

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



Trabajo de Suficiencia Profesional

**Felicidad en Estudiantes Universitarios de Psicología en una
Universidad Privada de Lima**

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller Miguel Ángel León Curazzi

Lima – Perú

2018

DEDICATORIA

A mi madre, la dueña de mi corazón.

A mi padre, el apoyo de mi vida.

A mis familiares y amigos,

siempre conmigo.

Finalmente,

a Facundo, mi sobrino,

que tu sonrisa nunca se apague.

AGRADECIMIENTO

Mi principal agradecimiento es a la vida,
por todas las magníficas experiencias.

“Cuando vos tenés un pueblo alegre y feliz

todo funciona.”

Facundo Cabral

PRESENTACIÓN

Señores del Jurado, ante ustedes presento la tesis titulada “Felicidad en Estudiantes Universitarios de Psicología de una Universidad Privada de Lima”, con la finalidad de determinar el nivel de felicidad en los estudiantes universitarios, en cumplimiento del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega para la obtención del Título Profesional de Licenciado en Psicología.

El Autor

ÍNDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimientos	iii
Presentación	iv
Índice	v
Índice de tablas	x
Índice de figuras	xi
Resumen	xii
Abstract	xiii
Introducción	14
CAPÍTULO I: Planteamiento del problema	16
1.1. Descripción de la realidad problemática	16
1.2. Formulación del problema	32
1.2.1. Problema principal	32
1.2.2. Problemas secundarios	32
1.3. Objetivos	33
1.3.1. Objetivo general	33
1.3.2. Objetivos específicos	33
1.4. Justificación e importancia	34
CAPÍTULO II: Marco teórico conceptual	35
2.1. Antecedentes	35
2.1.1. Internacionales	35
2.1.2. Nacionales	37

2.2.	Bases teóricas	39
2.2.1.	Ideas filosóficas – La antigua Grecia	39
2.2.2.	Los aportes de la Psicología Humanista – Maslow	41
2.2.3.	La Psicología Positiva – La Psicología de la Felicidad	42
2.3.	Definición conceptual	45
2.3.1.	Felicidad	45
2.3.2.	Sentido Positivo de la Vida	46
2.3.3.	Satisfacción con la Vida	46
2.3.4.	Realización Personal	46
2.3.5.	Alegría de vivir	47
	CAPÍTULO III: Metodología	48
3.1.	Tipo y diseño de investigación	48
3.2.	Población y muestra de estudio	48
3.2.1.	Población	48
3.2.2.	Muestra	48
3.3.	Identificación de la variable y su operacionalización	49
3.3.1.	Variable de estudio	49
3.3.2.	Operacionalización de la variable	49
3.4.	Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico	51
3.4.1.	Ficha técnica	52
3.4.1.1.	Sentido Positivo de la Vida	52
3.4.1.2.	Satisfacción con la Vida	53
3.4.1.3.	Realización Personal	53

3.4.1.4.	Alegría de Vivir	53
3.4.2.	Procedimiento en la construcción de la Escala de Felicidad de Lima	54
3.4.3.	Confiabilidad	54
3.4.4.	Validez	55
3.4.5.	Baremos	56
3.5.	Procedimiento de recolección de datos	57
CAPÍTULO IV: Procesamiento, presentación y análisis de los resultados		
4.1.	Procesamiento de los resultados	58
4.2.	Presentación de los resultados	59
4.2.1.	Características de la muestra	59
4.2.2.	Análisis de la variable	61
4.3.	Discusión de los resultados	68
4.4.	Conclusiones	72
4.5.	Recomendaciones	73
CAPÍTULO V: Programa de Intervención		74
5.1.	Denominación del programa	74
5.2.	Introducción	74
5.3.	Descripción de la realidad problemática	75
5.4.	Objetivos	75
5.4.1.	Objetivo general	75
5.4.2.	Objetivos específicos	75
5.5.	Alcance	76

5.6.	Justificación	76
5.7.	Metodología	77
5.7.1.	Actividades	77
5.7.2.	Técnicas utilizadas	78
5.8.	Recursos	79
5.8.1.	Humanos	79
5.8.2.	Materiales	79
5.8.3.	Financieros	80
5.9.	Cronograma	81
5.10.	Desarrollo de sesiones	82
	Referencias bibliográficas	93
	Anexos	xcviii
	Anexo 1. Matriz de consistencia	xcviii
	Anexo 2. Carta de presentación a la institución educativa superior	c
	Anexo 3. Escala de Felicidad de Lima	ci
	Anexo 4. Pilares e indicadores de la Felicidad Nacional Bruta desarrollada por el gobierno butanés	cii
	Anexo 5. Ranking de la Felicidad 2014 – 2016	ciii
	Anexo 6. Lista de los 15 “objetos” (Alarcón, 2002)	cvi
	Anexo 7. Carta de compromiso	cvii
	Anexo 8. Ejercicio 1: Mi historia positiva	cviii
	Anexo 9 . Mapa de virtudes y fortalezas	cx
	Anexo 10. Ejercicio 2: Diario de gratitud	cxii

Anexo 11. Ejercicio 3: Carta de perdón	cxiv
Anexo 12. Ejercicio 4: Plan de acción	cxvi
Anexo 13. Ejercicio 5: Impulso y freno	cxvii
Anexo 14. Tabla de respuestas	cxviii
Anexo 15. Ejercicio 6: Mis respuestas activas – constructivas	cxix
Anexo 16. Ejercicio 7: Mi actitud positiva	cxxi

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de la variable	50
Tabla 2. Baremos	56
Tabla 3. Niveles de felicidad según la Escala de Felicidad de Lima	57
Tabla 4. Distribución de la muestra según edades	59
Tabla 5. Distribución de la muestra según género	59
Tabla 6. Distribución de la muestra según estado civil	60
Tabla 7. Distribución de la muestra según ciclo académico	60
Tabla 8. Distribución de la muestra según ocupación	60
Tabla 9. Medidas estadísticas descriptivas de la variable de estudio – Felicidad	61
Tabla 10. Medidas estadísticas descriptivas de los factores pertenecientes a la variable Felicidad	61

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Pirámide de Maslow	42
Figura 2. Diagrama del <i>flow</i>	43
Figura 3. Fórmula de la felicidad	44
Figura 4. Modelo PERMA	45
Figura 5. Resultados de Felicidad	63
Figura 6. Resultados de Sentido Positivo de la Vida	64
Figura 7. Resultados de Satisfacción con la Vida	65
Figura 8. Resultados de Realización Personal	66
Figura 9. Resultados de Alegría de Vivir	67

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar el nivel de felicidad en los estudiantes universitarios de Psicología de una universidad privada de Lima. Para ello, se utilizó la Escala de Felicidad de Lima de Reynaldo Alarcón en una muestra de 141 sujetos con edades entre 17 y 30 años, estudiantes universitarios del III, IV y V ciclo de la carrera profesional en mención. Lo hallado en este estudio indica que la mayor parte de los estudiantes se encuentran en un nivel medio de felicidad (36,88%); sin embargo, los niveles bajo y muy bajo juntos (34,75%) casi igualan al nivel medio, lo cual es necesario tener en cuenta para poder diseñar un programa de intervención que pueda incrementar la felicidad de los sujetos. Por otro lado, en los factores: Sentido Positivo de la vida, Satisfacción con la Vida y Realización Personal, ellos se perciben felices. Sin embargo, en el último factor: Alegría de Vivir expresaron sentirse altamente feliz.

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

ABSTRACT

The objective of this research was to determine the level of happiness in university students of Psychology at a private university in Lima. For this, the Scale of Happiness of Lima by Reynaldo Alarcón was used in a sample of 141 subjects aged between 17 and 30 years, university students of the III, IV and V cycle of the career in question. The findings of this study indicate that most of the students are at an average level of happiness (36.88%); however, the low and very low levels together (34.75%) almost equal the average level, which is necessary to take into account in order to design an intervention program that can increase the happiness of the subjects. On the other hand, in the factors: Positive Sense of Life, Satisfaction with Life and Personal Realization, they perceive themselves to be happy. However, in the last factor: Joy of Living they expressed feeling highly happy.

Key words: Happiness, university students, positive psychology, EFL, Lima.

INTRODUCCIÓN

El presente estudio tiene por objetivo determinar el nivel de la felicidad en estudiantes universitarios de Psicología de una universidad privada de Lima.

El estudio de la felicidad forma parte esencial de la Psicología Positiva, una disciplina novedosa que ha tomado mayor énfasis en estos tiempos, pues esta se centra en el estudio de los aspectos positivos dejando de lado la atención en los aspectos negativos (trastornos mentales). En nuestra realidad, el estudio de la felicidad tuvo por precursor a Reynaldo Alarcón, él desarrolló la Escala de la Felicidad de Lima, la cual ha sido el primer instrumento en medir la felicidad en nuestra realidad peruana y latinoamericana. Sin embargo, a la fecha aún son escasos los estudios que se enfocan en esta variable que recién está siendo de interés, aunque debo aclarar que poco a poco va teniendo más adeptos.

En cuanto al instrumento utilizado, la Escala de Felicidad de Lima fue desarrollada en el 2006, producto de una investigación realizada previamente por Reynaldo Alarcón en colaboración con Ed Diener en los años 90's. A partir de esa colaboración, Alarcón desarrolla la escala en mención la cual en sus inicios contaba con 30 ítems, pero luego de ser aplicada se descartan 3, quedando actualmente con 27 ítems y 4 factores: Sentido Positivo de la Vida (11 ítems), Satisfacción con la Vida (6 ítems), Realización Personal (6 ítems) y Alegría de Vivir (4 ítems). Del mismo modo, define la felicidad como un estado de satisfacción plena al obtener un bien anhelado. Esta escala ha sido utilizada en Lima y diversas partes del Perú; asimismo, ha sido adaptada a la población venezolana y mexicana en diferentes grupos etarios.

Respecto a esta investigación, en el primer capítulo se elaboró la descripción de la realidad problemática, la formulación del problema y el planteamiento de los objetivos, lo mismo que la justificación e importancia del estudio.

En el segundo capítulo se recopilaron los antecedentes internacionales y nacionales realizados en referencia a la variable de estudio; asimismo, se revisaron las bases teóricas y la definición conceptual que las respaldan.

En el tercer capítulo se describió la metodología de la investigación, el tipo y diseño. De la misma manera, se definió la población y muestra de estudio, la identificación de la variable y su operacionalización. Además, se describió el instrumento utilizado y finalizó este capítulo describiendo el procedimiento de recolección de datos.

En el cuarto capítulo se realizó el procesamiento, la presentación, análisis y discusión de los resultados obtenidos previamente en el capítulo anterior. Igualmente, se realizó las conclusiones y recomendaciones a partir de los resultados hallados.

Finalmente, en el quinto capítulo se desarrolló el programa de intervención el cual tuvo por objetivo incrementar la felicidad en los estudiantes universitarios para un adecuado bienestar psico emocional, y de esta manera poder afrontar las diversas situaciones de la vida centrándose en las emociones positivas.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

Desde los primeros días del hombre y aún más desde su concepción como ser biológico, psíquico y social, este ha buscado la felicidad o, en otras palabras, ser feliz. Así, este término hoy en día ha tomado gran importancia para varios estudios y corrientes formativas.

Pero ¿qué es la felicidad? Alarcón (2006) comenta que la literatura psicológica actual define a este término como un sinónimo de subjective well-being (bienestar subjetivo), psychological well-being (bienestar psicológico) y satisfaction with life (satisfacción con la vida), esto basado en estudios anteriores del investigador Diener. De la misma manera, Alarcón define, basado en ideas filosóficas de Aristóteles y Epicuro, a la felicidad como: “un estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien anhelado”.

A nivel histórico y mundial, la OMS (2015) indica que Bután, ubicada en el sur de Asia, ha hecho de la felicidad una política estatal, que desde los años 70's ha fomentado el bienestar más que el desarrollo material. Añade también que los países industrializados no son necesariamente los más felices, a pesar de que en estos se asocia con frecuencia la felicidad con el consumismo. Guimón, P. (2009) detalla que en el discurso de su coronación el Rey Jigme Singye dijo: “La felicidad interior bruta (FIB) es mucho más importante que el producto interior bruto”; por aquel entonces solo tenía 18 años y se convertía en el monarca más joven del mundo. A partir de ello, Bután ha guiado su política no solo al desarrollo de la economía, sino al de la felicidad en la sociedad, puesto que entienden que el desarrollo se alcanza cuando el avance material y espiritual se complementan y se refuerzan. Añade en su reportaje, que el concepto butanés de la FIB se basa en cuatro pilares: 1) Un desarrollo

sostenible y equitativo; 2) La perseveración y la promoción de la cultura; 3) La conservación del medio ambiente; y 4) El buen gobierno. Ura, K. et al (s.f.) refieren la importancia que significa medir la Felicidad Nacional Bruta (FNB), o en líneas anteriores FIB, de sus habitantes como política de estado, ante ello el Gobierno butanés desarrolló treinta y tres indicadores, los cuales a su vez están basados en nueve dimensiones que se derivan de los cuatro pilares por parte del Gobierno (Anexo 4). Finalmente, Guimón agrega que en el 2007 fue Bután el segundo país que más rápido creció a nivel económico; asimismo, “en un estudio realizado en el 2005, el 45% de lo butaneses declaró sentirse “muy feliz”, el 52% reportó sentirse “feliz” y solo el 3% dijo no ser feliz”. Y según el profesor Adrian White de la Universidad de Leicester (Reino Unido), en el 2006, Bután ocupó el octavo puesto de 178 países estudiados, y era el único de los 10 primeros que poseía un Producto Bruto Interno (PBI) per cápita muy bajo (5.312 dólares en 2008).

Por su parte, las Naciones Unidas desde el 2011 mide la felicidad de los habitantes de cada país que participan con el fin de incluir estos niveles a las políticas públicas; y ha celebrado desde el 2013 el Día Internacional de la Felicidad cada 20 marzo. Es por ello que este 2017, han presentado el quinto Informe Mundial de la Felicidad (IMF), el cual clasifica a 155 países por sus niveles de felicidad (Pérez, 2017). Entonces, no es errado agregar que el estudio de este concepto es importante para diversas ramas y desarrollo de diversos programas de intervención a nivel nacional y mundial, como en el caso de Bután.

Gracias al IMF (Anexo 5), se puede apreciar que Noruega ocupa el primer lugar, seguido de Dinamarca, Islandia y Suiza, consecutivamente. Dentro de los países americanos, Canadá ocupa el séptimo lugar, seguido de Costa Rica en el puesto duodécimo. Y de los países sudamericanos, Chile encabeza la lista ocupando el vigésimo puesto, Brasil en la posición veintidós. Respecto a Perú, este se encuentra en la ubicación sesenta y tres, aún por debajo de

Bolivia, cincuenta y ocho. Finalmente, “África destaca como el continente más infeliz. Solo dos países africanos han logrado avances significativos en felicidad durante la última década” (Pérez, 2017). Ante ello, Pérez agrega que esto solo es en términos objetivos, en otras palabras, netamente numéricos; pues aclara que el optimismo de África puede ser excepcional, ya que los africanos sobreviven y hacen llevable la vida a pesar de todas las vicisitudes. África es un país religioso, debido a esto, según el IMF, la fe podría aplacar la infelicidad de esa parte del mundo.

Como ya se había indicado, son los países del norte de Europa los más felices del mundo según el IMF, ante ello, en el artículo *Los países del norte de Europa, los más felices según la ONU* (2013) se rescata que en el IMF de dicho año la ONU resalta “cómo la felicidad de la población tiene consecuencias positivas en el desarrollo de los países”. Además, agrega que “la gente feliz vive más tiempo, es más productiva, gana más y son mejores ciudadanos”.

Así pues, Javaloy, F. et al (2007) reconocieron mucho antes la importancia de estudiar el bienestar y la felicidad en los jóvenes españoles, el efecto positivo que estos dos factores generan en la sociedad y desarrollo del país español, que en el IMF del 2017 ocupa el puesto 34. Ellos revelaron las causas, diferencias y relación con diversas variables. Asimismo, llegan a demostrar que los jóvenes poseen una tendencia a ser bastante felices, que no hay una diferencia significativa en relación con las variables sociodemográficas (género, edad, estado civil, etc.), socioeconómicas (situación ocupacional, nivel de ingreso, etc.) e ideológicas (religión). Respecto a la relación con diferentes ámbitos de la vida, se halla que la felicidad de los jóvenes españoles se enfoca en el siguiente orden: 1) satisfacción con la situación económica; 2) relaciones de pareja; 3) el trabajo; y 4) el físico. Asimismo, un punto interesante al que ellos concluyen es que los jóvenes inmigrantes son ligeramente menos felices que los autóctonos, sin significar esto que no sean felices.

Ingresando al plano americano, Chacón, F. (2015) presenta los índices de felicidad y bienestar de Costa Rica, haciendo hincapié en el PIB como indicador del bienestar. Además, Chacón (citado por Ura, Alkire, Zangmo y Wangdi, 2012) rescata que “la felicidad debe ser percibida como un bien público y el progreso no debe ser visto exclusivamente a través de aspectos económicos, sino que también a través de perspectivas espirituales, sociales, culturales y ecológicas”; esto a partir de la FIB desarrollada por Bután. En consecuencia, Costa Rica en el 2015 presenta el primer índice de FIB que fue impulsado por la Cooperativa Nacional de Educadores y realizado por Eco Market Research. Este índice se basa en las 9 dimensiones del FNB de Bután, pero haciendo pequeñas variaciones en los indicadores. El FIB costarricense resalta que los encuestados en dicho estudio que cuentan con título universitario presentan un nivel de felicidad mayor (93%) en comparación con los que tienen solo secundaria (81%) o primaria (85%). Asimismo, los que tienen mayores ingresos económicos presentan niveles de felicidad entre 87% y el 91%, mientras los de ingreso menor se encuentran con un nivel de felicidad por debajo del 79%. Finalmente, los costarricenses perciben un mejor desempeño del país respecto a las problemáticas urbanas (99%) y salud mental (99%); siendo el más bajo el desempeño del Gobierno (2%).

Foglia, G. (2011), con apoyo de la Universidad de Palermo y la consultora TNS Gallup, presentó el primer informe del Estudio Sobre Felicidad en Argentina, en esta investigación hallaron que el 32% de los encuestados se consideraron “muy feliz” y el 52% “bastante feliz”; solo el 13% “no muy feliz” y 1%, “nada feliz”. Asimismo, respecto a la relación del género y la felicidad, no se hallaron diferencias significativas (83% para los hombres y 84% para las mujeres). Esta percepción de la felicidad en relación con la edad presentó una gran diferencia, pues eran los más jóvenes (18-24 años) los más felices y los adultos mayores (mayores de 65 años) los menos felices. Lo mismo sucede en relación con el poder adquisitivo, pues los de clase

baja presentaron un 76% de felicidad en comparación a los 95% de la clase alta. Ante esto, se puede leer claramente en el estudio, “el dinero no lo es todo, pero ayuda”. Por otro lado, las personas más felices eran las que se encontraban en pareja (89%), lo mismo que se encontraban laborando (87%).

En el segundo informe, Foglia, G. (2012a) presenta la importancia que le dan los argentinos a la felicidad, esto se obtuvo como resultado ante la siguiente pregunta de respuesta múltiple: “¿Cuál de las siguientes palabras le parece a Ud. la más importante en su vida? ¿Y cuál en segundo lugar?”, esta contó con una lista de palabras como alternativas: 1) Poder; 2) Fe religiosa; 3) Reconocimiento; 4) Felicidad; 5) Logros; 6) Riqueza; 7) Solidaridad; 8) Amor; 9) Paz; y 10) Sabiduría. De entre todas ellas, la Felicidad obtuvo el mayor índice de importancia con un 45%, seguido del Amor con un 39% y la Paz con 37%; los menos importantes eran la Riqueza y el Poder, ambos con un 3%. Además, en este segundo informe, se analiza la Satisfacción con la vida como una dimensión de la felicidad, ante lo cual el 83% de los argentinos encuestados indicaron estar satisfechos con sus vidas y solo el 4% estaba insatisfecho. Del mismo modo, se estudió qué dimensiones eran importantes en la vida de los argentinos, así se halló que el 90% enfatizó en la “Vida familiar”, seguido de “Ser sociable y relacionarme con otras personas” que puntuó el 84%, “Vida de pareja” y “Vida laboral” ocuparon el 69%; y se observa que “Participar en política” era la dimensión menos importante para ellos (10%). Así, concluye este segundo informe con que el nivel de felicidad crece a medida que son más activos en sus relaciones con otros.

