuestra diferencias significativas ($F=212.69$, $p<.01$).

Coefficiente Alfa de Cronbach: Todos los valores Alfa, según el autor, son altamente significativos presentando un rango que va de .909 a .915. Asimismo, la Escala presenta una elevada consistencia interna ($\alpha=.916$, basada en ítems estandarizados).

Coefficientes Split-Half: Señala el autor que se ha determinado el coeficiente de mitades de Spearman-Brown (longitudes desiguales) $r=.884$ y el de Guttman Split-Half $r=.882$; ambas magnitudes de las correlaciones respaldan la alta confiabilidad del instrumento

Validez

Respecto a la Validez, la Escala contó con dos enfoques: El primer enfoque fue basado en hallazgos de investigaciones que evidenciaron una relación fuerte entre felicidad y algunas variables psicológicas consideradas predictoras de ella. El segundo, busca determinar la estructura interna de la Escala mediante análisis factorial (Alarcón, 2006).

Correlaciones entre la Escala de Felicidad y variables de personalidad: Alarcón (2006) encontró que las correlaciones entre la Escala de Felicidad con las escalas de extraversión y neuroticismo del Inventario de Personalidad de Eysenck, EPI Anicama, (1985), en una muestra de 298 universitarios que no pertenecían a la muestra general. Entre la Escala de Felicidad y extraversión se encontró una correlación alta y significativa ($r=.378$; $p<.01$); la correlación con neuroticismo fue negativa y alta ($r=.450$; $p<.01$). Se infiere, entonces, que la extraversión es un buen predictor de la felicidad, lo mismo que el neuroticismo no favorece la felicidad.

Correlaciones entre Felicidad y Afectos Positivos y Negativos: La Escala de Afectos Positivos y Negativos fue desarrollada por el mismo autor poco antes de la Escala de Felicidad. La correlación de Pearson entre los puntajes de felicidad y afectos positivos es positiva y significativa ($r=.48$; $p<.01$). Asimismo, entre felicidad y afectos negativos la correlación fue negativa y significativa ($r=.48$; $p<.01$). En consecuencia, el autor encontró una correlación altamente significativa entre satisfacción con la vida y frecuencia de afectos positivos ($r=.406$; $p<.01$). Ante lo hallado, los resultados apoyan la validez de construcción de la Escala.

Validez Factorial de la Escala: Esta posee una validez factorial, puesto que los ítems de cada factor son altas; la mayor tiene un peso de .684 y la más baja, .405. La cual garantiza cierta coherencia o convergencia entre las medidas referidas al constructo que se mide Alarcón, (2006).

Baremos

Tabla 2

Interpretación de los puntajes según los factores de la escala de felicidad de Lima

Factores	Infeliz	Medianamente feliz	Feliz	Altamente feliz
Factor I	11-24	25-38	39-51	52-55
Factor II	6-12	13-18	19-24	25-30
Factor III	6-12	13-18	19-24	25-30
Factor IV	4-8	9-12	13-16	17-20

Tabla 3

Niveles de felicidad según la escala de felicidad de Lima

Puntajes	Felicidad
119-135	Muy alta
111-118	Alta
96-110	Media
88-95	Baja
27-87	Muy baja

CAPÍTULO IV

PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1 Procesamiento de los resultados

Una vez obtenida la información, el proceso fue el siguiente:

Tabular la información, codificarla y transferirla a una base de datos computarizada (IBM SPSS, 23 y MS Excel 2010).

Delimitar la distribución de las frecuencias y los porcentajes de la muestra aplicada.

Presentación de los resultados:

Tabla 4

Nivel de felicidad de la muestra

	Frecuencia	Porcentaje
Alto	27	19,7
Muy bajo	110	80,3
Total	137	100,0

En la tabla 4, se evidencia que el 19,7% (27) de la muestra alcanzaron un alto nivel de felicidad y el 80,3% (110) un nivel muy bajo de felicidad de un total de 137 estudiantes.

Tabla 5

Niveles del sentido positivo de la vida

	Frecuencia	Porcentaje
Alto	60	43,8
Medio	20	14,6
Bajo	23	16,8
Muy bajo	34	24,8
Total	137	100,0

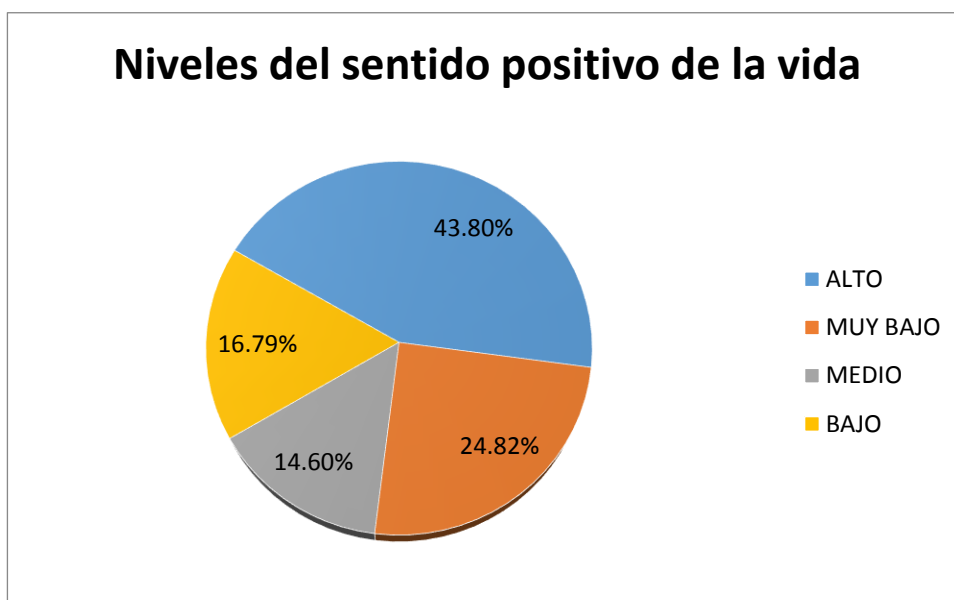


Figura 1. Niveles del sentido positivo de la vida

En la tabla 5, figura 1 se evidencia que el 43,8% (60) de la muestra obtuvieron un alto nivel del sentido positivo de la vida, el 14,6 % (20) obtuvieron un nivel medio, el 16,8 % (23) un nivel bajo y el 24,8% (34) obtuvieron un nivel muy bajo.

Tabla 6

Niveles de satisfacción con la vida

	Frecuencia	Porcentaje
Medio	27	19,7
Bajo	34	24,8
Muy bajo	76	55,5
Total	137	100,0



Figura 2. Niveles de satisfacción con la vida

En la tabla 6, figura 2 se evidencia que el 19,7% (27) de la muestra obtuvieron un nivel medio de satisfacción con la vida, el 24,8 % (34) obtuvieron un nivel bajo, el 55,5 % (76) un nivel muy bajo.

Tabla 7

Niveles de realización personal

	Frecuencia	Porcentaje
Alto	27	19,7
Bajo	23	16,8
Muy bajo	87	63,5
Total	137	100,0

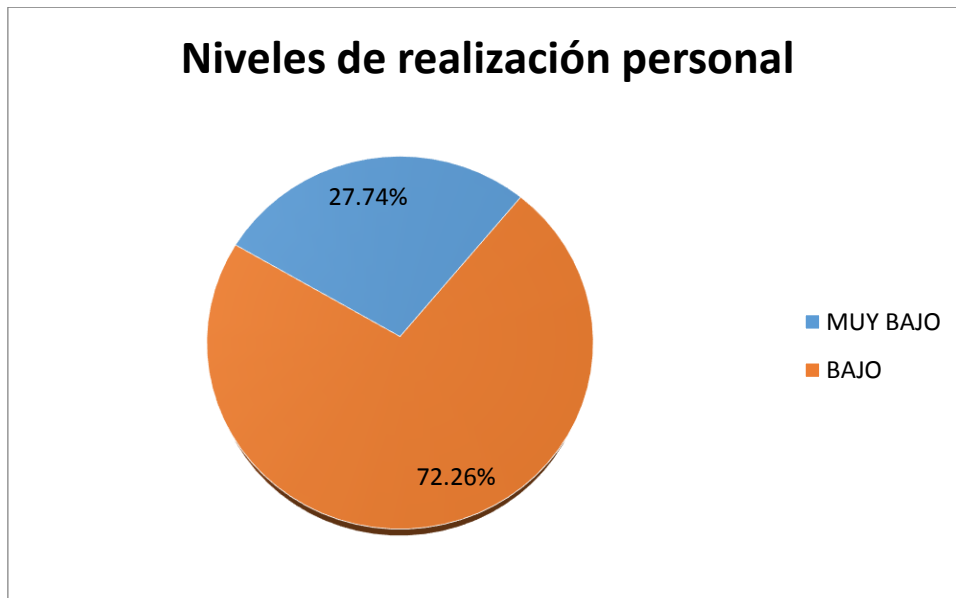


Figura 3. Niveles de realización personal

En la tabla 7, figura 3 se evidencia que el 19,7% (27) de la muestra obtuvieron un alto nivel de la realización personal, el 16,8 % (23) obtuvieron un nivel bajo, el 63,5 % (87) un nivel muy bajo.

Tabla 8

Niveles de alegría de vivir

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	99	72,3
Muy bajo	38	27,7
Total	137	100,0



Figura 4. Niveles alegría de vivir

En la tabla 8, figura 4 se evidencia que el 72,3% (99) de la muestra obtuvieron un bajo puntaje en el nivel de alegría de vivir, el 27,7 % (38) obtuvieron un nivel muy bajo.

Tabla 9

Niveles de felicidad según el ciclo de estudios

Ciclo		Frecuencia	Porcentaje
7 ciclo	Alto	12	18,5
	Muy bajo	53	81,5
	Total	65	100,0
8 ciclo	Alto	15	20,8
	Muy bajo	57	79,2
	Total	72	100,0

En la tabla 9, se halló que el nivel de felicidad según el ciclo de estudios de la muestra que un 18,5 % (12) obtuvo un alto nivel de felicidad mientras otro obtuvo un nivel bajo de 81,5 % (53) estos resultados pertenecen al séptimo ciclo, mientras que en el octavo ciclo el 20,8 % (15) obtuvieron un nivel alto de nivel de felicidad y 79,2 % (57) obtuvieron un nivel muy bajo.

Tabla 10

Niveles de felicidad según el turno de estudios

Turno		Frecuencia	Porcentaje
Mañana	Alto	12	17,4
	Muy bajo	57	82,6
	Total	69	100,0
Noche	Alto	15	22,1
	Muy bajo	53	77,9
	Total	68	100,0

En la tabla 10, se halló que el nivel de felicidad según el turno de estudios de la muestra que un 17,4 % (12) obtuvo un alto nivel de felicidad mientras otro obtuvo un nivel bajo de 82,6 % (57) estos resultados pertenecen al turno de la mañana, mientras que en el turno de la noche el 22,1 % (15) obtuvo un nivel alto de nivel de felicidad y 77,9 % (53) obtuvieron un nivel muy bajo.

Tabla 11

Niveles de felicidad según el sexo

Sexo		Frecuencia	Porcentaje
Masculino	Alto	8	21,1
	Muy bajo	30	78,9
	Total	38	100,0
Femenino	Alto	19	19,2
	Muy bajo	80	80,8
	Total	99	100,0

En la tabla 11, se halló que el nivel de felicidad según el sexo de la muestra que un 21,1 % (8) obtuvo un alto nivel de felicidad mientras otro obtuvo un nivel muy bajo de 78,9 % (30) estos resultados pertenecen al sexo masculino, mientras que el sexo femenino obtuvo un nivel alto de nivel de felicidad de 19,2% (19) y el 80,8% (80) obtuvieron un nivel muy bajo.

Tabla 12

Niveles de felicidad según la condición laboral

Condición		Frecuencia	Porcentaje
Laborando	Alto	11	19,3
	Muy bajo	46	80,7
	Total	57	100,0
No Laborando	Alto	16	20,0
	Muy bajo	64	80,0
	Total	80	100,0

En la tabla 12, se halló que el nivel de felicidad según la condición laboral de la muestra nos dice que un 19,3 % (11) obtuvo un alto nivel de felicidad mientras otro obtuvo un nivel muy bajo de 80,7 % (46) estos resultados pertenecen a la condición de la población que se encuentra laborando, mientras que la población que se encuentra no laborando obtuvo un nivel alto de nivel de felicidad del 20,0% (16) y el 80,0% (64) obtuvieron un nivel muy bajo.

Tabla 13

Niveles de felicidad según el estado civil

Estado		Frecuencia	Porcentaje
Soltero	Alto	23	18,0
	Muy bajo	105	82,0
	Total	128	100,0
Casado	Alto	1	25,0
	Muy bajo	3	75,0
	Total	4	100,0
Conviviente	Alto	3	75,0
	Muy bajo	1	25,0
	Total	4	100,0

En la tabla 13, se halló que el nivel de felicidad según el estado civil de la muestra nos dice que un 18,0 % (23) obtuvo un alto nivel de felicidad mientras otro obtuvo un nivel muy bajo de 82,0 % (105), estos resultados pertenecen a la condición de su estado civil de la población soltera, mientras que la población casada obtuvo un nivel alto de nivel de felicidad de 25,0% (1) y el 75,0% (3) obtuvieron un nivel muy bajo, la otra parte de la población de estudiantes con un estado civil conviviente obtuvieron un 75,0 % (3) de alto nivel de felicidad y el 25,0 % un nivel muy bajo.

4.2 Análisis y discusión de resultados

La presente investigación tuvo como objetivo determinar el nivel de felicidad en un grupo de estudiantes universitarios de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima metropolitana los resultados determinaron que un 19,7% de la muestra obtuvieron un alto nivel de felicidad y el 80,3% (110) un nivel muy bajo de felicidad de un total de 137 estudiantes. Estos resultados concuerdan con lo hallado por Eugenio et al. (2015), donde el objetivo principal era comparar el orden asociativo entre estudiantes universitarios de psicología y administración de una universidad privada de Tarapoto quienes obtuvieron un 41% el cual los ubica en un nivel de felicidad alto, sin embargo, estos resultados no son congruentes con lo hallado por Alarcón (2006) que también identificó en su investigación que la muestra manifestaba un nivel medio de felicidad. Es preciso indicar que la variable felicidad es subjetiva y depende de la posesión de un bien anhelado.

Con respecto al análisis del objetivo específico sobre el nivel del sentido positivo de la vida de la muestra, se evidencia que el 43,8% (60) de la muestra obtuvieron un nivel alto estos resultados indicarían que alrededor de la mitad de los participantes de la muestra, no presentan estados depresivos profundos, sino manifiestan actitudes y experiencias positivas hacia la vida como señala Alarcón (2006), 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. Asimismo, Serruto & Aldazábal (2013) en su investigación el 63,1% de la muestra (140 sujetos) puntuaron un nivel medio; cual dice que los estudiantes se perciben a sí mismos como personas capaces de alcanzar su ideal. 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, con un 14,6 % (20) alcanzaron un nivel medio, el 16,8 % (23) un nivel bajo y el 24,8% (34) obtuvieron un nivel muy bajo lo cual quiere decir 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 referencia al análisis del objetivo específico sobre el nivel de realización personal de la muestra, se evidencia que el 19,7% (27) de la muestra obtuvieron un alto nivel, el 16,8 % (23) obtuvieron un nivel bajo, el 63,5 % (87) en un nivel muy bajo el cual los ubica en un nivel inferior al promedio, lo que señala que algo menos de la mitad de la muestra carece de autosuficiencia y no se encuentra orientado hacia metas que considere importantes para su vida. Para el análisis de este resultado, se debe tener en cuenta que los estudiantes universitarios poseen una meta primordial, culminar satisfactoriamente la carrera profesional, la cual tiene un gran impacto en sus vidas; entonces, se deduce que el hecho de estudiar una carrera ya implica tener una meta a largo plazo 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).