Finalmente, en el tercer informe presentado ese mismo año, Foglia, G. (2012b) ahonda en el grado de satisfacción con distintos aspectos de la vida, siendo la familia (90%) la que presentó mayor grado, seguido de los amigos (89%) y la relación de pareja (83%). Cabe resaltar que la situación económica ocupó el menor grado de satisfacción (63%). Según el análisis que presenta, son los hombres

quienes están más satisfechos con su relación de pareja (86%) en comparación al de las mujeres (80%). No obstante, las mujeres presentan mayor satisfacción en su situación económica (65%) que los hombres (61%). Igualmente, se advierte que la satisfacción aumenta con la edad, la educación y el poder adquisitivo. Un punto a resaltar es que este informe destaca que el dinero y el trabajo son necesarios para ser feliz. Finalmente, el 33% de los encuestados declara haber sufrido falta de energía en el último año, un 28% stress, un 13% depresión y solo el 5% ataques de pánico; de todo este grupo, son las mujeres quienes sufren más estas afecciones negativas y quienes han consumido algún tranquilizante para dormir o durante el día.

En el último IMF, Chile ocupa el primer puesto como el país más feliz de Sudamérica. Tironi, E. (2005) en un artículo de El Mercurio cuestiona si el país del fin del mundo es feliz y analiza la adopción de una sociedad “estadounidense”, en el cual resalta el crecimiento económico, social y cultural desde un punto de vista individualista. Sin embargo, también aclara que Richard Layard demuestra que Europa posee tasas de felicidad superiores a los de Estados Unidos, a pesar de que los europeos laboran menos horas y buscan complementar su actividad laboral con otros aspectos de su vida. Finalmente, termina el artículo mencionando a Paul Krugman quien comentó previamente en “New York Times”, a partir de un estudio, que los norteamericanos se equivocan al creer que su estilo de vida es la mejor del mundo. Concluye entonces que, en palabras del propio Tironi, “lo mismo debiéramos hacer los chilenos. No seguir a los norteamericanos en su arrogancia...”.

Tiempo después, Tironi, E. (2016) refiere en su libro *La felicidad no es cosa de otro mundo* que desde el 2010 el presidente Piñera mostró interés en la felicidad de los chilenos. Y ya en el 2012, Joaquín Lavín, por aquel entonces ministro de Desarrollo Social, declaró: “Normalmente, las encuesta de política económica y social miden el bienestar objetivo, cuánto gana la persona, si tiene acceso a los

servicios sociales, pero cada vez más países están comenzando a medir el bienestar subjetivo, la percepción, si es feliz o no con su vida, lo que hace la felicidad, si la salud, el dinero o el amor”; esta declaración la hizo al anunciar que la encuesta Casen (Caracterización Socioeconómica Nacional) también mediría la felicidad del pueblo chileno. Así, Chile contaría con información para diseñar políticas públicas en materia para el desarrollo. Finalmente, añade el autor: “hoy por hoy, la causa de la felicidad lo ha invadido todo: la política y la empresa, los entes académicos y los institutos de estadísticas, el mundo desarrollado y el emergente, Occidente y Oriente”.

Por su parte, Luzón, R. (2017) indica, ante el reciente IMF, que “los factores más influyentes en esta mejoría puede ser el avance cultural que ha tenido el país (Chile) y la sensación de mayor libre albedrío”. Asimismo, refiere que el índice de ingresos económicos es un factor importante respecto a la felicidad, ya que aún se relaciona esta con el consumismo. Sin embargo, Chile también encabeza en Sudamérica la lista de países con mayor índice de depresión (17,2%).

Y ya en nuestro país, esta tendencia del estudio de aspectos positivos va en aumento. A inicios de este milenio, Alarcón, R. (2000) comenta que Ed Diener, del Departamento de Psicología de la Universidad de Illinois, lo contactó para poder realizar un estudio de investigación sobre este tema; los objetivos eran determinar los factores determinantes de la felicidad, los tipos y sus componentes en 41 naciones de los cinco continentes. De ahí, que, entre varios puntos importantes, Alarcón rescata lo dicho por Schyns (1998) quien indica que “(...) en los países en transición (o en desarrollo) es saludable descubrir una relación causal entre prosperidad económica, cultural y felicidad”. Para esta investigación se utilizaron los subtest: Escala de satisfacción con la vida de E. Diener, Frecuencia de afectos positivos, Intensidad de experiencias emocionales, Extraversión, Individualismo y Colectivismo. Alarcón termina el artículo dejando abierta la pregunta

“qué otros factores psicológicos, y de otros géneros, incentivan la satisfacción con la vida, el estar feliz o simplemente la felicidad”.

Así fue que poco después, Alarcón (2002) en su artículo *Fuentes de felicidad: ¿Qué hace feliz a la gente?*, expone que Diener y Oishi en el año 2000 hallaron que los habitantes de países adinerados son más felices que los de países pobres; esto se complementa con lo hallado por Myers en el mismo año en un estudio realizado en Estados Unidos al observar la relación existente entre riqueza y felicidad, en el cual los encuestados respondieron más frecuentemente que lo que mejoraría su calidad de vida es poseer “más dinero”. Myers evidencia que “el sueño americano” se puede lograr al poseer mayor riqueza. Sin embargo, Alarcón aclara también que Lane, por su lado, evidenció en el mismo año que la depresión ha ido en aumento en los países industrializados, que muchos de los habitantes son presas del “fantasma de la infelicidad”, más allá de estar contentos con el progreso material. Lane encuentra que “las fuentes principales de felicidad son una buena familia y las amistades”. Finalmente, cierra el prelude de su investigación citando a Czikszentmihalyi quien en 1999 halló que las personas han pasado de un extremo materialista a uno, espiritualista, en el cual la felicidad es el resultado de una actitud mental.

En dicho estudio, Alarcón presentó un listado de 15 “objetos” considerados valiosos para lograr la felicidad (Anexo 6), en el cual se encontró que para los compatriotas encuestados el “gozar de buena salud” (34%), “estar bien con Dios” (23%) y “tener una buena familia” (13,6%) eran los más apreciados. No obstante, le llama la atención que “tener dinero” (2,5%) no ocupe los primeros puestos y hace una discrepancia con estudios de Europa y Estados Unidos, los cuales, hasta ese entonces, evidenciaron una conexión entre el bien económico y el bienestar subjetivo. Además, presenta que son los hombres quienes ocuparon un nivel ligeramente alto en relación con las mujeres respecto a “gozar de buena salud”, lo mismo sucede en cuanto a “tener una buena familia”, pues los hombres obtuvieron un

16% en comparación al 11% de las féminas, pero “estar bien con Dios” es más pronunciado en mujeres (27%) que en hombres (18,5%). Respecto a Salud, este se presenta en porcentaje alto en todas las edades, pero en personas mayores de 40 años este es aún mayor (45%). Asimismo, los encuestados del grupo de 20 años puntuaron niveles altos (23%) en cuanto a su preferencia al Éxito y va en disminución en las demás edades. A título personal, añado que me sorprende evidenciar que en un país machista sean los hombres quienes registran un mayor nivel en cuanto a “tener una buena familia”.

Este fue el inicio para el estudio de la felicidad por parte de Alarcón, quien cuatro años después presentaría su *Escala de Felicidad de Lima* (EFL). Alarcón (2006) indica que hay una escasa cantidad de material para medir la felicidad, e incluso, que esta varía de cultura en cultura, por lo que usar una prueba que mida la felicidad hecha en otro país no reflejaría con exactitud dicho término. Asimismo, analiza y define el término felicidad para la EFL. Luego de aplicarla a jóvenes universitarios de universidades públicas y privadas, establece los cuatro factores de la felicidad: 1) Sentido positivo de la vida; 2) Satisfacción con la vida; 3) Realización personal; y 4) Alegría por vivir. Finaliza indicando que los valores psicométricos obtenidos por la EFL acreditan su validez y confiabilidad para el desarrollo de nuevas investigaciones.

Por otra parte, el Grupo RPP (2013) presentó en el Día de la Felicidad una entrevista al investigador Jorge Yamamoto, quien realizó un estudio en conjunto con la Pontificia Universidad Católica del Perú, en este artículo titulado *¿Cuál es el lugar más feliz del Perú?*, declara que para ser felices tendría que ser necesaria la unión de: “La familia”, “Un buen lugar para vivir” y “La aceptación de sí mismo”. Esto se complementa con lo expuesto años después por el mismo investigador en una ponencia para TEDx Talks (2015, Marzo 20), en el cual Yamamoto expone: “Uno de los lugares más felices es El Valle del Mantaro (...). El huanca tiene un equilibrio entre el trabajo

y la diversión (...); en segundo lugar, es un “cholo power” (...); en tercer lugar, son comunidades de un elevado sentido meritocrático (...). Asimismo, ha considerado a Cusco como la ciudad menos feliz debido a sus normas sociales. Al igual que Cusco, Lima se encuentra entre las ciudades menos felices del país y remarca que aquí se presentan los mayores índices de discriminación. A pesar de ello, las relaciones sociopersonales, la gastronomía y el clima contribuyen a un estado de bienestar.

Siendo esta investigación sobre psicología, es correcto ahondar en cómo esta se enfocó en el estudio de la felicidad. Pues bien, tuvo como precursor a Ed Diener, quien en los años 90's, como se dijo líneas arriba, realizó un estudio colaborativo a nivel internacional para determinar los factores determinantes de la felicidad. Poco tiempo después, Alarcón sería el principal precursor de la Psicología Positiva en el país y en Latinoamérica, incluso, gracias a los datos e información obtenida previamente, desarrolló su Escala de Felicidad de Lima para poder medir esta, ya que no se contaba con una prueba adaptada a la realidad peruana y latinoamericana. Este instrumento tuvo buena acogida y tiempo después ha sido utilizada en el Perú y en algunos países de nuestro continente.

Pero como se dijo en el párrafo anterior, Reynaldo Alarcón fue el pionero de esta disciplina en la realidad latinoamericana; sin embargo, la Psicología Positiva como tal fue desarrollada por los años 90's por estudiosos que tenían por objetivo enfocarse en el estudio de los aspectos positivos de la vida, y el principal representante a nivel internacional es Martin Seligman. Este autor comenta en su libro *La auténtica felicidad* (2003) que junto a Mihály Csikszentmihalyi y a otros exponentes de esta disciplina decidieron enfocarse no en los aspectos negativos ni en los trastornos mentales, así fue que desarrollaron y difundieron la novísima Psicología Positiva. En este libro, el autor hace hincapié en los escasos estudios que había por aquel entonces en la materia y cómo la psicología quería parecerse o seguir el sendero de la psiquiatría, convirtiéndose en una mera rama

para el diagnóstico de enfermedades mentales. Hallaron la importancia que tiene la felicidad en la vida y el aporte que esta hace en la mejoría individual y colectiva de la sociedad.

Así se demuestra que el estudio de aspectos positivos por parte de la psicología y otras materias es de importancia para el desarrollo personal, comunitario y social de un país. De igual manera, ha ido en aumento el interés por la felicidad a nivel mundial y que son más los gobiernos que van adaptando sus políticas públicas en fin de la obtención plena de esta. Que no basta con el bien económico ni individual, si bien influyen y son facilitadores para el alcance de esta, no logran tener una relación significativa en la actualidad ni en todas las culturas, pues los estudios evidencian que el alcance de la felicidad se logra a partir de las relaciones sociopersonales con la familia, amigos, comunidad y país.

Revisando literatura sobre la felicidad encontré su relación con otras ramas; uno de ellos fue el artículo de Bernedo (2013) en la revista Análisis Laboral, aquí el autor inicia haciendo referencia al Gobierno butanés. Para luego, añadir que hoy en día la felicidad pasa de ser una mera “comodidad material y comienza a manifestarse la complejidad: el pasado, el entorno familiar, las perspectivas, la psicología y la biología; pero también la comunidad, el país, la libertad y sus manifestaciones sociales, la cultura del medio”. Algo en lo que coincido con Bernedo, es que evidencia que la felicidad no se produce a partir del bienestar individual, sino que la felicidad de los demás la complementan y juntos se potencian. Por otra parte, resalta que las personas rurales manifiestan índices de felicidad mayores a lo de la ciudad, esto puede deberse al contacto con la naturaleza y a los bajos índices de stress y depresión, a pesar de sus limitaciones económicas. Finalmente, enfatiza en la felicidad y el plano laboral, ante el cual comenta que en el Perú “el compromiso del empleador con el progreso de los trabajadores no existe porque solamente hay el compromiso casi pecaminoso con el lucro”. Así pues, basándose en estudios realizados comenta que un 30% de los

trabajadores se sienten infelices con sus trabajos, no por su remuneración, sino por el ambiente laboral.

Oxa, A. et al (2014) estudian la felicidad en relación con la economía, utilizando las siguientes variables: Satisfacción con la vida, Ingreso o renta, Riqueza, Educación, Religión y Seguridad. En este estudio concluyen que proponer la felicidad como una meta personal y del desarrollo social tiene fundamentos en la literatura económica clásica; pues, declaran, “que la felicidad no está tan alejada de la dirección a la que también se aproximan la riqueza, el ingreso y la educación”. Igualmente, hacen una observación importante, que los factores intrínsecos y extrínsecos condicionan la sensación de felicidad en un momento del tiempo.

Otra rama que puso la mirada en la felicidad fue el marketing. Como describe Escaffi, E. (2016), el marketing ha pasado de centrarse en el producto a enfocarse en la construcción de emociones o experiencias en el cliente. Actualmente, ya existen empresas que usan este enfoque como parte de sus objetivos de posicionamiento, entre las que destacan Coca Cola y Apple, entre algunas. Escaffi comenta lo siguiente respecto a este enfoque: *“Ya no se trata simplemente de lograr la satisfacción del cliente a través de un producto de calidad, sino de asociar una marca con pensamientos y estados de ánimo positivos.”* Una de las marcas asociadas a la felicidad y que ha desarrollado muy bien este tema ya por varios años es Coca Cola con su campaña “Destapa la Felicidad” (Open Happiness), el cual tuvo por objetivo motivar a la gente a recordar con emociones positivas momentos importantes de sus vidas, mayormente relacionados con amigos, familia o trabajo. Escaffi continúa comentando que esta campaña en nuestro país tuvo que adaptarse a una nueva realidad, así fue que se lanzó la campaña “DNI feliz”, el cual incentivaba a tener una actitud positiva ante la vida y para ello implementó cabinas de fotos en puntos estratégicos con el fin de que los clientes se tomaran fotos sonriendo y usasen estas para el DNI. Si bien, Coca Cola es conocida por la implementación de

la felicidad como meta lo ha sabido aterrizar a las diversas partes del mundo, considerando la realidad de cada una de estas y respetando sus culturas sin perder el propósito de esta: la felicidad. Por otro lado, y es bueno agregar, que la marca peruana Pilsen lo ha implementado también de una manera adecuada, es bueno recordar que en los años 90's en sus campañas publicitarias se enfocaba al uso de la mujer como meta u objeto sexual para la venta de sus productos, pero en la actualidad incluso han desarrollado un "Día del amigo", apelando también a las emociones positivas que genera el compartir con las amistades.

La religión no se queda excluída. Para entender esto un poco más, primero voy a citar los datos publicados en Saber es práctico (2017), en el cual expone las religiones con la mayor cantidad de adeptos a nivel mundial, así es que el cristianismo con 2300 millones (31,4%) ocupa el primer lugar, seguido del islam con 1700 millones (23,2%), en tercer lugar, se encuentra el hinduismo con 1100 millones (15%) y en cuarto lugar el budismo con 520 millones (7,1%), entre otras. Estos datos fueron publicados previamente por la CIA. Se puede ver, entonces, que la mayoría de los mortales profesa una religión y la percepción que tenga de la felicidad va a estar condicionada también por esta. En segundo lugar, quiero citar a Comfort, R. (2011) quien desde su punto de vista analiza la felicidad en relación con la religión, entre otros temas ligados a la religión, claro. El autor describe que en una encuesta realizada denominada *What do you want from life? (¿Qué le pides a la vida?)* se llegó a la conclusión que todos deseamos ser felices. Así, el autor comenta lo que él ha podido percibir en varios púlpitos, que "*Él (Dios) quiere darte verdadera felicidad y llenar el vacío en tu corazón que tú has estado tratando de llenar con sexo, drogas, alcohol y dinero.*" Pero él analiza que si ese es el verdadero mensaje de Dios para sus seguidores no todos están dentro de su *plan maravilloso*, pues sería dirigido a los que pasan martirios, están enfermos o no disfrutan de la vida a plenitud; no todos son candidatos para sus evangelios. Por lo cual, agrega el autor,

“debido a la creencia errónea de que el principal objetivo del evangelio es la felicidad del hombre sobre la tierra y no la justicia, muchos no logran ver la intención que tuvo Dios al revelarlo.” Añade que si la gente acude a Cristo en busca de una vida maravillosa *“pensarán que su felicidad es la evidencia del amor de Dios”*, pero en el momento que esta desaparezca, pensarán que Dios los ha abandonado, o incluso, que Él ni siquiera existe. Por ende, a título personal agregó, es necesario entender que el cristianismo, tal cual lo plantean actualmente, no es, necesariamente, un camino a la felicidad, sino a la justicia, concordando en esto último con el autor.

Por su parte, el budismo, religión a la cual me siento más atraído, también se refiere a la felicidad como propósito de vida. El Dalai Lama, el principal representante de esta religión, comenta lo siguiente: *“Creo que el propósito fundamental de nuestra vida es buscar la felicidad. Tanto si se tienen creencias religiosas como si no, si se cree en tal o cual religión, todos buscamos algo mejor en la vida. Así pues, creo que el movimiento primordial de nuestra vida nos encamina en pos de la felicidad”* (Dalai Lama & Cutler, H., 2001). Se debe aclarar que el budismo busca la verdad, realización personal e iluminación mediante la meditación y por su origen en Oriente, el concepto de felicidad que se tiene se refiere a “formar la mente” y no exactamente a “momentos de alegría” como se suele interpretar en Occidente, pues, como también se narra en el libro *El arte de la felicidad*, la palabra feliz en inglés es “happy”, la cual deriva de la palabra islandesa “happ” que quiere decir suerte o azar. Además, el Dalai Lama agrega que es posible alcanzar la felicidad mediante el entrenamiento de la mente, refiriéndose a esta última como “psique” o “espíritu”, la cual engloba la parte intelectual y sentimental. Así pues, el Dalai Lama expone en el libro que al practicar esta disciplina interna experimentaremos una actitud positiva de nuestra perspectiva y de la vida. Asimismo, indica que uno empieza en esta disciplina identificando aquellos factores que conducen a la felicidad y al sufrimiento; luego es necesario ir cultivando aquellos que nos dirigen

a la felicidad, entonces he ahí el camino. Por otro lado, en el mismo libro, Howard Cutler, el coautor del libro, comenta que la felicidad está determinada más por el estado mental que por los acontecimientos externos, y que de eso depende el afronte ante las diversas situaciones que se presenten. Entonces, logro entender, que la felicidad en el budismo parte del crecimiento interior de uno mismo y se desarrolla en el accionar con los demás y en la vida diaria, y que no está condicionada por eventos trágicos o de máxima alegría, pues pasado estos nuestro estado mental vuelve a su normalidad y ahí recae el nivel de afronte o resiliencia que se tiene.