Finalizando el análisis con el objetivo específico sobre los niveles de alegría de vivir en la muestra, se evidencia que el 72,3% (99) obtuvieron un bajo puntaje en el nivel de alegría de vivir, el 27,7 % (38) muy bajo, esto difiere con los resultados de Rosales (2017), en su investigación obtuvo en el nivel moderado o normal un 59.9%, también se pudo evidenciar que existe en ambas investigaciones el nivel inferior o bajo de vivenciar momentos positivos que no lo reflejan en su actitud. Alarcón (2009) menciona en cuanto a la felicidad se ve expresada como afectos positivos, optimismo, alegría, y el tener una actitud positiva frente a los problemas. Es necesario tener en cuenta los datos sociodemográficos, debido a que la muestra no posee mayores responsabilidades más que las de estudiar, en comparación a sus compañeros del turno noche, los que en su mayoría estudian y laboran; asimismo, pueden tener hijos y otras responsabilidades, la carga de estrés es mayor para ellos que los del turno mañana, quienes forman parte de este estudio.

4.3 Conclusiones

El nivel de felicidad encontrado en la muestra de estudiantes universitarios de la carrera de psicología en una universidad privada de lima metropolitana, evidencian que el 19,7% (27) obtuvo un alto nivel de felicidad y el 80,3% (110) un nivel muy bajo de felicidad de un total de 137 estudiantes.

En la dimensión de realización personal se evidencia que, en los estudiantes universitarios de la carrera de psicología de una universidad privada de lima metropolitana, que un 19,7% (27) de la muestra obtuvo un alto nivel, el 16,8 % (23) obtuvieron un nivel bajo, el 63,5 % (87) un nivel muy bajo.

En la dimensión de satisfacción con la vida se evidencia que en los estudiantes universitarios de la carrera de psicología de una universidad privada de lima metropolitana que un 19,7% (27) obtuvieron un nivel medio, el 24,8 % (34) obtuvo un nivel bajo, el 55,5 % (76) un nivel muy bajo.

En la dimensión de alegría de vivir se evidencia que, en los estudiantes universitarios de la carrera de psicología de una universidad privada de lima metropolitana, un 72,3% (99) de la muestra obtuvieron un bajo puntaje en el nivel de alegría de vivir, el 27,7 % (38) obtuvo un nivel muy bajo.

En la dimensión del sentido positivo de la vida se evidencia que, en los estudiantes universitarios de la carrera de psicología de una universidad privada de lima metropolitana, el 43,8% (60) de la muestra obtuvieron un alto nivel del sentido positivo de la vida, mientras que el 14,6 % (20) obtuvieron un nivel medio, un 16,8 % (23) obtuvo un nivel bajo y por último el 24,8% (34) obtuvieron un nivel muy bajo.

En el nivel de felicidad obtenido en los estudiantes universitarios de la carrera de psicología en una universidad privada de lima metropolitana según el ciclo de estudios nos dice que un 18,5 % (12) obtuvo un alto nivel de felicidad, mientras otro obtuvo un nivel bajo de 81,5 % (53) estos resultados pertenecen al séptimo

ciclo, en el octavo ciclo un 20,8 % (15) obtuvieron un nivel alto de nivel de felicidad y 79,2 % (57) obtuvieron un nivel muy bajo.

En el nivel de felicidad obtenido de los estudiantes universitarios de la carrera de psicología en una universidad privada de lima metropolitana, según el turno de estudios un 17,4 % (12) obtuvo un alto nivel de felicidad mientras otro obtuvo un nivel bajo de 82,6 % (57) estos resultados pertenecen al turno de la mañana, en el turno de noche el 22,1 % (15) obtuvo un nivel alto de nivel de felicidad y 77,9 % (53) obtuvieron un nivel muy bajo.

En el nivel de felicidad obtenido en los estudiantes universitarios de la carrera de psicología en una universidad privada de lima metropolitana, se halló que según el sexo de la muestra un 21,1 % (8) obtuvo un alto nivel de felicidad mientras otro obtuvo un nivel muy bajo de 78,9 % (30) estos resultados pertenecen al sexo masculino, mientras que el sexo femenino obtuvo un nivel alto de nivel de felicidad de 19,2% (19) y el 80,8% (80) obtuvieron un nivel muy bajo.

En el nivel de felicidad obtenido de los estudiantes universitarios de la carrera de psicología en una universidad privada de lima metropolitana, según la condición laboral se halló que un 19,3 % (11) obtuvo un alto nivel de felicidad mientras otro obtuvo un nivel muy bajo de 80,7 % (46) estos resultados pertenecen a la condición de la población que se encuentra laborando, mientras que la población que no se encuentra laborando obtuvo un nivel alto de nivel de felicidad del 20,0% (16) y el 80,0% (64) obtuvieron un nivel muy bajo.

En el nivel de felicidad obtenido de los estudiantes universitarios de la carrera de psicología en una universidad privada de lima metropolitana, según su estado civil se halló que un 18,0 % (23) obtuvo un alto nivel de felicidad mientras otro obtuvo un nivel muy bajo de 82,0 % (105), estos resultados pertenecen a la condición de su estado civil de la población soltera, mientras que la población casada obtuvo un nivel alto de nivel de felicidad de 25,0% (1) y el 75,0% (3) obtuvieron un nivel muy bajo, la otra parte de la población de estudiantes con un estado civil de

conviviente obtuvo un 75,0 % (3) de alto nivel de felicidad y el 25,0 % un nivel muy bajo.

4.4 Recomendaciones

Realizar un programa de intervención para estudiantes universitarios en búsqueda de mejorar su bienestar psico emocional.

Realizar una evaluación integral de cada uno de los estudiantes antes de terminar la carrera de psicología para detectar si existiera algún problema emocional o caso contrario potencial sus competencias

Realizar actividades que tengan como objetivo fomentar la salud mental, emocional y bienestar psicológico de los estudiantes.

Promover talleres donde se puedan tocar temas sobre la actitud con la que afrontamos nuestras adversidades o logros obtenidos, fortalecer la autoestima, expresar los sentimientos positivos de manera asertiva, y cómo afrontar las experiencias negativas.

CAPITULO V
PROGRAMA DE INTERVENCION
“YO, PUEDO SER FELIZ”

INTRODUCCIÓN

En la actualidad se ha incrementado considerablemente, ver al ser humano desde un enfoque positivo, teniendo en cuenta sus habilidades, fortalezas y talentos. Y la felicidad parte del enfoque de la psicología positiva, la cual se centra en el estudio de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de las personas. Al mismo tiempo, la reducción y/o prevención de psicopatologías mediante el desarrollo de las fortalezas individuales. Teniendo en cuenta los principales pilares de la Psicología Positiva (Emociones positivas, Fortalezas individuales, Instituciones positivas y las Relaciones interpersonales) es que se desarrolla el presente programa de intervención. Es por ello que el objetivo principal de este programa de intervención es fomentar la felicidad para la mejora de la calidad de vida de los estudiantes universitarios de Psicología de una universidad privada de Lima.

5.1 Descripción del problema

Según los resultados encontrados al aplicar la Escala de felicidad de Lima (EFLI) en estudiantes universitarios de Psicología de VII y VIII ciclo de una universidad privada de Lima Metropolitana; se evidenció que un 80,3 % obtuvo un nivel muy bajo de felicidad de un total de 137 estudiantes, en cuanto a las dimensiones, se halló que en la dimensión de Realización personal el 63,5% obtuvo un nivel muy bajo, seguido de ello la dimensión de Satisfacción con la vida obtuvo un 55,5% ubicándose en un nivel muy bajo también y en cuanto a la dimensión de Alegría de vivir el 72,3 % obtuvieron un nivel bajo caso contrario en la dimensión del Sentido positivo de la vida presentaron un nivel bajo con 24,8% en comparación con el 43,8% que obtuvieron nivel alto. Debido a los resultados encontrados, se llevará a cabo el Programa de Intervención.