También me gustaría hablar de la relación entre la medicina y la felicidad. Beca, J. (2007) en su artículo hace énfasis en la importancia de la amistad en la recuperación de pacientes con enfermedades. Él destaca que la amistad y las relaciones sociopersonales son un soporte fundamental para las personas débiles y en situaciones de enfermedad o crisis. Del mismo modo, aclara que la relación médico – paciente ha ido evolucionando con el tiempo, llegando a ser esta un gran soporte para el paciente, pues este llega a percibir al médico como un amigo que lo ayudará en este momento difícil que atraviesa, el cual le produce esta sensación de tranquilidad y por ende felicidad. Al hablar de la felicidad ahora, es necesario indicar que las percepciones positivas llegan a producir serotonina u hormona de la felicidad, la cual ayuda en la mejora de la salud, la reducción de dolores y la prevención de otras enfermedades. Entonces, es necesario mantener y mejorar los aspectos positivos en el paciente para su mejoría. Mientras escribo esto, se me viene a la mente un excelente e innovador médico y activista, Patch Adams. En su momento, él innovó la forma de abordar la relación médico – paciente, que hasta aquel entonces era muy distante y se olvidaba la parte humana del paciente, la cual, como ya se dijo, es fundamental en su mejoría. En una presentación que tuvo lugar en la Universidad de Chile, Patch Adams habla que el amor es lo más importante en la vida y que, lamentablemente, ninguna universidad enseña que la

compasión es lo fundamental (Bustos, R., 2014). Finalizo este párrafo, con una cita de Patch: *“Ser feliz es una decisión. Es decirse a uno mismo voy a amar la vida. No espero, podría o debería. Se trata de una intención. Y cuando uno está comprometido con esa intención, cuando ama la vida cada segundo, todo funciona.”*

En el plano educativo, en un artículo desarrollado por PRONABEC (Programa Nacional de Becas y Crédito Educativo), la Evaluación Internacional de Estudiantes (PISA) muestra que el Perú ha presentado niveles bajos en diferentes materias, pero el objetivo de esta evaluación no es solo evidenciar los niveles de rendimiento de los estudiantes sino también el cómo se sienten en la escuela. Como resultado, obtuvieron que los estudiantes peruanos, junto a los de otras nacionalidades, declararon sentirse felices en la escuela. Incluso, Perú alcanzó el tercer puesto en el porcentaje de felicidad en el centro escolar. Entonces, el mismo artículo (Certeza N° 3, 2015) analiza lo ya detallado y declara que “se debe buscar un equilibrio entre ambos indicadores”. Asimismo, gracias a estos resultados, no evidencian ni garantizan que en nuestro país a mayor rendimiento mayor será la felicidad ni viceversa.

Es la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega el lugar donde se llevará a cabo esta investigación. Esta se encuentra en el Cercado de Lima y fue pionera en el Perú en el estudio de la carrera profesional de Psicología, ha desarrollado diversos congresos nacionales e internacionales de Psicología. Actualmente, cuenta con más de 500 estudiantes universitarios tanto en el turno mañana y noche. Y, hasta la fecha, no cuenta con un estudio actual que evidencie los niveles de felicidad de sus estudiantes universitarios. Es por ello, que esta investigación se realizará en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología.

Finalizo esta primera parte dejando al lector con una conclusión de Pablo Quintanilla hecha en un artículo para el Diario 16 (Bernedo, 2013):

“Hay una correlación estadística entre la experiencia subjetiva de la felicidad, el bienestar objetivo, la vida afectiva y el comportamiento moral. En líneas generales, el bienestar suele ser condición para la felicidad, pero no siempre es así y ciertamente este no basta. Al parecer, lo que más afecta la felicidad de las personas son las circunstancias vitales relacionadas con los vínculos afectivos, especialmente con la familia cercana. Hay también una fuerte correlación entre felicidad y comportamiento moral. Las personas consideran que su vida es valiosa y que tiene una finalidad que le da sentido, independientemente de cuál sea esta, suelen ser más felices que aquellos que no tienen valores claros, sean estos cuales fueren.

Como la experiencia de la felicidad está muy relacionada con la capacidad para mantener buenos vínculos afectivos y con la conciencia moral, y dado que la empatía es imprescindible para ambas cosas, la habilidad empática es esencial para la felicidad. Pero el desarrollo empático solo es posible si el entorno lo facilita, logrando interiorizar en una, desde la infancia, que la vida y los sentimientos de las personas son un fin en sí mismo. Es muy difícil ser feliz si uno está rodeado de gente infeliz, sobre todo si uno tiene conciencia de que no está haciendo nada para modificar en algo la infelicidad de esas personas”.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema principal

¿Cuál es el nivel de felicidad en los estudiantes universitarios de Psicología de una universidad privada de Lima?

1.2.2. Problemas secundarios

¿Cuál es el nivel de sentido positivo de la vida de los estudiantes universitarios de Psicología de una universidad privada de Lima?

¿Cuál es el nivel de la satisfacción con la vida de los estudiantes universitarios de Psicología de una universidad privada de Lima?

¿Cuál es el nivel de la realización personal de los estudiantes universitarios de Psicología de una universidad privada de Lima?

¿Cuál es el nivel de la alegría de vivir de los estudiantes universitarios de Psicología de una universidad privada de Lima?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar el nivel de felicidad en los estudiantes universitarios de Psicología de una universidad privada de Lima.

1.3.2. Objetivos específicos

Determinar el nivel del sentido positivo de la vida de los estudiantes universitarios de Psicología de una universidad privada de Lima.

Determinar el nivel de satisfacción con la vida de los estudiantes universitarios de Psicología de una universidad privada de Lima.

Determinar el nivel de realización personal de los estudiantes universitarios de Psicología de una universidad privada de Lima.

Determinar el nivel de alegría de vivir de los estudiantes universitarios de Psicología de una universidad privada de Lima.

1.4. Justificación e importancia

Medir el nivel de felicidad de los estudiantes universitarios de Psicología permite analizar e incrementar el conocimiento respecto a este aspecto positivo, pues, aunque se evidencia mayor interés por los aspectos positivos, la felicidad aún se entiende como una consecuencia o meta, sin embargo, este aspecto es mayor a este.

Los resultados hallados aportarán datos descriptivos sobre la felicidad en estudiantes universitarios para la proposición y desarrollo de programas de intervención para mejora y afronte de diversas situaciones de la vida cotidiana.

Finalmente, se pretende ser un modelo para futuras investigaciones de índole similar; de la misma manera abordar adecuadamente la felicidad, utilizando un instrumento peruano que refleje nuestra realidad.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Internacionales

Undurraga, R. (2007) realizó una investigación denominada **“La felicidad en Chile: Una aproximación a sus determinantes”** en la cual analizó los datos obtenidos por la empresa Cimagroup en el 2006, ahí se tuvo como muestra a individuos entre 13 y 80 años de ambos géneros, de diversos niveles socioeconómicos y residentes en Chile. En ese reporte se tuvo tres índices de felicidad: “Felicidad Reciente” (en los últimos 30 días); “Felicidad Permanente” (si el encuestado se considera feliz o no); y la Escala de la Satisfacción con la vida de Ed Diener. Así se concluyó que las personas cesantes son menos felices, esto debido a una percepción de inseguridad, inutilidad social y rechazo laboral. Además, se halló que el sentimiento de protección y amor aumentan las probabilidades de ser feliz. Y nuevamente, la familia volvió a tomar un puesto importante respecto a la felicidad. Undurraga concluyó a partir de su estudio que en la población chilena la fe no es importante para ser feliz, lo mismo que la salud, sin embargo, esta toma más importancia ante la presencia de alguna enfermedad.

Árraga, M. & Sánchez, M. (2012) en su estudio **“Validez y confiabilidad de la Escala de Felicidad de Lima en adultos mayores venezolanos”**, hicieron uso de la EFL de Alarcón al indicar que son muy pocos los instrumentos en español que miden la felicidad. Asimismo, aclararon que la escala se empleó con adultos jóvenes de Lima, sin embargo, ellas tuvieron por objetivo adecuar este instrumento a otra cultura y población, adultos mayores venezolanos, con el fin de definir “envejecer con éxito”. Cabe agregar que esta investigación fue

de tipo descriptivo, con un diseño no experimental. Así pues, contaron con 103 adultos mayores (60 - 85 años) sin discriminar género ni nivel socioeconómico. Hallaron que la validez y confiabilidad de esta son posibles para medir la felicidad, según el constructo de Alarcón (comportamiento multidimensional), en este grupo etario. Del mismo modo, eliminaron 13 ítems debido a que solo 14 evidenciaron una alta saturación, argumentan que esto fue debido a la muestra, denominándola “Versión Adaptada de la Escala de Felicidad de Lima para adultos mayores”. Concluyen, que el instrumento es válido y confiable para la población latina.

Toribio, L. et al (2012) en su investigación “**Validación de la Escala de Felicidad de Alarcón para adolescentes mexicanos**”, iniciaron aclarando, una vez más, que son pocas las investigaciones respecto a los aspectos positivos de la vida, específicamente a la felicidad; que si bien Seligman ha declarado que las mujeres son más felices que los hombres, otros autores evidenciaron que el género no es suficiente para la medición de los niveles de felicidad; además, que, al menos, en latinoamérica no hay muchos instrumentos de medición de la felicidad. Por ello, hicieron uso de la EFL para obtener indicadores de validez y confiabilidad en otro grupo etario, adolescentes mexicanos; del mismo modo hallar y comparar los niveles de felicidad en ambos géneros. La muestra estuvo conformada por 405 adolescentes (14 - 19 años) todos de un nivel socioeconómico medio. Antes de la aplicación, se revisaron los ítems para asegurarse de la comprensión de estas, así pues, los autores y jueces concluyeron que la EFL es comprensible en medio mexicano. Luego de aplicado el instrumento, los autores concluyeron que los ítems miden lo que quieren medir, solo siendo eliminado el ítem 8; además, que la EFL es útil también en adolescentes mexicanos, a pesar de que fue diseñado para otro grupo. Igualmente, respecto a

los resultados obtenidos en los niveles eran similares a los publicados previamente por Alarcón en la muestra peruana, nivel medio de felicidad. Además, respecto al objetivo principal de la investigación, no fue hallado una diferencia significativa entre hombres y mujeres.

Del Carre, C. (2014) desarrolló su investigación **“Rasgos de personalidad y su relación con la felicidad”** de tipo no experimental transversal en una muestra de 712 sujetos argentinos entre 18 y 63 años. En esta investigación hizo uso de dos instrumentos: el Cuestionario de Personalidad Eysenck forma A (EPQ-A) y la EFL de Alarcón. Luego de aplicarse los instrumentos, concluyó Del Carre que los rasgos de personalidad sí se encuentran relacionados con la felicidad; que las tres dimensiones de Personalidad para Eysenck (Extraversión, Neuroticismo y Psicoticismo) también están relacionadas los cuatro factores de Felicidad de Alarcón, con excepción de la relación entre Extraversión y Satisfacción con la vida. De igual manera, altos niveles de Extraversión se relacionan un mayor nivel de Felicidad, lo mismo que bajos niveles de Neuroticismo y Psicoticismo se relacionan con niveles bajos de Felicidad.

2.1.2. Nacionales

Eugenio, J. et al (2015) realizaron una investigación denominada **“Felicidad: un estudio comparativo en estudiantes universitarios de Psicología y Administración de una Universidad Privada de Tarapoto”** el cual contó con un diseño no experimental y de corte transversal en una muestra de 199 estudiantes universitarios (100 de Psicología y 99 de Administración), de igual manera, se empleó la EFL. Se halló que los estudiantes de Psicología puntuaron un nivel alto de felicidad (41%) en comparación a los de Administración (28%).

Alarcón, R. & Caycho, T. (2015) en su estudio **“Relaciones entre gratitud y felicidad en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana”** utilizaron un diseño transeccional causal predictivo, con una muestra de 300 universitarios (147 varones y 153 mujeres), con edades entre 20 y 30 años. Para esta investigación se empleó la EFL y la Escala de Gratitud, ambas de Alarcón. Luego de aplicados los instrumentos, se halló que existe relación positiva significativa entre la gratitud y la felicidad. No obstante, aclaran, que, al usar una muestra por conveniencia, estos resultados pueden no replicarse en otros estudios, por lo cual es necesario desarrollar más investigaciones que abordan dicho tema.

Davey, K. (2016) en el estudio **“Felicidad y engagement en estudiantes de educación superior que trabajan en Lima”** presentó la relación entre Felicidad y Engagement (compromiso) en una muestra de 338 estudiantes de educación superior del distrito de Santiago de Surco, teniendo como criterios de exclusión a sujetos menores de 18 años y mayores de 40 años, que cursen el 5to año o más, desempleados y de las carreras de Ciencias de la Salud. Cabe resaltar que este estudio fue de tipo descriptivo y correlacional. Así, Davey concluyó que sí hay relación entre estas dos variables; igualmente, los sujetos de 31 a 40 años presentaron mayores niveles de Engagement y en Ausencia de sufrimiento en comparación con los otros sujetos. Finalmente, los estudiantes universitarios puntuaron mayores niveles en Felicidad que los de formación técnica.

Arias, W. et al (2016) en su investigación **“Análisis exploratorio de la Escala de Felicidad de Lima en universitarios de Arequipa (Perú)”** tuvieron por objetivo hallar la validez y confiabilidad de la EFL en universitarios arequipeños. En dicha investigación se utilizó el tipo instrumental y contó con una muestra total de 332 estudiantes

de Universidad Católica San Pablo de diversas carreras profesionales. Ellos, a partir de lo hallado, aclararon que este estudio no es concluyente, sino la punta de un iceberg que debería desencadenar mayores estudios respecto a la felicidad o el bienestar subjetivo, además de la relación con otras variables.

León, S & Hidalgo, E. (2017) hallaron que las personas con un mayor nivel de gratitud presentaron un mayor nivel de felicidad, lo cual indica que la correlación entre ambas variables fue positiva y significativa. Así pues, es necesario aclarar que, en su estudio, **“Gratitud y felicidad en estudiantes del segundo al quinto año de una universidad privada de Lima Este, 2016”**, el diseño utilizado fue no experimental de corte transversal y correlacional. Tuvo por muestra a 404 individuos entre 20 a 30 años y se aplicaron la Escala de Gratitud y la EFL, ambas de Alarcón.

2.2. Bases teóricas

La felicidad se entiende como una emoción (conjunto de reacciones psico-fisiológicas; Bruno, F., 1997) producto de varios factores. Esta se puede presentar en diversas circunstancias relacionándose con diversas variables; no siendo necesariamente dependiente de estas.

2.2.1. Ideas filosóficas – La antigua Grecia

El interés por el estudio de la felicidad es reciente, siendo incluso tema central de la novísima Psicología Positiva; no obstante, los antiguos filósofos ya se cuestionaban sobre esta y, valga la redundancia, filosofaban sobre qué es la felicidad y qué significa ser feliz.

Tal cual detalla Alarcón (2009), Platón cuestiona: “¿En qué consiste la felicidad del hombre?” y a partir de las respuestas analiza que esta se basa en el placer y la sabiduría, no de

manera independiente, sino en conjunto. Asimismo, Platón en *La República* plantea que existen dos tipos de felicidad: la *felicidad individual* y la *felicidad pública* o de todos los ciudadanos. Por consiguiente, el Estado debe buscar que la felicidad no sea de unos pocos, sino un bien común de toda la sociedad, basado en la justicia y el orden.

Aristóteles concebía que “ser feliz es el fin natural de la existencia humana y que todo ser humano aspira a poseer”; a esta felicidad los antiguos griegos lo denominaron *eudaimónica*, pues explicaba que la felicidad es el objetivo de vida, lo cual también implica que esta se perciba como lejana y, a veces, inalcanzable. Este es el bien supremo común a toda la humanidad. A partir de lo dicho por Aristóteles, Alarcón (2009) rescata lo siguiente: *“la gente difiere respecto de lo que es la felicidad, la gente vulgar identifica el supremo bien o felicidad con el placer y la riqueza, a esto se debe que amen la vida gozosa; la riqueza tampoco es la felicidad, es útil, pero en la relación a otras cosas, aunque contribuye a la felicidad. Por otro lado, las personas refinadas identifican la felicidad con el honor, pero el hombre que busca el honor procura verse honrado por los hombres de prudencia y entre los que le conocen; por lo tanto, la virtud vale más que el honor. Al parecer, los objetos mencionados son, más bien, medios para alcanzar el fin”*. Entonces, se entiende que la felicidad no es motivada por ninguna de las anteriores, sino al contrario, que son medio instrumentales para el alcance de la felicidad.

Aristóteles no culmina aquí, sino que concibe esta felicidad como una autarquía (dominio de uno mismo, autosuficiencia), lo cual se entiende como “tranquilidad, paz espiritual y liberación de toda inquietud”, necesaria para alcanzar la felicidad plena. Además, explica que la máxima felicidad es un acto de contemplación pura (reflexión); igualmente, que para alcanzar la felicidad plena son necesarios los bienes exteriores,

debido que para llevar una vida contemplativa es necesario satisfacer las propias necesidades, y añade, “un hombre que vive en la miseria jamás podrá ser feliz”. Finalmente, Aristóteles concluye que la felicidad no es cosa del azar, sino del aprendizaje y, como tal, se tiene que practicar para volverla un hábito y así poder soportar las vicisitudes de la vida.

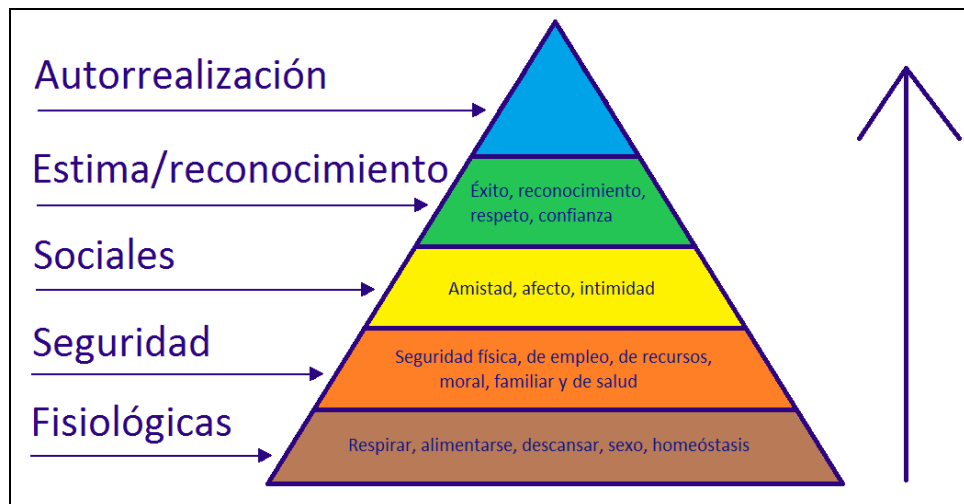
Por su parte, Epicurio sostiene que es el placer la base de la felicidad y al mismo tiempo es el fin de la misma, pero aclara que este placer debe entenderse como “ausencia de dolor”; lo cual conlleva que al encontrarse en el estado de autarquía uno puede lograr la ataraxia (supresión de estados de desasosiego, de ansiedad, de temor, de dolor y preocupación) que finalmente logra el placer pleno y duradero, material (hambre, sexo, comida) y espiritual (inteligencia y afecto), o en otras palabras, la felicidad plena. Al igual que Aristóteles, Epicurio coincide con que las relaciones socio personales son importantes en la vida, por ello, cultivar una buena amistad es necesario para alcanzar la felicidad. No obstante, añade que un hombre sabio debe saber subordinar los placeres naturales o de los sentidos para el bienestar físico y espiritual.

2.2.2. Los aportes de la Psicología Humanista – Maslow

La Psicología Humanista tuvo su origen en los años 60 y tuvo por objeto de estudio al hombre y su parte emocional, aportando al bienestar, la salud y no centrándose en la mera conducta o sus perturbaciones mentales, como lo estuvieron haciendo hasta aquel entonces el Conductismo y el Psicoanálisis. Así pues, uno de sus grandes representantes, Abraham Maslow (1991) explica que la felicidad se logra al satisfacer las necesidades humanas. Maslow identifica tres niveles básicos de necesidades: *nivel físico* (necesidades fisiológicas y de seguridad), *nivel social* (afiliación y reconocimiento) y *nivel psicológico* (autorrealización). Esta,

mejor conocida como Pirámide de Maslow es aplicable a todas las personas en cualquier cultura o época, pues en esta se identifican las necesidades universales a cualquier ser humano. La Figura 1 muestra esta Pirámide y las diversas necesidades.