5.2 Justificación Del Problema

La importancia de este programa están enfocados en buscar el bienestar integral y psicológico de los estudiantes con el fin de mejorar la visión que tienen de ellos con la vida, de ser capaces de tomar decisiones en base a su bienestar, alcanzar una motivación por un ideal o un propósito, como también optimizar sus habilidades sociales para establecer relaciones interpersonales que conlleven experiencias positivas para su vida y en general sentirse bien con ellos mismos, todo esto va enfocado a que su participación en el programa sea constante y de beneficio propio para así poder generar un impacto en la sociedad como profesionales con ideales.

5.3 Objetivos

5.3.1 Objetivo General

Fomentar la felicidad en los estudiantes universitarios de psicología mediante el programa de intervención para la mejora de su calidad de vida.

5.3.2 Objetivos Específicos

- Optimizar la realización personal de los estudiantes universitarios de psicología con la técnica de asimilación de proyecciones.
- Impulsar satisfacción con la vida de los estudiantes universitarios de psicología con la técnica de cuestionamiento.
- Reforzar la alegría de vivir de los estudiantes universitarios de psicología con la técnica de actuación e identificación.
- Potenciar el sentido positivo de la vida de los estudiantes universitarios de psicología con la técnica de exploración de la creatividad.

5.4 Alcance

El programa de intervención esta direccionado a 137 estudiantes universitarios de ambos sexos, varones y mujeres entre las edades de 20 a 45 años de edad que se encuentran cursando el VII y VIII ciclo de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima metropolitana durante el presente año 2018.

5.5 Metodología

El programa tiene un enfoque humanista y como metodología una aplicación dinámica y práctica con la cual mantiene relación con las dimensiones de estudio, está dividido en diez sesiones una por semana en ambos turnos, los alumnos serán agrupados en 6 a 8 personas por sesión y cada una tiene un objetivo, recurso y una dinámica de duración aproximada de 45 a 60 minutos.

5.6. Recursos

5.6.1 Humanos

- Responsable del programa
- Secretario académico de la Universidad
- Profesores del aula

5.6.2 Materiales

- Proyector
- Computadora
- Pizarra
- Aula
- Hojas bond
- Hojas de colores
- Sobres
- Plumones
- Tarjetas de colores
- Sillas
- Papelógrafos

5.6.3 Financieros

Material	Costo S/
Proyector	-
Computadora	-
Pizarra	-
Hojas bond	20
Hojas de colores	25
Sobres	15
Plumones	10
Tarjetas de colores	20
Papelógrafos	10

Este programa será financiado por la Facultad de Psicología de la Universidad.

5.7 Cronograma de actividades

SESIONES	MARZO				ABRIL				MAYO	
	1era sem.	2da sem.	3era sem.	4ta sem.	1era sem.	2da sem.	3era sem.	4ta sem.	1era sem.	2da sem.
Introducción al programa	x									
“Las emociones”		x								
“Mis metas”			x							
“Mis logros”				x						
“Creo en mí”					x					
“Que me motiva”						x				
“Un recuerdo alegre”							x			
“Sentirse bien”								x		
“Mis estados de ánimo”									x	
“Bonitas palabras”										x

5.8. Desarrollo del programa de Intervención

“Yo, puedo ser Feliz”

Sesión 1: Introducción al programa

Objetivo: Dar a conocer el contenido del programa a los alumnos

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recepción de los alumnos y dar la bienvenida	Brindarles confianza e información de taller	La psicóloga se presentará ante los alumnos y explicará la importancia del taller a elaborarse e indicará cuales son las pautas y actividades que se realizarán con él consentimiento y participación de cada uno de ellos.	10 min	Proyector
Dinámica de integración "Me presento"	Fomentar un buen entorno entre todos	Se formarán grupos de dos. Entre ellos se presentarán diciendo sus datos básicos y algún detalle identificativo o inesperado o algún gusto o sueño particular. Posteriormente se reunirá todo el grupo y cada miembro de cada pareja presentará al otro	20 min	
La felicidad	Reforzar la importancia del programa	Explicación del tema: Felicidad <ul style="list-style-type: none"> • Introducción • ¿Qué es la felicidad? • ¿Cómo encontrar la felicidad? • ¿La felicidad varía según las edades? • ¿La felicidad se relaciona con el estado de la salud? 	10 min	Diapositivas laptop
Reflexión	Incentivar la participación activa de todos	Participación de todos los alumnos, dando su opinión o percepción del programa y el tema tratado. ¿Qué es la felicidad para ti?	10 min	Laptop
Pregunta y respuesta	Respuestas de los alumnos	¿Te consideras una persona feliz?	5 min	

Sesión 2: Las emociones

Objetivo: Mejorar el manejo de emociones mediante la técnica de asimilación de proyecciones

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recepción de los alumnos y presentación del taller	Brindarles confianza e información de taller	La psicóloga se presentará ante los alumnos y explicará la importancia del taller a elaborarse e indicará cuales son las pautas y actividades que se realizarán con él consentimiento y participación de cada uno de ellos.	10 min	Proyector Diapositivas Laptop
Recepción de los alumnos y presentación del taller	Fomentar un buen entorno entre todos	Se entregará el ejercicio “Impulso y Freno” donde se trabajará la Autorregulación a corto plazo e incidirá de emociones y accionar del alumno. Para ello deberán detectar que situaciones son las que producen en ellos una reacción impulsiva y luego se sientan culpables. Ocasiones en las que se actúa de manera inmediata sin evaluar las consecuencias o efectos de la reacción. En el transcurso de una semana deberán detectar situaciones y pensar dos veces antes del primer impulso para luego decidir si llevar a cabo la acción o no. Se deberá detectar al menos siete situaciones y anotarlas para luego reflexionar sobre cómo se han sentido en cada una de ellas para luego examinar su actuar.	10 min	Libreta de apuntes
Manejo de emociones	Reforzar la importancia que tiene un buen manejo de emociones	Explicación del tema: Manejo de emociones <ul style="list-style-type: none"> • Concepto • Tipos • El aspecto psicológico, social y fisiológico de las emociones • El control de emociones • Proyección de un video: https://www.youtube.com/watch?v=rknBmyMSbEU&frags=pl%2Cwn • ¿Qué opinan del manejo de emociones? 	15 min	
Técnica de asimilación de proyecciones	Reconocer sus emociones	Se formarán en parejas donde tendrán que representar algún episodio donde les resulto difícil manejar sus emociones tendrán que colocarse en el lugar del otro y viceversa, harán uso de la técnica para regular las emociones impulsivas ante la situación o contexto que requirió de su mayor esfuerzo para manejar alguna emoción, lo que buscamos mediante esta técnica es conocer y proyectar la emoción para saber qué tan asertivamente están manejando los alumnos sus emociones.	10 min	
Pregunta y respuesta	Pregunta	La psicóloga les preguntará: ¿Qué tan bien estas manejando tus emociones?	5 min	

Sesión 3: “Mis metas”