Figura 1. Pirámide de Maslow



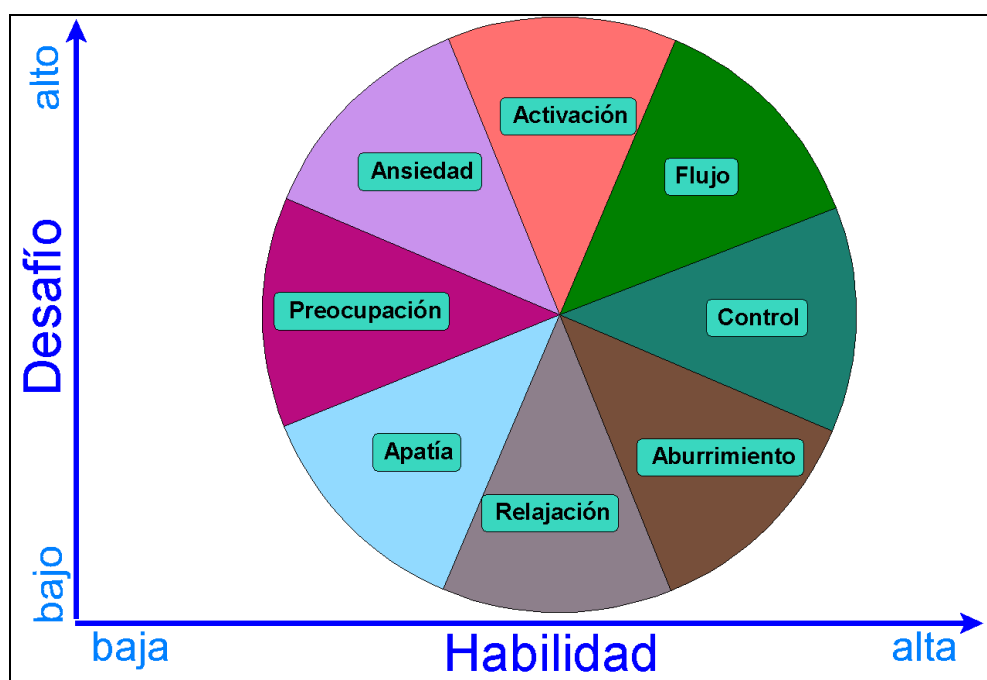
Fuente: Maslow, 1991 (<https://goo.gl/7rXzLk>)

2.2.3. La Psicología Positiva – La Psicología de la Felicidad

Esta disciplina tiene sus orígenes en los años 90's y tiene entre sus representantes a Csikszentmihalyi y Seligman; nace con el interés de investigar los aspectos positivos del hombre, como la felicidad, la resiliencia, entre otros.

Csikszentmihalyi, M. (2007) se centra en el estudio del disfrute o sensaciones placenteras de las actividades; a esto denominó *flow* (fluir) o experiencia óptima. Así pues, señala que el hombre ante las actividades cotidianas percibe la sensación de felicidad, no presentándose esta como un evento excepcional sino de manera frecuente. De la misma manera, en la Figura 2 se puede apreciar “la ubicación” del *flow* dentro de otras sensaciones que el autor reconoce en su teoría.

Figura 2. Diagrama del *flow*



Fuente: Csikszentmihalyi, 2007 (<https://goo.gl/thwTM8>)

Así se entiende que el *flow* se ubica en los niveles altos de Habilidad y Desafío; pues, analizando el esquema, un individuo con altas capacidades, en el tema que fuere, ante un desafío alto va a disfrutar de este y va a desarrollar sentimientos placenteros y de satisfacción, lo que se entendería como felicidad. Incluso, estos se presentarían antes de haberse concluido o satisfechos estas necesidades, en términos de Maslow.

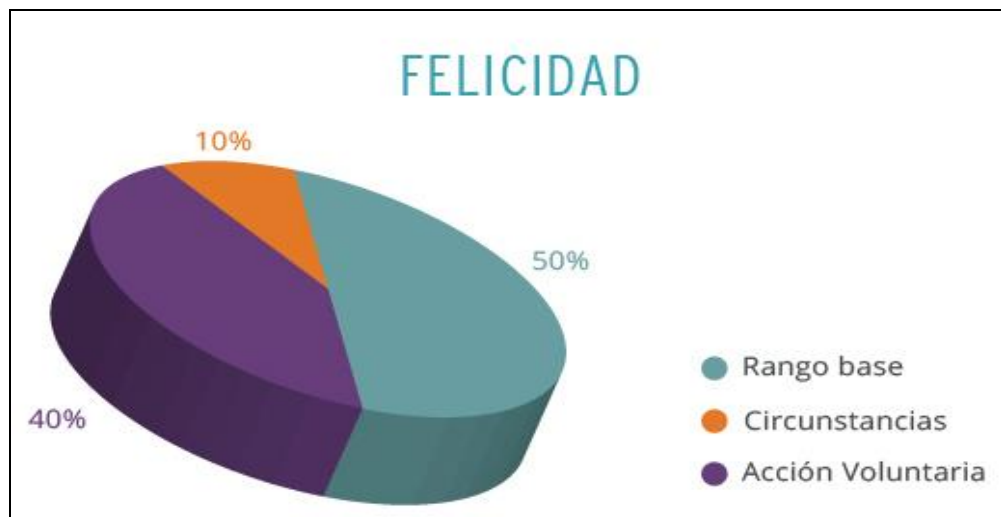
Sin embargo, ambos coinciden que la felicidad no se encuentra en “la cima de la pirámide” sino en el camino, entendiéndose esta como un proceso de crecimiento personal.

Seligman (2003), el principal representante de esta disciplina, indicó que la felicidad se encuentra en dos planos, tanto físico y psicológico. Esto recuerda a lo ya expuesto líneas atrás por los filósofos griegos, pues Epicurio se centraba en la búsqueda del placer (hedónico) y Aristóteles en la capacidad mental y valores morales (eudaimónico). También indicó que la

aspiración de la felicidad engloba a estas dos, que si bien, se puede optar por una u otra vía, no se pueden desligar para alcanzar la felicidad plena. Igualmente, presentó tres caminos hacia la felicidad: *vida de placer* (ligada al hedonismo), *vida comprometida* (compromiso con la familia, el trabajo y otros) y *vida significativa* (búsqueda de la trascendencia a través del compromiso con la comunidad, humanidad, etc.).

En la Figura 3, Seligman junto a otros estudiosos presenta la *fórmula de la felicidad* a partir del análisis de los factores externos que influyen en la felicidad, los cuales los divide en *condiciones de vida* (hechos que pueden y no modificarse) y *actividades voluntarias* (cosas que eligen hacer).

Figura 3. Fórmula de la felicidad



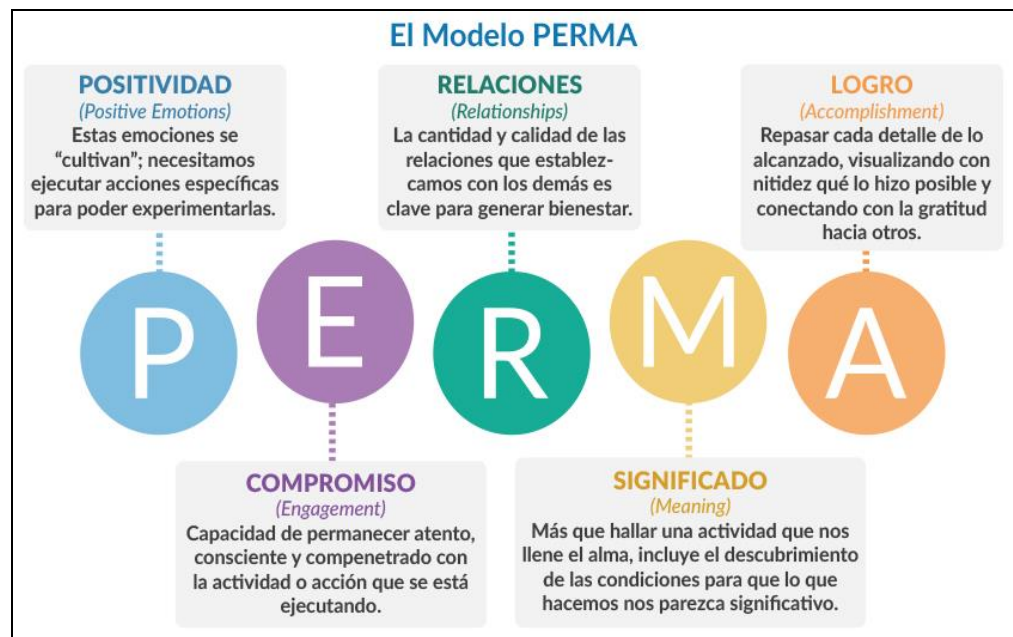
Fuente: Seligman, 2003 (<https://goo.gl/UZzqN3>)

Entendiéndose que el nivel de Felicidad es la suma del Rango base (predisposición biológica) más las Circunstancias (dinero, salud, sexo, raza, etc.) y la Acción voluntaria (actitud, fortalezas psicológicas, emociones positivas, etc.).

Finalmente, Seligman plantea el modelo PERMA (Figura 4) para identificar los componentes o pilares de la felicidad. Estos son: *Positividad* o "*Positive Emotions*" (gozar de los placeres y

disfrutarlos al máximo, hedonismo), *Compromiso* o “*Engagement*” (involucramiento con actividades que ponen en práctica las habilidades al máximo), *Relaciones* o “*Relationships*” (cantidad y calidad de relaciones con los demás), *Significado* o “*Meaning*” (vida con un propósito para mejora del mundo) y *Logro* o “*Accomplishment*” (autorrealización y superación de retos).

Figura 4. Modelo PERMA



Fuente: Seligman, 2003 (<https://goo.gl/fGCxvd>)

2.3. Definiciones conceptuales

2.3.1. Felicidad

Según Seligman (2003), la felicidad es un estado de gratificación, esto a partir de las acciones que uno haga y disfrute mientras las haga, además que no sean producto del consumo de sustancias ni técnicas rápidas, y aún menos del placer corporal. Porque para Seligman “la verdadera felicidad deriva de la identificación y el cultivo de las fortalezas más importantes de la persona y de uso cotidiano en el trabajo, el amor, el ocio y la educación de los hijos”.

Igualmente, Alarcón (2009) señaló que la felicidad se produce cuando el hombre experimenta un estado de satisfacción plena, teniendo un carácter causal. Además, que es individual y puede o no ser duradero, pero es perecible; asimismo, se produce cuando el hombre logra obtener el bien o bienes anhelados. Finalmente, este bien o bienes son de naturaleza variada (psicológicos, materiales, religiosos, etc.).

Además, Alarcón identifica 4 factores tras el constructo de la felicidad:

2.3.2. Sentido Positivo de la Vida

Según Alarcón (2009) este factor se define como: “la ausencia de estados depresivos, fracaso, pesimismo, intranquilidad y vacío existencial (...). Indican grados de felicidad que reflejan actitudes y experiencias positivas de la vida. En este sentido, la felicidad significa estar libre de estados depresivos profundos, tener sentimientos positivos hacia sí mismo y hacia la vida”.

2.3.3. Satisfacción con la Vida

Alarcón (2009) plantea la siguiente definición: “(...) satisfacción con lo que se ha alcanzado y la persona cree que está donde tiene que estar, o porque se encuentra muy cerca de alcanzar el ideal de su vida”.

2.3.4. Realización Personal

Para Alarcón (2009) este factor expresa la *felicidad plena*; pues esta señala “autosuficiencia, autarquía, tranquilidad emocional, placidez; todas son condiciones para conseguir el estado de felicidad completa” y debe entenderse no como un estado temporal.

2.3.5. Alegría de Vivir

Alarcón (2009) la define como: “optimismo, alegría que en buena cuenta es expresión de felicidad y lo maravilloso que es vivir”. En otras palabras, la alegría de vivir, las experiencias positivas y sentirse bien.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

Esta investigación es de tipo descriptivo, ya que describe, analiza e interpreta un conjunto de hechos y variables que les caracterizan de una manera tal como se presenta (Sánchez, H. & Reyes, C., 2009). Además, el diseño es no experimental transversal, debido a que no se manipula la muestra, solo se recolectan los datos en un solo momento, como lo explican los mismos autores.

3.2. Población y muestra de estudio

3.2.1. Población

La población de estudio está conformada por 220 estudiantes universitarios de la carrera de Psicología del turno mañana de la UIGV (2017 – II) desde el III hasta el V ciclo.

3.2.2. Muestra

Respecto a la muestra, el margen de error es de 5%, el nivel de confianza, 95% y la población total de 220 sujetos universitarios.

Ecuación Estadística para Proporciones poblacionales

$$n = \frac{z^2(p \cdot q)}{e^2 + \frac{z^2(p \cdot q)}{N}}$$

n= Tamaño de la muestra

Z= Nivel de confianza deseado

p= Proporción de la población con la característica deseada (éxito)

q= Proporción de la población sin la característica deseada (fracaso)

e= Nivel de error dispuesto a cometer

N= Tamaño de la población

En consecuencia, la muestra está conformada por 141 universitarios de la carrera de Psicología. Se emplea el método de muestreo no probabilístico; asimismo es de tipo intencional,

puesto que se busca que esta muestra sea representativa de la población (Sánchez, H & Reyes, C., 2009).

3.3. Identificación de la variable y su operacionalización

3.3.1. Variable de estudio

La variable felicidad es definida por Alarcón (2006) como un estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien anhelado. Asimismo, Alarcón describe las propiedades de la conducta feliz: 1) es un sentimiento de satisfacción individual; 2) es un estado de la conducta, por lo cual puede o no ser duradero; 3) se obtiene una vez alcanzado la meta o poseído el bien, por ende, es consumatoria; 4) el “bien deseado” no posee una naturaleza establecida (materiales, psicológicos, religiosos, sociales, etc.). De igual manera, un mismo bien no tiene el mismo impacto en todos los individuos; y 5) puede suscitarse que en un contexto histórico y sociocultural todas las personas pueden desear el mismo bien o bienes.

3.3.2. Operacionalización de la variable

Mediante el instrumento Escala de Felicidad de Lima (Alarcón, 2006) es que se realiza esta operacionalización de la variable “felicidad” como se puede apreciar en la Tabla 1.

Tabla 1. Operacionalización de la variable

Variable	Dimensiones	Peso	Nº de ítems	Indicadores	Niveles
<p>Felicidad</p> <p>La felicidad se define como un estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien anhelado (Alarcón, 2006).</p>	<p>Sentido positivo de la vida</p> <p>Estar libre de estados depresivos profundos, tener sentimientos positivos hacia sí mismo y hacia la vida (Alarcón, 2006)</p>	40.75%	11	Profunda tristeza (07, 22, 23)	Altamente feliz
	<p>Satisfacción con la vida</p> <p>Expresa la satisfacción por lo que se ha alcanzado o se encuentra muy cerca de alcanzar el ideal de su vida (Alarcón, 2006).</p>			22.22%	6

	Realización personal	22.22%	6	Autosuficiencia (08, 09, 21, 24) Placidez (25, 27)	Altamente feliz
	Considerada la felicidad plena, debido a que el individuo se encuentra orientado hacia metas que considera valiosas para su vida (Alarcón, 2006).				Feliz
					Medianamente feliz
					Infeliz
		Alegría de vivir	14.81%	4	Maravilla de vivir (12, 16) Experiencias positivas (13, 15)
	Hace referencia a las experiencias positivas de la vida y sentirse generalmente bien (Alarcón, 2006).	Feliz			
		Medianamente feliz			
		Infeliz			
100%		27			

3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico

La encuesta aplicada será la técnica utilizada para la recolección de datos. Por otro lado, el instrumento de medición será la Escala de Felicidad de Lima (Alarcón, 2006).

3.4.1. Ficha técnica

Nombre del instrumento Escala de Felicidad de Lima.

Autor: Reynaldo Alarcón.

Procedencia: Lima, Perú.

Administración: Individual o colectiva.

Duración: 15 a 20 minutos aproximadamente.

Aplicación: Sujetos con edades entre los 20 a 35 años.

La Escala de Felicidad de Lima fue desarrollada por el Dr. Reynaldo Alarcón en el 2006 y mide el nivel de felicidad; está compuesta por 27 ítems agrupados en 4 dimensiones factoriales: Factor 1- Sentido positivo de la vida. Factor 2- Satisfacción con la vida. Factor 3- Realización personal. Finalmente, Factor 4- Alegría de vivir. Asimismo, se emplea la escala Likert (Totalmente de acuerdo; Acuerdo; Ni acuerdo ni desacuerdo; Desacuerdo; y Totalmente en desacuerdo). Siendo el extremo positivo de cinco puntos y el extremo negativo, un punto.

Antes de iniciar el tratamiento estadístico, aclara el autor, hay ítems que se encuentran redactados de forma inversa a la felicidad (02, 07, 14, 17, 18, 19, 20, 22, 23 y 26), estos se deben codificar correctamente.

Los cuatro factores e ítems son los siguientes:

3.4.1.1. Sentido Positivo de la Vida

Se entiende estar libre de estados depresivos profundos, tener sentimientos positivos hacia sí mismo y hacia la vida. Los ítems que la componen son: 02, 07, 11, 14, 17, 18, 19, 20, 22, 23 y 26.

Ejemplo de ítems:

- Siento que mi vida está vacía.
- Pienso que nunca seré feliz.

3.4.1.2. Satisfacción con la Vida

Expresa la satisfacción por lo que se ha alcanzado o se encuentra muy cerca de alcanzar el ideal de su vida. Los ítems que la componen son: 01, 03, 04, 05, 06 y 10.

Ejemplo de ítems:

- Las condiciones de mi vida son excelentes.
- Estoy satisfecho con mi vida.

3.4.1.3. Realización Personal

Considerada la felicidad plena, debido a que el individuo se encuentra orientado hacia metas que considera valiosas para su vida. Los ítems que la componen son: 08, 09, 21, 24, 25 y 27.

Ejemplo de ítems:

- Estoy satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado.
- Me considero una persona realizada.

3.4.1.4. Alegría de vivir

Hace referencia a las experiencias positivas de la vida y sentirse generalmente bien. Los ítems que la componen son: 12, 13, 15 y 16.

Ejemplo de ítems:

- Es maravilloso vivir.
- Por lo general me siento bien.

3.4.2. Procedimiento en la construcción de la Escala de Felicidad de Lima

Tal cual detalla Alarcón (2006), en sus inicios se empezó definiendo operacionalmente el constructo felicidad y sus indicadores. Luego, se elaboraron 52 ítems para medir los indicadores. Seguido, los ítems fueron sometidos a la validación de jueces para la aprobación de estos; con los aprobados se organizó un nuevo inventario con 42 ítems, el cual se administró en una muestra de 80 estudiantes universitarios. Luego de la aplicación a la muestra piloto, se eliminaron 12 ítems; y esta fue la utilizada por Alarcón en su escala, sin embargo, al término de esta, se eliminaron 3 ítems más, quedando solamente 27.

3.4.3. Confiabilidad

Los coeficientes de Confiabilidad son:

- 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 ($F=212.69$, $p<.01$).

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

3.4.4. 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

predicador 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).

3.4.5. Baremos

Los baremos de la Escala de Felicidad son los siguientes:

Tabla 2. Interpretación de los puntajes según los factores de la Escala de la Felicidad de Lima.

	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

3.5. Procedimiento de recolección de datos

En primer lugar, se redactó una solicitud dirigida a la autoridad de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, para poder realizar la presente investigación. Seguido, con el permiso del Coordinador Académico, se procedió a la aplicación de la escala a los estudiantes universitarios. Asimismo, los instrumentos se entregaron personalmente y se procedió a indicar el objetivo de la investigación y la consigna del instrumento. Cabe resaltar, que los estudiantes no presentaron problema alguno en el entendimiento de la escala. Consecuentemente, se ordenaron las hojas de respuestas separándolas en los diferentes ciclos y se procedió a realizar una base de datos para ser trabajadas en el programa SPSS.

CAPÍTULO IV

PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. Procesamiento de los resultados

Una vez reunida la información se procedió a:

- Tabular la información, codificarla y transferirla a una base de datos computarizada haciendo uso de los programas IBM SPSS (versión 23) y MS Excel (versión 2011).
- Se determinó la distribución de las frecuencias y la incidencia participativa (porcentajes) de los datos del instrumento de investigación.
- Se aplicaron las siguientes técnicas estadísticas:

Valor máximo y mínimo.