Objetivo: Identificar las metas por medio de la asimilación de proyecciones

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recepción de los alumnos y presentación del taller	Brindarles confianza e información de taller	La psicóloga se presentará ante los alumnos y explicará la importancia del taller a elaborarse e indicará cuales son las pautas y actividades que se realizarán con él consentimiento y participación de cada uno de ellos.	10 min	Proyector Aula Diapositivas Laptop
Dinámica de integración “Identificando mis metas”	Fomentar un buen entorno entre todos	Se entregará el ejercicio “Identificando mis metas” donde se trabajará la perspectiva que tiene cada uno de los alumnos sobre que son las metas y cómo lograr definir las o identificarlas y en qué orden las están colocando. La dinámica consiste en localizar en qué orden están sus metas en mediano, corto o largo plazo una vez que hayan localizado todas sus metas según el orden. Deberán hacer un cuadro en una cartulina de 60 cm x 60 cm y escribir en orden y en qué tiempo cumplirán dichas metas, sumado a ello también tendrán un calendario pegado en la parte inferior de la cartulina para que cada vez que estén más cerca de su meta; tachen día por día con un check lo cerca que están de su objetivo.	10 min	
Logro identificar mis metas	Identificar correctamente mis metas	Explicación del tema: Identifico mis metas <ul style="list-style-type: none"> • Concepto • Cómo se plantean las metas • Características de las metas • Tipos de metas • En qué orden deberían ir en mediano, corto o largo plazo 	10 min	
Técnica de asimilación de proyecciones	Reconocer las metas como tuyas	Cada uno de los alumnos deberá escribir sus metas según el orden ya establecido y el tiempo en que lo lograrán y por qué es importante para ellos lograr esa meta. Para que ellos las puedan reconocer como propias, para que puedan proyectar en cada una de sus metas el anhelo de querer lograrlo en el transcurso de su día a día.	10 min	
Pregunta y respuestas	Pregunta	La psicóloga les preguntará: ¿Cómo te sientes de saber que tienes metas por cumplir?	5 min	

Sesión 4: “Mis logros”

Objetivo: Reconocer mis logros mediante la técnica de asimilación de proyecciones

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recepción de los alumnos y presentación del taller	Brindarles confianza e información de taller	La psicóloga se presentará ante los alumnos y explicará la importancia del taller a elaborarse e indicará cuales son las pautas y actividades que se realizarán con él consentimiento y participación de cada uno de ellos.	10 min	Proyector Aula Diapositivas Laptop
Dinámica de integración “Mis logros”	Reconocer sus logros	Se dividirá en grupos de 5 a 6 personas a los alumnos para poder mencionarles las instrucciones de manera general, una vez divididos se tomaran de las manos formando un círculo y cerraran los ojos para que durante 5 minutos puedan pensar sobre todo lo que han logrado hasta este momento, que analicen cada situación, cómo lo lograron, qué hicieron para lograrlo, qué los motivo a lograrlo, qué te hizo sentir cuando lo lograste, te agrada esa sensación de lograr alguna meta u objetivo, qué actitud tuviste para conseguirlo, cuál fue tu pensamiento optimista o pesimista, te enfocaste en lo negativo o en lo positivo. Pasado los 5 minutos abrirán los ojos y cada uno escribirá en un papel los logros que recordó y cuál fue la actitud que hizo que obtuviera aquellos logros	15 min	
Motivación por obtener un logro	Motivar a obtener un logro	Explicación del tema: Qué significa obtener logros <ul style="list-style-type: none"> • Concepto de logros • Tipos de logros • Resultados de tus logros • ¿Qué aprendieron del tema? 	10 min	
Técnica de asimilación de proyecciones	Reconocer mi actitud ante mis logros obtenidos	Cada uno de los alumnos deberán describir cuál fue su actitud ante las dificultades que se presentaron para poder obtener sus logros para que ellos las puedan reconocer como propias esas actitudes positivas que ayudaron a obtener sus logros, para que puedan proyectar como tuyas esas actitudes en nuevas sus metas para que luego se conviertan en logros.	10 min	
Pregunta y respuesta	Pregunta	La psicóloga les preguntará: ¿Qué actitud me trae más logros a mi vida?	5 min	

Sesión 5: “Creo en mí”

Objetivo: Reforzar mi confianza mediante la técnica de cuestionamiento

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recepción de los alumnos y presentación del taller	Brindarles confianza e información de taller	La psicóloga se presentará ante los alumnos y explicará la importancia del taller a elaborarse e indicará cuales son las pautas y actividades que se realizarán con el consentimiento y participación de cada uno de ellos.	10 min	Proyector
Dinámica de integración “Creo y puedo lograrlo”	Fomentar un buen entorno entre todos	Primero se formarán parejas con todos los participantes. Luego se les invitará a conversar en base a las preguntas que el psicólogo les mencionará. Y deberán escribir las respuestas (cada pregunta se responde en una tarjeta) para ello se asignará un color distinto de tarjeta para cada pregunta. Preguntas: ¿Cuál sería tú mayor logro o éxito por alcanzar? ¿Qué harías para lograrlo? ¿Cuál sería tú mayor fracaso posible? ¿Qué no deberías hacer para no lograrlo?	25 min	Guía de preguntas por participantes o grupo Plumones de diversos colores Tarjetas con 4 colores distintos
Seguridad y confianza en mí mismo	Reforzar la autoconfianza	Explicación del tema: La autoconfianza • Concepto • Que es la confianza en uno mismo • Beneficios de la confianza en uno mismo • Características de una persona que confía en si misma • ¿Qué me puede ayudar a mejorar mi confianza?	10 min	
Técnica de cuestionamiento	Interiorizar cuanto confió en mí mismo	Los alumnos pondrán en práctica la técnica con la finalidad de interiorizar en ellos un pensamiento analítico de la confianza que tienen ellos de sí mismos, y como desarrollan su confianza y como las decisiones que tomen se verán influenciadas en la confianza que se tienen, para esto se realizara un ejercicio se dividirán en grupos de 6 o 8 alumnos un grupo se vendara y el otro lo guiará hacia una meta.	10 min	
Pregunta y respuesta	Reflexión	¿Confías en ti, te consideras capaz de alcanzar tus objetivos?	5 min	

Sesión 6: “Qué me motiva”

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recepción de los alumnos y presentación del taller	Brindarles confianza e información de taller	La psicóloga se presentará ante los alumnos y explicará la importancia del taller a elaborarse e indicará cuales son las pautas y actividades que se realizarán con el consentimiento y participación de cada uno de ellos.	10 min	Proyector
Dinámica de integración “Voy a lograrlo”	Fomentar un buen entorno entre todos	Se dividirá en grupos de 5 a 6 personas a los alumnos para poder mencionarles las instrucciones de manera general, la dinámica consiste en colocar tres sillas y en cada una de ellas se pondrán carteles. Posterior a tener los grupos organizados; se colocaran las sillas en el patio, luego los participantes irán corriendo a la silla, una vez sentado el participante tendrá que responder una de las siguientes preguntas: ¿Cómo me veo yo en un año? ¿Qué metas quiero lograr en un año? ¿Cómo voy a lograr mis metas? La regla de esta dinámica es escuchar las expresiones individuales de cada uno de sus compañeros.	25 min	Sillas 3 carteles de colores distintos Patio
La motivación	Conocer tus motivaciones	Explicación del tema: Conozco mis motivaciones <ul style="list-style-type: none"> • Concepto • Tipos de motivación • Características de una persona motivada • Proceso de la motivación 	10 min	
Técnica de cuestionamiento	Interiorizar un correcto análisis de mí mismo	Mediante esta técnica se busca interiorizar en los alumnos un pensamiento analítico de autoconocimiento, en la que ellos tendrán que reconocer mediante estas preguntas que los motiva. <ul style="list-style-type: none"> • Cómo me siento cuando estoy motivado • Tengo alguna motivación porque alcanzar mis metas • Porque crees que alcanzas tus metas cuando estas motivado • Qué pasaría si no tuvieras una motivación 	10 min	
Pregunta y respuesta	Reflexión	La psicóloga les preguntará: Al finalizar el grupo hará una valoración de la experiencia y pueden expresarse sobre lo acontecido.	5 min	

Objetivo: Reforzar mi confianza mediante la técnica de cuestionamiento

Sesión 7: “Un recuerdo alegre”

Objetivo: Desarrollar mis pensamientos positivos mediante la técnica de actuación e identificación