Media aritmética:

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

Muestra

4.2. Presentación de los resultados

4.2.1. Características de la muestra

Tabla 4. Distribución de la muestra según edades

Edad	n	Porcentaje
17	8	5,7
18	48	34,0
19	31	22,0
20	12	8,5
21	24	17,0
22	10	7,1
23	2	1,4
26	2	1,4
29	2	1,4
30	2	1,4
Total	141	100,0

En la tabla 4 se aprecia que el 34% (48) de los sujetos de la muestra presentan la edad de 18 años. Asimismo, tanto el 1,4% (2) poseen edades de 23, 26, 29 y 30.

Tabla 5. Distribución de la muestra según género

Género	n	Porcentaje
Femenino	98	69,5
Masculino	43	30,5
Total	141	100,0

En la tabla 5 se evidencia que el 69,5% (98) de la muestra son del género femenino y el 30,5% (43) son del género masculino.

Tabla 6. Distribución de la muestra según estado civil

Estado civil	n	Porcentaje
Soltero	141	100,0

En la tabla 6 se aprecia que el 100% (141) de los sujetos son solteros.

Tabla 7. Distribución de la muestra según ciclo académico

Ciclo académico	n	Porcentaje
3ero	46	32,6
4to	73	51,8
5to	22	15,6
Total	141	100,0

En la tabla 7 se evidencia que el 51,8% (73) pertenecen al 4to ciclo, el 32,6% (46), al 3ero ciclo y el 15,6% (22), al 5to ciclo de la carrera.

Tabla 8. Distribución de la muestra según ocupación

¿Actualmente labora?	n	Porcentaje
No	112	79,4
Sí	29	20,6
Total	141	100,0

En la tabla 8 se aprecia que el 79,4% (112) de los sujetos no se encuentra laborando; sin embargo, el 20,6% (29) estudia y labora.

4.2.2. Análisis de la variable

Tabla 9. Medidas estadísticas descriptivas de la variable de estudio – Felicidad.

Puntaje Total		
N	Válido	141
	Perdidos	0
Media		100,82
Mínimo		48
Máximo		135

A partir de la tabla 9 se interpreta que:

- Una media de 100,82 que se categoriza como “Media”.
- Un valor mínimo de 48 que se categoriza como “Muy baja”.
- Un valor máximo de 135 que se categoriza como “Muy alta”.

Tabla 10. Medidas estadísticas descriptivas de los factores pertenecientes a la variable Felicidad.

		Sentido Positivo de la Vida	Satisfacción con la Vida	Realización Personal	Alegría de Vivir
N	Válido	141	141	141	141
	Perdidos	0	0	0	0
Media		42,90	21,73	20,47	15,72
Mínimo		14	6	10	4
Máximo		55	30	30	20

En los factores que conforman la felicidad se puede observar lo siguiente:

En el factor Sentido Positivo de la Vida:

- Una media de 42,90 que se categoriza como “Feliz”.

- Un mínimo de 14 que se categoriza como “Infeliz”.
- Un máximo de 55 que se categoriza como “Altamente feliz”.

En el factor Satisfacción con la Vida:

- Una media de 21,73 que se categoriza como “Feliz”.
- Un mínimo de 6 que se categoriza como “Infeliz”.
- Un máximo de 30 que se categoriza como “Altamente feliz”.

En el factor Realización Personal:

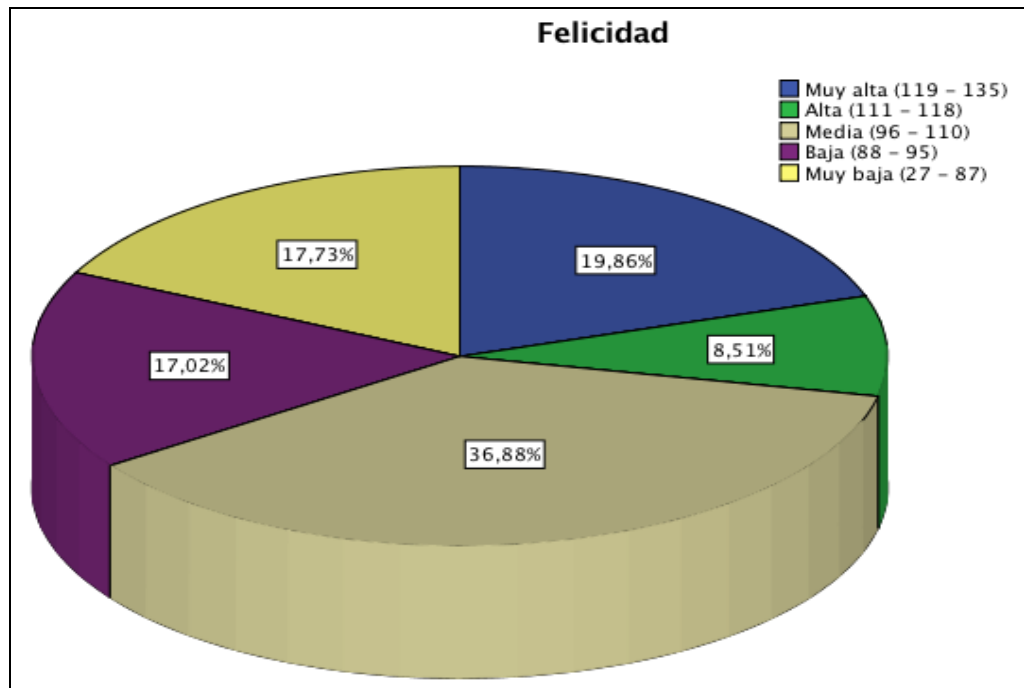
- Una media de 20,47 que se categoriza como “Feliz”.
- Un mínimo de 10 que se categoriza como “Infeliz”.
- Un máximo de 30 que se categoriza como “Altamente feliz”.

En el factor Alegría de Vivir:

- Una media de 15,72 que se categoriza como “Feliz”.
- Un mínimo de 4 que se categoriza como “Infeliz”.
- Un máximo de 20 que se categoriza como “Altamente feliz”.

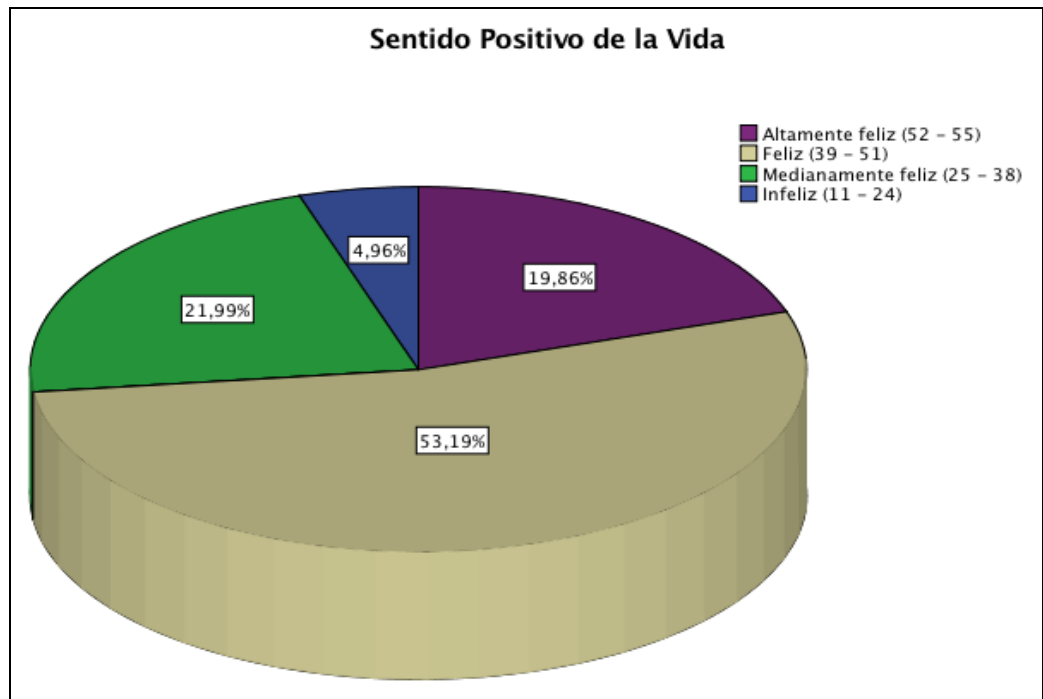
Así pues, se procede a presentar tablas estadísticas para poder observar el alto índice referente a la felicidad y sus factores.

Figura 5. Resultados de Felicidad.



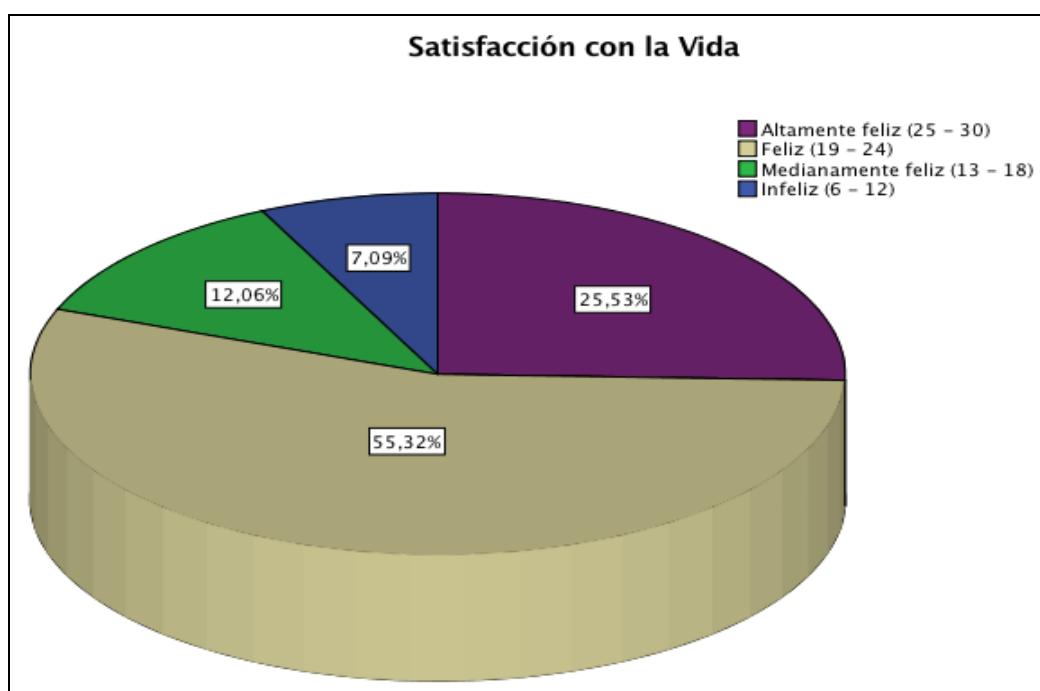
El nivel de felicidad predominante en los estudiantes del III, IV y V ciclo de Psicología de una universidad privada de Lima es "Media" siendo un 36,88% de la muestra; además el 8,51% tuvieron un resultado el nivel "Alta".

Figura 6. Resultados de Sentido Positivo de la Vida.



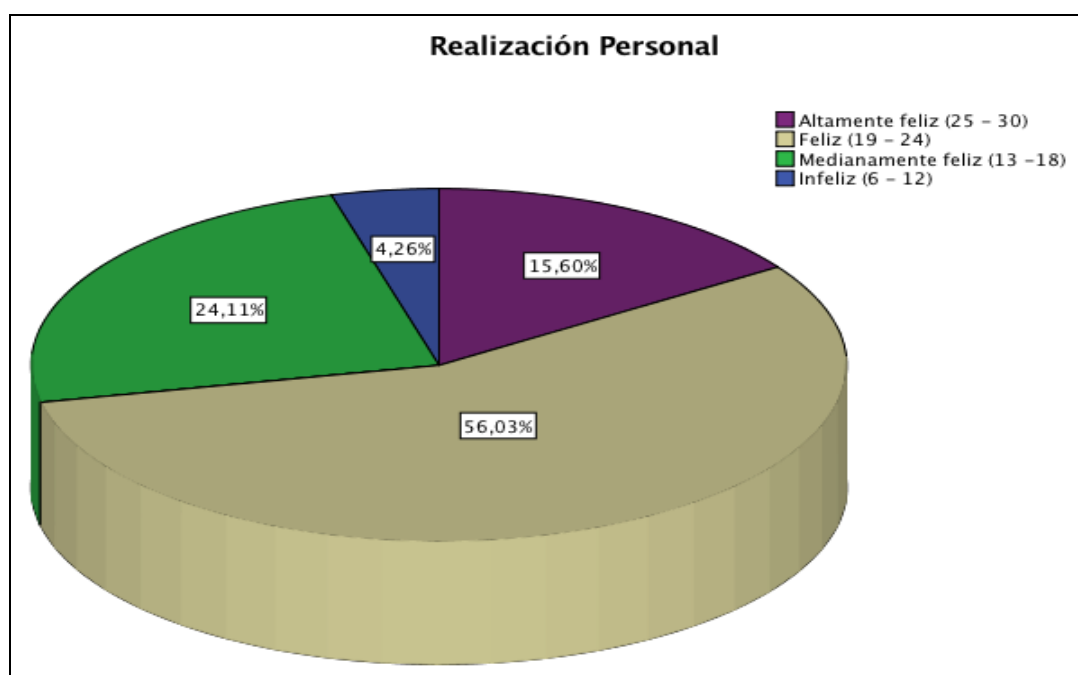
El factor de Sentido Positivo de la Vida obtuvo el nivel "Feliz" con un 53,19%. Asimismo, en la muestra el 4,96% indicaron estar en el nivel de "Infeliz".

Figura 7. Resultados de Satisfacción con la Vida.



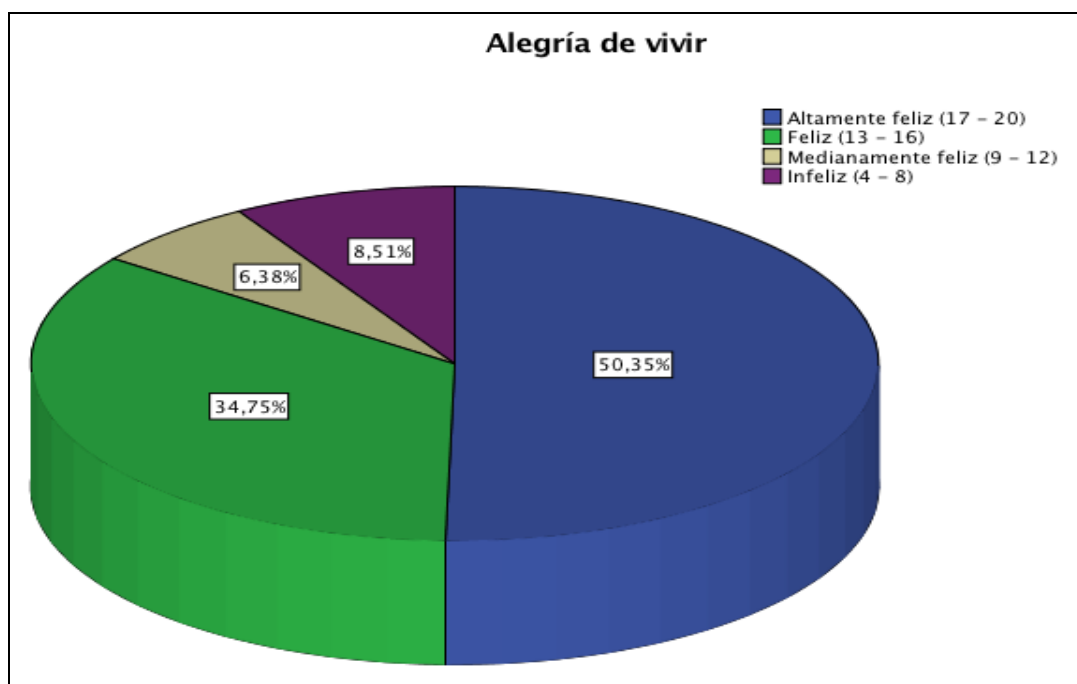
El factor de Satisfacción con la Vida obtuvo el nivel "Feliz" con un 55,32%. Asimismo, en la muestra el 7,09% indicaron estar en el nivel de "Infeliz".

Figura 8. Resultados de Realización Personal.



El factor de Realización Personal obtuvo el nivel "Feliz" con un 56,03%. Asimismo, en la muestra el 4,26% indicaron estar en el nivel de "Infeliz".

Figura 9. Resultados de Alegría de Vivir.



El factor de Alegría de Vivir obtuvo el nivel “Altamente feliz” con un 50,35%. Asimismo, en la muestra el 6,38% indicaron estar en el nivel de “Medianamente feliz”.

4.3. Discusión de los resultados

Los resultados obtenidos en esta investigación permiten apreciar que existe un predominante nivel medio de felicidad en los estudiantes universitarios del III, IV y V ciclo de Psicología de una universidad privada de Lima, los cuales puntuaron un 36,88%. Asimismo, los niveles “Muy baja” y “Baja” puntuaron 17,73% y 17,02% respectivamente, lo cual es necesario tener en cuenta, puesto que ambos juntos reflejan casi la misma cantidad de los que indicaron sentirse en el nivel medio. Así se entiende que la mayor parte de la muestra experimenta un estado afectivo de satisfacción.

Para respaldar lo hallado, Alarcón, R. (2006) halló en su investigación que la mayor parte de la muestra manifestaba poseer un nivel medio de felicidad. Asimismo, Davey, K. (2016) encontró en su respectivo estudio que los estudiantes de educación superior puntuaron un nivel medio de felicidad 38% (127) de la muestra. De la misma manera, Árraga, M & Sánchez, M. (2012) explican lo hallado en su investigación, el cual refiere que en Venezuela y en otro grupo etario se hallaron resultados similares a pesar de que no fue aplicado en jóvenes, como lo hizo Alarcón, sino en adultos mayores. Lo mismo halló Toribio, L et al (2012) al aplicar la EFL en adolescentes mexicanos, un nivel medio de felicidad. Teniendo en cuenta, una vez más, que el grupo etario fue distinto al empleado por el autor de la EFL.

Teniendo en cuenta que Maslow, A. (1991) explica que la felicidad es producto de la satisfacción de las necesidades, y sabiendo que la muestra es en la mayoría jóvenes que aún dependen de sus padres y no tienen quien dependa de ellos, por ende, tienen satisfechas, al menos, las necesidades fisiológicas, seguridad y sociales, ellos se sienten felices por haber alcanzado estas. Del mismo modo, Csikszentmihalyi, M. (2007) explica que la felicidad se percibe cuando el individuo realiza actividades cotidianas y no excepcionales, por ende, teniendo en cuenta que la muestra son estudiantes

universitarios que solamente se encuentran estudiando y, además, van desde el III al V ciclo, ellos se perciben felices por hacer de manera cotidiana lo que ya llevan haciendo por más de un año en el grado superior.

Por otro lado, Alarcón, R. & Caycho, T. (2015) hallaron una relación significativa entre la gratitud y la felicidad. Lo mismo que León, S. & Hidalgo, E. (2017) los cuales estudiaron la relación de las mismas variables en mención y los resultados fueron similares, una significación positiva y alta.

En el área de Sentido Positivo de la Vida los resultados obtenidos muestran que la mayor parte de la muestra, 53,19%, evidencia estar libre de estados depresivos profundos y poseen sentimientos positivos hacia sí mismos y hacia la vida. Para analizar este resultado es necesario fijarse en los datos sociodemográficos, específicamente, la edad, el estado civil y la situación laboral, debido a que, a mi punto de vista, la mayoría son jóvenes adultos sin hijos y actualmente no se encuentran laborando, no poseen mayores índices de estrés y la percepción que tienen de la vida es buena. Serruto, V., & Aldazábal, R. (2013) hallaron un resultado similar en su investigación, en el cual un total de 131 sujetos de una muestra de 222 personas indicaron encontrarse feliz. Del mismo modo, los estudiantes evidenciaron no encontrarse con índices de depresión profunda. Por su parte, Riveros, M., Hernández, H., & Rivera, J. (2007) en un estudio realizado en la UNMSM el cual medía los niveles de depresión y ansiedad en estudiantes de esa casa de estudios, se halló que la mayor parte de la muestra (86,93%) evidenciaba haber experimentado un nivel de depresión normal y una mínima parte (0.05%), depresión severa o profunda. Los autores, indica que, si bien los resultados no son para preocuparse, es necesario tenerla en cuenta y actuar de manera preventiva. Además, indican que esto puede deberse a los diferentes escenarios que plantea la educación superior; como también a antecedentes familiares y psicosociales,

En el área de Satisfacción con la Vida se observa que la mayor parte de la muestra, 55,32%, expresa satisfacción con lo que ha alcanzado o donde se encuentra actualmente. Estos resultados pueden deberse a que los jóvenes universitarios se perciben satisfechos con lo alcanzado hasta el momento, en otras palabras, estar estudiando una carrera universitaria, entiéndase esto como logros obtenidos. Asimismo, Serruto, V., & Aldazábal, R. (2013) en su investigación concluyeron que en esta dimensión el 63,1% de la muestra (140 sujetos) puntuaron un nivel medio; agregan que los estudiantes se perciben a sí mismos muy cerca de obtener su ideal, según lo indicado por Alarcón. En un estudio realizado en estudiantes universitarios de Buenos Aires para medir la satisfacción con la vida y el bienestar psicológico y social por Zubieta, E. & Delfino, G. (2010) la muestra obtuvo un nivel alto en satisfacción con la vida, los autores concluyen que esto sea probable debido a que la muestra está compuesta por jóvenes y tienen la posibilidad de estudiar en una universidad. Pero refieren que esta es relativa cuando pasa del plano personal al social, puesto que no se puede estar satisfecho con la vida estando en una burbuja, sino que también influye en gran manera la socialización. Del mismo modo, según las bases teóricas que hacen referencia a las ideas filosóficas, se entiende que el hombre busca alcanzar la felicidad y que esta se logra en la obtención de un bien deseado o estar cerca de hacerlo. En el caso de los estudiantes universitarios, ellos pueden sentirse satisfechos, percibirse felices, por encontrarse cerca de sus metas.

En el área de Realización Personal se aprecia que la mayor parte de la muestra, 56,03%, está orientado hacia metas valiosas 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. Por otro lado, Alarcón, R. (2006) manifiesta que esta dimensión refleja la idea de

autarquía, previamente expuesta por Aristóteles, el cual refiere que la persona se basta a sí misma. Igualmente, expresa felicidad plena y no momentos de “estar feliz”. Por ende, el logro de metas valiosas significa la experimentación de felicidad plena.

En el área de Alegría de Vivir se observa que la mayor parte de la muestra, 50,35%, experimenta cosas positivas de la vida y generalmente se siente bien. Nuevamente, considero que 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. Además, Davey, K. (2016), quien del mismo modo encontró los mismos resultados, indicó que esta dimensión está más relacionada con el optimismo que con la persona; incluso, llega a concluir que son los hombres quienes puntuaron mayor en esta dimensión que las mujeres, esto debido a que ellos se enfocan con mayor intensidad en alcanzar sus metas. Mientras que las féminas la relacionaban con las creencias religiosas.

4.4. Conclusiones

1. El nivel de Felicidad predominante en los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima hallado en la muestra fue “Media”
2. Se encontró que el nivel de Sentido Positivo de la Vida en la muestra de esta investigación fue “Feliz”.
3. El nivel de Satisfacción con la Vida que se encontró a partir de los resultados fue “Feliz”.
4. El nivel de Realización Personal que se consideró en esta investigación a partir de los resultados fue “Feliz”.
5. Finalmente, en lo que respecta a Alegría de Vivir, la muestra evidenció el nivel “Altamente feliz”.

4.5. Recomendaciones

A partir de los resultados obtenidos en este estudio, se puede establecer las siguientes recomendaciones:

1. Diseñar un programa de intervención para mejorar el nivel de Felicidad de los estudiantes universitarios, ya que esto ayudaría al bienestar psico emocional.
2. Facilitar actividades académicas orientadas a la mejora de la felicidad involucrando a los estudiantes universitarios.
3. Difundir los conocimientos hallados en este estudio y en el programa de intervención a los estudiantes universitarios.
4. Promover la investigación en temas de la felicidad y su implicancia en la vida personal y estudiantil de los estudiantes universitarios.
5. Fomentar la implementación de evaluación de la felicidad en estudiantes universitarios para el diagnóstico de necesidades de capacitaciones.

CAPÍTULO V

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

5.1. Denominación del programa

El presente programa fue denominado: **“¡Somos felices, seámoslo siempre!”**

5.2. Introducción

La Psicología Positiva es una novísima disciplina desarrollada en los años 90's y que tiene como padre al psicólogo Martin Seligman, el cual propone estrategias para la búsqueda de la verdadera felicidad, el bienestar y una vida saludable. Esta 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 positivas) es que se desarrolla el presente programa de intervención, el cual tiene por objetivo incrementar el nivel de felicidad de los estudiantes universitarios de Psicología de una universidad privada de Lima.

Respecto al programa, está diseñado para ser llevado a cabo en 9 sesiones en las cuales se abordarán temas de interés para los estudiantes universitarios, como son: las fortalezas personales, la gratitud, la experiencia del *flow*, entre otros; que sirven para afrontar las emociones negativas, los estados depresivos y así poder llevar una vida saludable y con sentido.

Así pues, se detallan las sesiones y actividades a realizar, el cronograma y el tiempo a emplear por sesión, lo mismo que los recursos humanos, materiales y financieros.

5.3. Descripción de la realidad problemática

La felicidad es para Alarcón (2006) “un estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien anhelado”, esto basado en ideas filosóficas de Aristóteles y Epicuro.

Así pues, los resultados encontrados en la presente investigación permiten apreciar un nivel medio de felicidad en los estudiantes universitarios del III, IV y V ciclo. Asimismo, es evidente que gran parte de ellos manifestaron niveles bajos y muy bajos de felicidad, llegando a ser en suma casi el total de los que indicaron encontrarse en un nivel medio de felicidad. Esto se refleja con leves conductas depresivas y un inadecuado manejo del estrés.

Del mismo modo, cierta parte de ellos pueden presentar mayor importancia a las emociones negativas las cuales no les permiten disfrutar plenamente de las emociones positivas y la vida diaria, e incluso pudiendo llegar a afectar su bienestar psico emocional

5.4. Objetivos

5.4.1. Objetivo general

Incrementar el nivel de felicidad en estudiantes universitarios de Psicología mediante el programa de intervención para un adecuado bienestar psico emocional.

5.4.2. Objetivos específicos

Concientizar a los estudiantes universitarios sobre el programa a través de una explicación teórica.

Identificar las fortalezas personales mediante “Mi Historia Positiva”.

Mejorar la gratitud mediante el “Diario de Gratitud”.

Enseñar a afrontar las emociones negativas por medio de la “Carta de Perdón”.

Conectar las fortalezas personales con la experiencia del Flow mediante el “Plan de Acción”.

Identificar y entrenar la autorregulación por medio del “Impulso y Freno”.

Fomentar las relaciones interpersonales a través de las Respuestas activas – constructivas.

Entrenar la actitud positiva mediante la introspección.

Afianzar los conocimientos aprendidos y la unión de grupo por medio del Círculo de Cohesión.

5.5. Alcance

El programa de intervención está dirigido al área educativa, exactamente a estudiantes universitarios de los primeros ciclos, de edades entre 17 y 30 años. Teniendo a 30 personas por sesión.

5.6. Justificación

Debido a los resultados hallados recientemente en este estudio, es necesario incrementar el nivel de felicidad de los estudiantes universitarios, puesto que por medio de esta se logra un mejor desarrollo de las fortalezas personales y, por ende, un bienestar psico emocional, haciendo a los individuos más comprometidos, tener un mejor desempeño en las actividades, estar más satisfechos y con mayor energía. Asimismo, mejorar su afronte ante emociones negativas y llevar una vida saludable.

5.7. Metodología

5.7.1. Actividades

Las actividades están dirigidas a los estudiantes universitarios de los primeros ciclos. Consta de 9 sesiones con una duración aproximada de 45 minutos cada una. La aplicación de las sesiones se llevará a cabo en el auditorio de la universidad con una frecuencia de una vez por semana.

A continuación, se detallan las sesiones a realizar:

1. “Concientización positiva”

Objetivo específico: Concientizar a los estudiantes universitarios sobre el programa a través de una explicación teórica.

2. “Mis fortalezas personales”

Objetivo específico: Reconocer e identificar las fortalezas personales mediante “Mi Historia Positiva”.

3. “La gratitud”

Objetivo específico: Mejorar la gratitud mediante el “Diario de Gratitud”.

4. “Las emociones negativas”

Objetivo específico: Enseñar a afrontar las emociones negativas por medio de la “Carta de Perdón”.

5. “La experiencia del Flow”

Objetivo específico: Conectar las fortalezas personales con la experiencia del Flow mediante el “Plan de Acción”.

6. “La autorregulación”

Objetivo específico: Identificar y entrenar la autorregulación por medio del “Impulso y Freno”.

7. “Relaciones positivas”

Objetivo específico: Fomentar las relaciones interpersonales a través de las respuestas activas - constructivas.

8. “El optimismo”

Objetivo específico: Entrenar la actitud positiva mediante la introspección.

9. “Una vida positiva”

Objetivo específico: Afianzar los conocimientos aprendidos y la unión de grupo por medio del círculo de cohesión.

5.7.2. Técnicas utilizadas

Las técnicas empleadas en este programa son las siguientes:

- Mi historia positiva: Consta en redactar una breve historia personal para poder reconocer las fortalezas personales propias.
- Diario de gratitud: Consiste en llevar un recopilatorio de experiencias positivas que se experimentan día a día para poder reforzar la gratitud de todas las cosas, por mínimas que fueren.
- Carta de perdón: Consta en escribir una carta a alguien detallando alguna situación negativa, las emociones generadas y un compromiso de perdonar lo sucedido.

- Plan de acción: Se basa en elaborar un plan de actividades para potenciar las fortalezas personales.
- Impulso y freno: Consiste en evocar una situación en la cual hayan dicho algo que se arrepienten para reflexionar y meditar su accionar.
- Respuestas activas – constructivas: Se lleva a cabo a partir de una situación para analizar las respuestas dadas y recibidas.
- Círculo de cohesión: Sirve para reflexionar sobre el estar vivos, centrarse en el presente, agradecer la oportunidad de compartir y lograr una unión de grupo.

5.8. Recursos

5.8.1. Humanos

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

5.8.2. Materiales

- Proyector
- Computadora
- Hojas A4
- Hojas impresas
- Lapiceros
- Pelota de goma

5.8.3. Financieros

Material	Costo S/
Computadora	-
Proyector	-
Hojas A4	5.00
Lapiceros	15.00
Pelota de goma	2.00
Hojas impresas	40.00
Total	62.00

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

5.9. Cronograma

	MARZO				ABRIL				MAYO		
	1era sem.	2da sem.	3era sem.	4ta sem.	1era sem.	2da sem.	3era sem.	4ta sem.	1era sem.	2da sem.	3era sem.
Carta de presentación	X										
Aceptación de carta	X										
Selección del ambiente	X										
“Concientización positiva”		X									
“Mis fortalezas personales”			X								
“La gratitud”				X							
“Las emociones negativas”					X						
“La experiencia del Flow						X					
“La autorregulación”							X				
“Relaciones positivas”								X			
“El optimismo”									X		
“Una vida positiva”										X	
Presentación de resultados											X

5.10. Desarrollo de sesiones

Sesión 1: “Concientización positiva”

Objetivo específico: Concientizar a los estudiantes universitarios sobre el programa a través de una explicación teórica.

Actividades	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Bienvenida	Conocer el programa y al Responsable.	Descripción del programa, los objetivos, las sesiones y la duración. Asimismo, la presentación del Responsable.	Humanos	5'
Presentación por parejas	Conocer información de los participantes.	Pedir a los participantes que formen parejas y compartan entre ellos información de interés para el grupo como: Nombre / Edad / Intereses / Expectativas sobre el programa. Finalmente, cada cual presentará a su pareja a dando los datos solicitados.	Responsable	5'
Explicación teórica	Contextualización de la Psicología Positiva, las emociones positivas y las fortalezas personales.	<ul style="list-style-type: none"> • La Psicología Positiva promueve la salud emocional, la felicidad y el bienestar de forma proactiva. • Las emociones positivas generan bienestar psico emocional y estas son: la alegría, el amor, la gratitud, etc. • A partir de las emociones positivas y fortalezas personales uno puede prevenir y afrontar estados depresivos. • Asimismo, el cultivar las fortalezas personales genera una felicidad plena y una vida con sentido. 	Responsable Computadora Proyector	20'
Carta de compromiso	Generar un compromiso entre los participantes, el Responsable y el programa.	Es necesario generar un clima de confianza suficiente para que los participantes expresen sus pensamientos y emociones. Para tal caso, se empleará la “Carta de Compromiso” (Anexo 7), la cual será leída en grupo y firmada al término.	Responsable Hoja impresa (Carta de compromiso) Lapiceros	10'
La palabra clave	Conocer la impresión sobre la sesión.	Se pedirá que en una palabra indiquen la impresión que ha dejado la sesión en cada uno de los participantes.	Responsable	5'

Sesión 2: “Mis fortalezas personales”

Objetivo específico: Reconocer e identificar las fortalezas personales mediante “Mi Historia Positiva”.

Actividades	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Bienvenida	Generar un ambiente agradable de trabajo.	Se da la bienvenida a los participantes. Haciendo uso de la pelota de goma, se pide a los participantes que se vuelvan a presentar y al mismo tiempo compartir lo trabajado en la sesión anterior. Finalmente, se resaltarán las ideas principales.	Responsable Pelota de goma	10'
Mi Historia Positiva	Reconocer las fortalezas personales.	Para guiarse, se empleará el “Ejercicio 1: Mi Historia Positiva” (Anexo 8). Todos juntos leerán las instrucciones y se aclararán las dudas. Seguidamente, escribirán una breve historia personal y responderán las preguntas. Luego, se pedirá voluntarios para que puedan leer su historia y respuestas. Los demás participantes deberán reconocer también las fortalezas y aportar nuevas, si acaso el voluntario no la haya identificado.	Responsable Hoja impresa (Ejercicio 1: Mi Historia Positiva) Lapiceros	15'
Explicación teórica	Contextualizar las fortalezas personales.	<ul style="list-style-type: none"> Las fortalezas personales son características individuales que todos poseemos en distinta medida, que pueden modificarse con entrenamiento, son comunes a todas las culturas, se manifiestan mediante los comportamientos y generan emociones positivas (alegría, esperanza, ilusión, etc.). Para un mayor entendimiento se utilizará el “Mapa de virtudes y fortalezas” (Anexo 9). 	Responsable Computadora Proyector Hoja impresa (Mapa de virtudes y fortalezas)	15'
Reflexión	Retroalimentar sobre el tema.	Elaborarán juntos, participantes y Responsable, las conclusiones de la presente sesión.	Responsable	5'

Sesión 3: “La gratitud”

Objetivo específico: Mejorar la gratitud mediante el “Diario de Gratitud”.

Actividades	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Bienvenida	Generar un ambiente agradable de trabajo.	Se da la bienvenida a los participantes. Se pide a los participantes que presenten a un compañero y destaquen una fortaleza suya.	Responsable	10’
Explicación teórica	Explicar qué es la gratitud, los componentes y las características de las personas agradecidas.	<ul style="list-style-type: none"> • La gratitud surge como respuesta al recibir un presente; el cual puede ser algo tangible o intangible, como la confianza, el amor, etc. • Asimismo, los componentes de la gratitud son: <ul style="list-style-type: none"> • Sentimiento cálido de aprecio hacia algo o alguien. • Sentimiento de buenos deseos hacia los demás. • Disposición hacia la acción a partir de los dos anteriores. • Las personas agradecidas están más satisfechas con la vida, tienen mayores niveles de vitalidad y optimismo, presentan menores niveles de depresión, y superan de mejor manera las experiencias traumáticas, además poseen mayores y mejores relaciones sociales. 	Responsable Computadora Proyector	15’
Diario de Gratitud	Reforzar la gratitud en los participantes.	Para guiarse, se empleará el “Ejercicio 2: Diario de Gratitud” (Anexo 10). Todos juntos leerán las instrucciones y se aclararán las dudas. Acto seguido, escribirán tres experiencias positivas que hayan experimentado ese día. Luego, las compartirán con todo el grupo y compartirán cómo se sintieron. Finalmente, se pedirá que lleven a cabo este diario por lo menos durante una semana.	Responsable Hoja impresa (Ejercicio 2: Diario de Gratitud) Lapiceros	15’
Reflexión	Retroalimentar sobre el tema.	Elaborarán juntos, participantes y Responsable, las conclusiones de la presente sesión.	Responsable	5’

Sesión 4: “Las emociones negativas”

Objetivo específico: Enseñar a afrontar las emociones negativas por medio de la “Carta de Perdón”.

Actividades	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Bienvenida	Generar un ambiente agradable de trabajo.	Se da la bienvenida a los participantes. Se pide a los participantes que se vuelvan a presentar y al mismo tiempo compartir una experiencia positiva que hayan experimentado durante la semana.	Responsable	10'
Explicación teórica	Contextualizar sobre las emociones negativas, los síntomas depresivos y cómo afrontarlas.	<ul style="list-style-type: none"> Las emociones negativas son necesarias para nuestra supervivencia, pero que al ser demasiado intensas, frecuentes y duraderas pueden conducir a estados depresivos. Es necesario aclarar cuándo estas emociones negativas se vuelven disfuncionales. Algunas formas de combatir las emociones negativas son: hablar con alguien, hacer ejercicio, realizar actividades agradables, evaluar y analizar la situación, meditación. El perdón ayuda a afrontar y liberarse de las emociones negativas. Desarrolla sentimientos de compasión y generosidad; emociones positivas El hecho del perdón no es estar de acuerdo con los demás, ni pasar por alto lo sucedido, ni olvidar el daño o volver a tener una relación con el otro; sino, es una decisión interna y pensada de renunciar a la venganza y dejar de vivir en el pasado. Para poder vivir el presente y seguir hacia el futuro. 	Responsable Computadora Proyector	15'
Carta de Perdón	Afianzar el perdón en los participantes.	Para guiarse, se empleará el “Ejercicio 3: “Carta de Perdón” (Anexo 11). Todos juntos leerán las instrucciones y se aclararán las dudas. Luego, los participantes deberán escribir la carta, la cual contendrá un hecho concreto de ofensa y las emociones negativas que le ha generado, así como un compromiso de perdonar lo sucedido. Se debe aclarar que puede estar dirigida hacia alguien que ya ha fallecido o incluso a ellos mismos.	Responsable Hoja impresa (Ejercicio 3: Carta de Perdón) Lapiceros	15'

		Seguidamente, deberán responder a las preguntas al terminar la carta. Finalmente, algunos voluntarios podrán leer sus respuestas y expresar si les fue fácil y cómo se sintieron.		
Reflexión	Retroalimentar sobre el tema.	Elaborarán juntos, participantes y Responsable, las conclusiones de la presente sesión.	Responsable	5'

Sesión 5: “La experiencia del Flow”

Objetivo específico: Conectar las fortalezas personales con la experiencia del Flow mediante el “Plan de Acción”.