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recepción de los alumnos y presentación del taller	Brindarles confianza e información de taller	La psicóloga se presentará ante los alumnos y explicará la importancia del taller a elaborarse e indicará cuales son las pautas y actividades que se realizarán con él consentimiento y participación de cada uno de ellos	10 min	Proyector Aula Diapositivas Laptop
Dinámica de integración “Un recuerdo alegre”	Fomentar un buen entorno entre todos	La psicóloga dividirá en grupos de 5 a 6 personas a los alumnos para poder mencionarles las instrucciones de manera general, una vez divididos se formaran filas e irán pasando uno por uno a la pizarra y escribirán: 1. Un recuerdo alegre 2. Una persona que quieres mucho 3. Un deseo para el futuro Ahora deberán cerrar los ojos y asociar todo aquello que hace que valoremos eso que nos hace alegres, que nos hace sentir queridos y nos motiva a seguir avanzando hacia un futuro anhelado para que en cada momento que se sientan que no encuentran salida recuerden que tienen más de un motivo para darle solución.	20 min	Pizarra Plumones
El optimismo	Identificar que pensamientos positivos	Explicación del tema: Que significa ser optimista • Concepto de optimismo • Características de una persona optimista • Ventajas de una persona optimista • Diferencias entre una persona optimista y pesimista • ¿Cómo logro ser una persona optimista?	10 min	
Técnica de actuación e identificación	Recordar y entrenar mi actitud positiva	Se formarán grupos de 10 personas para resolver un caso donde deberán encontrar una solución, una vez encontrada la solución. Deberán identificar o reconocer en qué situaciones actuaron de forma optimista y qué características están integradas a su personalidad que lo hace una persona optimista. ¿Sabías que tenías características de una persona optimista?	10 min	Hojas bond Lapiceros
Tarea	Reforzar los pensamientos positivos	Al terminar el día dedicar 5 min a pensar qué de positivo aprendiste el día de hoy	5 min	

Sesión 8: “Sentirme bien”

Objetivo: Reforzar la autoestima mediante la técnica de actuación e identificación

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recepción de los alumnos y presentación del taller	Brindarles confianza e información de taller	La psicóloga se presentará ante los alumnos y explicará la importancia del taller a elaborarse e indicará cuales son las pautas y actividades que se realizarán con él consentimiento y participación de cada uno de ellos.	10 min	Proyector Aula Diapositivas Laptop
Dinámica de integración “Sentirse bien”	Fomentar un buen entorno entre todos	Se formarán grupos de 10 a 20 personas y a cada miembro del grupo se le entregará un lápiz y papel, en el cual deberá escribir un mensaje a cada uno de sus compañeros de grupo. El objetivo del mensaje será lograr que la persona cuando lo lea, se sienta bien. Para ello se tratará de decirle a cada uno lo que es verdaderamente importante o lo notable de su comportamiento dentro del grupo, porque le gustaría conocerlos mejor o porque está contento de estar con él en el grupo. Se debe limitar a escuchar, sin hacer comentarios.	15 min	
La autoestima	Que significa tener buena autoestima	Explicación del tema: Autoestima <ul style="list-style-type: none"> • Concepto de autoestima • Componentes de la autoestima • Tipos de autoestima • Importancia de la autoestima • ¿Cómo formo una correcta autoestima? 	10 min	
Técnica de actuación e identificación	Identificar y trabajar mi nivel de autoestima	Los alumnos deberán responder un cuestionario donde se evaluará su nivel de autoestima, una vez respondidas las preguntas la psicóloga les pedirá que identifiquen en qué nivel de autoestima se encuentra cada uno, para luego formar grupos de hombres y mujeres entre 6 a 8 personas, donde crearán a una persona con alta autoestima y cada uno de los participantes le pondrá una virtud o cualidad que consideren que es parte de su personalidad, una vez culminado presentarán a su creación con la siguiente frase: Yo soy más su cualidad. Ejemplo: Yo soy Juanita y soy generosa.	20 min	Colores Cartulinas Tijeras Goma Plumones Lapiceros Hojas bond
Feedback	Retroalimentación del taller	Comentar cómo se ha sentido cada uno durante el taller	5 min	

Sesión 9: “Conociendo mis estados de ánimo”

Objetivo: Reforzar mí estado de ánimo por medio de la técnica de actuación e identificación

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recepción de los alumnos y presentación del taller	Brindarles confianza e información de taller	La psicóloga se presentará ante los alumnos y explicará la importancia del taller a elaborarse e indicará cuales son las pautas y actividades que se realizarán con él consentimiento y participación de cada uno de ellos.	10 min	Proyector Diapositivas Laptop
Dinámica de integración “El árbol”	Fomentar un buen entorno entre todos	Se formarán grupos de 5 a 6 personas y a cada grupo se le entregará una cartilla que tendrá un como tarea resolver una situación para ello harán uso de papelógrafo y plumones de colores, la dinámica a realizar consiste en dibujar un árbol donde en el tronco se ubicará los problemas que nos identificaron; en las raíces las causas que ocasionaron los problemas y en las ramas colocaran las consecuencias. Al tener dibujado todo el árbol con sus partes nos enfocaremos en las causas que ocasionan los problemas para a partir de ellas encontrar soluciones.	20 min	Papelografos Plumones
Estados de ánimo	Conocer mis estado de ánimo	Explicación del tema: Estados de ánimo <ul style="list-style-type: none"> • Qué es un estado de ánimo • Cuál es la diferencia entre un estado de ánimo y una emoción • Estados de ánimos positivos • ¿Cómo cambio mi estado de ánimo? 	10 min	
Técnica de actuación e identificación	Identificar mis estados de ánimo	La técnica de actuación e identificación busca que el alumno pueda actuar evaluando la situación que atraviesa y como está involucra sentimientos y emociones para luego expresarlo mediante un estado de ánimo para ello los alumnos pondrán en práctica los siguientes pasos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar su estado de ánimo, para ello deberán darse cuenta que sienten y qué están pensando 2. Aceptar que lo están sintiendo y darle nombre a esa emoción 3. Pregúntate: ¿Tu actual estado de ánimo te está ayudando en este momento? 	10 min	
Pregunta y respuesta	Reflexionar en la actividad realizada	¿Realmente reconocemos nuestros estados de ánimo?	5 min	

Sesión 10: “Bonitas palabras”

Objetivo: Reforzar la actitud positiva por medio de la técnica de la creatividad

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recepción de los alumnos y presentación del taller	Brindarles confianza e información de taller	La psicóloga se presentará ante los alumnos y explicará la importancia del taller a elaborarse e indicará cuales son las pautas y actividades que se realizarán con el consentimiento y participación de cada uno de ellos.	10 min	Proyector
Dinámica de integración “Palabras”	Fomentar un buen entorno entre todos	Se distribuirá 8 tarjetas de diversos colores a cada una de ellas la cual contiene las siguientes palabras: amistad, libertad, amor, verdad, justicia, valentía, liderazgo, confianza, respeto, etc. Se pedirá a los alumnos que coloquen las tarjetas en una caja para luego formar grupos de 8 personas, una vez formado los grupos se les pedirá que pase un representante y saque una tarjeta, la persona que saque la tarjeta deberá definir la palabra encontrada y el grupo tendrá como tarea crear un lema con dicha palabra.	20 min	Pizarra Tarjetas de colores Caja
Actitudes positivas	Conocer la actitud positiva	Explicación del tema: Actitudes positivas <ul style="list-style-type: none"> • Concepto • Características de una persona con actitud positiva • Dimensiones de una actitud positiva • ¿Cuáles son las actitudes positivas? 	10 min	
Técnica de exploración de la creatividad	Reforzar la actitud positiva	Mediante esta técnica se utilizará la creatividad del alumno para explorar y descubrir contenidos internos que involucren sus experiencias con el mundo exterior. Para poner en práctica la técnica los alumnos crearán tarjetas utilizando hojas de colores donde cada tarjeta tendrá escrita encima frases positivas como, por ejemplo: Estoy agradecido, yo puedo lograr, estoy feliz, etc. Una vez que los alumnos hayan culminado de hacer las tarjetas, se les pedirá que salgan del aula y la psicóloga esconderá cada tarjeta dentro del aula, para que luego los alumnos las busquen, una vez encontrada la tarjeta deberán dar un ejemplo con la frase. Es decir la tarjeta dice " Estoy feliz porque tengo buenas notas" y así sucesivamente.	10 min	Colores Tijeras Goma Plumones Lapiceros Hojas bond Hojas de colores
Retroalimentación	Conocer los puntos de vistas de los demás	La psicóloga realizará una retroalimentación acerca de los puntos que se han dialogado.	10 min	

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alarcón, R. (2000). Variables psicológicas asociadas con la felicidad. *Persona*, 3, 147-157.
- Alarcón, R. (2002). Fuentes de felicidad: ¿Qué hace feliz a la gente? *Revista de Psicología de la PUCP*, 22(2), 171-196.
- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una Escala Factorial para Medir la Felicidad. *Revista Interamericana de Psicología/International Journal of Psychology*, 40(1), 99-106.
- Alarcón, R. (2009). *Psicología de la felicidad: Introducción a la Psicología Positiva* (1ª edición). Perú: Universidad Ricardo Palma.
- Alarcón, R., & Caycho, T. (2015). Relaciones entre gratitud y felicidad en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Psychologia: Avances de la disciplina*, 9(1), 59-69.
- Arias, W., Caycho, T., Ventura, J., Maquera, C., Ramírez, M., & Tamayo, X. (2016). Análisis exploratorio de la Escala de Felicidad de Lima en universitarios de Arequipa (Perú). *Psychologia: Avances de la disciplina*, 10(1), 13-24.
- Árraga, M., & Sánchez, M. (2012). Validez y confiabilidad de la Escala de Felicidad de Lima en adultos mayores venezolanos. *Universitas Psychologica*, 11(2), 381-393.
- Undurraga, R. (Marzo de 2007). *La felicidad en Chile: Una aproximación a sus determinantes*. Santiago de Chile, Chile. Obtenido de http://www.tesis.uchile.cl/tesis/uchile/2007/undurraga_r/sources/undurraga_r.pdf

- Toribio, L., González Arratia, N., Valdez, J., González, S., y Van, H. (2012). Validación de la Escala de Felicidad de Alarcón para adolescentes mexicanos. *Psicología Iberoamericana*, 20(1), 71-79.
- 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>
- 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/49
- Csikszentmihalyi, M. (2012). *Fluir: Una Psicología de la felicidad*. Editorial Kairós
- Del Carre, C. (Abril de 2014). Rasgos de personalidad y su relación con la felicidad. Obtenido de <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC114151.pdf>
- León, S., & Hidalgo, E. (2017). Gratitude and happiness in students from the second to the fifth year of a private university in Lima, Peru, 2016. Lima, Peru. Obtenido de http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/424/Susana_Tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- 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
- Aristóteles. (2007). *Ética Nicomaquea*. Buenos Aires, Argentina: Colihue Clásica.

Aristóteles. (2015). *Ética a Eudemo*. Recuperado de <https://books.google.com.pe/books?id=AZsQCgAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>

Epicuro. (2013). *Filosofía para la felicidad*. Madrid, España: Errata Naturae Editores.

Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.

Seligman, M. (2017). La Auténtica Felicidad. Barcelona, España: Ediciones B, S. A. Felicidad. Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española. Recuperado de <http://lexicoon.org/es/felicidad>

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

Maslow, A. (2016). *El hombre autorrealizado: Hacia una psicología del Ser*.

Pérez, V. (21 de Marzo de 2017). Informe mundial de la felicidad: los países más felices e infelices del mundo. Recuperado de: <https://hipertextual.com/2017/03/informe-mundial-mas-felices> Editorial Kairós.

Vera, B. (2006). *Psicología positiva. Una nueva forma de entender la psicología*. Papeles del psicólogo, 27(1), 3-8.

La Rosa, A. (2012). Comunicación y felicidad. *Psicología positiva*, 4(1), 39-54

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS DEL PLAN DE INTERVENCION

Cataluña, D. (2017). *Manual de ejercicios de Psicología Positiva aplicada: Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar*. España: Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.

Gómez, M. (2007). *Manual de técnicas y dinámicas*. México: Ecosur.

ANEXOS

ANEXO 1. CARTA DE ACEPTACIÓN



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega

Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 21 de agosto del 2018

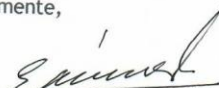

Carta N° 1906-2018-DFPTS

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

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Katherine Ysabel CORDOVA VELASQUEZ**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 76935239, quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

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

Atentamente,



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

RGS/erh
Id. 939910

ANEXO2. FICHA SOCIODEMEGRÁFICA



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega
Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

Apellidos y Nombres: _____

Edad: _____ Sexo: _____ Ciclo: _____

Sección: _____ Turno: _____

Marque la siguiente alternativa según corresponda.

1.- ¿Cuál es tu estado civil?

a.- Soltero (a) ()

b.- Casado (a) ()

c.- Conviviente ()

2. ¿Cuál es tu condición laboral actual?

a.- Laborando ()

b.- No laborando ()

Si es otra la opción especificar:

Muchas Gracias por su Colaboración.

ANEXO 3. CONSENTIMIENTO INFORMADO

Acepto participar de forma voluntaria en el estudio denominado “ NIVELES DE FELICIDAD EN UN GRUPO DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA EN UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA,2018 ” así mismo comprendo lo que se me solicita y también sé que puedo hacer las consultas que estime pertinentes. Sé que puedo contactarme con la investigadora y también con el Comité de Ética en cualquier momento.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria y anónima. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de este estudio de investigación.

De antemano, se agradece por su disponibilidad y participación.

Firma del participante: _____

Fecha: ____/____/____

ANEXO 4. ESCALA DE FELICIDAD DE LIMA

ESCALA DE FELICIDAD DE LIMA (EFL) (Reynaldo Alarcón, 2006)

Instrucciones: Lea detenidamente cada frase, y luego utilice la Escala para indicar su grado de Acuerdo o Desacuerdo con cada una de las frases. Marque con X sus respuestas. No hay respuestas buenas ni malas.

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

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

ANEXO 5

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Niveles de Felicidad en un grupo de estudiantes universitarios de la carrera de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2018

DEFINICIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	DEFINICIÓN DE LA VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	METODOLOGÍA
<p>Problema general: - ¿Cuáles son los niveles de felicidad en un grupo de estudiantes universitarios de la carrera de psicología en una universidad privada de lima metropolitana, 2018?</p> <p>Problemas específicos: - ¿Cuál es el nivel de sentido positivo de la vida en un grupo de estudiantes universitarios de la carrera de psicología en una universidad privada de lima metropolitana, 2018?</p> <p>- ¿Cuál es el nivel de satisfacción con la vida en un grupo de estudiantes universitarios de la carrera</p>	<p>Objetivo general: - Identificar los niveles de felicidad en un grupo de estudiantes universitarios de la carrera de psicología en una universidad privada de lima.</p> <p>Objetivo general: - Identificar los niveles de felicidad en un grupo de estudiantes universitarios de la carrera de psicología en una universidad privada de lima metropolitana, 2018.</p> <p>Objetivos específicos: - Identificar el nivel de sentido positivo de la vida en un grupo de estudiantes</p>	<p>Variable: Felicidad La felicidad es considerada como un estado de satisfacción, más o menos duradero, que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien deseado (Alarcón, 2009)</p> <p>Variable: Felicidad La felicidad es considerada como un estado de satisfacción, más o menos duradero, que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien deseado (Alarcón, 2009)</p>	<p>Dimensiones</p> <p>Sentido positivo de la vida</p> <p>Satisfacción con la vida</p> <p>Realización personal</p> <p>Alegría de vivir</p>	<p>Tipo: Básico fundamental</p> <p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Diseño: No experimental de corte transaccional</p> <p>Población: Estudiantes universitarios de la carrera de psicología de VII y VIII ciclo de una universidad privada de lima, metropolitana.</p> <p>Técnica: Indirecta</p> <p>Instrumento: Escala de Felicidad de Lima (EFLI)</p> <p>Autores: (Reynaldo Alarcón – Lima, 2006)</p>