Actividades	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Bienvenida	Generar un ambiente agradable de trabajo.	Se da la bienvenida a los participantes. Haciendo uso de la pelota de goma, se pide a algunos de los participantes que compartan ideas aprendidas de la sesión anterior para rescatar las principales.	Responsable Pelota de goma	5'
Explicación teórica	Explicar qué es y cómo alcanzar la experiencia del Flow a partir de las emociones positivas.	<ul style="list-style-type: none"> • Distinguir entre placeres y gratificaciones: <ul style="list-style-type: none"> • Placeres: experiencias agradables y momentáneas ligadas a los sentidos. • Gratificaciones: experiencias más duraderas y fáciles de replicar que no están asociadas al placer sensorial. • Explicar que las gratificaciones están relacionadas con actividades y retos: <ul style="list-style-type: none"> • Cuando el reto es muy grande y las habilidades no están desarrolladas, se experimenta un sentimiento de ansiedad y se enfrenta adecuadamente la tarea. • Cuando el nivel de las habilidades es muy superior al reto, entonces se experimenta un sentimiento de aburrimiento y la tarea resulta poco motivante. • Cuando el reto y las habilidades que se poseen están ajustadas, entonces se produce el <i>flow</i> (fluir). • El <i>flow</i> es el alcance de la felicidad mediante las actividades en que la persona se encuentra completamente concentrada y absorta. En otras palabras, se disfruta la tarea en sí misma. • Se alcanza el <i>flow</i> con la práctica de las emociones positivas logrando así una vida comprometida y con significado. 	Responsable Computadora Proyector	20'
Plan de Acción	Potenciar las principales fortalezas	Para guiarse, se empleará el “Ejercicio 4: “Plan de Acción” (Anexo 12). Todos juntos leerán las instrucciones y se aclararán las dudas. Los participantes deberán elaborar un plan de	Responsable Hoja impresa (Ejercicio 4:	15'

	personales.	actividades utilizando las fortalezas personales identificadas en las sesiones anteriores. Asimismo, responderán a cómo ponerlas en marcha.	Plan de Acción)	
Reflexión	Retroalimentar sobre el tema.	Elaborarán juntos, participantes y Responsable, las conclusiones de la presente sesión.	Responsable	5'

Sesión 6: “La autorregulación”

Objetivo específico: Identificar y entrenar la autorregulación por medio del “Impulso y Freno”.

Actividades	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Bienvenida	Generar un ambiente agradable de trabajo.	Se da la bienvenida a los participantes. Haciendo uso de la pelota de goma, se pide a algunos de los participantes que compartan con el grupo lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se sintieron de haber llevado a cabo su Plan? • ¿Qué dificultades presentó? ¿Cómo las superó? 	Responsable Pelota de goma	5'
Explicación teórica	Definir qué es la autorregulación y los beneficios de esta.	<ul style="list-style-type: none"> • La autorregulación es la capacidad de controlar nuestros sentimientos y acciones y redirigirlos de forma saludable. • Ésta hace referencia a cómo una persona ejerce control sobre su conducta con el fin de lograr objetivos y experimentar mayor gratificación. • La autorregulación sirve para poder evitar consecuencias negativas y estados depresivos. De esta manera, se logra un éxito académico, ajuste personal y mejores relaciones sociales, disminuir problemas de conducta y de agresividad y promover la conducta pro social. 	Responsable Computadora Proyector	20'
Impulso y Freno	Reflexionar la autorregulación.	Para guiarse, se empleará el “Ejercicio 5: “Impulso y Freno” (Anexo 13). Todos juntos leerán las instrucciones y se aclararán las dudas. Los participantes evocarán una situación que hayan pasado recientemente en la cual hayan dicho algo que se arrepienten en cierta medida. Luego, tendrán que reflexionar sobre cómo se han sentido y meditar sus respuestas. Finalmente, algunos voluntarios podrán leerlas.	Responsable Hoja impresa (Ejercicio 5: Impulso y Freno)	15'
Reflexión	Retroalimentar sobre el tema.	Elaborarán juntos, participantes y Responsable, las conclusiones de la presente sesión.	Responsable	5'

Sesión 7: “Relaciones positivas”

Objetivo específico: Fomentar las relaciones interpersonales a través de las respuestas activas - constructivas.

Actividades	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Bienvenida	Generar un ambiente agradable de trabajo.	Se da la bienvenida a los participantes. Haciendo uso de la pelota de goma, se pide a algunos de los participantes que compartan ideas aprendidas de la sesión anterior para rescatar las principales.	Responsable Pelota de goma	5'
Explicación teórica	Definir la búsqueda del sentido de la vida a partir de las relaciones interpersonales.	<ul style="list-style-type: none"> Las relaciones interpersonales positivas promueven vínculos afectivos duraderos y estables, generando compromiso, seguridad, confianza e intimidad. En las relaciones interpersonales se presentan cuatro posibles estilos de responder ante sucesos positivos basados en las respuestas (Ver “Tabla de respuestas”, Anexo 14). El estilo activo – constructivo es el único que beneficia al individuo con mayores niveles de felicidad, mayor satisfacción, mayor confianza e intimidad con los demás. Mediante la práctica de las relaciones interpersonales, el compromiso cívico o mediante la participación en diversas instituciones positivas (la democracia, la familia, la educación, etc.) se puede llegar a una vida con sentido. 	Responsable Computadora Proyector Hoja impresa (Tabla de respuestas)	20'
Respuestas activas - constructivas	Analizar las respuestas dadas y recibidas.	Para guiarse, se empleará el “Ejercicio 6: “Mis respuestas activas - constructivas” (Anexo 15). Todos juntos leerán las instrucciones y se aclararán las dudas. Los participantes recordarán una situación reciente y analizarán las respuestas recibidas clasificándolas en un estilo. Si acaso esta no fuera activa – constructiva deberá escribir cómo debiera ser. Finalmente, algunos voluntarios podrán compartirlas con el grupo.	Responsable Hoja impresa (Ejercicio 6: Mis respuestas activas - constructivas)	15'
Reflexión	Retroalimentar sobre el tema.	Elaborarán juntos, participantes y Responsable, las conclusiones de la presente sesión.	Responsable	5'

Sesión 8: “El optimismo”

Objetivo específico: Entrenar la actitud positiva mediante la introspección.

Actividades	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Bienvenida	Generar un ambiente agradable de trabajo.	Se da la bienvenida a los participantes. Haciendo uso de la pelota de goma, se pide a algunos de los participantes que compartan ideas aprendidas de la sesión anterior para rescatar las principales.	Responsable Pelota de goma	5'
Explicación teórica	Definir el optimismo.	<ul style="list-style-type: none"> • El optimismo es la actitud que se tiene de esperar que sucedan cosas buenas. Esta hace referencia a posturas cognitivas, emocionales y motivacionales hacia el futuro. En otras palabras, tener esperanza sobre el futuro. • El optimismo incluye la habilidad para planificar la forma de alcanzar los objetivos y la motivación para ponerlo en marcha. • Niveles altos de optimismo llegan a evitar la depresión y facilitar la satisfacción con la vida. • Poseer una tendencia hacia el optimismo sirve de protección ante la adversidad y permite el desarrollo de actitudes positivas y saludables. 	Responsable Computadora Proyector	20'
Introspección	Reflexionar sobre la propia actitud positiva.	Para guiarse, se empleará el “Ejercicio 7: “Mi actitud positiva” (Anexo 16). Todos juntos leerán las instrucciones y se aclararán las dudas. Seguidamente, observarán el video “La vida es bella. El poder de la actitud” (https://goo.gl/p62qBH). Reflexionarán sobre su propia actitud y responderán las preguntas. Finalmente, algunos voluntarios podrán compartirlas con el grupo.	Responsable Hoja impresa (Ejercicio 7: Mi actitud positiva)	15'
Reflexión	Retroalimentar sobre el tema.	Elaborarán juntos, participantes y Responsable, las conclusiones de la presente sesión.	Responsable	5'

Sesión 9: “Una vida positiva”

Objetivo específico: Afianzar los conocimientos aprendidos y la unión de grupo por medio del círculo de cohesión.

Actividades	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Bienvenida	Generar un ambiente agradable de trabajo.	Se da la bienvenida a los participantes. Haciendo uso de la pelota de goma, se pide a algunos de los participantes que compartan ideas aprendidas de la sesión anterior para rescatar las principales.	Responsable Pelota de goma	5'
Explicación teórica	Recapitular las fortalezas personales y las actividades realizadas	<ul style="list-style-type: none"> • Recordar las fortalezas personales. • Destacar los beneficios que las emociones positivas aportan. • Cultivar relaciones interpersonales positivas haciendo uso de las respuestas activas – constructivas. • Combatir las emociones negativas disfuncionales. • Practicar el <i>flow</i> y la autorregulación. • Mantener una actitud positiva. 	Responsable Computadora Proyector	20'
Valoración del programa.	Recoger las opiniones percibidas por parte de los participantes.	<p>Se cuestionará a los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué han aprendido? • ¿Qué les ha gustado del programa? • ¿Qué les ha servido más y qué menos? • ¿Cómo se han sentido durante el programa? <p>Se finalizará esta parte aclarando a los participantes que ahora son ellos los que deben potenciar sus fortalezas personales de manera autónoma, pues ya cuentan con las herramientas.</p>	Responsable Computadora Proyector	10'
Círculo de cohesión	Finalizar el programa.	Para el cierre, se pedirá a todos que formen un círculo, cierren los ojos, respiren profundamente y por dos minutos disfruten de estar vivos aquí y ahora. Luego, se pedirá que abran los ojos y vean a sus compañeros, se cojan las manos y reflexionen por dos minutos sobre la ayuda que se da y recibe de los demás. Finalmente, se pedirá que todos se abracen manteniendo el círculo y den gracias a la vida.	Humanos	10'

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.
- Beca, J. (2007). La amistad y la recuperación de la enfermedad. *Jano: Medicina y Humanidades*, 1655, 66-68.
- Bernedo, J. (2013). La felicidad, sueño y realidad. *Análisis Laboral*, 37(429), 6-8.
- Bruno, F. (1997). *Diccionario de términos psicológicos fundamentales*. España: Paidós Studio.
- Bustos, R. (2014). Patch Adams entregó su receta para la felicidad. *Facultad de Medicina, Universidad de Chile*, Chile.

- Cataluña, D. (2017). *Manual de ejercicios de Psicología Positiva aplicada: Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar*. España: Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.
- Certeza N° 3. (2015). *Felicidad y rendimiento académico: ¿Qué nos dice la prueba PISA?* Centro de Investigación e Innovación de Pregrado, Oficina de Becas Pregrado. Perú: Programa Nacional de Becas y Crédito Educativo.
- Chacón, F. (2015). *Índices de felicidad y bienestar. Indicadores internacionales de desarrollo: seguimiento e interpretación para Costa Rica*. Costa Rica: Observatorio del Desarrollo, Universidad de Costa Rica.
- Comfort, R. (2011). *Dios tiene un plan maravilloso para tu vida: El mito del mensaje moderno*. Estados Unidos: Living Waters Publications.
- Csikszentmihalyi, M. (2007). *Fluir (Flow): Una psicología de la felicidad* (5ª edición). España: Kairos.
- Dalai Lama & Cutler, H. (2001). *El arte de la felicidad: Un nuevo mensaje para nuestra vida cotidiana*. España: Grijalbo.
- Davey, K. (2016). *Felicidad y engagement en estudiantes de educación superior que trabajan en Lima*. (Tesis para optar el grado de Magíster en Psicología con mención en Psicología Organizacional). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú.
- De la Torre, J., Sánchez, N. & Pérez, L. (2016) *Terapia de fortalezas personales basada en Psicología Positiva. Manual para terapeutas*. España: Asociación Justalegría.
- Del Carre, C. (2014). *Rasgos de personalidad y su relación con la felicidad*. (Tesis de grado para obtener el título de Licenciado en Psicología). Universidad Abierta Interamericana, Argentina.

- Escaffi, C. (2016). El nuevo enfoque del Marketing: el Marketing de la Felicidad y su tropicalización. *Jornada Académica de Gestión: Marketing de la felicidad*. Recuperado de: <https://goo.gl/UeBNek>
- Eugenio, J., Lachuma, U. & Flores, I. (2015). Felicidad: Un estudio comparativo en estudiantes universitarios de Psicología y Administración de una Universidad Privada de Tarapoto. *Revista de Investigación Apuntes Psicológicos*, 1(1), 21-29.
- Foglia, G. (2011). *Estudio sobre felicidad: Primer informe*. Argentina: Universidad de Palermo.
- Foglia, G. (2012a). *Estudio sobre felicidad: Segundo informe*. Argentina: Universidad de Palermo.
- Foglia, G. (2012b). *Estudio sobre felicidad: Tercer informe*. Argentina: Universidad de Palermo.
- Gómez, M. (2007). *Manual de técnicas y dinámicas*. México: Ecosur.
- Grupo RPP. (20 de Marzo de 2013). *Vital: ¿Cuál es el lugar más feliz del Perú?* Recuperado de: <http://vital.rpp.pe/salud/cual-es-el-lugar-mas-feliz-del-peru-noticia-578070>
- Guimón, P. (29 de Noviembre de 2009). *El País Semanal*. Recuperado de: https://elpais.com/diario/2009/11/29/eps/1259479614_850215.html
- Javaloy, F., Páez, D., Cornejo, J., Besabe, N., Rodríguez, Á., Valera, S., y otros. (2007). *Bienestar y felicidad de la juventud española*. España: Injuve.
- León, S., & Hidalgo, E. (2017). *Gratitud y felicidad en estudiantes del segundo al quinto año de una universidad privada de Lima Este*. (Tesis para Licenciatura). Perú: Universidad Peruana Unión.
- Los países del norte de Europa, los más felices según la ONU*. (2013). Recuperado de: <http://www.revista60ymas.es/InterPresent2/groups/revistas/documents/binario/s323reportaje.pdf>

- Luzón, R. (20 de Marzo de 2017). *Las principales fuentes de la felicidad de los chilenos*. Recuperado de: <https://www.publimetro.cl/cl/estilo-vida/2017/03/20/felicidad-chilenos-actualidad.html>
- Maslow, A. (1991). *Motivación y personalidad*. España: Ediciones Díaz de Santos.
- OMS. (Agosto de 2015). *Felicidad nacional bruta y salud: lecciones de Bhután*. Recuperado de: <http://www.who.int/bulletin/volumes/93/8/15-160754/es/>
- Oxa, A., Arancibia, C., & Campero, S. (2014). Economía de la felicidad: evidencia empírica para Latinoamérica. *Perspectivas*, 34(17), 159-180.
- ONU. (2017). *World Happiness Report*. USA: Organización de las Naciones Unidas.
- 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>
- Riveros, M., Hernández, H., & Rivera, J. (2007) Niveles de depresión y ansiedad en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Revista IIPSI*, 10(1), 91-102.
- Saber es práctico. (2017). *Religiones por número de creyentes*. Recuperado de: <https://www.saberespractico.com/curiosidades/religiones-numero-creyentes/>
- Sánchez, H., & Reyes, C. (2009). *Metodología y diseños en la investigación científica*. Perú: Editorial Visión Universitaria.
- Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad*. España: Vergara.
- Serruto, V. & Aldazábal, R. (2013). *Bienestar subjetivo y creatividad en estudiantes de post-grado de la Universidad Católica de Santa María*. (Tesis para obtener el Título de Licenciada en Psicología). Perú: Universidad Católica de Santa María.

- TEDx Talks. (20 de Marzo de 2015). *¿Cómo promover la felicidad de los peruanos?/ Jorge Yamamoto/ TEDxTukuy*. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=mqoWD9X7-ys>
- Tironi, E. (2005). *¿Es Chile un país feliz? El Mercurio*, Chile.
- Tironi, E. (2016). *La felicidad no es cosa de otro mundo*. Chile: Editorial Planeta Chilena.
- Toribio, L., González, N., Valdez, J., González, S., & Van, H. (2012). Validación de la Escala de Felicidad de Alarcón para adolescentes mexicanos. *Psicología Iberoamericana*, 20(1), 71-79.
- Undurraga, R. (2007). *La felicidad en Chile: Una aproximación a sus determinantes*. (Seminario de Título para Optar de Ingeniero Comercial). Chile: Universidad de Chile.
- Ura, K., Alkire, S., & Zangmo, T. (s.f.). *Felicidad nacional bruta e índice de FNB (GNH)*. Recuperado de: http://www.servindi.org/pdf/Felicidad_nacional_bruta_indice_FNB.pdf
- Zubieta, E. & Delfino, G. (2010). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de Buenos Aires. *Anuario de investigaciones*, 17, 277 – 283.

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Problema principal	Problemas secundarios	Objetivo general	Objetivos específicos	Variable	Metodología
¿Cuál es el nivel de felicidad en los estudiantes universitarios de Psicología de una universidad privada de Lima?	<p>¿Cuál es el nivel de sentido positivo de la vida de los estudiantes universitarios de Psicología de una universidad privada de Lima?</p> <p>¿Cuál es el nivel de la satisfacción con la vida de los estudiantes universitarios de Psicología de una</p>	<p>Determinar el nivel de felicidad en los estudiantes universitarios de Psicología de una universidad privada de Lima.</p>	<p>Determinar el nivel del sentido positivo de la vida de los estudiantes universitarios de Psicología de una universidad privada de Lima.</p> <p>Determinar el nivel de satisfacción con la vida de los estudiantes universitarios de Psicología de una</p>	<p>Felicidad.</p> <p>Factores de la variable:</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 y diseño</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tipo: Descriptivo - Diseño: No experimental - Enfoque: Cuantitativo - Corte: Transversal <p>Población</p> <p>La población de estudio estará conformada por los estudiantes universitarios de la carrera de Psicología</p>

	<p>universidad privada de Lima?</p> <p>¿Cuál es el nivel de la realización personal de los estudiantes universitarios de Psicología de una universidad privada de Lima?</p> <p>¿Cuál es el nivel de la alegría de vivir de los estudiantes universitarios de Psicología de una universidad privada de Lima?</p>		<p>universidad privada de Lima.</p> <p>Determinar el nivel de realización personal de los estudiantes universitarios de Psicología de una universidad privada de Lima.</p> <p>Determinar el nivel de alegría de vivir de los estudiantes universitarios de Psicología de una universidad privada de Lima.</p>		<p>que se encuentran en el III, IV y V ciclo de la carrera de una universidad privada de Lima, del ciclo académico 2017-II.</p> <p>Muestra</p> <p>La muestra estará conformada por 141 estudiantes aproximadamente, se utilizará el método de muestreo no probabilístico de tipo intencional, puesto que se busca que esta muestra sea representativa de la población.</p>
--	---	--	---	--	---

ANEXO 2

CARTA DE PRESENTACIÓN A LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
SUPERIOR



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega
Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL

Lima, 31 de octubre del 2017

Carta N° 3007-2017-DFPTS

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

Ref.: Carta N° 2991-2017-DFPTS

Es grato dirigirme a usted, con la finalidad de saludarlo muy cordialmente y en atención al documento de la referencia, hago de su conocimiento que se acepta la realización de una muestra de investigación en la Facultad de Psicología y Trabajo Social al señor **Miguel Angel LEÓN CURAZZI**, participante del Curso de Suficiencia Profesional, Carrera Profesional de Psicología.

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

Atentamente,



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

RGS/crh
Id. 765745

U°D°

ANEXO 3

ESCALA DE FELICIDAD DE LIMA

Edad: años **Carrera:** **Ciclo:** III () IV ()
Sexo: M () F () **Estado Civil:** S () Ca () Co () V () Se () D ()
Actualmente labora: Sí () No ()

Escala de Felicidad de Lima (Reynaldo Alarcón – Lima, 2006)

Instrucciones: A continuación, encontrará una serie de afirmaciones las cuales Ud. deberá leer atentamente y luego marcar con un aspa (**X**) una de las alternativas para indicar su grado de aceptación o de rechazo. Recuerde que no hay respuestas buenas ni malas.