<p>de psicología en una universidad privada</p> <p>- ¿Cuál es el nivel de realización personal en un grupo de estudiantes universitarios de la carrera de psicología en una universidad privada de lima metropolitana, 2018?</p> <p>- ¿Cuál es el nivel de alegría de vivir en un grupo de estudiantes universitarios de la carrera de psicología en una universidad privada de lima metropolitana, 2018?</p> <p>- ¿Cuáles son los niveles de felicidad en un grupo de estudiantes universitarios de la carrera de psicología en una universidad privada de lima metropolitana, 2018, según su ciclo de estudios?</p> <p>- ¿Cuáles son los niveles de felicidad en un grupo de estudiantes universitarios de la carrera</p>	<p>universitarios de la carrera de psicología en una universidad privada de lima metropolitana, 2018.</p> <p>- Identificar el nivel de satisfacción con la vida en un grupo de estudiantes universitarios de la carrera de psicología en una universidad privada de lima metropolitana,2018</p> <p>- Identificar el nivel de realización personal en un grupo de estudiantes universitarios de la carrera de psicología en una universidad privada de lima metropolitana,2018</p> <p>- Identificar el nivel de alegría de vivir en un grupo de estudiantes universitarios de la carrera de psicología en una universidad privada de lima</p>			
---	--	--	--	--

<p>de psicología en una universidad privada de lima metropolitana, 2018, según su turno de estudios?</p> <p>- ¿Cuáles son los niveles de felicidad en un grupo de estudiantes universitarios de la carrera de psicología en una universidad privada de lima metropolitana, 2018, según el sexo?</p> <p>- ¿Cuáles son los niveles de felicidad en un grupo de estudiantes universitarios de la carrera de psicología en una universidad privada de lima metropolitana, 2018, según condición laboral?</p> <p>- ¿Cuáles son los niveles de felicidad en un grupo de estudiantes universitarios de la carrera de psicología en una universidad privada de lima metropolitana, 2018, según su estado civil?</p>	<p>metropolitana,2018.</p> <p>- Identificar el nivel de felicidad en un grupo de estudiantes universitarios de la carrera de psicología en una universidad privada de lima metropolitana, 2018, según ciclo de estudios.</p> <p>- Identificar el nivel de felicidad en un grupo de estudiantes universitarios de la carrera de psicología en una universidad privada de lima metropolitana, 2018, según ciclo de turno de estudios.</p> <p>- Identificar el nivel de felicidad en un grupo de estudiantes universitarios de la carrera de psicología en una universidad privada de lima metropolitana, 2018, según el sexo.</p> <p>- Identificar el nivel de felicidad en un grupo de estudiantes</p>			
---	---	--	--	--

<p>universitarios de la carrera de psicología en una universidad privada de lima metropolitana, 2018, según condición laboral.</p>			
--	--	--	--

<p>- Identificar el nivel de felicidad en un grupo de estudiantes universitarios de la carrera de psicología en una universidad privada de lima metropolitana, 2018, según estado civil.</p>			
--	--	--	--

ANEXOS DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

ANEXO 6. EJERCICIO: IMPULSO Y FRENO

PASOS A SEGUIR:

1. Identificar en que situaciones se siente ofuscado con su comportamiento
2. Cuando pasen estas situaciones deberá pensar dos veces antes de actuar de manera impulsiva
3. Una vez que usted haya pensado deberá decidir qué acción tomar
4. Deberá anotar como se ha sentido durante toda la situación

DESARROLLO DE LOS PASOS:

1.Cuál es la situación

2. Porqué te molesta la situación

3. Qué pensó la primera vez

4. Qué pensó la segunda vez

5. Qué decisión tomó

6. Cómo se sintió durante toda la situación

ANEXO 7. EJERCICIO: ESTABLECIENDO MIS METAS

PASOS A SEGUIR:

1. Identificar mis metas
2. Establecer el orden de mis metas
3. Una vez que usted haya establecido sus metas deberá colocar el tiempo que logrará las metas
4. Y para finalizar deberán colocar él porque quieren lograrlo

DESARROLLO:

ORDEN ESTABLECIDO	METAS	TIEMPO QUE LO LOGRARÉ	POR QUÉ QUIERO LOGRARLO
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

ANEXO 8.

EJERCICIO: INTERIORICEMOS

PREGUNTAS POR RESOLVER:

¿Cómo me siento cuando estoy motivado?

¿Tengo alguna motivación porque alcanzar mis metas?

¿Por qué crees que alcanzas tus metas cuando estas motivado?

¿Qué pasaría si no tuvieras una motivación?

ANEXO 9.

EJERCICIO: MI AUTOESTIMA

PASOS A SEGUIR:

Responder las siguientes preguntas:

1- Me acepto cómo persona.

2- Tengo confianza en mí mismo.

3- Sé afirmarme.

4- La mayoría de las personas me quiere.

5- Me expreso fácilmente en un grupo.

6- Merezco ser feliz.

7- Creo que mi opinión es tan importante como la de los demás.

8- Es de humano cometer un error.

9- Te es fácil escuchar una crítica.

10-Eres capaz de decir “no” cuando es necesario

ANEXO 10

EJERCICIO: MIS ESTADOS DE ÁNIMO

PASOS A SEGUIR:

1. Identificar su estado de ánimo, para ello deberán darse cuenta que sienten y qué están pensando
2. Aceptar que lo están sintiendo y darle nombre a esa emoción
3. Pregúntate: ¿Tu actual estado de ánimo te está ayudando en este momento?

FELIZ

TRISTE

SORPRENDIDO

APENADO

SOMNOLIENTO

ASUSTADO

ENOJADO

PENSATIVO

ABURRIDO

ANEXO 11

EJERCICIO: BONITAS PALABRAS

PASOS A SEGUIR:

1. Identificar una de tus cualidades que consideres más resaltantes
2. Crear con los materiales asignados una tarjeta de colores con una frase positiva sobre la tarjeta

EJEMPLOS DE FRASES POSITIVAS:

1. **YO SOY FUERTE**
2. **YO SOY FELIZ**
3. **YO SOY INTELIGENTE**
4. **YO SOY IMPORTANTE**
5. **YO SOY PERSEVERANTE**
6. **YO SOY VALIENTE**
7. **YO SOY AGRADECIDO**
8. **YO SOY CREATIVO**
9. **YO SOY CAPAZ DE LOGRAR LO QUE ME PROPONGO**
10. **YO SOY VALIOSO**

ANEXO 12. ACTA DE ORIGINALIDAD



ACTA DE ORIGINALIDAD

Yo, Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz, asesor y revisor del trabajo académico titulado "NIVELES DE FELICIDAD EN UN GRUPO DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA", 2018. Elaborado por CÓRDOVA VELÁSQUEZ, Katherine Ysabel, indico que este trabajo ha sido revisado con la herramienta Turnitin la cual evalúa el riesgo de plagio y he constatado lo siguiente:

El citado trabajo académico tiene un índice de similitud de 19 %, en el reporte de originalidad del programa Turnitin, grado de coincidencia considerado como mínimo.

Por lo tanto se concluye que el trabajo es considerado como adecuado para el ámbito académico y no constituye plagio, además ha respetado la autoría de los postulados teóricos los cuales han sido referenciados utilizando las normas APA, cumpliendo con todas las normas de similitud establecidos por la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

Lima, 08 de octubre de 2018

Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz
DNI N° 32990613
CPP - 29721



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 17%

Date: miércoles, diciembre 05, 2018

Statistics: 3081 words Plagiarized / 18644 Total words

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

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y
TRABAJO SOCIAL Trabajo de Suficiencia Profesional Niveles de Felicidad en un
grupo de estudiantes universitarios de la carrera de Psicología de una Universidad
Privada de Lima Metropolitana. 2018 Para optar el Título Profesional de Licenciada
en Psicología Presentado por: Autor: Bachiller Katherine Ysabel Córdova Velásquez
Lima - Perú 2018