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

	Ítem	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 4

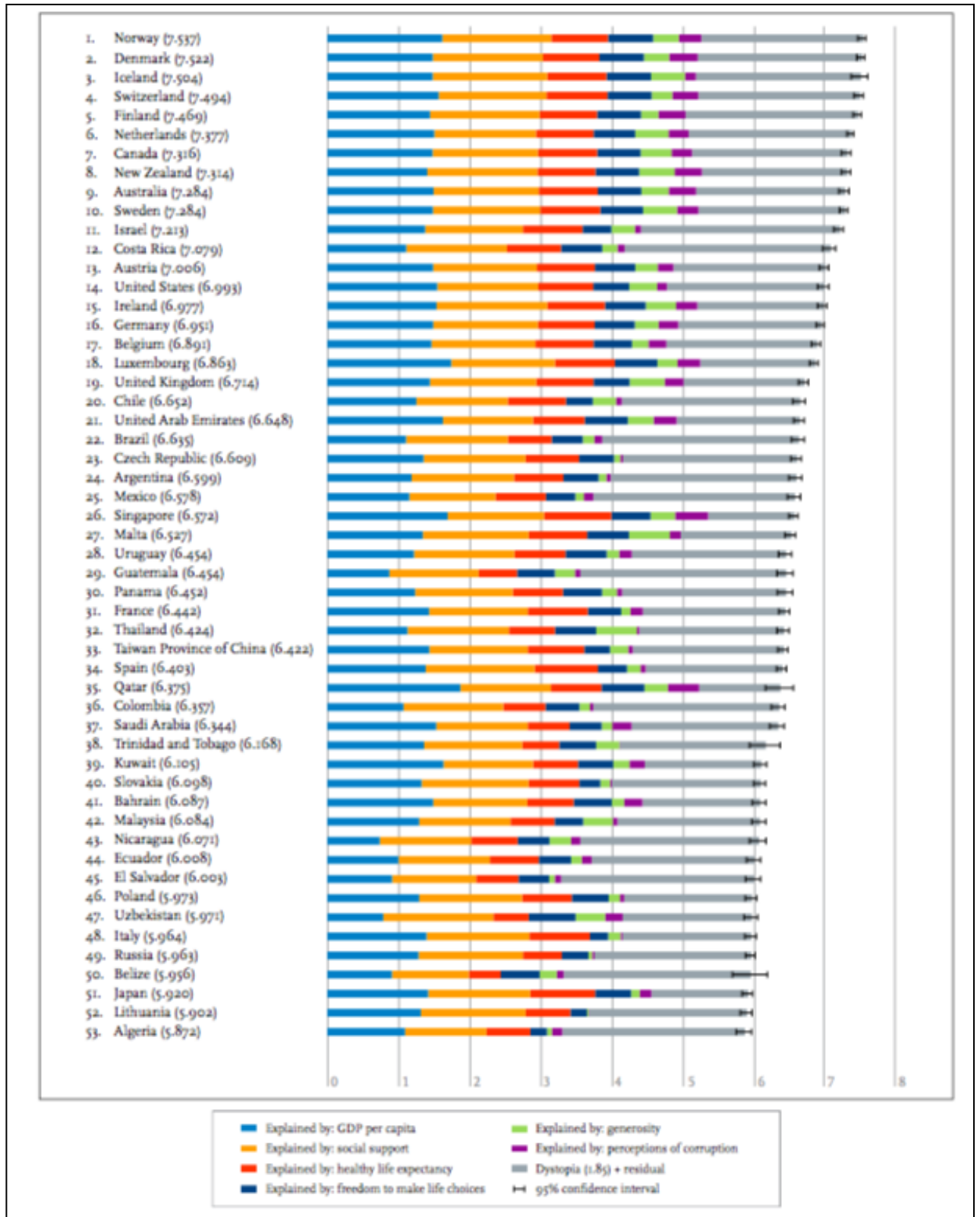
PILARES E INDICADORES DE LA FELICIDAD NACIONAL BRUTA DESARROLLADA POR EL GOBIERNO BUTANÉS

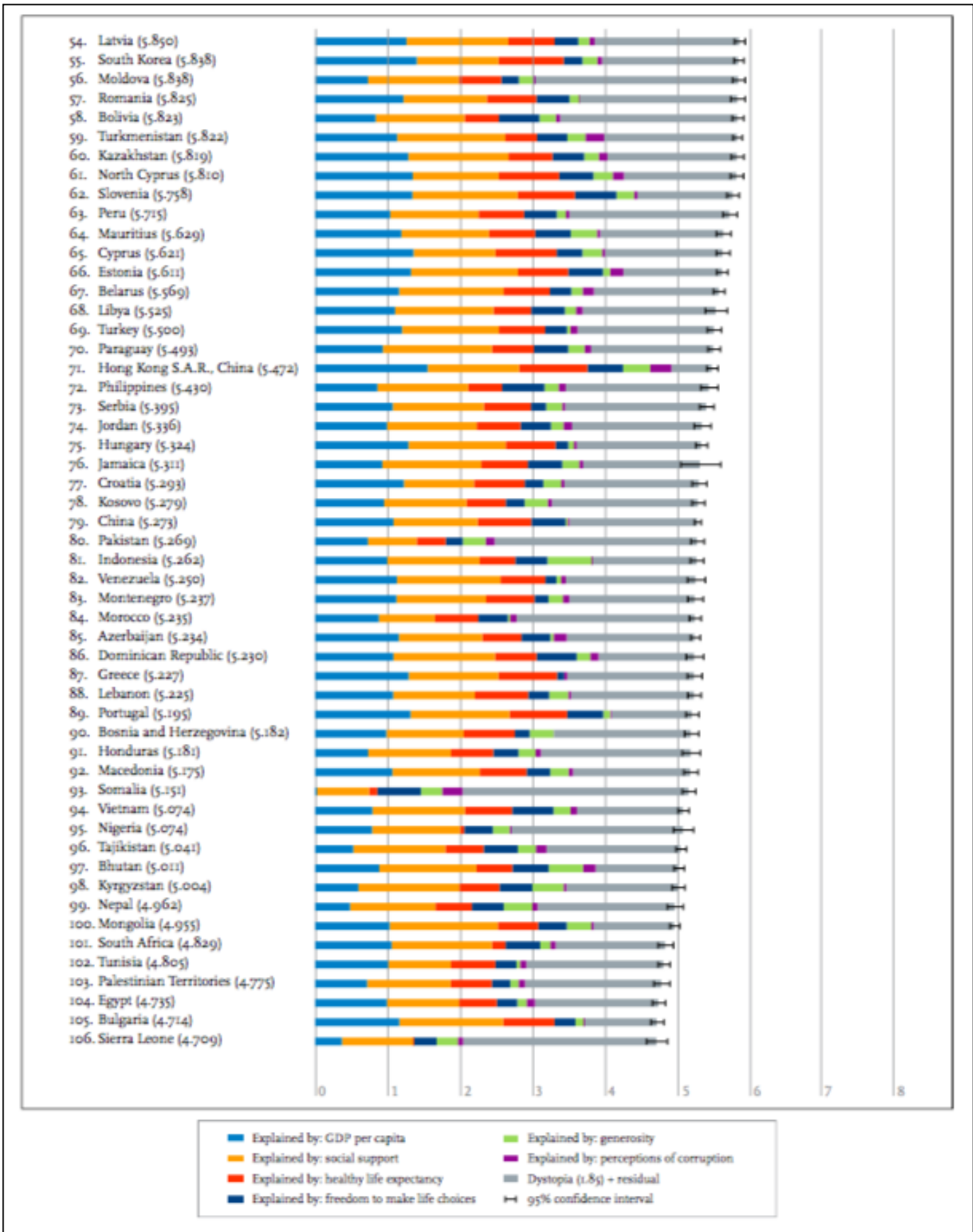


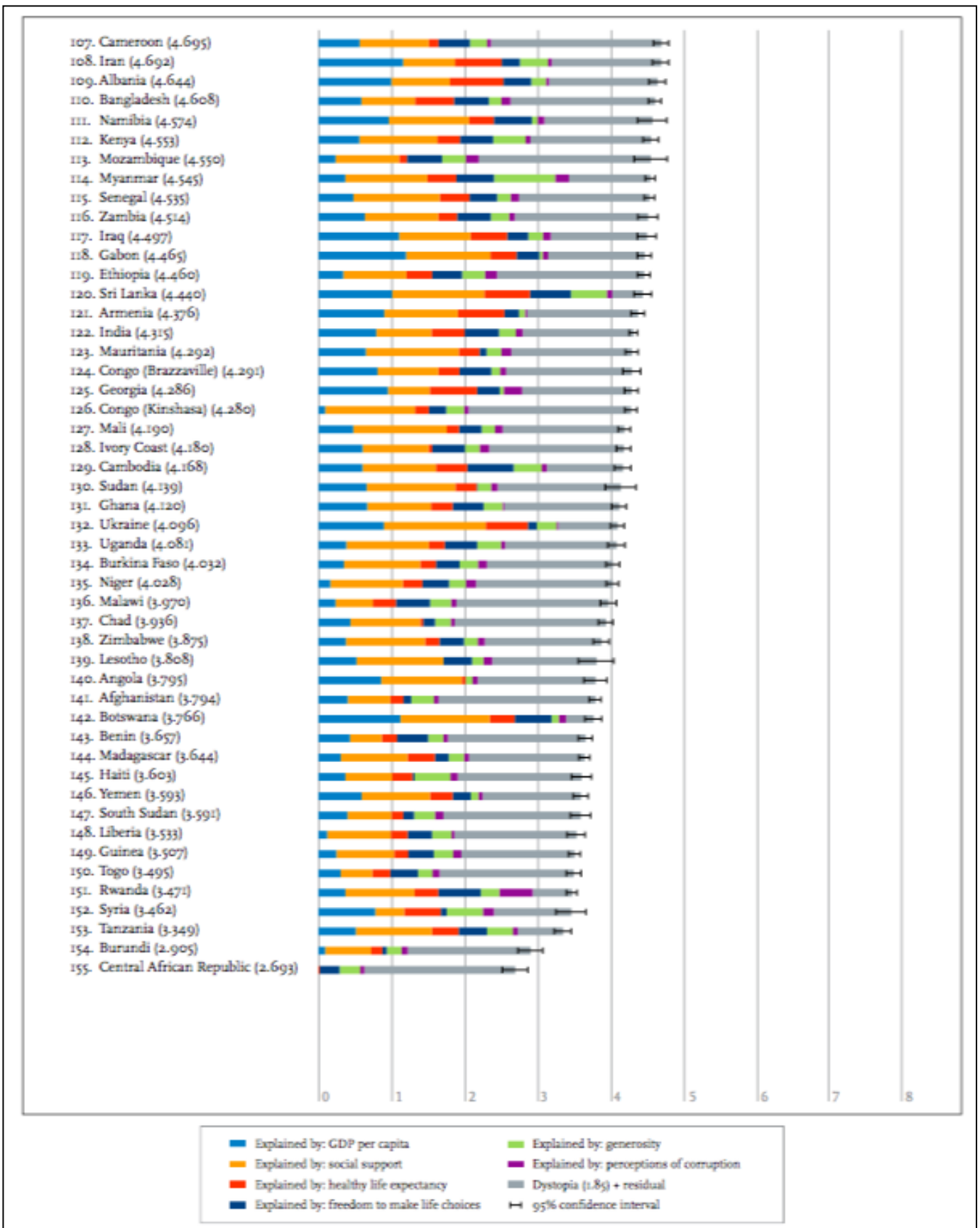
Fuente: Ura, K. et al (s.f.) (<https://goo.gl/XdRNzU>)

ANEXO 5

RANKING DE LA FELICIDAD 2014 – 2016







Fuente: World Happiness Report 2017

ANEXO 6

LISTA DE LOS 15 “OBJETOS” (ALARCÓN, 2002)

Núm.	Objeto
1	Gozar de buena salud
2	Tener una buena familia
3	Estar bien con Dios
4	Vivir en paz interior
5	Tener dinero
6	Alcanzar éxito
7	Hacer el bien a los demás
8	Tener un trabajo estable
9	Ser culto e informado
10	Tener libertad
11	Ser honesto
12	El amor romántico
13	Tener amigos
14	Destruir obstáculos
15	Tener poder

ANEXO 7

CARTA DE COMPROMISO

El presente documento tiene por finalidad especificar las condiciones generales de funcionamiento del programa.

Condiciones de funcionamiento y compromiso del participante y el Responsable

Este programa se denomina “¡Somos felices, seámoslo siempre!”, por medio de este se busca incrementar el nivel de felicidad ayudándole a identificar y potenciar sus propias fortalezas personales mediante diversas actividades.

Compromiso del participante

El participante se compromete a:

- Asistir de forma regular y puntual a las sesiones.
- Realizar las actividades indicadas.
- Asegurar la confidencialidad de la información tratada en el grupo.
- Mantener el respeto por los demás.

Lima, de del 2018.

El Responsable

Nombre y apellidos:.....

.....

.....

DNI:.....

El Participante

Nombre y apellidos:.....

.....

.....

DNI:.....

ANEXO 8

EJERCICIO 1: MI HISTORIA POSITIVA

Instrucciones:

Escriba en una sola hoja una historia positiva de sí mismo. La historia que escriba debe mostrarlo a usted en su mejor momento. Debe tener un principio, una parte intermedia y un final.

Ejemplo:

Una vez, cuando estaba en el último año de instituto fuimos de excursión al pantano. Tenía un montón de buenos amigos. Todos viajamos en el mismo autobús había un niño que no reconocí. Parecía más pequeño, llevaba unos lentes enormes y estaba sentado solo. Lo observé durante unos minutos de forma disimulada, sentí una gran pena por él ya que no parecía tener amigos. Finalmente, me decidí a acercarme y sentarme con él. Cuando me senté, me miró sorprendido. Poco a poco comencé una conversación con él. Su nombre era Carlos, hace unas semanas se había cambiado a nuestro colegio. Me habló de una situación muy triste en su casa. Su madre tenía cáncer y pocas posibilidades de vida. Realmente me sentí unido a él. Al bajarnos del autobús pensé en lo dura que era su situación familiar, y más aún sin amigos cerca. Le invité a venir con mis amigos. Les presenté y mis amigos me miraron con cara rara. No me importó. Pensé que ahora tenía la posibilidad de hacer amigos nuevos. Pasamos un fantástico día de campo y Carlos hizo algún amigo nuevo ese día. Cuando volvimos a casa, el director de mi colegio me llevó a parte para felicitarme por el trato dado a Carlos. Me dijo que fue una forma de actuar amable y madura. Ese día pensé que de mayor me gustaría trabajar ayudando a otras personas.

Escriba su historia positiva aquí:

ANEXO 9

MAPA DE VIRTUDES Y FORTALEZAS



Fuente: De la Torre, J., Sánchez, N. & Pérez, L. (2016)

ANEXO 10

EJERCICIO 2: DIARIO DE GRATITUD

Instrucciones:

Mantener un diario de experiencias positivas mejora el estado de ánimo. Escriba por lo menos 3 experiencias positivas. Las experiencias no tienen porqué ser profundas. Pueden ser tan sencillas como el agradecimiento por una deliciosa comida o una hermosa puesta de sol.

Se recomienda llevar a cabo este diario durante la presente semana.

Día 1

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Día 2

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Día 3

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Día 4

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Día 5

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Día 6

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Día 7

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

ANEXO 11

EJERCICIO 3: CARTA DE PERDÓN

Instrucciones:

Piense en una situación pasada a partir de la cual aún mantiene resentimiento o ha estado en conflicto con la otra persona. Reflexione sobre sus sentimientos y los de la otra persona.

Los estudios del perdón han descubierto que perdonar no significa olvidar, ni disculpar completamente la agresión, ni que la meta sea la reconciliación. Sino que el perdón es algo que uno hace por sí mismo con el fin de reducir el nivel de angustia psicológica a través de la liberación de las emociones negativas tóxicas.

El perdón le permite tomar el poder de nuevo. Dicho esto, el perdón es algo que usted debe elegir libremente hacer y algo que va a ser una difícil tarea.

Por ello, se le pide que escriba una carta en la que usted describe una agresión u ofensa que se ha cometido en su contra y las emociones relacionadas generadas. A continuación, se compromete a perdonar al agresor, pero no envíe el contenido de la carta a la persona que describe.

El propósito de este ejercicio es ayudar a experimentar el poder del perdón, incluso en ausencia de la retroalimentación. Por lo tanto, la carta se puede escribir a alguien a quien ya no está en contacto, a alguien que ya ha fallecido o incluso a usted mismo.

Responda a las siguientes preguntas luego de escribir su carta:

¿Qué ha sentido mientras escribía la carta?

¿Se siente como si estuviera listo y dispuesto a comprometerse al perdón? ¿Por qué?

¿Cómo se siente al leer nuevamente la carta?

ANEXO 12

EJERCICIO 4: PLAN DE ACCIÓN

Instrucciones:

A partir de sus principales fortalezas, deberá identificar las que menos usa para poder potenciarlas realizando actividades de su interés. Asimismo, establecerá el momento en las cuales las llevará a cabo.

1. Mis 5 principales fortalezas son:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

2. ¿Cuáles usa actualmente de forma habitual?

3. Si alguna de ellas no la usa actualmente, pero sí la ha usado en el pasado. Indique, ¿cómo lo ha hecho?

4. ¿Con qué actividades va a poner en marcha alguna de sus fortalezas?

5. Indique, ¿en qué momento va a llevarlas a cabo?

ANEXO 13

EJERCICIO 5: IMPULSO Y FRENO

Instrucciones:

1. Detecte situaciones en las cuales dijo algo de lo que después se arrepintió en cierta medida.
2. Cuando ocurra alguna de estas situaciones piense dos veces las cosas antes de decirlas
3. Una vez haya pensado dos veces, debe decidir decirlo o no decirlo.
4. Anote los resultados.

Resultados:

Situación: _____

¿Qué le molesta de esa situación?

¿Qué ha pensado la primera vez?

¿Qué ha pensado la segunda vez?

¿Qué ha hecho al final?

¿Cómo se ha sentido?

ANEXO 14

TABLA DE RESPUESTAS

Ante diversas situaciones de la vida las personas tenemos distintas formas de responder que nos definen dentro de un estilo. A continuación, se muestran diversas respuestas dadas ante un mismo suceso, en este caso “Un ascenso laboral”.

Tipos de respuesta	Constructiva	Destructiva
Activa	¡Qué maravilla! ¡Qué feliz estoy por ti! Estarás fantástico en tu nuevo puesto. (Respuesta entusiasta, manteniendo el contacto ocular, sonriendo, transmitiendo emociones positivas)	Si aceptas el ascenso tendrás que ir al trabajo toda la semana, el sábado por la mañana también. (Cabizbajo mostrando señales no verbales negativas)
Pasiva	Eso está bien, que te tengan en cuenta para un ascenso. (Mostrando poco entusiasmo, restando importancia, poca o nula expresión emocional positiva)	Ah, sí, un ascenso. Bueno, date prisa y cámbiate que no llegamos a la cena. Me muero de hambre. (Sin mostrar interés, no mantiene contacto visual, dando la espalda y saliendo de la habitación)

Fuente: De la Torre, J., Sánchez, N. & Pérez, L. (2016)

ANEXO 15

EJERCICIO 6: MIS RESPUESTAS ACTIVAS – CONSTRUCTIVAS

Instrucción:

1. Recuerde una conversación reciente con algún ser querido.
2. Identifique qué tipo de respuesta ha recibido o dado: Activa–Constructiva, Pasiva–Constructiva, Activa–Destructiva o Pasiva–Destructiva.
3. Si no ha sido Activa – Constructiva, piense y anote cómo debería haber sido la respuesta.

Ejemplo:

Situación: El marido responde a las buenas noticias de su esposa que ha encontrado un trabajo.

Respuestas:

- **Activa – Constructiva:**

“¡Qué bien!, ¡qué feliz estoy por ti! Lo harás estupendamente” (acompañado de sonrisas y transmitiendo emociones positivas).

- **Pasiva – Constructiva:**

“Está bien eso de que hayas encontrado un trabajo” (feliz, pero con poco entusiasmo, restando importancia, sin expresar emociones).

- **Activa – Destructiva:**

“Si aceptas el trabajo estarás fuera de casa toda la semana, incluso el sábado” (cabizbajo, mostrando emociones negativas).

- **Pasiva – Destructiva:**

“¿Un trabajo? Bueno, date prisa que mi hermana está esperándonos para cenar y tengo mucha hambre” (sin contacto visual, haciendo otras cosas).

Hoja de registro:

Situación: _____

Describa cómo ha sido la respuesta que ha dado o recibido:

Señale qué tipo de respuesta ha sido:

Si la respuesta no ha sido activa – constructiva, señale cómo debería haber sido:

¿Cómo te sentiste con la respuesta? ¿Qué emociones le generaron a usted? ¿Y a la otra persona?

ANEXO 16

EJERCICIO 7: MI ACTITUD POSITIVA

Instrucciones:

1. Observe el video “La vida es bella. El poder de la actitud” (<https://goo.gl/p62qBH>).
2. Reflexione sobre la actitud del protagonista, Guido, y sobre su propia actitud positiva.
3. Anote sus respuestas.

Preguntas:

¿Es la actitud de Guido ingenua? ¿Porqué?

¿Su propia actitud le permite a usted tener un mayor bienestar?

Explique:

¿Su propia actitud influye en el bienestar de los demás? Explique:
