

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



Trabajo de Suficiencia Profesional

Felicidad en estudiantes de último año de un instituto militar de Lima
Metropolitana

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Bachiller Claudia Alejandra Ormeño Churruca

Lima-Perú

2019

DEDICATORIA

A mis papis, Carmen y Oscar, son mi ejemplo a seguir y la razón por la que deseo siempre avanzar, la confianza que depositan en mí, el apoyo en cada decisión que tomo, la formación y el amor que me han dado, son suficientes para saber qué camino seguir.

A mi hermana Jimena, mi compañera de vida, quién me escucha todas las veces que quiero darme por vencida como también celebra conmigo cada logro. Me alientas con y sin palabras, tú has sido parte de este proceso.

A mamá Lala y papá Toño, por lo fuertes que son, por creer en mí y hacerme saber lo orgullosos que se sienten por cada objetivo que alcanzo, su cariño es algo que me ha impulsado para continuar.

A mis ángeles, abuelitos Luisa y Alejandro, quiénes fueron testigos de mi formación personal y en la universidad; se me viene a la mente sus rostros felices viéndome graduada y ahora desde dónde se encuentran, siguen y seguirán siempre siendo parte de todo lo que logre.

A Becky, Tommy, Katiuska, Stronger y Tammy, que me enseñan cada día a disfrutar de las cosas que parecen “simples” en la vida, me recuerdan que no se necesita de mucho para ser feliz.

AGRADECIMIENTO

A Dios y a la vida por todas las bendiciones colocadas en mi camino, y por poder reconocerlas como disfrutar de ellas.

A mi familia, por el apoyo incondicional brindado en cada momento, el solo hecho de sus presencias en mi vida me hace feliz como también me motiva para realizar y culminar cada objetivo que me propongo, este es uno de ellos, es por y para ustedes.

Al Instituto Público del Ejército que me permitió realizar mi investigación y a los alumnos militares que colaboraron; a todas las personas que conforman el Área de Psicología, en especial a la Tte. Nelly y a la Dra. Bertha.

A cada persona con la que me encontré a lo largo de mi formación universitaria y dentro del proceso de este trabajo, todos aportaron su granito de arena, gracias por los lindos gestos, por mínimos que hayan sido, los valoro muchísimo.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado:

En cumplimiento de las normas de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, expongo ante ustedes mi investigación titulada “FELICIDAD EN ESTUDIANTES DE ÚLTIMO AÑO DE UN INSTITUTO MILITAR DE LIMA METROPOLITANA”, con la finalidad de determinar el nivel de felicidad de dichos estudiantes en el ámbito militar, en cumplimiento del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad, para la obtención del Título Profesional de Licenciada en Psicología.

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

Atentamente,

CLAUDIA ALEJANDRA ORMEÑO CHURRUCA

ÍNDICE

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	iv
Índice de tablas	ix
Índice de figuras.....	x
Resumen	xi
Abstract.....	xii
Introducción	xiii
CAPÍTULO I: Planteamiento del Problema	14
1.1 Descripción de la realidad problemática.....	14
1.2 Formulación del Problema	21
1.2.1 Problema Principal.....	21
1.2.2 Problemas Específicos	21
1.3 Objetivos	21
1.3.1 Objetivo General.....	21
1.3.2 Objetivos Específicos	21
1.4 Justificación e Importancia	22
CAPÍTULO II: Marco teórico conceptual.....	25
2.1 Antecedentes	25
2.1.1. Internacionales	25
2.1.2 Nacionales.....	28
2.2 Bases Teóricas	30
2.2.1 Definición de Felicidad.....	30
2.2.2 Características de la Felicidad y de las personas felices	39

2.2.3 Tipos de Felicidad.....	40
2.2.4 Modelos que explican la Felicidad	41
2.2.5 Factores de la Felicidad.....	47
2.2.6 Claves para ser felices	49
2.2.7 La Psicología Positiva.....	53
2.3 Definiciones Conceptuales	54
2.3.1 Felicidad	54
2.3.2 Sentido Positivo de la Vida	54
2.3.3 Satisfacción con la Vida.....	54
2.3.4 Realización Personal	54
2.3.5 Alegría de Vivir	54
CAPÍTULO III: Metodología de la investigación	55
3.1 Tipo y diseño utilizado.....	55
3.1.1 Tipo	55
3.1.2 Diseño	55
3.2 Población y Muestra.....	56
3.2.1 Población.....	56
3.2.2 Muestra	56
3.3 Identificación de la variable y su operacionalización	56
3.4 Técnica e instrumento de evaluación y diagnóstico.....	58
3.4.1 Técnica.....	58
3.4.2 Instrumento de evaluación.....	58
3.4.2.1 Ficha Técnica	59
3.4.3 Construcción de la prueba	59
3.4.4 Confiabilidad y Validez	60
3.4.5 Baremación	61

3.5 Procedimiento de Recolección de Datos	62
CAPÍTULO IV: Presentación, procesamiento y análisis de los resultados	63
4.1 Procesamiento de los resultados	63
4.2 Presentación de Resultados	63
4.3 Discusión de Resultados	75
4.4 Conclusiones	79
4.5 Recomendaciones	80
CAPÍTULO V: Programa de intervención	81
5.1 Descripción del Problema	81
5.2 Justificación del programa.....	81
5.3 Objetivos	82
5.3.1 Objetivo general	82
5.3.2 Objetivos específicos	82
5.4 Alcance	82
5.5 Metodología	82
5.6 Recursos.....	84
5.6.1 Humanos	84
5.6.2 Materiales.....	85
5.6.3 Financieros.....	86
5.7 Cronograma de actividades	87
5.8 Desarrollo de las sesiones	88
Referencias bibliográficas.....	98
Anexos.....	105
Anexo 1: Matriz de consistencia.....	106
Anexo 2: Carta de presentación y aceptación por parte de la institución.....	107
Anexo 3: Escala de felicidad de lima de reynaldo alarcón.....	108

Anexo 4 – programa de intervención: Sesión 1: “felicidad consciente”	109
Anexo 5 – programa de intervención: Sesión 2: “hola fortalezas y adiós miedo”	110
Anexo 6 - programa de intervención: Sesión 3: “enfocándome en mis éxitos”	111
Anexo 7 – programa de intervención: Sesión 6: “el poder de tu actitud”	112
Anexo 8 – programa de intervención: Sesión 7: “abrazando el regalo de la vida”	113
Anexo 9 – programa de intervención: Sesión 8: “estar bien – bien estar”	114
Anexo 10 – programa de intervención: Sesión 9: “voy camino hacia mi meta”	115
Anexo 11 - programa de intervención: Sesión 10: “vive felicidad”	116
Anexo 12: Resultado de antiplagio	117
Anexo 13: Aprobación de tesis por parte del asesor	118

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de la variable Felicidad.....	57
Tabla 2. Interpretación de los puntajes, según los Factores.....	60
Tabla 3. Interpretación del Puntaje total, según los Niveles.	60
Tabla 4. Medidas estadísticas descriptivas de la variable investigada - Felicidad.	63
Tabla 5. Medidas estadísticas descriptivas de los factores pertenecientes a la variable investigada - Felicidad	64
Tabla 6. Resultados del Nivel Total de Felicidad.....	65
Tabla 7. Resultados del Factor Sentido Positivo de la Vida	67
Tabla 8. Resultados del Factor Satisfacción con la Vida	69
Tabla 9. Resultados del Factor Realización Personal	71
Tabla 10. Resultados del Factor Alegría de Vivir.....	73

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Modelo PERMA de Martín Seligman	43
Figura 2. Modelo SPIRE de Tal Ben – Shahr	45
Figura 3. Modelo CASIO de Frisch.....	46
Figura 4. Resultados de Felicidad	66
Figura 5. Resultados del Factor Sentido Positivo de la Vida	68
Figura 6. Resultados del Factor Satisfacción con la Vida.....	70
Figura 7. Resultados del Factor Realización Personal	72
Figura 8. Resultados del Factor Alegría de Vivir	74

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar el nivel de felicidad de los estudiantes de último año de un instituto militar de Lima Metropolitana. Para ello, trabajé con una muestra compuesta por 100 estudiantes de dicho instituto.

Por otro lado, el instrumento empleado fue la Escala de Felicidad de Lima de Reynaldo Alarcón. Y el estudio es de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo con un diseño no experimental.

Los resultados indican que el nivel de felicidad en el que se encuentran los estudiantes militares, es "Muy Alto". Con respecto a los cuatro factores presentes en la Escala de Felicidad: en Sentido Positivo de la Vida, los estudiantes se posicionan en la categoría "Feliz"; en Satisfacción con la Vida, en la categoría "Altamente Feliz"; en Realización Personal, en la categoría "Feliz" y en el último, Alegría de Vivir, en la categoría "Altamente Feliz"

Palabras claves: Felicidad, Estudiantes Militares, Instituto Militar, Escala de Felicidad de Lima, Psicología Positiva

ABSTRACT

The objective of this research was to determine the level of happiness of the students the last year of a military institute in Metropolitan Lima. For this, I worked with a sample composed of 100 students of that institute.

On the other hand, the instrument used was the Scale of Happiness of Lima by Reynaldo Alarcón. And the study is of a quantitative approach, of a descriptive type with a non-experimental design.

The results indicate that the level of happiness in which the military students find themselves is "Very High". With respect to the four factors present in the Happiness Scale: in Positive Sense of Life, students are positioned in the "Happy" category; in Satisfaction with Life, in the category "Highly Happy"; in Personal Achievement, in the category "Happy" and in the last, Joy of Living, in the category "Highly Happy"

Keywords: Happiness, Military Students, Military Institute, Scale of Happiness of Lima, Positive Psychology

INTRODUCCIÓN

En esta investigación se aborda el tema felicidad en una población de estudiantes militares debido a que es relevante conocer el nivel de felicidad que ellos poseen estando a puertas de culminar su formación y servir a la patria.

La estructura de esta investigación consta de cinco capítulos, estos son:

El primer capítulo se titula Planteamiento del Problema, aquí se aborda la descripción de la realidad problemática a nivel internacional, nacional y local, como también se describe la institución implicada en la investigación. Asimismo, se da la formulación del problema, que se divide en problema principal y problemas secundarios, se trazan el objetivo general y los objetivos específicos. Finalizando con la justificación e importancia del estudio.

El segundo capítulo titulado Marco Teórico Conceptual abarca los antecedentes internacionales y nacionales de la variable investigada “felicidad” como también las bases teóricas que la avalan.

En el tercer capítulo denominado Metodología de la Investigación se explica el tipo y diseño utilizado, la población y muestra evaluada, la identificación de la variable de estudio y su operacionalización. A su vez, se describe la técnica e instrumento de evaluación y diagnóstico empleado, donde se puede visualizar cómo se construyó la prueba, su confiabilidad y validez, y la baremación. Al final, se detalla el procedimiento de recolección de datos.

En el cuarto capítulo nombrado Presentación, Procesamiento y Análisis de Resultados, se exponen los resultados de la investigación y la discusión de ellos, asimismo se realizan las conclusiones y recomendaciones.

Por último, en el quinto capítulo designado Programa de Intervención, se presenta una propuesta trabajada en base a los resultados, conclusiones y recomendaciones expuestas anteriormente.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

En la actualidad, la felicidad es un tema que ha venido tomando fuerza a nivel mundial, ya que todos los seres humanos deseamos ser felices.

A nivel internacional

Los Angeles Time (2017) en una entrevista con la economista Ohood bint Khalfan Roumi, quien asumió la dirección del “Ministerio de la Felicidad” ubicado en los Emiratos Árabes Unidos, el cuál fue creado hace un año por el sheik Mohammed bin Rashid al Maktoum, vicepresidente del país y jefe de gobierno de Dubai con el fin de promover la felicidad y a su vez una actitud positiva en su gobierno y en la vida misma; manifestó que la felicidad era una ciencia ya que aludía a la medicina, la salud y las ciencias sociales. Por ello intentaba traerla del marco amplio a la práctica diaria en la sociedad en la que viven como también en su gobierno. Sin embargo, sabe que esto puede ser motivo de burla para algunos pero ella lo toma muy en serio, ya que piensa que es deber y papel del Estado poder crear las condiciones adecuadas para que sus habitantes puedan ser felices. Con este fin, ha venido realizando varias obras, entre ellas, la aplicación de una encuesta para evaluar cómo se sienten los trabajadores, creando un medidor de felicidad para oficinas públicas donde expresan su sentir a través de emojis. Del mismo modo, en el ámbito educativo ha dirigido la campaña “100 días de pensamientos positivos”; ha creado “La Patrulla de la Felicidad”, que la dirigen policías que en lugar de colocar papeletas premian con cupones de regalo a los conductores que cumplen y respetan la ley. Igualmente, puso en marcha un estudio nacional de felicidad (los resultados se encuentran en proceso) y ha sido participe en la Cumbre Mundial de Gobierno organizando un Diálogo Global sobre Felicidad (Feb 2017) donde se determinó que “La Felicidad es un objetivo humano fundamental”.

Por su parte, la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (2016), que alberga a 38 países líderes en economía en el mundo y mide el bienestar en once dimensiones (vivienda, ingresos, empleo, comunidad, educación, medio ambiente, compromiso cívico, salud, satisfacción ante la vida, seguridad y balance vida-trabajo) a través de su Índice para una Vida Mejor (Better Life Index, BLI), resaltaban que la clave para alcanzar la felicidad era poseer salud y un buen empleo, debido a que en países donde la satisfacción ante la vida era más alta, habían obtenido altos puntajes en los niveles de empleo, calidad de éstos y salud de la población, contrastándolo de este modo con los países donde la satisfacción con la vida es menor, los niveles de empleo y la esperanza de vida se encontraban con puntuaciones por debajo del promedio. A su vez mencionaban que el hecho de tener redes fuertes de amistad y conexiones, disfrutar del balance entre vida-trabajo y seguridad personal, guardaban relación con la alta satisfacción. Y para poder obtener estos datos en el BLI, crearon una herramienta electrónica interactiva en la cual los habitantes pueden expresar lo que es importante para su propio bienestar ingresando a la web y calificando cada dimensión de acuerdo a la relevancia para ellos y su realidad.

Asimismo, la Organización Mundial de la Salud (2015) refiere que Buthán ha sido el primer país del mundo en adoptar la felicidad como una política estatal, por ello desde la década de 1970 ha reconocido la relevancia del valor de la felicidad nacional por encima del desarrollo material, creando una filosofía que sirve como indicador llamado “Felicidad Nacional Bruta” que mide la felicidad de sus ciudadanos basándose no en lo material, sino en el bienestar de cada uno. Para este país, la felicidad, la salud y el bienestar se encuentran estrechamente unidos, debido a ello el mantener una buena salud es el determinante más importante en el bienestar de una persona; es por esto que el estado proporciona servicio gratuito de salud primaria para todos sus habitantes y está prohibido privatizarla.

Por otro lado, la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas (2012) decretó el 20 de marzo como el Día Internacional de la Felicidad reconociendo de este modo la importancia de la felicidad y el bienestar como parte de las aspiraciones de todo ser humano, como también el incluirlas en las

políticas de cada gobierno. Es por ello, que cada año en dicha fecha realiza un Informe Mundial de la Felicidad, donde clasifica a 156 países por su nivel de felicidad y este año 2018 se ha enfocado también en clasificar a 117 países por la felicidad de los migrantes tanto dentro como entre los países. Hablando globalmente, hay un nuevo país en primer lugar y este es Finlandia, en el top 5 lo acompañan Noruega, Dinamarca, Islandia y Suiza que con base en las encuestas de Gallup Poll Surveys tienen valores altos en las 6 variables claves que respaldan el bienestar y estas son: ingresos, esperanza de vida saludable, apoyo social, generosidad, libertad y confianza. Asimismo, en el caso de los países latinoamericanos, se señala que tienen niveles más altos de felicidad, sin embargo, esta se ve afectada por problemas sociales y económicos. El primer país en liderar el ranking latinoamericano es Costa Rica ubicándose en el puesto 13 de los 156, seguido por México (23), Chile (25), Panamá (27) y Brasil (28), siendo Perú el puesto 15 en el Ranking Latinoamericano situándose en el ranking global en el puesto 65.

A nivel nacional

El Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP) (2018), participó en el Diálogo Global para la Felicidad y el Bienestar en los Emiratos Árabes Unidos con el fin de encaminar las conclusiones en los Programas, Políticas e Iniciativas de prosperidad y bienestar a favor de las Poblaciones Vulnerables. Asimismo, la ministra del MIMP María Choquehuanca indicó que vienen trabajando para cumplir los objetivos del Desarrollo Sostenible (ODS) planteados por la ONU que contribuyen con la felicidad, dando mayor relevancia a los objetivos 5 y 10, lograr la igualdad de género y la reducción de desigualdades. Del mismo modo, al reunirse con la Directora del Centro de Psicología Positiva de la Universidad de Melbourne de Australia, Lea Waters, conversaron acerca de cómo se puede mejorar la salud mental para reducir comportamientos violentos y mejorar el aprendizaje, evaluando así la posibilidad de implementar un programa piloto en cinco colegios de Perú para reducir dichos compartimientos.

El Comercio (2018) indica que Huancayo resalta como la ciudad más feliz del Perú, siendo así, el alcalde provincial Alcides Chamorro Balbín y el director

de Comercio Exterior y Turismo de Junín, Michel Antigniani, quienes resaltan el espíritu festivo y jaranero que poseen sus habitantes, ya que en el Valle del Mantaro se realizan diversas festividades durante cada mes que involucran la agricultura, la cosecha, la familia, los amigos, lo que celebrar y estar juntos, les da motivo para estar felices. De igual manera, comentan que los huancaínos son gente emprendedora, que ante las dificultades sale adelante y no se acomplejan, pues poseen una estima personal marcada. Asimismo, José Carlos Rivadeneyra, director de Cultura de Junín refiere que gran cantidad de las festividades que se dan, han sido reconocidas como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Nación y afirma que como aquí se revalora el trabajo en conjunto, permite que influya en la vida de cada poblador y a su vez les da la característica de pueblo feliz.

El Diario Correo (2016) refiere que en el caserío de San Antonio de Cheni Satipo, a causa del fallecimiento de un cabo de mencionado lugar durante un enfrentamiento en el VRAEM, el personal del ejército pudo conocer in situ la situación de extrema pobreza y escasos recursos que se viven en el caserío. A consecuencia de ello, se les ocurrió crear la “Patrulla de la Felicidad” con el fin de poder servir y contribuir con la sociedad, llevando víveres y juguetes con el apoyo de pobladores y entidades públicas. Desde ese momento, esta patrulla de militares despliega felicidad en comunidades alejadas, con la consigna de dar con el corazón lo mejor de cada uno.

Sumado a ello, El Correo (2015) en una entrevista con el investigador psicólogo y sociólogo peruano Jorge Yamamoto, quien realizó un estudio publicado por la Pontificia Universidad Católica Del Perú (PUCP) acerca de la felicidad en Perú, comenta que Huancayo es la ciudad más feliz debido a que el poblador huancaíno está orgulloso de ser quien es, se adapta a la realidad pero no pierde sus raíces, sus costumbres y salen adelante con optimismo, como también, que a pesar de que trabaja arduamente, sabe cómo divertirse y no descuida a su familia ni amistades, siendo para ellos más importante el crear y mantener lazos que el aspecto económico. Siendo en conclusión, la familia, un buen lugar para vivir y la aceptación de sí mismo, tres factores fundamentales para ser felices contrastado con el equilibrio entre el trabajo y la diversión.

Por otra parte, el Grupo RPP (2013) ahonda más sobre el tema en el estudio de Yamamoto publicado por la PUCP afirmando que el departamento de Junín, específicamente la zona del Valle del Mantaro, es el lugar más feliz del país y esto se debe a su alta autoestima local, como también porque saben conjugar la tradición y la modernidad. Sin embargo, hace hincapié en que Cuzco ha sido catalogado como la ciudad menos feliz del Perú ya que poseen normas pocos flexibles, es una sociedad tradicionalmente muy rígida que para tener aceptación social, debe pertenecer a familias antiguas e importantes. Sumado a ello, los jóvenes debido al turismo, ya no se comparan a la par de sus iguales sino de los turistas.

No obstante, se indica también que se le puede considerar a Perú como un país “feliz” ya que los lazos entre familias y amigos, el clima y la gastronomía colaboran al optimismo y a la sensación de bienestar.

De la misma manera, la Compañía Peruana de estudios de mercados y opinión pública S.A.C (CPI) (2013) realizó un estudio de opinión pública titulado “Grado de Felicidad de los Peruanos” con una muestra entre mujeres y hombres mayores de 18 años de Lima Metropolitana con 39 distritos entre Lima y Callao, 17 departamentos del Perú, con 30 provincias en dichos departamentos y 120 distritos en las provincias; donde encontró que el dinero no es el principal factor para que los peruanos se sientan felices, ya que el 60% que se declaró poco feliz lo hizo en función a los problemas sociales y políticos que aquejaban al país como una sociedad sin valores, la seguridad ciudadana y la corrupción. Y el 5.5% respondió que el bajo sueldo que perciben era la causa de su infelicidad. De otra manera, el 36% manifestó que tener a toda su familia completa y unida les causaba felicidad, mientras que el 20.5% consideró que el hecho de tener trabajo y que le vaya bien laboralmente contribuía a ello, asimismo el 15% tomó en cuenta el ámbito de la salud en su bienestar. Además de esto, el 70% de la población que se encuentra dentro de los sectores A y B consideraron que eran muy felices o felices y el 27.8% como poco o nada felices, en cambio en los sectores E y D, el porcentaje de felicidad disminuye a 50.7% y el de no felices aumenta a 47.4%. Al mismo tiempo, de acuerdo a la ubicación geográfica, la población más feliz habita en Lima Metropolitana y la menos feliz en provincias.

A nivel local

El Peruano (2018) en la nota “Lima: de Ciudad Jardín a ciudad feliz” redactada por la trabajadora social y abogada, Teresa Salazar, manifiesta que Lima ha crecido y ya no es la ciudad Jardín como la llamaban, ya que cada vez existen menos áreas verdes y queremos que nuestra ciudad sea una “ciudad feliz”.

Asimismo, relaciona la felicidad en la ciudad o felicidad urbana con bienestar ciudadano, por ello resalta que esto se logra con innumerables indicadores que contribuyen a mejorar las condiciones de vida de los ciudadanos, siendo éstos características de urbes felices y sustentables, como lo son contar con áreas verdes, actividades culturales, seguridad ciudadana, servicios básicos, etc. Del mismo modo, indica que una ciudad es feliz cuando sus habitantes caminan, cuentan con espacios de descanso y encuentro, sin diferencias entre los que tienen y no tienen.

Finalmente, señala que muchos urbanistas consideran más importante el bienestar, la felicidad urbana a comparación del crecimiento económico o la creación de riqueza. Y que, aunque tome tiempo convertir a Lima en una ciudad feliz, es posible encaminarla para que sea más atractiva para todos.

Paralelamente, Perú 21 (2018) mediante una entrevista a Yamamoto, indica que Lima canaliza gran parte del “sueño peruano” ya que aquí se puede encontrar educación, trabajo y crecimiento familiar, esto con esfuerzo se puede lograr y no se queda solo como un anhelo.

A su vez, considera que, aun viviendo en una sociedad corrupta, se puede ser feliz ya que la felicidad no es el fin sino adaptarnos a lo que tenemos y avanzar, pero que el hecho de reestructurar la Policía, el Poder Judicial y la eficiencia administrativa del Estado hará que el país salga adelante y como consecuencia generará una gran felicidad para sus habitantes.

No obstante, a pesar del caos que puede existir, Lima genera en el Perú un bienestar importante.

Por su parte, Grupo RPP (2013) refiere que Lima, al igual que Cuzco, es otro de los lugares menos felices del país porque los niveles de discriminación son elevados, existiendo alrededor de cinco categorías que se marginan unas a otras y para que los limeños puedan sentirse bien, hay que tener el reconocimiento de alguno de estos grupos. A pesar de ello, se comenta que aún el factor familiar y un buen lugar para vivir siguen vigentes, lo que los ayuda a su bienestar.

Vamos a ver ahora la institución dónde se realizará la investigación, es un instituto de educación superior del ejército ubicado en uno de los grandes distritos de Lima Metropolitana, fue creado en los años setenta con el propósito de brindar una educación de calidad y formar profesionales militares (técnicos y sub oficiales) con sólidos conocimientos y valores que puedan así contribuir al desarrollo y defensa nacional, fomentando a su vez la disciplina y tradiciones del ejército. Asimismo, cuenta con distintas especialidades o carreras, siendo tres años la formación por la que cursan los alumnos.

La estructura interna general de dicho instituto lo conforma la dirección, la subdirección, el departamento administrativo, un órgano de asesoramiento que se divide en departamentos: de planes, de la calidad educativa y sección de asesoría legal. Por otro lado, existe un departamento académico, un departamento de capacitación y perfeccionamiento, como también el batallón de alumnos.

Enfatizando la organización del departamento académico, está conformado por la supervisión académica, luego se divide en 7 secciones: Sección de gestión académica (Planeamiento Académico, donde se encuentra la programación académica), Sección de Formación Tecnológica (Formación General, donde se encuentra el Área Académica de Armas), Sección Formación Militar (Formación Básica Militar, donde se encuentra el Curso de Calificación), Sección Psicopedagógica (Psicopedagogía Psicólogas y Consejería), Sección Apoyo Educativo (Talleres y Laboratorio de Cómputo y Enfermería), Sección Aula Virtual y por último, Sección de Entrenamiento Físico y Deportes (Entrenamiento Físico Militar y Sección Deportes).

1.2 Formulación del Problema

1.2.1 Problema Principal

¿Cuál es el nivel de felicidad en estudiantes de último año de un instituto militar de Lima Metropolitana?

1.2.2 Problemas Específicos

- ¿Cuál es el nivel de sentido positivo de la vida en estudiantes de último año de un instituto militar de Lima Metropolitana?
- ¿Cuál es el nivel de satisfacción con la vida en estudiantes de último año de un instituto militar de Lima Metropolitana?
- ¿Cuál es el nivel de realización personal en estudiantes de último año de un instituto militar de Lima Metropolitana?
- ¿Cuál es el nivel de alegría de vivir en estudiantes de último año de un instituto militar de Lima Metropolitana?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Determinar el nivel de felicidad en estudiantes de último año de un instituto militar de Lima Metropolitana

1.3.2 Objetivos específicos

- Identificar el nivel de sentido positivo de la vida en estudiantes de último año de un instituto militar de Lima Metropolitana
- Precisar el nivel de satisfacción con la vida en estudiantes de último año de un instituto militar de Lima Metropolitana
- Conocer el nivel de realización personal en estudiantes de último año de un instituto militar de Lima Metropolitana
- Mostrar el nivel de alegría de vivir en estudiantes de último año de un instituto militar de Lima Metropolitana

1.4 Justificación e Importancia

El motivo de la presente investigación es poder conocer el nivel de felicidad en estudiantes de último año de un instituto del ejército debido a que no se ha encontrado referencias de investigaciones dirigidas al ámbito militar con respecto al tema de la felicidad, lo cual considero importante ya que lo conforman seres humanos que sirven a la patria, enfrentándose a diversas y difíciles situaciones desde el inicio de su carrera, presentando vocación para continuar y sobreponerse. Por lo que, la felicidad supone que el hombre sea capaz de lograr un equilibrio que supere sus contradicciones y sus conflictos (Jean Paul Margot, 2007).

Asimismo, este estudio es el primero en abordar el tema de felicidad en personal militar, lo cual conlleva al interés de seguir investigando dicho ámbito y sirve de apoyo para futuras investigaciones.

Por ello, conociendo que la vida militar es dura y sacrificada, es relevante identificar si los alumnos de último año de esta institución son felices con lo elegido, debido a que están a puertas de culminar su formación. De esta manera, con los resultados obtenidos poder plantear un programa de intervención que refuerce o incremente el nivel de felicidad que posean, viéndolo desde una oportunidad de mejora para poder llevar su potencial al cien por ciento.

En la Revista "Military Review" de Army University Press (2012), enfocándose a una de las fuerzas armadas, el capitán retirado Adamshick habla acerca de qué es lo que significa ser un oficial y la felicidad que ellos sienten al serlo, ya que para él es una profesión gratificante porque el trabajo que desempeña lo hace feliz y los trabajadores felices son eficaces y productivos, además que consideran las actividades que realizan como "divertidas" porque es algo que les agrada a ellos. Y considera que esta profesión no hace lo necesario para promover la dicha que les da el ser un oficial a los que sirven a la patria y a los que están dispuestos a servir. Asimismo, no oculta el hecho de estar lejos de la familia, como de que en el camino se presentan dificultades y frustraciones, sin embargo, cada mañana al despertar y poder colocarse el uniforme, se siente

un orgullo el ser oficial y manifiesta que la profesión que sirvió le proporcionó muchos años de felicidad plena.

Por otro lado, el general Fredrick menciona que ser un oficial debería ser algo digno de felicidad, los oficiales deberían de celebrar el privilegio que tienen a diario de servir a su pueblo, pelotón, ala, regimiento y a la nación que tanto aman. Este hecho no debería de ser negociable de ningún modo ya que un oficial excepcional debe ser competente, valiente, leal y confiable como también un modelo de espíritu y optimismo.

Entonces, ¿de dónde podría surgir la felicidad de ser un oficial? Pues la historia de la felicidad que proporciona ser un oficial comienza en el juramento ya que los oficiales juran fidelidad de servir a la causa más noble. No obstante, poseen demasiadas obligaciones dispuestas en los códigos de ética y legales, que deben cumplir al pie de la letra, que algunos raras veces se sienten felices pero de todas maneras cumplen la misión que se les encomienda. De este modo, se menciona que ahí no se les exige “sentirse felices” como tampoco les dice que para que ellos puedan ser eficaces oficiales tienen que sentirse de ese modo. Así, los oficiales que sirven a las Fuerzas Armadas poseen oportunidades ilimitadas para poder experimentar gran satisfacción como gran felicidad.

A su vez, George Washington, el oficial más importante y respetado de U.S.A refería que tanto la felicidad como la moral debían estar inseparablemente relacionadas.

Sumado a ello, estos seres humanos pasan por entrenamientos arduos, luchan y hasta mueren por una causa honorable y noble que resulta pues esencial que los oficiales tengan un concepto completo y claro de lo que es la “felicidad”.

Paralelamente, también es esencial comprender lo que significa ser oficial, lo que quiere decir, que tengan un explícito autoconcepto de su identidad. Ya que el ser un oficial en el Ejército es sinónimo de ser un servidor de la nación, un guerrero, un integrante de una profesión y de la misma manera, un líder de carácter.

Posiblemente se podría aducir que la felicidad no es método o cualidad de ser oficial, sino toda la actividad de ser un oficial. Por lo que se puede decir que ser oficial vendría a ser un método para que de esta forma una persona pueda llegar a sentirse feliz en la profesión militar. Sin embargo, esto no quiere decir que todo el cuerpo de militares siempre debería sentirse feliz, ya que esta profesión es exigente y por lo general, llena de grandes frustraciones y estragos profundos. Pero para ello, es de suma importancia que frecuentemente se recuerde cuan especial y gratificante es ser un oficial de las Fuerzas Armadas.

Así pues, luchar como un guerrero es hacerlo con honor y que lo sean los que hacen ser felices. Esto se puede corroborar cuando uno observa a una unidad retornar de la guerra y se puede mirar la alegría que se experimenta entre los soldados y sus seres queridos. Algo así, es digno de celebración por varios motivos, siendo uno de ellos la felicidad que sienten con el servicio y sacrificio honorables, porque los soldados que vuelven se sienten felices por haber llegado a salvo, por reunirse con su familia y felices por haber luchado con todo el honor y la moral.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1 Antecedentes

Al realizarse la revisión de investigaciones relacionadas a la felicidad y el ámbito militar, no se encontró alguna relacionada, como tampoco gran variedad de estudios de tipo descriptivo como lo es esta. No obstante, se optó por considerar aquellos trabajos que presentan entre su variable o alguna de sus variables – Felicidad.

2.1.1. Internacionales

Arias, M. & Guamán, A. (2017) en su estudio **“Felicidad en estudiantes de la Facultad de Psicología en la Universidad de Cuenca”** tuvieron como objetivo conocer la felicidad percibida por los estudiantes de dicha facultad en esa casa de estudios. Para ello trabajaron con un enfoque cuantitativo y su investigación fue de tipo descriptivo, con una población de 741 estudiantes desde primero a noveno ciclo, de la cual la muestra estuvo conformada por 535 estudiantes, por 336 mujeres y 199 hombres, entre las edades de 17 a 27 años, de las carreras de Psicología Clínica, Educativa y Social; haciendo uso de la escala de Felicidad de Lima de Alarcón. Los resultados concluyeron en que los estudiantes mantenían un nivel promedio de felicidad y no indicaron diferencia significativa con respecto a la edad, el ciclo en el que se encontraban los alumnos y a las carreras. El único resultado significativo fue el obtenido por estado civil, encontrándose que los casados son quienes presentan mayor felicidad; mientras que las personas solteras presentan un índice de felicidad bajo. Por otro lado, refirieron que en cuanto al factor “alegría de vivir” de la escala, era el más representativo entre los estudiantes.

Gamero, K., Medina, E. & Escobar, A. (2017) en su investigación **“La felicidad en estudiantes universitarios de ciencias económicas: algunos determinantes socioeconómicos en la ciudad de Cartagena De Indias”**

quisieron determinar el nivel de felicidad de dichos estudiantes con relación al género, estado civil, actividad principal, actitud ante la religión, situación en la que conviven los jóvenes y expectativa económica. El método que se empleó fue de tipo correlacional. La muestra estuvo conformada por 177 estudiantes de la facultad de ciencias económicas de la universidad de Cartagena, siendo 78 hombres y 99 mujeres. El instrumento que utilizaron fue la Satisfaction With Life Scale (SWLS). Los resultados obtenidos fueron en su mayoría estadísticamente significativos. De tal manera que se puede enfatizar el rol que tiene el estado civil, la actitud ante la religión, la situación familiar en la que conviven y las expectativas económicas como un aporte al estudio de factores subjetivos y objetivos como determinantes de la felicidad, en cuanto a alumnos de educación universitaria.

Núñez, M., Gonzales, G. y Realpozo, R. (2015) publicaron la investigación **“Relación de autoestima y felicidad desde la psicología positiva en estudiantes de enfermería intercultural”** que realizaron en Costa Rica, teniendo como objetivo dar a conocer el vínculo entre felicidad y autoestima en dichos estudiantes, abordándolo a través de la Psicología Positiva. Para ello contaron con una muestra de 55 personas que estudiaban enfermería intercultural en la Universidad Intercultural del Estado de Tabasco, siendo 37 mujeres y 18 hombres. La investigación fue de enfoque cuantitativo, tipo descriptivo, transversal y correlacional, con un diseño no experimental. La prueba utilizada fue la Escala de Felicidad de Lima y la Escala de autoestima de Robenberg. Los resultados obtenidos demostraron que existe relación significativa entre felicidad y autoestima, esta última a su vez se encontró que se relaciona de forma significativa a algunos factores de la escala felicidad, siendo negativo en cuanto al “sentido positivo de la vida” pero positivo con “satisfacción de la vida” y la “alegría de vivir”. Lo cual quiere decir que mientras mayor sea la autoestima, mayor será la satisfacción de la vida y mayor alegría de vivir, no obstante menor será el sentido positivo de la vida.

Rodríguez, M. (2015) investigó acerca de la **“Representación social de la noción de Felicidad en estudiantes y profesionales de Educación y Salud de Chile e Italia”** teniendo como fin determinar si se encontraban similitudes entre la felicidad de Chile e Italia. El método empleado fue cualitativo, tipo exploratorio, de diseño no experimental transaccional. La población estuvo conformada por dos grupos, primero por 164 estudiantes a los que se les aplicó un cuestionario con preguntas abiertas y el otro conformado por 65 personas que formaron 8 grupos focales. Los resultados indicaron que el significado que poseían sobre felicidad estaba relacionado a sus experiencias, interpretaciones, juicios sobre la vida y orientación del proyecto de vida, como también que ellos veían la felicidad como un experiencia subjetiva – psicológica en la que se sentían bien, pese a las diferencias culturales y socioeconómicas.

Torres, M., Moyano, E. & Paez, D. (2014) realizaron en Colombia la investigación **“Comportamiento juvenil universitario en busca de la felicidad: su caracterización y su eficacia”** para determinar qué comportamientos realizaban los jóvenes para procurarse estados de felicidad y su eficacia en ello. El método empleado fue un diseño no experimental, transversal, para describir y relacionar los comportamientos y estrategias desplegadas por los participantes para aumentar su felicidad. La población estuvo conformada por 433 estudiantes universitarios, 167 hombres y 266 mujeres, entre 18 a 31 años, de los cuales un 61% pertenecía o practicaba alguna religión. Para ello utilizaron la escala de Felicidad Subjetiva (EFS) de Lyubomirsky y Lepper y un cuestionario que se denominó Cuestionario de Comportamientos Pro Felicidad (CCPF) elaborado a partir del Happiness Inventory Scale (HIS) de Takch y Lyubomirsky, más algunos ítems para registrar sexo, religión y personalidad auto-adscrita. Los resultados arrojaron niveles moderados de felicidad, sin registrarse diferencias según sexo, religión o personalidad autoadscrita. Considerando que las mujeres realizaban más actividades de afiliación, religiosas y de ocio pasivo, y los hombres, más físicas y de metas instrumentales. Asimismo, la constancia y la eficacia de las conductas realizadas para incrementar la felicidad pronostican de forma positiva y

significativa las puntuaciones de felicidad. Y con respecto a los puntajes más altos de felicidad corresponden a aquellos que se consideran extrovertidos.

Del Carre, C. (2014) en Argentina, realizó la tesis titulada **“Rasgos de personalidad y su relación con la felicidad”**, con el fin de identificar la relación que existe entre ambas variables. El tipo de diseño con el que trabajó fue el no experimental transversal y un diseño multifactorial. La muestra estuvo compuesta por 712 argentinos, de edades entre los 18 a 63 años. Para ello, empleó dos instrumentos, los cuales fueron La Escala de Felicidad de Lima de Alarcón y el Cuestionario de Personalidad de Eysenck en su forma A (EPQ-A). Las conclusiones a las que llegó es que los rasgos de personalidad se encontraban relacionados con la felicidad, asimismo que las dimensiones (3) que planteaba Eysenck: extraversión, neuroticismo y Psicoticismo se encontraban a su vez relacionadas con los factores (4) de la felicidad, exceptuando la relación entre extraversión y satisfacción con la vida. Por su parte, el alto nivel de extroversión se encontraba relacionado con un mayor nivel de felicidad, de igual manera que, el bajo nivel de neuroticismo y psicoticismo se relacionaba con un nivel bajo de felicidad.

2.1.2 Nacionales

Córdova, J. & Sulca, L. (2018) investigaron en Perú sobre **“Estilos de Afrontamiento y Felicidad en estudiantes de la Facultad de Psicología de una universidad particular de Lima”** teniendo como objetivo dar a conocer las particularidades de la relación entre los estilos de afrontamiento y la felicidad, para lo cual utilizaron el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento y la Escala de Felicidad de Lima. El diseño empleado fue descriptivo correlacional y no experimental. La muestra estuvo conformada por 103 estudiantes entre los 17 a 30 años, hombres y mujeres de primero a décimo ciclo. Las conclusiones que obtuvieron fueron una correlación significativa entre la felicidad y los estilos de afrontamiento activo, planificación, desentendimiento mental y desentendimiento conductual.

León, M. (2018) realizó la investigación **“Felicidad en estudiantes universitarios de Psicología en una Universidad Privada de Lima”** para determinar el nivel de felicidad en los estudiantes de dicha institución, empleando la Escala de Felicidad de Lima de Reynaldo Alarcón. Para ello, contó con una muestra de 147 sujetos, de 17 a 30 años y su estudio fue de tipo descriptivo, de diseño no experimental transversal. El resultado obtenido fue que los estudiantes de psicología presentaban un nivel medio de felicidad. De tal modo, en los tres primeros factores (sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida y realización personal) se encontraban en el nivel “Feliz” y en el último factor (alegría de vivir) se encontraron en el nivel “Altamente Feliz”.

Fernández, C. (2017) investigó acerca de los **“Niveles de felicidad en estudiantes del Instituto de Educación Superior Daniel Alcides Carrión, 2017”** con el fin de conocer el nivel de felicidad que presentaban dichos estudiantes. Para lo cual empleó el método de tipo descriptivo, siendo el diseño no experimental y de corte transaccional. La muestra la conformaron 73 sujetos de turno noche de distintas carreras, entre los ciclos IV a VI. Los resultados arrojaron que los estudiantes presentan un nivel de felicidad por debajo del promedio. En cuanto a cada factor, se encontraba entre los niveles “bajo” y “muy bajo”; en el Sentido Positivo de la Vida, se obtuvo el 49%; en cuanto a Satisfacción con la Vida, el 59%, en Realización personal el 42%. Sin embargo, en cuanto al factor Alegría de Vivir, el 42% se encontraba en el nivel medio.

López, L. (2017) en su investigación **“Niveles de felicidad en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima”** tuvo el objetivo de determinar el nivel de Felicidad en dichos estudiantes, empleó la Escala de la Felicidad de Lima de Alarcón. El método empleado fue cuantitativo de alcance descriptivo, de diseño no experimental transversal. La población estuvo compuesta por 116 estudiantes, 83 mujeres y 33 hombres, de 16 a 38 años. Los resultados obtenidos fueron que el nivel predominante de Felicidad es el nivel Normal con un 46.6%, mientras que en el nivel Inferior se tuvo 16.4% y en Muy Inferior se tuvo 9.5%. En el factor de Sentido Positivo de la Vida, obtuvo

que el nivel predominante fue el Normal con el 49.1%, mientras que el nivel Muy Inferior fue 18.1%. En el factor Satisfacción con la Vida, halló que el nivel predominante fue el Normal con el 58.6%, mientras que Muy Inferior obtuvo 7.8%. En el factor Realización Personal, se observó que los niveles predominantes fueron el Normal con un 38.8% y el Superior con un 32.8%. Mientras que en el factor Alegría de Vivir, se evidenció que el nivel predominante fue el nivel Normal con un 41.4%, no obstante, en Muy Inferior se encontró 1.7%.

Eugenio, J., Lachuma, U. & Flores, I. (2015) en su estudio **“Felicidad: un estudio comparativo en estudiantes universitarios de Psicología y Administración de una Universidad Privada de Tarapoto”** buscaron comparar la felicidad entre los estudiantes de psicología y de administración aplicando la Escala de Felicidad de Lima. Para ello, emplearon en su investigación el diseño no experimental de corte transversal. Asimismo, la muestra fue de 199 sujetos, 100 de la carrera de Psicología y 99 de Administración. Las conclusiones a las que llegaron fueron que los estudiantes de psicología presentaban un nivel más alto de felicidad (41%) que los de administración (28%). Y en general, 69% del total de estudiantes, de ambas carreras, presentaban un “alto nivel” de felicidad.

2.2 Bases Teóricas

2.2.1 Definición de Felicidad

La felicidad es un término que viene tomando fuerza en los últimos años aunque se ha intentado estudiar desde hace mucho y definirla no es tan sencillo como parece, debido a que es amplia la forma de abordarla, sin embargo hay distintos autores que hablan sobre ella a lo largo del tiempo y rescataremos la definición de los más representantes y que se cree conveniente es útil para la presente investigación.

Refiriéndonos a la antigua Grecia, estos importantes filósofos intentaron describir la felicidad:

Para Aristóteles según Godoy (1995), la felicidad hace que volvamos a ver dentro de nosotros mismos, que seamos seres libres y autónomos, es aquello máximo que buscamos. Y para ello, no nos bastamos a nosotros mismos para alcanzar nuestros fines, se necesita de la ciudad (la comunidad).

Asimismo, Aristóteles plantea la felicidad como eudaimonía que se divide en “eu” que significa bien y “daimon” que significa buen genio interior que orienta nuestra conducta recta. Y menciona que todo bien vivir es eudaimonía.

Por otro lado, establece una equivalencia sobre la felicidad entre el fin (télos) y el bien (agathon) mencionando que todos nuestros actos son realizados con el fin de lo que se aspira. Así pues, se define el bien y el fin. Resultando que los seres humanos buscamos la felicidad por ella misma, no para que cumplamos otro fin más allá de ella, por ello el bien final de la felicidad es autosuficiente, se basta a sí misma.

También menciona que una palabra para designar la perfección con relación a los actos, es la virtud (areté). Tomándolo de ese modo, las actividades que realizamos son simples disposiciones naturales pero se hacen virtuosas cuando se produce de acuerdo a su perfección y es aquí que en la duración de dicha perfección reside la vida feliz.

A su vez, el filósofo recalca que la felicidad es aquella que le da sentido a los bienes materiales, ya que estos son tomados como una condición para realizar acciones perfectas o virtuosas. Y al encontrarnos sumergidos en el estado de felicidad nos hace ser libres frente a estos bienes como también a los placeres.

En conclusión, la felicidad aristotélica tiene como eje el encontrar un sentido a nuestra propia vida con el retorno hacia sí mismos y puede cultivarse donde el ser humano es libre, como también que la felicidad no se basa en que alguien o algo fuera de nosotros nos haga felices, se logra en la libertad de nosotros y de la ciudad.

Por otra parte, el filósofo Epicuro según Cruz (2015) plantea que la felicidad es un estado que puede estar o no presente, se puede aspirar a esta satisfacción por medio de nuestras acciones. Y el término como la denomina es

“makariótēs” que quiere decir “bienaventuranza”, que se entiende como un estado de tranquilidad y satisfacción, de la misma forma cómo viven los dioses, que solo puede ser plenamente alcanzada por medio del placer, que significa una ausencia de dolor. Entonces la felicidad vendría a ser un estado subjetivo de satisfacción que se presenta en nuestra vida.

Para Epicuro, una vida lograda o perfecta es el hecho de vivir placenteramente y se logra esto en el principio de su moral epicúrea, donde manifiesta que debemos lograr la salud del cuerpo y la tranquilidad de nuestra alma. Por ello, la felicidad la relaciona con vida dichosa, que se basa en una vida tranquila, serena y sin enfermedades. A su vez, manifiesta que la vida no es “ser” sino “estar”, por eso su concepción sobre la vida como “estar en el mundo” no reside en una vida activa sino en una vida tranquila y serena donde los instantes discurren con un placer moderado. Asimismo, entiende la vida como una serie de momentos sentidos, pero que no integra el pasado, presente y futuro sino que se centra solo en el presente, en el ahora. Por ello, propone que el placer (télos) es el principio y el fin de una vida feliz, colocándolo como un bien supremo, entendiéndolo no como la satisfacción de deseos sino como bienestar, tranquilidad de ánimo, no sufrir dolor del cuerpo ni perturbación del alma.

De todo ello, se puede inferir que lo que motiva al ser humano detrás de las acciones que desarrolla no es en sí el placer, sino la aspiración de la felicidad.

Por su parte, Sócrates según Pizarro (2004) refiere que la felicidad del ser humano radica en el cuidado de su propia alma, lo que quiere decir que debe obrar virtuosamente en la vida, distanciándose de otras cosas para dedicarse íntegramente al cuidado de sí mismo. Asimismo Gómez (2017) menciona que el método socrático se vale de dos momentos: la ironía que tiene como intención hacer tomar conciencia a los demás de su propia ignorancia (nesciencia) para así poder reflexionar acerca del ser humano y su valoración moral, dejando abierto el camino hacia el aprendizaje, examinándose y teniendo conocimiento de sí mismo y la “mayéutica” (dar a luz) que consiste en cuestionar para que el interlocutor pueda descubrir la verdad por sí solo. Así pues, Sócrates indaga acerca de la vida humana junto con la piedad, justicia, belleza, el bien y la felicidad. Para él la verdad se relaciona con el bien moral, lo que quiere decir que

quién conozca la verdad, practicará el bien. También se interesa por el conocimiento de la virtud practicada en pro de la polis, señalándose tres rasgos característicos: la felicidad, la virtud, la ciencia, y el bien, que hace feliz al ser humano y resulta de los tres anteriores.

Entonces para Sócrates la felicidad es el bien final del hombre y se adquiere practicando la virtud, no en los placeres fugaces sino en lo sereno y estable que se origina de contemplar la verdad. Y la virtud la reconoce con la sabiduría, es decir con la capacidad de dominarse y gobernarse a sí mismo (enkatéia), sumado a la templanza (sofrosine) que es equilibrio, serenidad, moderación que no nos deja llevar por el poder. De esta manera, podemos entender que la vida socrática no tiene como fin el poder ni adquirir cosas, sino renunciar a todo aquello que signifique posesión y poderío, en interés de la virtud y el honor moral. Y la ciencia es saber, saber obrar bien.

Por ello, la felicidad y la virtud que para Sócrates es lo mismo, es el fin auténtico que persigue el ser humano y se pueden alcanzar a través del conocimiento verdadero, es decir de la comprensión y el examen de sí mismos, que identifica la ignorancia, la cual hace que se tome conciencia de las propias limitaciones para adentrarnos en el proceso de permanente perfeccionamiento.

Platón según Alarcón (2015) manifiesta que la felicidad es la unión de sabiduría y placer, ya que no cree que únicamente pueda deberse a una de ellas.

Ahora, refiriéndonos al siglo XX y XXI, existen grandes autores que han descrito la felicidad:

Comenzando con La Real Academia Española (2017) que define la felicidad como un “estado de grata satisfacción espiritual y física” como también una “ausencia de inconvenientes o tropiezos”.

Por su parte, el psicodramaturgo y terapeuta gestáltico, Jorge Bucay (2017), habla acerca de la felicidad como algo tangible y asequible que no está sujeta a la situación por la que podemos estar atravesando. Es así, la unión de dos factores: la elección de un camino y una manera determinada de recorrerlo.

Asimismo, plantea que la felicidad no está tanto en el éxito de alcanzar lo que te propusiste, sino en el hecho de haber gozado del recorrido para lograrlo.

Por ello, la felicidad es transitar con convencimiento el camino que se elige en nuestra vida, que da sentido a la propia existencia y animarse a descubrir la vida día a día.

La psicóloga Pilar Sordo (2015), en su libro “Bienvenido Dolor” refiere que la felicidad es una decisión, ya que no depende de lo que acontece sino de la actitud que ponemos ante ello. A su vez, nadie puede ser feliz si es que no es agradecido con lo que posee. Y por último, para ser feliz uno debe centrarse en el presente y en las situaciones que se viven a diario, sin pensar en lo que le falta.

Por otro lado, el sociólogo Veenhoven (2015) en una entrevista con el diario “El Mundo”, menciona que la felicidad vendría a ser un modo de vida, en la que cada uno vive conforme y le gusta todo lo que posee. También refiere que la felicidad es como la salud, ya que depende de los genes, del medio y del estilo de vida.

El escritor y consultor David Fischman (2010) dice en su libro “La Alta Rentabilidad de la Felicidad” que la felicidad es altamente rentable ya que hace que seamos más longevos, tengamos mejor salud, mejores relaciones interpersonales, se logra un mejor desempeño a nivel individual y grupal, como por ejemplo en las organizaciones porque hace que contribuyamos a un mejor clima laboral. A su vez, hace que abramos nuestra mente porque genera emociones positivas y éstas nos vuelven más creativos, desarrollando nuestra capacidad para aprender, de esta forma al encontrarnos con alguna emoción negativa, tenemos recursos para poder enfrentarla y no quedarnos inmersos en esa negatividad.

Por otra parte, no es un estado al que se llega, sino la forma de viajar hacia ello. Por esto, se menciona que el componente de la felicidad es lo que tienes entre lo que se desea, ya que el dinero ayuda a satisfacer las necesidades básicas pero mientras sea menor nuestro deseo de tener a lo que ya poseemos,

el componente de la felicidad será el adecuado. El hecho está en aprender a vivir y disfrutar con lo que ya tenemos.

Csikszentmihalyi (2010) en su libro “Fluir (Flow): Una psicología de la Felicidad” refiere que la felicidad no es algo que acontece, no resulta del azar o la suerte, no se puede comprar ni con dinero ni poder, no depende de circunstancias externas, sino de cómo las interpretamos. Para el autor la felicidad es una condición vital que cada ser humano tiene que preparar, cultivar y defender. Ser felices depende de nuestra armonía interna y no del control de las fuerzas externas, para ello una persona debe aprender a darse recompensas, desarrollar la capacidad de encontrar diversión y propósito. Así pues, se genera un conflicto cuando nos preocupamos en lo que queremos conseguir y no en lo que ya tenemos. A su vez, menciona que tan solo cambiando los contenidos de su conciencia, una persona puede hacerse feliz o infeliz a sí misma. Asimismo, la calidad de vida de cada uno depende de cómo nos sintamos con nosotros mismos y con lo que nos sucede, por ello para mejorar nuestra vida hay que mejorar la calidad de la experiencia.

Por otro lado, también habla acerca de la experiencia óptima o experiencia de flujo como un estado en el que la conciencia está armoniosamente ordenada y la actividad realizada nos genera satisfacción, ya que es congruente con nuestras metas y las capacidades que poseemos. Aquí nos dejamos llevar concentrándonos solo en la actividad, perdiendo la noción del tiempo, como si flotáramos y esto es lo que nos produce bienestar.

Para el doctor en psicología y filosofía e investigador peruano Reynaldo Alarcón (2009) en su libro “Psicología de la Felicidad” refiere que la felicidad es el estado de satisfacción que cada persona experimenta en relación al bien deseado que anhela.

La psicóloga social Sonja Lyubomirsky (2008) en su libro “La ciencia de la Felicidad” manifiesta que la felicidad no es un golpe de suerte que debemos esperar, tampoco es algo que debemos encontrar, no es algo que se encuentre “buscándolo” sino más bien, la felicidad es algo que nosotros mismos creamos o construimos, así que depende de cada uno, porque todos tenemos el potencial para ser felices y la posibilidad de incrementar nuestra felicidad si estamos

dispuestos a hacer el esfuerzo, comprometernos y ser disciplinados. Y el hecho de ser felices hace que nos sintamos mejor, estimula nuestra energía, creatividad y sistema inmunitario, como también refuerza la sensación de confianza en nosotros mismos, mejorando nuestra autoestima, a su vez favorece las relaciones sociales, aumenta la productividad y alarga la vida.

Frisch (2006), psicólogo, terapeuta y coach, entiende la felicidad como “calidad de vida” y la define como la medida en la que se han completado las necesidades, metas y deseos más importantes que poseemos.

Por su parte, Maslow (2006) en la “Amplitud potencial de la naturaleza humana” refiere que la felicidad vivenciada por una persona se evidencia cuando se muestra tranquila y segura de sí mismo y su eficacia, confiando plenamente en sus capacidades, ligado a su potencial propio y a lo que sabe que puede producir. Asimismo, menciona que la felicidad se puede lograr cuando satisfacemos nuestras necesidades básicas humanas (1991).

Según Martín Seligman (2003), padre de la psicología positiva, en su libro “La auténtica felicidad” comenta que la felicidad es un estado de gratificaciones, de actividades que nos agradan mucho llevar a cabo y que no tienen que ver con el placer. Manifiesta a su vez, que esto nos sumerge por completo, hace que el tiempo se detenga y nos coloca en contacto con nuestras virtudes porque son circunstancias que podemos manejar, dejándolas salir a flote. Y del mismo modo, el ser optimistas, el mantener una actitud positiva cambia la forma de nuestro pensamiento y nos hace ser personas más felices.

Asimismo, menciona que la felicidad es un derecho legítimo de todo ser humano y que se encuentra en el plano físico y psicológico.

Para Diener (2000) la felicidad vendría a ser el bienestar subjetivo que se experimenta cuando sentimos mayor cantidad de emociones agradables y menor cantidad de desagradables, cuando nos comprometemos en actividades que son de nuestro interés y estamos satisfechos con nuestras vidas. Lo relevante, es pues, la propia evaluación que hacemos a nuestra vida. Asimismo, la felicidad dependería del entorno y la armonía que se desea mantener con él. (Cuadra & Florenzano, 2003)

Asimismo, Myers (2000) (1993) menciona que la felicidad es un concepto que abarca el bienestar subjetivo y la satisfacción vital, por ello engloba dimensiones afectivas y cognitivas de la persona. Y considera que aquellos que son más felices se muestran menos agresivos, abusadores y vulnerables ante enfermedades, mostrándose más generosos, tolerantes, confiables, enérgicos, decididos, creativos, sociales, colaboradores y dispuestos a perdonar. (Cuadra & Florenzano, 2003)

Por otra parte, el psicólogo Michael Argyle (1992) en su libro “Psicología de la Felicidad” define la felicidad como la manera en la que las personas reflexionan acerca de la satisfacción con la vida o también como la constancia e intensidad de emociones positivas que experimentan. Asimismo, la felicidad es un concepto multidimensional ya que condiciones generales de vida impactan en ella.

El psicólogo Warner Wilson (1967) fue quién incluye el concepto de felicidad como tema de estudio, en su investigación “Correlatos declarados de la felicidad” en donde llega a la conclusión de que la felicidad se encuentra relacionada a la edad, salud, empleo, educación, estado civil, creencias y otros aspectos de la personalidad (autoestima, inteligencia y aspiraciones) (Sandoval, 2015). Asimismo, realizó una revisión acerca del bienestar subjetivo que lo relaciona a la felicidad, aduciendo que una persona feliz es aquella que es saludable, bien educada, bien pagada, extrovertida, optimista, libre, religiosa, casada, con autoestima, aspiraciones y una gran gama de niveles de inteligencia. (Cuadra & Florenzano, 2003)

En seguida, se aborda la felicidad en el ámbito espiritual:

Para el monje budista Matthieu Ricard, quién es considerado el hombre más feliz del mundo, en su libro “En defensa de la Felicidad” (2005) menciona que la felicidad vendría a ser un estado que se adquiere de plenitud subyacente en cada momento de nuestra existencia y que perdura a lo largo de los incidentes que puedan aparecer. Para el budismo, existe el término “sukha” (felicidad) que hace referencia a un estado de bienestar que surge de una mente sana y serena, siendo también la cualidad que sujeta e impregna cada experiencia y comportamiento, englobando todas las alegrías y pesares, una felicidad

profunda, que nada puede alterar. Así pues, la felicidad está relacionada a la comprensión de la forma en la que funciona nuestra mente y depende de la manera en la que interpretemos el mundo. De tal modo, el individuo que experimente la paz interior no se sentirá destrozado al fracasar ni se embriagará por el éxito, sino que sabrá vivir plenamente dichas experiencias dentro de una serenidad profunda, consciente de que eso es efímero y por ello no hay motivo para aferrarse. Entonces, se puede decir que la felicidad básicamente depende del estado interior, de la mente.

Del mismo modo, En el libro “El Arte de la Felicidad” (2001) de Dalai Lama y Howard Cutler, hay una serie de conversaciones entre ambos donde Dalai Lama se refiere a que todo ser humano tiene un propósito que es fundamental y este es la búsqueda de la felicidad, siendo esta un estado de la mente por lo que no se condiciona a factores externos sino debe ser buscada en el interior. Así pues, no depende en sí de lo que suceda alrededor de nosotros sino de cómo es percibida la situación por uno. Por ello, la serenidad mental es más importante que aquello que podamos poseer, y esto no significa “conformarse” sino agradecer por lo que uno ya tiene, centrándose en la mente, que es imprescindible para lograr alcanzar la felicidad. También se puede rescatar que aquella persona que se inclina a la felicidad debe practicar la amabilidad y compasión, para alcanzar un espíritu de amistad hacia todos los demás seres humanos, ya que la mayor parte de nuestra felicidad nace en nuestra relación con los otros. A su vez, no debemos aislarnos del sufrimiento, sino aprender a reconocerlo y darle su lugar sin exageración ni victimismo, del mismo modo que reducir las emociones negativas en nuestra vida, hará que alcancemos una vida más satisfactoria. Y todo esto solo se puede lograr a base de determinación, esfuerzo y tiempo, los cuales son la verdadera clave para la felicidad. Así pues, las personas que son felices son seres más sociables, flexibles y creativos, capaces de tolerar frustraciones cotidianas de una mejor manera, siendo más cariñosas y compasivas que aquellas personas que son infelices o desdichadas.

Por otro lado, el Papa Juan Pablo II (2002) en la XVII Jornada Mundial de Juventud nombró que la felicidad no se obtenía del dinero, el poder ni el éxito,

tampoco tiene relación con el placer superficial y efímero. La felicidad es una conquista que se alcanza con una lucha larga y difícil al enfrentarnos a lo anteriormente mencionado. Asimismo, el Papa Francisco (2014) en una entrevista recalcó que una persona es feliz cuando vive su vida y no juzga a su prójimo; da lo que posee a los demás, ya sea dinero o tiempo, sobre todo a los que más necesitan; se desplaza de forma silenciosa por la vida, caminando en equilibrio haciendo el menor ruido posible; disfruta del tiempo que tiene libre y no con bienes materiales sino con lo que ya posee y con quiénes tiene alrededor; dedica un día entero para meditar, alabar, estar en familia y atender las necesidades de su espíritu; realiza una labor buena y productiva que no necesariamente lo llenará de dinero pero que contribuye a su bienestar y con la sociedad; respeta la naturaleza y utiliza bien los recursos que ella le brinda; deja ir las cosas y pensamientos negativos lo más rápido posible, evitando quejarse sobre ello y dejándolo ir; no predica su religión con demasiada contundencia, es decir en vez de decirlo con palabras, realiza acciones, predicando con el ejemplo; y trabaja por la paz.

2.2.2 Características de la Felicidad y de las personas felices

Alarcón (2006) se refiere a la felicidad como:

- Un sentimiento subjetivo, ya que para cada persona la felicidad es la vivencia individual que depende de elementos afectivos y cognitivos que se relacionan a su vida interior.
- Puede ser experimentada en distintos niveles o grados, desde la infelicidad hasta grados elevados de felicidad.
- Es un “estado” de conducta que puede ser temporal, duradero o se puede perder.
- Supone el poseer un “bien” deseado, de acuerdo a esto la felicidad vendría a ser una respuesta de consumo como resultado de obtener lo que deseamos que se muestra en nosotros como alegría, satisfacción, regocijo, placidez y relajamiento.

Por su lado Lyubomirsky, menciona patrones de pensamiento y comportamiento de las personas felices y estos son:

- Invierten considerable tiempo en su familia y amistades, fortalecen sus relaciones sociales y gozan de ellas
- Expresan gratitud por todo aquello que poseen y se sienten cómodos haciéndolo
- Ofrecen ayuda a todo aquel que lo necesite
- Viven el presente y disfrutan de los placeres de la vida
- Se muestran optimistas al pensar en su futuro
- Se ejercitan habitualmente
- Se encuentran fuertemente comprometidos en objetivos y ambiciones para toda la vida, como lo puede ser el hecho de enseñar valores que tienen arraigados, a sus hijos; luchar contra una causa, etc.
- En alguna circunstancia desfavorable, muestran aplomo y fortaleza para hacerle frente a ello

2.2.3 Tipos de Felicidad

Cuando hablamos de felicidad, algunos autores la clasifican en distintos tipos:

Aristóteles y Epicuro, antiguos filósofos griegos, consideran un tipo de felicidad respectivamente, de acuerdo a los recursos utilizados para alcanzarla:

- **Felicidad Eudaimónica**, es aquella que se centra en el desarrollo personal, el individuo se siente feliz buscando y alcanzando su propio crecimiento, la intensidad de esta felicidad se mide consiguiendo las metas y propósitos que se han planteado. Aquí tiene que ver mucho la motivación y el esfuerzo para lograr la autorrealización. Por otro lado, es una felicidad a largo plazo porque podemos ver el proceso de nuestro crecimiento y estar orgullosos de él.
- **Felicidad Hedónica**, se centra básicamente en el placer, nos sentimos felices al momento de realizar actividades agradables y

gratificantes. Aquí se busca el placer a través de la estimulación de los sentidos y las emociones, como también la disminución o la evitación del sufrimiento. Para medir esta felicidad tenemos que realizar un balance de las emociones sentidas en el día, teniendo que ser mayores las agradables, cumpliendo deseos y satisfaciendo nuestras necesidades inmediatas. Asimismo, para poder sentirla, el ambiente que nos rodea debe ser óptimo, ya que si existe algún tipo de problema familiar, amical, laboral, etc., esto afectaría el hedonismo.

Por otro lado, esta es una felicidad a corto plazo ya que se centra en el presente, en el futuro inmediato, así pues se habla del placer o la felicidad espontánea que produce el hecho de ejecutar ciertas conductas o actividades. También se relaciona a emociones altamente gratificantes y estimulantes.

Por otra parte, los profesores de psicología de la Universidad de British Columbia, Weidman y Dunn (2016) en la Revista “Social Psychological and Personality Science” publicaron un artículo que hacía referencia a tres tipos de felicidad que existen y estos son: **La Felicidad Anticipatoria**, que se experimenta ante la posibilidad de adquirir algo, **la Felicidad Momentánea**, la cual se comprueba al momento que gozamos de algo y **la Felicidad Crepuscular**, que es aquella que se produce al recordar el instante en el que disfrutamos de algo.

2.2.4 Modelos que explican la Felicidad

2.2.4.1 Modelo PERMA

Seligman (2011), plantea el Modelo PERMA (por sus siglas en inglés: Positive emotions, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment/Achievement) donde los elementos que la componen son pilares fundamentales para incrementar la felicidad.

Positive Emotions o Emociones Positivas, una persona es feliz cuando experimenta externamente emociones agradables, las cuales incluso pueden ser breves. Por ello, sería bueno que aprendiéramos técnicas para poder aumentar

la intensidad y duración de las vivencias placenteras que nos proporcionan emociones positivas.

Y ejemplos de esto puede ser: disfrutar una rica comida, realizar actividad física, tomar una ducha, disfrutar la compañía de los que nos rodean, etc.

Engagement o el Compromiso, tiene similitud con lo visto anteriormente, pero en este caso además de disfrutar de los placeres exteriores, la persona emplea su fuerza y deseos interiores para comprometerse al máximo con la actividad que realiza, lo que le produce una mayor satisfacción y alto bienestar, aquí viene a tallar lo que es conocido como el “estado de flow”, que es colocar toda nuestra atención y capacidad a realizar algo que nos gusta de verdad, produciendo así la pérdida de la noción del tiempo, ya que este pasa sin que nos demos cuenta y nuestras necesidades básicas quedan en segundo plano.

Para el autor, la felicidad entonces vendría a ser el ejecutar gran cantidad de experiencias gratificantes de “flow” mediante la utilización de las fortalezas que poseemos. Ejemplo de esto podría ser: aprender a tocar algún instrumento, leer un libro que sea de nuestro agrado, etc.

Ahondando más en el tema del estado de flow, Csikszentmihalyi aporta algunas claves para poder identificar cuando nos encontramos en dicho estado y estas son:

- Nos involucramos completamente en la actividad que realizamos.
- Experimentamos un sentimiento de éxtasis al encontrarnos inmersos en una realidad interna.
- Se siente claridad interior, ya que sabemos exactamente lo que se tiene que hacer y lo bien que lo hacemos.
- Sabemos que la actividad podemos realizarla en base a que nuestras fortalezas lo permiten.
- Se siente serenidad, al dejar de lado las preocupaciones sobre nuestras capacidades y sentimos que vamos creciendo.
- Se pierde la noción del tiempo, este pasa volando sin que nos percatemos.

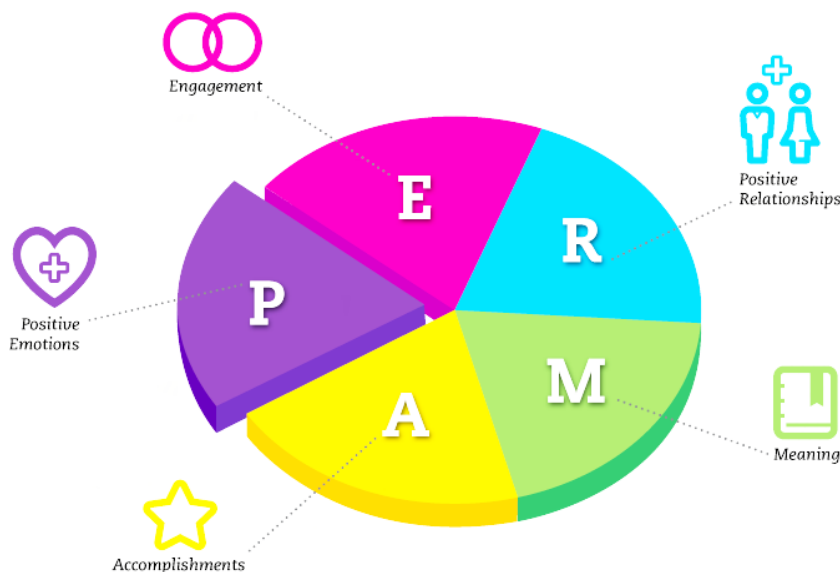
- Experimentamos una motivación interior ya que con solo realizar la actividad que nos pone en el estado de flow, es suficiente recompensa.

Relationships o Relaciones, el relacionarnos mediante vínculos positivos con otras personas genera felicidad incrementando el bienestar, ya que todos los seres humanos necesitamos formar parte de una comunidad donde nos sintamos apoyados y queridos.

Meaning o Significado, se refiere a cuando encontramos un propósito que le da sentido a nuestra existencia, donde se focalizan todas las fortalezas que se poseen para poder luchar por el objetivo deseado. Así pues, el buscar este significado a nuestra vida va de la mano con la autorrealización.

Accomplishment o Logro, se consigue la felicidad mediante el hecho de trazarnos metas u objetivos y alcanzarlos, lo que nos lleva a crecer en distintos ámbitos, generando así confianza en nosotros mismos al sentirnos competentes sabiendo que logramos aquello que anhelábamos. Aquí un ejemplo podría ser culminar la carrera que decidimos estudiar.

Figura 1. Modelo PERMA de Martín Seligman.



Recuperado de: <https://gerryvelasco.wordpress.com/2015/02/09/la-teoria-del-bienestar-de-martin-e-p-seligman/> - Adaptación propia.

2.2.4.2 Modelo SPIRE

En el sexto foro “Felicidad 360” realizado en el Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey - México (2018), el Dr. Ben-Shahar, especialista en psicología positiva de la Universidad de Harvard afirmó que mediante los elementos del Modelo SPIRE (por sus siglas en inglés: Spiritual, Physical, Intellectual, Relational y Emotional) se puede buscar e incrementar la felicidad.

1. **Spiritual - Espiritual**, es la habilidad de poseer plena atención y encontrarnos presentes en el aquí y el ahora. Esto se puede lograr por medio de la meditación ya que genera cambios positivos en el cerebro y de esta manera fortalece el sistema inmune.
2. **Physical - Físico**, abarca la correcta conexión mente – cuerpo mediante el descanso. Así, se menciona que lo que afecta en gran cantidad a los seres humanos es la relación que se da entre el estrés y el descanso que necesitamos.

Por ello hizo hincapié en tres tipos de descansos que deben llevarse a cabo de forma continua y estos son:

- **Micro descanso**: se toman descansos breves que pueden durar unos minutos u horas. Ejemplo: caminar, bailar, hacer ejercicio, tomar una siesta, etc.
 - **Mezzo descanso**: es el descanso que se da durante la noche o algunos días.
 - **Macro descanso**: es aquel que se extiende por un mayor tiempo, como semanas o meses, como lo podrían ser las vacaciones.
3. **Intellectual - Intelectual**, consta en obtener una comprensión profunda acerca de lo que hacemos, vemos y leemos. Y algunos factores que lo incrementan es poseer la capacidad de poder apreciar lo que nos rodea, como por ejemplo la naturaleza o el arte.

4. **Relational - Relacional**, es aquel que engloba a las relaciones interpersonales positivas, ya que estas juegan un papel de suma importancia en cuanto a la felicidad, creando un impacto más duradero cuando se invierte y se busca el beneficio de los demás.
5. **Emotional - Emocional**, busca conectar con todas nuestras emociones tanto positivas como negativas para poder experimentar el estado de resiliencia y el optimismo. A su vez, para alcanzar todo nuestro potencial, todos los seres humanos debemos ser conscientes y aceptar que poseemos defectos y podemos equivocarnos.

Figura 2. Modelo SPIRE de Tal Ben – Shahr.



Recuperado de: "<http://www.institutodebienestarintegral.com/cipp/v>"

2.2.4.3 Modelo CASIO

Frisch (2006) propone el modelo CASIO (por sus siglas en inglés: Circumstances, Attitude, Standards, what's Important, and Other areas) donde menciona que los elementos que la conforman sirven para incrementar la satisfacción con la vida y también la felicidad.

Circunstancias, se refiere a poder realizar un cambio de las circunstancias negativas internas o externas, de forma consciente para resolver problemas y así mejor la situación y se generen circunstancias que favorezcan el aumento de los niveles de felicidad.

Actitud, se centra en el aspecto interior, en la actitud que se pone frente a distintas situaciones, ya que esta posee tres factores: conductual, cognitivo y afectivo. Y si una persona logra modificar alguno de los factores, se genera también un cambio en los otros dos. Por ello, al hacer un análisis de lo negativo

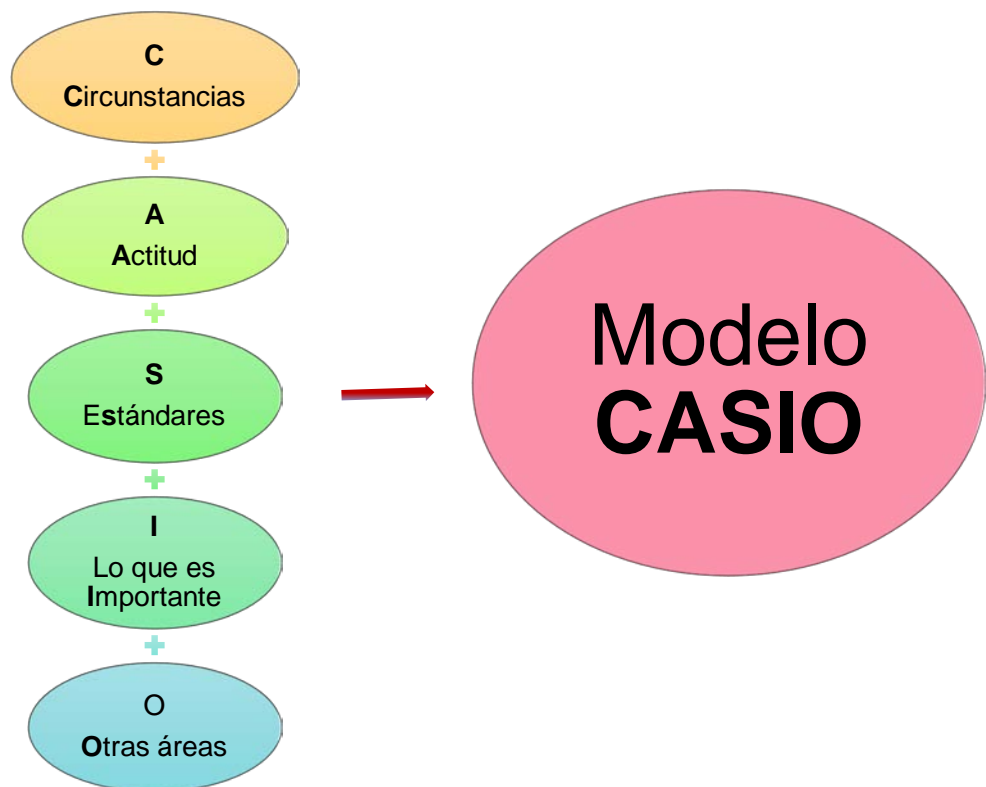
y trabajar en ello, se generarán cambios en la actitud de la persona y permitirá que aumente su felicidad.

Estándares, se enfoca en identificar las metas u objetivos que tenemos y darnos cuenta si estos son realistas y se encuentran dentro de los estándares de éxito que se manejan en nuestra vida, para experimentar elevando o bajando los estándares, ya que de esta forma se podrá lograr que se planteen nuevas metas y estándares para lograr alcanzar el éxito.

Lo que es **Importante**, se deben reevaluar las prioridades que tenemos en la vida y enfatizar lo que es más importante y controlable, analizando si conducen al logro de las metas propuestas, para poder adecuarlas a la situación actual que se vive y así lograr dichas metas.

Otras áreas, ahora debemos dirigir nuestra atención a las áreas de nuestro interés que antes no eran consideradas para aumentar la satisfacción en ellas y así esto genere un impulso general a la felicidad.

Figura 3. Modelo CASIO de Frisch.



Elaboración Propia.

2.2.5 Factores de la Felicidad

Aquí se abordarán aquellos factores que son considerados de suma importancia y determinantes en la felicidad.

Para Alarcón, existen cuatro factores en la felicidad, estos son: el sentido positivo de la vida, la satisfacción con la vida, la realización personal y la alegría de vivir. Más adelante, en “definición conceptual” se ahondará más en el tema.

Por su parte Celis, experto en desarrollo personal, considera cuatro factores que deber ser cuidados para sentirnos satisfechos con nuestra vida y van ordenados de menor a mayor importancia.

1. **Dinero**, no es un factor crucial para ser felices ya que hay otros factores más importantes, sin embargo no tener dinero para velar por nuestras necesidades básicas, queramos o no, influye de forma negativa en la felicidad y esto se debe a que al ser mucho más fácil de medir y contar, nace la tendencia de querer controlarlo más que cualquier circunstancia que sea más difícil de medir, como por ejemplo la salud. Asimismo, la importancia no yace en el dinero en sí, sino lo que haces o compras con él.
2. **Estatus social y Relaciones**, se dice que cuanto más privilegiada sea nuestra posición social, seremos más felices porque el lugar que se ocupa dentro de un grupo social afecta nuestra autoestima y esta es determinante de nuestra felicidad. Y en el estatus social de una persona influye: el matrimonio y los hijos (los hijos hacen que se establezcan fuertes relaciones con la pareja y estar casado es un reconocimiento social como institución), las amistades (poseer conexiones sociales, relaciones cercanas y viejas amistades nos ayudan a ser más felices), el puesto de trabajo (tener un trabajo de prestigio ayuda a ser más felices, no obstante cualquier persona que se sienta a gusto con su trabajo, se sienta valorada y tenga sus objetivos claros, también es feliz), situación económica relativa (el hecho de poseer gran cantidad de dinero e incluso más que tu grupo

social incrementa la felicidad según estudios, ya es parte de esta cultura comparar nuestras posesiones con la de los demás) y la satisfacción social (el sentirnos satisfechos con las circunstancias sociales como el gobierno, la justicia, el mercado laboral, la economía del país, etc. colaboran a ser más felices).

3. **Salud**, es base para nuestra vida y significa un elemento crucial para nuestra felicidad, ya que hay una estrecha relación entre la felicidad y la salud, por ello contar con menos salud implica menor felicidad. Y para sentirnos felices debemos cuidarnos haciendo ejercicio, comiendo sano y descansando lo suficiente.
4. **Optimismo**, radica en centrarse en lo positivo de cada situación y pensar que en el futuro seguirán ocurriendo cosas positivas e incluso mejorará todo, ya que nuestros pensamientos determinan nuestra realidad y mientras más optimistas seamos, el peso que puedan tener las circunstancias negativas disminuyen. Por ello este factor es el más relevante de todos.

Para Lyubomirsky, existen tres factores que determinan la felicidad en porcentajes:

- **El valor de referencia (50%)**, cada uno de nosotros nace con este valor o potencial de referencia para la felicidad, al cual solemos siempre regresar, inclusive luego de contratiempos o triunfos; es decir que está determinado genéticamente, teniendo origen en nuestra madre o padre biológico, como también podría ser en los dos. Por ello, la proporción del valor de referencia con el que nacemos define en gran medida lo felices que seremos a lo largo de nuestra vida.
- **Las circunstancias (10%)**, las diferencias en las circunstancias o situaciones de nuestra vida a las que nos enfrentamos como la riqueza, belleza, salud, estado civil, etc. afectan poco a nuestro bienestar, ya que solo generan una influencia corta y limitada para

alcanzar la felicidad. Por esto, el aceptar que las circunstancias no son la clave de nuestra felicidad, nos sirve para que podamos construir la felicidad por nosotros mismos.

- **Actividades deliberadas (40%)**, esto es voluntario, se rige por lo que nosotros hacemos en nuestro día a día y en la forma cómo pensamos, cómo nos comportamos. Por eso, a partir de ese 40% que tenemos la capacidad de controlar, creamos nuestra felicidad.

Por ende, ser felices no radica en modificar nuestra constitución genética (que es imposible), ni tampoco en cambiar las circunstancias (que es impracticable), sino en enfocarnos en nuestras actividades deliberadas.

2.2.6 Claves para ser felices

Bormans, L. (2014) en su redacción “El libro Mundial de la Felicidad”, comparte con nosotros doce claves para lograr ser felices y estas son:

- Estar satisfecho con lo que se tiene
- Disfrutar de lo que se hace
- Vivir para hoy
- Elegir ser feliz
- Alimentar nuestras relaciones con los demás
- Mantenerse ocupado
- No compararse
- Ser uno mismo
- No preocuparse tanto
- Organizarse
- Pensar en positivo
- Aprender a ser feliz

Asimismo, en el foro internacional de políticas de bienestar y desarrollo que se llevó a cabo en el 2014, refiere que el hecho de que una persona piense de una manera positiva, conlleva a que pueda ver mayores oportunidades, ser más resistente, tomar mejores decisiones, tener más confianza en sí mismos y que los demás confíen en ellos también, asumiendo mejores relaciones interpersonales. Teniendo como resultado ser feliz no solo individualmente sino de forma colectiva.

Del mismo modo, Bormans junto a Biswas, R. y Gómez, D. indican que la felicidad en mayor proporción se debe a la relación que existe en la conexión que mantienen las personas con su entorno cercano, iniciando por la familia. Ya que la felicidad compartida, vuelve más feliz a quién la comparte. Por otro lado, para ser felices es relevante creer y mantener la esperanza en que todo puede mejorar, ya que las personas pueden crear e imaginar.

Por su parte, Fischman (2010) plantea como “E.S.T.A.R” feliz cuando buscamos la felicidad en el lugar indicado con el siguiente método:

Emociones Positivas: mirar lo que nos sucede con optimismo, ya que esto amplía nuestra mente y de ese modo atrae mayor felicidad.

Sociabilidad: el sociabilizar permite que los seres humanos se sientan bien consigo mismos y a la vez con los demás.

Trascendentes: el hecho de saber que cada cosa que vamos haciendo en nuestra vida es con un propósito. Teniendo en cuenta nuestros valores (estos delimitan el camino y nos hacen ver si lo que estamos haciendo es moral o correcto) y roles (son aquellos caminos que debemos recorrer)

Acción con pasión: para obtener felicidad hay que realizar todo con amor.

Religión y Espiritualidad: sentirnos satisfechos llega cuando nos encontramos a nosotros mismos y tenemos buena relación con el todo, como lo es con Dios.

Del mismo modo, para Lyubomirsky existen cinco claves para ser felices y estas son: desarrollar emociones positivas; contar con apoyo social; motivarnos,

esforzarnos y comprometernos; saber elegir aquellos momentos convenientes y crearnos hábitos.

A su vez, menciona que existen doce actividades “deliberadas” que nos hacen ser más felices, las cuales están basadas en sus estudios y también en distintos autores:

1. **Expresar gratitud**, Robert Emmons es la referencia, ya que para él la gratitud es aquel sentimiento que permite asombrarnos, agradecer y apreciar la vida. Así pues, el pensar con gratitud favorece para que disfrutemos las experiencias positivas, reforzando nuestra autoestima y ayudándonos a afrontar el estrés.
2. **Cultivar el optimismo**, se mencionan los estudios de la profesora Laura King. Y también que se realicen aquellas estrategias o actividades que incluyan el ejercicio de interpretar nuestro mundo desde la perspectiva positiva y generosa.
3. **Evitar pensar demasiado**, se parte de los estudios de la profesora Susan Nolen-Hoeksema, quién ha investigado cómo pensar demasiado intensifica síntomas depresivos. Por ello, darle mucha importancia a cosas de manera innecesario, pasiva y excesiva no nos conduce a la felicidad.
4. **Practicar la amabilidad**, mediante su propio estudio la autora observa que un solo día a la semana, siendo generosos y amables, hizo felices a las personas, notándose el incremento de su felicidad.
5. **Cuidar las relaciones sociales**, es importante convivir con un grupo de personas, dedicarles tiempo, comunicarse, apoyarse, ser leales y abrazarse entre sí, ya que todo ello incrementa los niveles de felicidad.
6. **Desarrollar estrategias para afrontar**, de esta manera se alivia el dolor y/o el estrés que se generan a partir de un acontecimiento negativo.

7. **Aprender a perdonar**, al hacerlo se puede observar la disminución de las emociones negativas, incrementando la autoestima y la esperanza.
8. **Fluir más**, se centra en los estudios del profesor Csikszentmihalyi, quién se refiere al flujo como un estado en el que la persona se ensimisma y concentra intensamente, haciendo que la actividad que realiza sea un desafío y lo apasione. Aquí lo esencial es que se debe mantener un equilibrio entre las capacidades que se poseen y los desafíos que elegimos afrontar para que se pueda elevar la felicidad.
9. **Saborear las alegrías de la vida**, el hecho de disfrutar lo que acontece y nos produce placer, logra que se incremente nuestra felicidad.
10. **Comprometerse con sus objetivos**, al elegir adecuadamente los objetivos que nos planteamos viendo que sean de nuestro interés, alcanzables, tengan relación con otro de nuestros objetivos, etc. logran que nos podamos comprometer en totalidad y nuestro esfuerzo lo demos con pasión.
11. **Practicar la religión y/o espiritualidad**, encaminarnos en la búsqueda del sentido a nuestra vida, orar y encontrar lo que es sagrado en la vida común son actividades por las cuales podemos cultivar la religión y espiritualidad, lo que nos hará más felices.
12. **Ocuparte de tu cuerpo**, a través de la meditación, la actividad física y cómo actuamos y expresamos positivamente, puede incrementar la felicidad en nosotros.

2.2.7 La Psicología Positiva

Hablar de felicidad, requiere que se hable de la psicología positiva, puesto que este enfoque de la psicología se centra básicamente en el estudio de aquello positivo en la experiencia humana, explorando todo lo que hace que la vida valga la pena como también el construir condiciones que son necesarias para poder vivir una vida plena. Así es que desde la ciencia, busca comprender las emociones positivas, potenciar las fortalezas, capacidades y virtudes que poseemos. Tiene como eje fundamental el bienestar humano y la búsqueda de la excelencia. Por ello, se basa en una propuesta de una psicología equilibrada, en donde se consideren tanto las dificultades como las fortalezas y recursos con los que contamos en nuestra vida. (Domínguez & Ibarra, 2017)

El estudio de la psicología positiva se toma en cuenta a partir de tres elementos que permiten acercar a las personas para que experimenten una vida plena: las emociones positivas, que significa rescatar la mayor cantidad de momentos felices, centrándonos en el goce y el disfrute del presente. El compromiso, que consiste en poder disfrutar de lo que hacemos y reconocer aquellas fortalezas que se tienen, porque de esta manera nos sumergimos en el estado de flow. Y por último, el sentido o significado que le damos a nuestras vidas, reside en emplear nuestras fortalezas con el fin de ayudar a los demás. (Domínguez & Ibarra, 2017)

La Psicología positiva surge en el año 1998 con Martin Seligman, quién era presidente de la APA y director del departamento de psicología de la Universidad de Pensilvania.

2.3 Definiciones Conceptuales

2.3.1 Felicidad

Después de todas las definiciones mencionadas por distintos autores, la que se considerará para este trabajo será la propuesta por el psicólogo peruano Reynaldo Alarcón, quién crea la Escala de Felicidad de Lima utilizada en este estudio.

Alarcón (2009) menciona pues que la felicidad es aquel estado de satisfacción, más o menos duradero, que experimenta subjetivamente el individuo en posesión del bien que desea.

2.3.2 Sentido Positivo de la Vida

Se expresan aquellas actitudes, pensamientos y experiencias positivas hacia la vida y hacia sí mismos, sintiendo así que la propia existencia tiene sentido. Para ello, se está ausente de estados profundos depresivos, sensación de fracaso e intranquilidad. (Alarcón, 2009).

2.3.3 Satisfacción con la vida

La persona siente satisfacción por haber alcanzado el ideal de su vida o al encontrarse cerca de lograrlo. Siendo así, que la felicidad se halla al poseer un bien deseado. (Alarcón, 2009).

2.3.4 Realización Personal

La felicidad se concibe como algo pleno, no como un estado temporal. De este modo, ser feliz plenamente significaría la autosuficiencia, autarquía, sentirse tranquilo emocionalmente y orientarse a las metas que se consideren valiosas para nuestra vida. (Alarcón, 2009).

2.3.5 Alegría de Vivir

Se manifiesta en las experiencias positivas y en la sensación general de encontrarnos bien con la vida, viendo lo maravilloso que es vivir. (Alarcón 2009).

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo y diseño utilizado

3.1.1 Tipo

La presente investigación es de tipo descriptivo, ya que se enfoca en observar y describir la variable a investigar.

Según Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, P. (2010), la investigación descriptiva consiste en detallar propiedades y características relevantes de cualquier fenómeno que se someta a un análisis, asimismo menciona que es de utilidad ya que mide y muestra con precisión las dimensiones de lo que será investigado.

Por otro lado, Arias, F. (2012) indica que la investigación descriptiva es aquella que caracteriza un hecho o fenómeno con el propósito de fijar su comportamiento o estructura.

3.1.2 Diseño

El diseño de la investigación es no experimental de corte transversal, porque no se manipulará la variable y la recolección de datos se da en un solo tiempo.

De acuerdo a Dzul (2013), la investigación no experimental es aquella que se lleva a cabo sin manipular premeditadamente la variable. Se apoya fundamentalmente en la observación del fenómeno tal y como éste se da en su contexto natural para luego pasar a ser analizado. Asimismo, refiere como corte trasversal, el analizar cuál es el nivel de una o más variables en un momento dado, o su relación entre un conjunto de variables en un punto en el tiempo.

Por su parte, Hernández, Fernández y Baptista (2010), indican que la investigación no experimental es aquella en la que no se genera situación alguna, solo se observan situaciones que ya existen. Del mismo

modo, consideran el estudio transversal como aquella investigación cuyo fin es reunir datos en un solo instante.

3.2 Población y Muestra

3.2.1 Población

Según Vara (2012) la población es un conjunto de datos, objetos o personas que revelan una propiedad en común en un determinado territorio.

La población del estudio está conformada por 100 estudiantes de un instituto militar.

3.2.2 Muestra

El tipo de muestra es censal, pues se seleccionó el 100% de la población, al considerar a toda la población que conforma un batallón específico, entre hombres y mujeres, de último año de un instituto militar de Lima Metropolitana.

Para López (1998) la muestra censal es aquella porción que refleja la población en su totalidad.

El tamaño de la muestra es 100 estudiantes. Vale la aclaración, en la presente investigación, no se utilizó ninguna fórmula para obtener la muestra.

3.3 Identificación de la variable y su operacionalización

La variable a estudiar es Felicidad, la cual tiene como objetivo medir los niveles de felicidad con relación a lo que las personas identifican en el sentido positivo de la vida, la satisfacción con la vida, la realización personal y la alegría de vivir.

Tabla 1

Operacionalización de la variable Felicidad

Variable	Dimensiones	Peso	N° de ítems	Indicadores	Niveles
Estado de satisfacción, más o menos duradera, que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien deseado. (Alarcón, 2006)	Sentido Positivo de la Vida Indica ausencia de estados depresivos, pesimismo y de vacío existencial (Alarcón, 2006)	40.75 %	11	26, 20, 18, 23, 22, 02, 19, 17, 11, 07 y 14	Altamente Feliz Feliz Medianamente Feliz Infeliz
	Satisfacción con la vida Indica estados subjetivos de satisfacción por la posesión de los bienes deseados (Alarcón, 2006)	22.22 %	6	04, 03, 05, 01, 06 y 10	Altamente Feliz Feliz Medianamente Feliz Infeliz
	Realización Personal Expresa felicidad plena y no estados temporales de “estar feliz”; y también, autosuficiencia. (Alarcón, 2006)	22.22 %	6	24, 21, 27, 25, 09 y 08	Altamente Feliz Feliz Medianamente Feliz Infeliz
	Alegría de Vivir Refiere lo maravilloso que es la vida, las experiencias positivas de la vida y sentirse generalmente bien. (Alarcón, 2006)	14.81 %	4	12, 15, 16 y 13	Altamente Feliz Feliz Medianamente Feliz Infeliz

3.4 Técnica e instrumento de evaluación y diagnóstico

3.4.1 Técnica

La técnica empleada para la recolección de información fue la recolección de información indirecta, directa y la observación.

Según Rodríguez (2008) las técnicas son medios que se emplean para la recolección de información, entre las cuales destacan: la observación, cuestionarios, entrevistas, encuestas.

Trespalacios, Vázquez y Bello (2005) y Bernal (2010) manifiestan que las técnicas que se emplean en la investigación son:

- **Técnicas de recolección de información indirecta:** Se recopila información de fuentes bibliográficas y estadísticas; acudiendo a fuentes de origen, que pueden ser libros, revistas, trabajos de investigaciones, etc.
- **Técnicas de recolección de información directa:** Se recopila información a través de la aplicación de encuestas en muestras que son representativas de la población.
- **Técnica de observación:** permite que conozcamos directamente el objeto de estudio para después poder describir y analizar situaciones sobre la realidad que se estudia.

3.4.2 Instrumento de evaluación

El instrumento de medición y evaluación utilizado será la Escala de la Felicidad de Reynaldo Alarcón Napurí, 2006.

3.4.2.1 Ficha Técnica

Nombre	:	Escala de Felicidad de Lima (EFL)
Autor	:	Reynaldo Alarcón
Origen	:	Lima, Perú
Año	:	2006
Administración	:	Individual o Colectiva
Duración	:	10 - 20 minutos aproximadamente
Aplicación	:	Jóvenes y Adultos (20-35 años)
N° Ítems	:	27 construidos según una escala de tipo Likert, de cinco alternativas: Totalmente de acuerdo; Acuerdo; Ni acuerdo ni desacuerdo; Desacuerdo; y Totalmente en desacuerdo.

Factores Indicados :

1. Sentido positivo de la vida
2. Satisfacción con la vida
3. Realización personal
4. Alegría de vivir

3.4.3 Construcción de la prueba

Alarcón (2006) relata que tuvo una muestra de 709 estudiantes, de los cuales 333 fueron hombres y 376 mujeres, que estudiaban en universidades públicas y privadas de Lima, de distintas carreras, las edades de estos oscilaban entre los 20 a 35 años, con una media de 23.10 años.

Asimismo, la construcción de esta escala, pasó por varias etapas, la inicial fue empezar a definir operacionalmente el constructo felicidad y sus indicadores. Después, elaboraron 52 ítems para medir los indicadores, siendo algunos creados por él y otros, tuvieron como referencia inventarios conocidos, redactando ítems equivalentes pero que mantuvieran la relación con la definición operacional. Y con el propósito de conocer la importancia de los reactivos con la conducta a medir, los

ítems fueron sometidos a criterio de cinco jueces, lo cual sirvió para acercarse a la validez del contenido del instrumento. Con ello, fueron aprobados 42 reactivos, los cuales se administraron a una muestra de 80 estudiantes universitarios. Luego de este ensayo piloto, se eliminaron 12 reactivos, quedando así 30 que pasaron a integrar la escala. Finalmente se eliminaron 3 reactivos ya que presentaban baja correlación dentro del conjunto de ítems y quedaron 27, los cuales se utilizan actualmente en dicha escala.

3.4.4 Confiabilidad y Validez

Alarcón (2006) obtuvo la confiabilidad mediante Alfa de Cronbach para cada uno de los 27 ítems, donde halló que todos los valores alfa eran altamente significativos, ya que el rango varía entre .909 a .915. Y en su totalidad la escala tiene una elevada consistencia interna de .916.

La confiabilidad de los factores de la escala:

Factor I: Sentido Positivo de la Vida: Alfa de Cronbach = .88

Factor II. Satisfacción con la Vida: Alfa de Cronbach =.79

Factor III. Realización Personal: Alfa de Cronbach =.76

Factor IV. Alegría de Vivir: Alfa de Cronbach =.72

Por otro lado, la validez de la escala está enfocada en dos puntos:

El primero, se sostiene en evidencias de investigaciones, donde se encuentra relación de algunas variables psicológicas consideradas predictores de la felicidad. Y el segundo, busca determinar la estructura interna de la escala mediante análisis factorial.

La validez de constructo fue evaluada mediante análisis factorial y se pudo reunir los 27 ítems en 4 factores de forma independiente, el primer factor tiene 11 ítems, el segundo y tercer factor 6 ítems y el cuarto factor 4 ítems. En cuanto a las saturaciones factoriales correspondientes a cada factor, todas son altas; la más baja tiene un peso de .405. y la mayor .684. De este modo, los resultados indican que la Escala de Felicidad posee

una adecuada validez factorial que garantiza coherencia entre las medidas referidas al constructo que se mide.

3.4.5 Baremación

Los baremos de la Escala de Felicidad de Lima se dividen en dos:

Tabla 2

Interpretación de los puntajes, según los Factores.

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

Tabla 3

Interpretación del Puntaje total, según los Niveles.

FELICIDAD	PUNTAJES
Muy Alta	119 a 135
Alta	111 a 118
Media	96 a 110
Baja	88 a 95
Muy Baja	27 a 87

3.5 Procedimiento de Recolección de Datos

Inicialmente se solicitó al decano de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega una carta dirigida a la institución militar en donde se iba a realizar la investigación. Posterior a ello, la carta de presentación por parte de la universidad pidiendo permiso para poder realizar una muestra representativa de investigación en la institución fue recepcionada por mesa de partes y dirigida al director de dicho lugar, derivándolo él al área de Psicología para que den el visto bueno. De este modo con la autorización de la Jefa del Área de Psicología, se procedió a la aplicación de la escala a los estudiantes militares. Para ello, se habilitó un aula y los estudiantes ingresaron por grupos, en donde se les entregó la escala personalmente a cada uno de ellos, indicando las instrucciones.

Por otro lado, una vez aplicadas todas las escalas, se llevó a cabo la corrección manual de cada una de ellas, seguido a esto, se realizó una base de datos en Excel para poder ser trabajada en el programa SPSS.

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN, PROCESAMIENTO Y ANALISIS DE LOS RESULTADOS

4.1 Procesamiento de los resultados

Una vez culminada la recolección de la información, se procedió a:

- Tabular la información, codificarla y luego transferirla a la base de datos computarizada Excel 2016 y al programa IBM SPSS en su versión 22.
- Se determinó la distribución de las frecuencias y la incidencia participativa en porcentajes, de los datos del instrumento de investigación.
- Se aplicaron las siguientes técnicas estadísticas: Valor máximo y valor mínimo junto con la media aritmética.

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

4.2 Presentación de Resultados

Tabla 4

Medidas estadísticas descriptivas de la variable investigada - Felicidad.

PUNTAJE TOTAL		
N	Válido	100
	Perdidos	0
Media		115,39
Mínimo		54
Máximo		135

El estudio realizado contó con 100 sujetos, y los resultados sobre felicidad tienen como interpretación los siguientes datos:

- Una media de 115, 39 que se categoriza como “Alta”

- Un valor mínimo de 54 que se categoriza como “Muy Baja
- Un valor máximo de 135 que se categoriza como “Muy Alta”

Tabla 5

Medidas estadísticas descriptivas de los factores pertenecientes a la variable investigada - Felicidad

		Estadísticos			
		Sentido Positivo de la Vida	Satisfacción con la Vida	Realización Personal	Alegría de Vivir
N	Válido	100	100	100	100
	Perdidos	0	0	0	0
Media		48,68	25,82	23,48	17,41
Mínimo		30	9	9	6
Máximo		55	30	30	20

Correspondiente a los factores que abarca felicidad, se pueden observar los siguientes resultados:

En el Factor Sentido Positivo de la Vida se puede observar:

- Una media de 48,68 que se categoriza como “Feliz”
- Un mínimo de 30 que se categoriza como “Medianamente Feliz”
- Un máximo de 55 que se categoriza como “Altamente Feliz”

En el factor Satisfacción con la Vida se puede observar:

- Una media de 25,82 que se categoriza como “Altamente Feliz”
- Un mínimo de 9 que se categoriza como “Infeliz”
- Un máximo de 30 que se categoriza como “Altamente Feliz”

En el factor Realización Personal se puede observar:

- Una media de 23,48 que se categoriza como “Altamente Feliz”
- Un mínimo de 9 que se categoriza como ”Infeliz“
- Un máximo de 30 que se categoriza como “Altamente Feliz”
-

En el factor Alegría de Vivir se puede observar:

- Una media de 17,41 que se categoriza como “Altamente Feliz”
- Un mínimo de 6 que se categoriza como “Infeliz”
- Un máximo de 20 que se categoriza como “Altamente Feliz”

En relación a los resultados mencionados, se presentan tablas estadísticas para poder observar el alto índice referente a la felicidad y sus factores.

Tabla 6

Resultados del Nivel Total de Felicidad

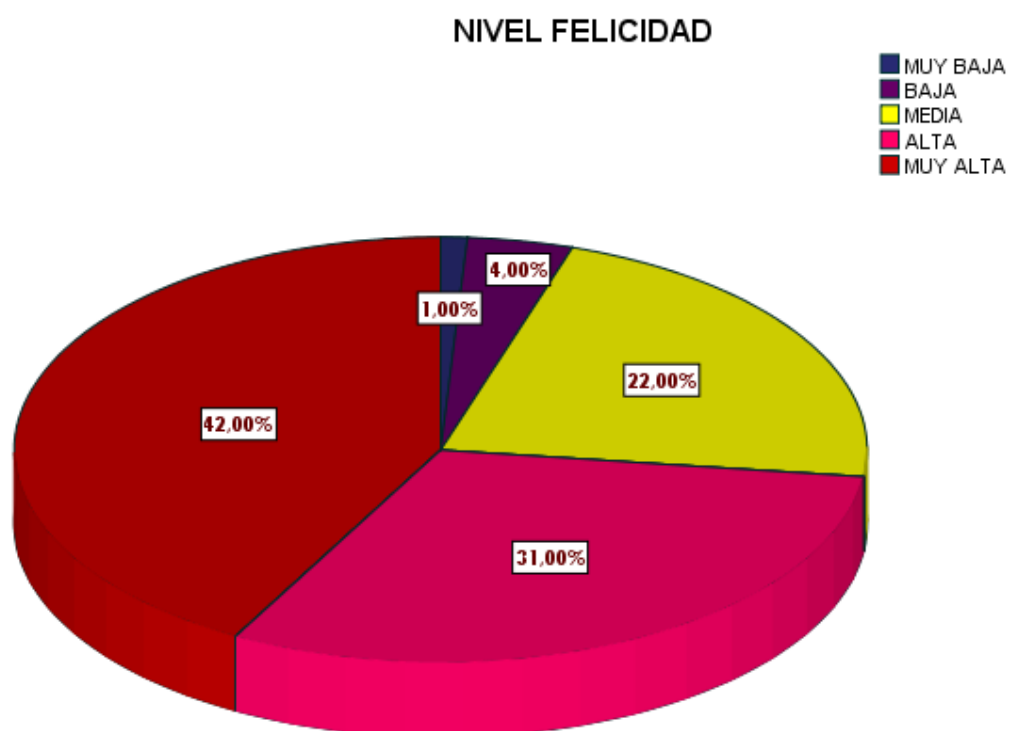
		NIVEL FELICIDAD			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	MUY BAJA	1	1,0	1,0	1,0
	BAJA	4	4,0	4,0	5,0
	MEDIA	22	22,0	22,0	27,0
	ALTA	31	31,0	31,0	58,0
	MUY ALTA	42	42,0	42,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de Felicidad en estudiantes de último año de un instituto militar de Lima Metropolitana se considera “Muy Alta”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 42% se considera la categoría “Muy Alta”
- El 31% se considera la categoría “Alta”
- El 22% se considera la categoría “Media”
- El 4% se considera la categoría “Baja”
- El 1% se considera la categoría “Muy Baja”

Figura 4. Resultados de Felicidad



Comentario:

El nivel de felicidad en estudiantes de último año de un instituto militar de Lima Metropolitana se considera “Muy Alta”, teniendo como resultado:

- El 42% “Muy Alta”
- El 1% “Muy Baja”

Tabla 7

Resultados del Factor Sentido Positivo de la Vida

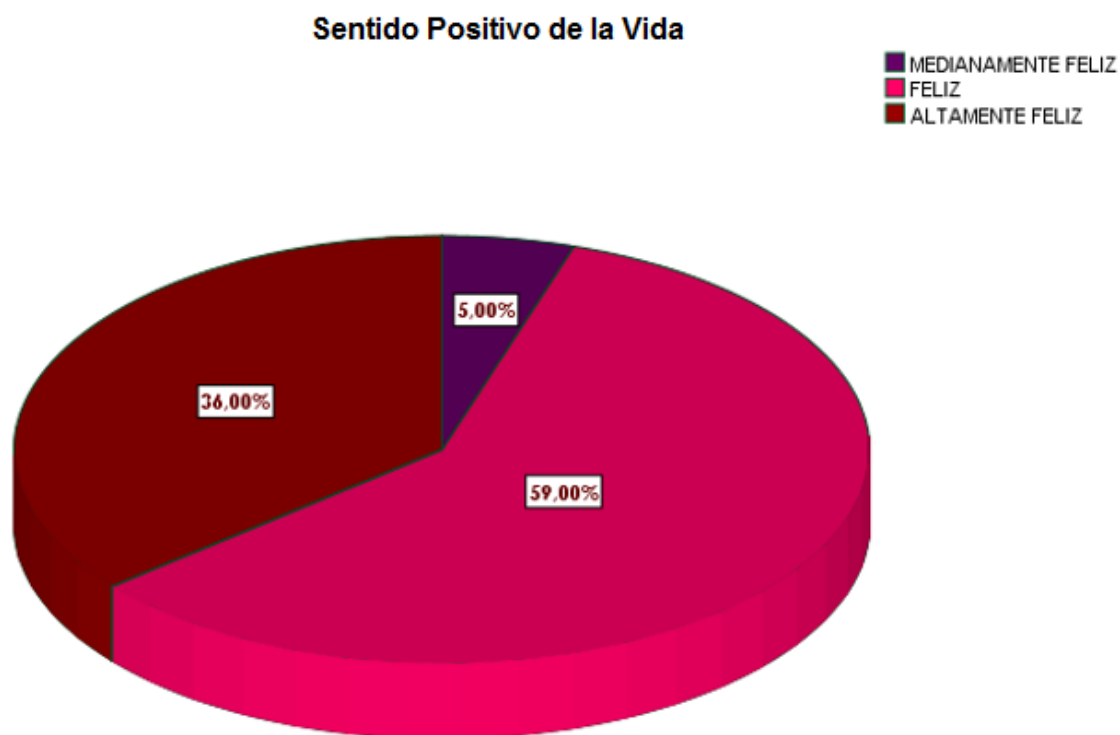
FACTOR Sentido Positivo de la Vida					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	MEDIANAMENTE FELIZ	5	5,0	5,0	5,0
	FELIZ	59	59,0	59,0	64,0
	ALTAMENTE FELIZ	36	36,0	36,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel del factor Sentido Positivo de la Vida en estudiantes de último año de un instituto militar de Lima Metropolitana se considera como “Feliz”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 59% se considera la categoría “Feliz”
- El 36% se considera la categoría “Altamente Feliz”
- El 5% se considera la categoría “Medianamente Feliz”

Figura 5. Resultados del Factor Sentido Positivo de la Vida



Comentario:

El nivel del factor Sentido Positivo de la Vida en estudiantes de último año de un instituto militar de Lima Metropolitana se considera "Feliz", teniendo como resultado:

- El 59% "Feliz"
- El 5% "Medianamente Feliz"

Tabla 8

Resultados del Factor Satisfacción con la Vida

FACTOR Satisfacción con la vida					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	INFELIZ	1	1,0	1,0	1,0
	MEDIANAMENTE FELIZ	1	1,0	1,0	2,0
	FELIZ	26	26,0	26,0	28,0
	ALTAMENTE FELIZ	72	72,0	72,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel del factor Satisfacción con la Vida en estudiantes de último año de un instituto militar de Lima Metropolitana se considera como “Altamente Feliz”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 72% se considera la categoría “Altamente Feliz”
- El 26 % se considera la categoría “Feliz”
- El 1% se considera la categoría “Medianamente Feliz”
- El 1% se considera la categoría “Infeliz”

Figura 6. Resultados del Factor Satisfacción con la Vida



Comentario:

El nivel del factor Satisfacción con la Vida en estudiantes de último año de un instituto militar de Lima Metropolitana se considera "Altamente Feliz", teniendo como resultado:

- El 72% "Altamente Feliz"
- El 1% "Infeliz"

Tabla 9

Resultados del Factor Realización Personal

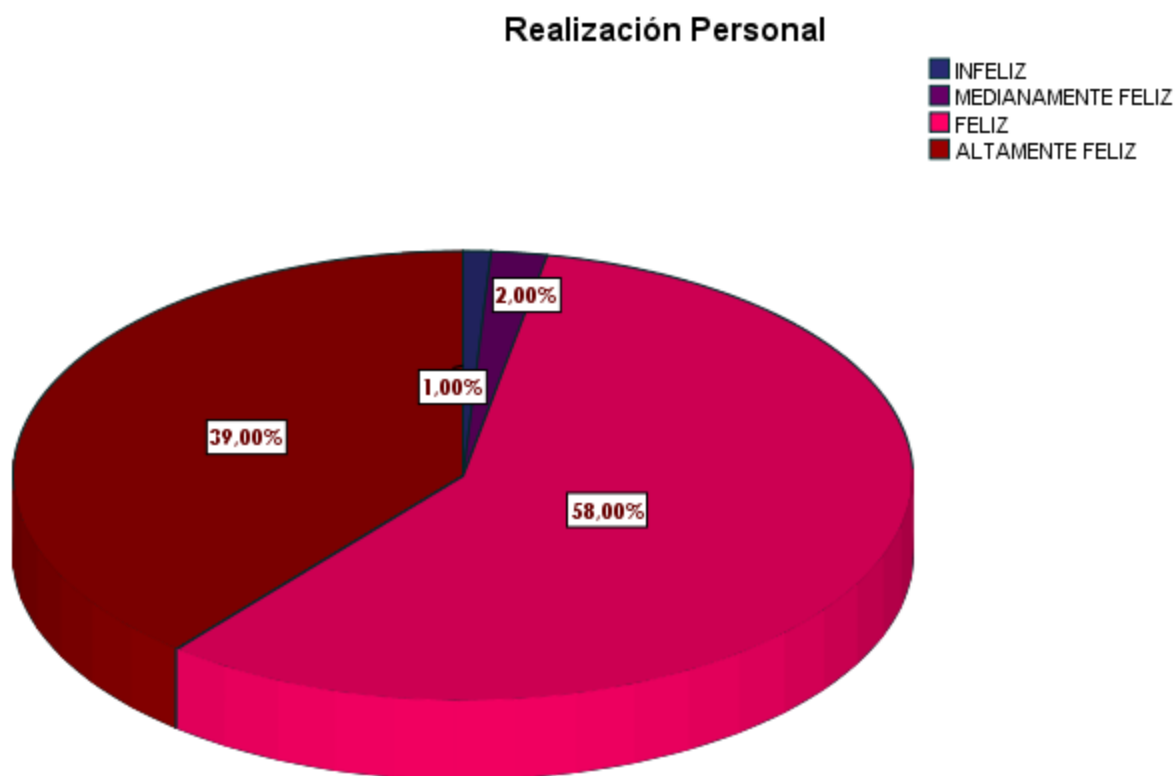
FACTOR Realización Personal					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	INFELIZ	1	1,0	1,0	1,0
	MEDIANAMENTE FELIZ	2	2,0	2,0	3,0
	FELIZ	58	58,0	58,0	61,0
	ALTAMENTE FELIZ	39	39,0	39,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel del factor Realización Personal en estudiantes de último año de un instituto militar de Lima Metropolitana se considera como “Feliz”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 58% se considera la categoría “Feliz”
- El 39% se considera la categoría “Altamente Feliz”
- El 2% se considera la categoría “Medianamente Feliz”
- El 1% se considera la categoría “Infeliz”

Figura 7. Resultados del Factor Realización Personal



Comentario:

El nivel del factor Realización Personal en estudiantes de último año de un instituto militar de Lima Metropolitana se considera “Feliz”, teniendo como resultado:

- El 58% “Feliz”
- El 1% “Infeliz”

Tabla 10

Resultados del Factor Alegría de Vivir

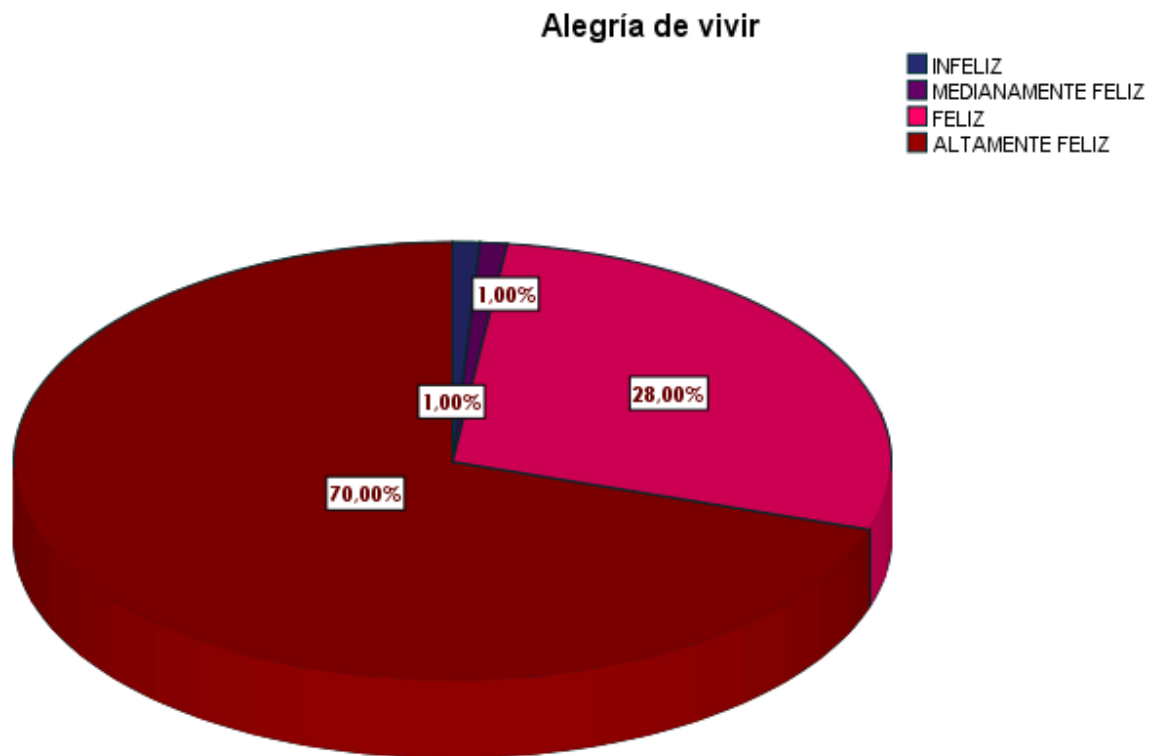
FACTOR Alegría de vivir					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	INFELIZ	1	1,0	1,0	1,0
	MEDIANAMENTE FELIZ	1	1,0	1,0	2,0
	FELIZ	28	28,0	28,0	30,0
	ALTAMENTE FELIZ	70	70,0	70,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel del factor Alegría de Vivir en estudiantes de último año de un instituto militar de Lima Metropolitana se considera como “Altamente Feliz”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 70% se considera la categoría “Altamente Feliz”
- E 28% se considera la categoría “Feliz”
- El 1% se considera la categoría “Medianamente Feliz”
- El 1% se considera la categoría “Infeliz”

Figura 8. Resultados del Factor Alegría de Vivir



Comentario:

El nivel del factor Alegría de Vivir en estudiantes de último año de un instituto militar de Lima Metropolitana se considera “Altamente Feliz”, teniendo como resultado:

- El 70% “Altamente Feliz”
- El 1% “Infeliz”

4.3 Discusión de Resultados

El presente estudio tuvo como objetivo general el de determinar el nivel de felicidad en estudiantes de último año de un instituto militar de Lima Metropolitana, contando con 100 estudiantes para la evaluación de la Escala de Felicidad de Lima de Reynaldo Alarcón, creada en el año 2006. Obteniendo como resultado un Nivel “Muy Alto” de 42% en Felicidad, lo cual indica que los estudiantes perciben un ambiente de bienestar general, que engloba el sentirse bien con lo que son y lo que tienen en estos momentos, disfrutando de la profesión y carrera que desempeñan perteneciendo al ejército. Por otro lado, se obtiene un 1% en la categoría “Muy Baja”.

Estos resultados similares, fueron comparados con el trabajo de investigación de Eugenio, J., Lachuma, U & Flores, I. (2015) en la ciudad de Tarapoto en Perú, en su estudio realizado en estudiantes de una universidad privada, con una muestra de 199 alumnos, se obtuvo como resultado un nivel “Muy Alto” de Felicidad, el cuál fue de 69% entre estudiantes de dos carreras: Psicología y Administración. A su vez, obtienen un 2% en el Nivel Bajo.

Según Alarcón, sostiene que se puede observar que la felicidad, variable con la que se está trabajando en esta investigación, es un estado afectivo en el cual el sujeto experimenta subjetivamente satisfacción plena en relación a un bien deseado, el cuál podría ser material, psicológico, social, etc., lo que depende del valor positivo que la persona le atribuya.

Comentario: El hecho de que los alumnos del instituto militar sigan su vocación de servicio, los lleva a colocar su formación en el ejército como su “bien deseado”. Lo cual desencadena un nivel alto de felicidad porque este es un paso positivo en su vida y en la actualidad, ellos se encuentran en donde quieren estar, afrontando con una actitud positiva aquellas dificultades que en el camino se les podría presentar.

Con respecto a mi primer objetivo específico, sobre determinar el nivel de Sentido Positivo de la Vida en estudiantes de último año de un instituto militar de Lima Metropolitana. Se halló que el 59% de los estudiantes se ubican en la categoría “Feliz”. Sin embargo, el 36% se encuentra en la categoría “Altamente

Feliz” y solo el 5% de ellos se encuentran en la categoría “Medianamente Feliz”, lo que nos hace ver que en este caso ninguno se encuentra en la categoría “Infeliz”, por lo que se puede inferir que presentan bajos niveles de pesimismo, intranquilidad y vacío existencial.

Según los resultados presentados, se encontró similitud en la investigación de León, M. (2018) que trata sobre la Felicidad en estudiantes universitarios de Psicología, donde los resultados indican que en el factor Sentido Positivo de la Vida, el 53.19% se encontraba en un nivel “Feliz”, evidenciando sentimientos favorables hacía ellos mismos y hacía la vida.

Del mismo modo, se hallaron similitudes con respecto al estudio de Serruto, V. & Aldazábal, R. (2013), en la ciudad de Arequipa en Perú, en su estudio con el bienestar subjetivo y la creatividad, realizado en estudiantes de una Universidad Privada, teniendo una muestra de 222 alumnos, donde se indica que el 59% de ellos, es decir 131 alumnos se encuentran “feliz”.

Según Alarcón, refiere que en este sentido la felicidad viene a ser el estar libres de estados profundos depresivos como también el reflejar actitudes y experiencias positivas hacía la vida.

Comentario: La capacidad que tiene el ser humano de anteponerse ante situaciones adversas mediante el sentido positivo que le pueden dar a sus vidas, es crucial para los militares ya que su profesión es muy exigente y está llena de frustraciones, lo cual con optimismo pueden afrontar de una buena manera.

Con respecto a mi segundo objetivo específico, sobre determinar el nivel de satisfacción con la vida en estudiantes de último año de un instituto militar de Lima Metropolitana, se obtiene como resultado un 72% de estudiantes que se ubican en la categoría “Altamente Feliz” lo cual muestra que expresan un nivel alto de satisfacción en cuanto a la elección de la vida militar. Mientras que el 26% se encuentra en la categoría “Feliz” y el 2% restante en las categorías “Medianamente Feliz” e “infeliz”.

Según la investigación de Zubieta, E. & Delfino, G. (2010), en la ciudad de Buenos Aires que trata sobre satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en 124 estudiantes universitarios, se obtuvo como resultado que

el nivel de satisfacción con la vida en dichos sujetos era “Alto”, ya que lo asocian a las características de su muestra, que son jóvenes y asimismo tienen la posibilidad de cursar una carrera universitaria.

Según Alarcón, este factor indica satisfacción por lo que se ha alcanzado y la persona siente y cree que se encuentra en dónde tiene que estar, o porque se encuentra muy cerca de alcanzar el ideal de su vida.

Comentario: Aquí podemos observar que hay estrecha relación con el resultado del objetivo general, ya que para los estudiantes el ser militar es servir a la nación, a su patria, es la profesión que escogieron seguir, que vienen desempeñando con honor y que pertenecer al ejército será por el resto de su vida, lo cual les causa una tremenda satisfacción. El estar cursando una carrera dentro y saber que están en el camino a graduarse como sub oficiales, los llena de orgullo, por lo tanto los hace felices.

Con respecto a mi tercer objetivo específico, sobre determinar el nivel de Realización Personal en estudiantes de último año de un instituto militar de Lima Metropolitana, se obtiene que el 58% se encuentra en la categoría “Feliz”, lo cual indica que los alumnos se encuentran satisfechos con el logro de sus objetivos, mientras que el 39% se encuentra en la categoría “Altamente Feliz”.

Dichos resultados se corroboran con la investigación realizada por León, M., en estudiantes universitarios, donde obtuvo como resultados un 56.03% en el nivel “Feliz”, lo cual indica que los estudiantes están orientados a metas valiosas para sus vidas.

Según Alarcón, esto representaría felicidad plena y no estados temporales del “estar feliz”. Asimismo, abarca la autosuficiencia, autarquía, tranquilidad emocional, placidez, siendo todo esto condiciones para conseguir el estado de felicidad completa.

Comentario: Las personas que se encuentran haciendo lo que aman, lo hacen con ilusión y entusiasmo, más que un trabajo, es una pasión. Y para los militares, así es la vida que llevan, de otra manera si se sintieran obligados a realizar la labor para la que se preparan, esto no funcionaría porque no sentirían que se están realizando personalmente y su desempeño sería notablemente

bajo, dejándose llevar por lo abrumador que puede resultar pertenecer a las fuerzas armadas si no se tiene vocación para el servicio, demostrándose ello en esta investigación.

Por último, con respecto a mi cuarto objetivo específico, sobre determinar el nivel de Alegría de Vivir en estudiantes de último año de un instituto militar de Lima Metropolitana, se obtiene que el 70% se encuentra en la categoría “Altamente Feliz”, mientras que 28% en la categoría “Feliz”, lo que indica que en cuanto a este factor, los alumnos se sienten bien generalmente y las situaciones que experimentan son favorables.

Así pues, estos resultados pueden ser contrastados con los encontrados en el estudio de León donde 50.35% se encontró en el nivel “Altamente Feliz”, con un 34.75% en la categoría “Feliz”.

Como también con los obtenidos por Serruto, V. & Aldazábal, R., en el que resaltan que en su análisis con respecto a los factores de la Escala de Felicidad, los niveles “más altos” se encuentran en el factor Alegría de Vivir, y esto lo asocian a que el optimismo y la alegría, son una expresión de la felicidad.

Según Alarcón, se señala aquí que vivir es maravilloso, ya que se experimentan experiencias positivas de la vida y esto conlleva a sentirse bien.

Comentario: El ser feliz implica sentirse plenamente bien tanto con uno mismo como con los demás. No teniendo el conflicto en lo que queremos hacer y lo que estamos haciendo. Disfrutando de cada cosa, pequeña o grande, que la vida nos regala para que de esta forma, al pasar por una dificultad, nos afecte en menor grado y podamos resolverla viendo el lado positivo de la vida, sintiéndonos alegres por vivir.

4.4 Conclusiones

- El nivel de felicidad en estudiantes de último año de un instituto militar de Lima Metropolitana, se encuentra en un nivel “Muy Alto”
- De acuerdo a los factores, el nivel del factor Sentido Positivo de la Vida en estudiantes de último año de un instituto militar de Lima Metropolitana se encuentra en la categoría “Feliz”
- El nivel del factor Satisfacción con la Vida en estudiantes de último año de un instituto militar de Lima Metropolitana se encuentra en la categoría “Altamente Feliz”
- El nivel del factor Realización Personal en estudiantes de último año de un instituto militar de Lima Metropolitana se encuentra en la categoría “Feliz”
- Por último, el nivel del factor Alegría de Vivir en estudiantes de último año de un instituto militar de Lima Metropolitana se encuentra en la categoría “Altamente Feliz”

4.5 Recomendaciones

De acuerdo a los resultados obtenidos, se pueden proponer las siguientes recomendaciones:

- Diseñar un programa de intervención en el que participen los estudiantes militares y jefes de sección, ya que de esta forma se lograría mantener el nivel alto de Felicidad en ellos.
- Tomar en cuenta los factores Sentido Positivo de la Vida y Realización Personal dónde el resultado obtenido es la categoría “Feliz”, identificando qué podría mejorar, con el propósito de que se llegue a un nivel alto.
- Realizar un control mensual en el Área de Psicología de la institución para garantizar que el nivel de felicidad continúe como el actual.
- En el Área de Consejería realizar una evaluación personalizada para poder identificar a los alumnos que presentan un nivel bajo de felicidad, y brindarles herramientas para que ellos puedan seguir lidiando con las adversidades que se le pueden presentar en el camino.
- Fomentar en la institución la implementación de actividades y talleres, orientados a promover la felicidad y su importancia.
- Promover la realización de más investigaciones en las fuerzas armadas a partir del presente trabajo de investigación en el ámbito militar y a nivel de Lima Metropolitana, aplicándose distintos diseños de investigación.

CAPÍTULO V

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

“El viaje: La vida – El destino: Mi Felicidad”

5.1 Descripción del Problema

De acuerdo a los resultados obtenidos en la investigación sobre Felicidad en estudiantes de último año de un instituto militar de Lima Metropolitana, podemos observar que el 42% de ellos se encuentran en un nivel “Muy Alto”.

Por otro lado, con respecto a los factores de la felicidad: en Realización Personal el 58% se encuentra en la categoría “Feliz”, lo que indica que los militares se encuentran orientados hacia metas que consideran valiosas. Asimismo, Sentido Positivo de la vida con el 59%, reflejando actitudes y experiencias positivas hacia la vida.

En el factor Alegría de Vivir, el 70% se encuentra en la categoría “Altamente Feliz”, lo cual refleja lo maravilloso que es vivir y sentirse generalmente bien. Igualmente, en Satisfacción con la vida el 72% evidencia estados subjetivos positivos de satisfacción que son generados por la posesión de un bien deseado.

5.2 Justificación del programa

Según los resultados obtenidos y las recomendaciones, es importante llevar a cabo este programa para que la alta felicidad que poseen los alumnos del instituto militar se mantenga en el mismo nivel.

Por ello, este programa logrará el reconocimiento de sus fortalezas y miedos para poder superarlos, enfocándose en los logros ya alcanzados y en los que tienen en mente, aprendiendo a ver el lado positivo, en vez de enfocarse solo en lo negativo de cada situación, llevándolos así a vivir una vida más agradecida tomando conciencia de lo importante que cada uno ya posee y todo aquello que les cause bienestar. Asimismo, se permitirán ser dueños de una actitud más positiva y conocerán lo relevante que es poseer un lenguaje positivo.

Y todo aquello se realizará con el objetivo de que los alumnos reafirmen y mantengan presente que ser felices contribuye con su buen estado anímico y genera resultados positivos en su salud.

5.3 Objetivos

5.3.1 Objetivo general

Mantener el estado de felicidad en los estudiantes de un instituto militar de Lima Metropolitana mediante un programa de intervención con el fin de prolongar el bienestar general en ellos.

5.3.2 Objetivos específicos

- Potenciar el factor Realización personal en los estudiantes mediante la introspección.
- Fortalecer el factor Sentido Positivo de la vida en los estudiantes a través de la visualización y la simbolización
- Entrenar el factor Alegría de vivir en los estudiantes con el lenguaje positivo y la introspección.
- Sostener el factor Satisfacción con la vida en los estudiantes mediante un listado de actividades satisfactorias y la escritura terapéutica.

5.4 Alcance

El programa de intervención va dirigido a los 100 estudiantes militares de último año que han sido evaluados y participan en la investigación sobre Felicidad.

5.5 Metodología

El programa posee una metodología descriptiva – aplicada, donde se abordan temas relacionados a la variable de estudio, Felicidad.

Asimismo, se realiza en 10 sesiones, correspondiendo una sesión por semana que tiene una duración aproximada de 60 minutos cada una. Los

participantes se encuentran divididos en 5 grupos de 20 alumnos cada uno, teniendo en cuenta un grupo por día de la semana.

Cada sesión mantiene un objetivo, dinámicas, teoría, técnicas y actividades, estas se desarrollan en un ambiente interno en el instituto que ha sido previamente acondicionado, por lo tanto es el adecuado para lo que se trabajará.

A continuación son detalladas las sesiones:

❖ Sesión 1: “Felicidad Consciente”

Objetivo: Concientizar a los estudiantes sobre la felicidad mediante el cuento reflexivo.

❖ Sesión 2: “Hola fortalezas y adiós miedo”

Objetivo: Reconocer las fortalezas y miedos que poseen los estudiantes a través de la introspección.

❖ Sesión 3: “Enfocándome en mis éxitos”

Objetivo: Identificar los logros alcanzados de los alumnos mediante la introspección.

❖ Sesión 4: “Negativo más negativo da positivo”

Objetivo: Aprender a transformar lo negativo en positivo en los estudiantes a través de la simbolización.

❖ Sesión 5: “Me es grato agradecerme”

Objetivo: Incrementar la gratitud en los estudiantes mediante la visualización.

❖ Sesión 6: “El poder de tu actitud”

Objetivo: Impulsar una actitud positiva mediante el lenguaje positivo.

❖ Sesión 7: “Abrazando el regalo de la vida”

Objetivo: Tomar conciencia de lo afortunados que sé es mediante la introspección.

❖ Sesión 8: “Estar bien – bien estar”

Objetivo: Identificar aquello que contribuye al bienestar mediante un listado de actividades que más les guste realizar.

❖ Sesión 9: “Voy camino hacia mi meta”

Objetivo: Reconocer las metas que tienen y sí se encuentran cerca de lograrlas mediante la escritura terapéutica.

❖ Sesión 10: “Vive felicidad”

Objetivo: Repasar todo lo trabajado en las sesiones anteriores y finalizar el programa.

Por otro lado, las técnicas utilizadas en el programa son “la introspección”, que trata de mirar hacia adentro de uno mismo, reflexionar para poder identificar aquello que necesitamos o de lo que no éramos conscientes; “la visualización”, que consiste en generar imágenes mentales con el fin de mantener e inspeccionar las emociones o los sentimientos asociados a ellas; “la simbolización” que permite producir modificaciones en nuestro mundo interno a partir de lo que se ejecute en el exterior; “el lenguaje positivo” mediante las afirmaciones positivas logra incrementa el bienestar y “la escritura terapéutica”, que nos permite ordenar nuestros pensamientos e ideas mientras las plasmamos en un papel, ayudándonos a darnos cuenta de lo que pasa en nuestra vida.

5.6 Recursos

5.6.1 Humanos

- Psicóloga Responsable del Programa: Claudia Ormeño
- Director del Instituto Militar
- Jefa del Área de Psicología del Instituto Militar

5.6.2 Materiales

Para llevar a cabo el programa se necesitará lo siguiente:

- Laptop
- Proyector
- Parlantes
- USB
- Hojas bond
- Impresiones
- Útiles: lapiceros, plumones, borradores, colores, lápices, tijeras, goma, papelotes
- Adhesivos
- Cartulinas
- Pelota de goma
- Cinta adhesiva
- Materiales reciclados
- Globos
- Caja
- Sobres de carta

5.6.3 Financieros

Materiales	Costo S/.
Laptop	-
Proyector	-
Parlantes	-
USB	-
Paquetes de Hojas Bond	20.00
Impresiones	50.00
Útiles: lapiceros, plumones, borradores, colores, lápices, tijeras, goma, cinta Adhesiva, papelotes	80.00
Adhesivos	15.00
Cartulinas	10.00
Pelota de goma	2.00
Materiales Reciclados	-
Globos	3.00
Caja	1.00
Sobres de carta	6.00
Total	187.00

Este programa será financiado por el Instituto Militar.

5.7 Cronograma de actividades

SESIONES	MARZO				ABRIL				MAYO				
	Semanas	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Permiso para realizar el Programa y Aceptación	✓												
Selección y ambientación del Espacio		✓											
Sesión 1: “Felicidad Consciente”			✓										
Sesión 2: “Hola fortalezas y adiós miedo”				✓									
Sesión 3: “Enfocándome en mis éxitos”					✓								
Sesión 4: “Negativo más negativo da positivo”						✓							
Sesión 5: “Me es grato agradecerme”							✓						
Sesión 6: “El poder de tu actitud”								✓					
Sesión 7: “Abrazando el regalo de la vida”									✓				
Sesión 8: “Estar bien – bien estar”										✓			
Sesión 9: “Voy camino hacia mi meta”											✓		
Sesión 10: “Vive felicidad”													✓

5.8 Desarrollo de las sesiones

“El viaje: La vida – El destino: Mi felicidad”

Sesión 1: “Felicidad Consciente”

Objetivo: Concientizar a los estudiantes sobre la felicidad mediante el cuento reflexivo.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recepcionar a los participantes y dar la bienvenida	Dar a conocer el programa de intervención como a la responsable que lo llevará a cabo	Hacer la presentación del programa y de la responsable, dando la bienvenida a los estudiantes. Se describirá el programa y las sesiones que se llevarán a cabo como también se explicará la importancia que tiene. Para dar la bienvenida, se les brindará adhesivos dónde previamente están colocados los nombres de cada uno, como también una tarjeta dónde ellos colocarán cómo los llaman de cariño y algo que más les guste. De esta manera pasará cada uno al frente a presentarse.	5 min	Adhesivos Cartulina
Dinámica “Yo Soy...”	Romper el hielo e integrar al grupo.	Los participantes formarán un círculo y la responsable será la que inicie la dinámica como ejemplo para ellos. Cuando alguien tenga la pelota, dirá una cualidad positiva que posea comenzando con las palabras “Yo Soy” y arrojará la pelota a otro compañero llamándolo como mencionó que le decían de cariño, así sucesivamente hasta que todos hayan participado.	15 min	Pelota de goma
Explicación sobre el tema: “La Felicidad”	Explicar sobre la felicidad y su importancia.	Se iniciará con una lluvia de ideas sobre el concepto de felicidad. Luego, se expondrá acerca del tema: <ul style="list-style-type: none"> - Concepto e importancia de la felicidad - Características de una persona feliz - Cómo ser una persona feliz - Ser positivo y ver el lado bueno de la vida - Enfocarse en las fortalezas y los eventos gratos 	15 min	Laptop Diapositivas
Actividad: Cuento “Si tuviera... sería feliz”	Reflexionar acerca de la felicidad	A cada uno se le entregará un cuento breve (anexo 4), el cual leerán en silencio y luego compartirán su reflexión sobre qué enseñanzas le dejó.	15 min	Laptop
Actividad de cierre: Retroalimentación	Retroalimentar el tema tratado	Cada participante dirá una frase con la que se va y la psicóloga los despedirá hasta la próxima sesión.	10 min	Hojas bond

Sesión 2: “Hola fortalezas y adiós miedo”

Realización Personal

Objetivo: Reconocer las fortalezas y miedos que poseen los estudiantes a través de la introspección.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Presentar la sesión y repaso	Realizar una retroalimentación y explicar la sesión actual	Se dará la bienvenida a los estudiantes y se procederá a hacer una breve explicación del tema tratado la sesión anterior como también de la sesión a tratar el día de hoy	5 min	
Dinámica “Siente lo mismo pero diferente”	Romper el hielo	A cada uno le toca una tarjeta con una frase, la cual a pesar de lo que exprese, el participante debe de buscar decirla con otro sentimiento y no con el que le produce.	10 min	Cartulina
Explicación sobre el tema: Fortalezas y miedos	Identificar las fortalezas y miedos	Se abordará los siguientes puntos: <ul style="list-style-type: none"> - Qué son las fortalezas y cómo identificarlas - Para qué nos sirve reconocer nuestras fortalezas - Qué son los miedos y los tipos que hay - Cómo transformar nuestros miedos en fortalezas - Ejemplos de personas que transformaron sus miedos 	10 min	Laptop
Técnica “Introspección”	Tomar conciencia	Se les brindará la silueta de un escudo (anexo 5) donde deberán colocar en la parte superior las 3 fortalezas que consideren poseen y describir la situación en la que las emplearon. En la parte inferior deberán colocar 1 miedo. Después, voltearán la hoja y en la parte donde se trasluce el miedo van a graficarlo, ya sea mediante símbolos, garabatos, dibujos, etc. Una vez realizado aquello, al lado donde se trasluce las fortalezas deberán de graficar en mayor proporción una de ellas, la que más los identifique. Luego, procederán a doblar la hoja en dos, de tal forma que la representación del miedo y de la fortaleza choquen y se les hará las siguientes preguntas para que reflexionen: ¿Qué le dice tu fortaleza a tu miedo? y responderán en voz alta haciendo el papel de la fortaleza. ¿Cómo creen que esa fortaleza ayudará a superar tu miedo? Finalmente, compartirán sus experiencias.	30 min	Hojas bond Lápices Borradores Colores
Actividad de cierre: Reflexión	Reflexionar	Se les presentará un vídeo llamado “Cómo superar el miedo” link: https://www.youtube.com/watch?v=go8kMKRexp0 y se les pedirá que en una frase digan qué les enseña el vídeo y cómo lo enlazan con la sesión de hoy. El mensaje para cerrar sería: Hoy aprendí a superar mis miedos con mis fortalezas.	5 min	Laptop Usb Parlantes

Sesión 3: “Enfocándome en mis éxitos”

Realización Personal

Objetivo: Identificar los logros alcanzados de los alumnos mediante la introspección.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Presentar la sesión y repaso	Realizar una retroalimentación y explicar la sesión actual	Se dará la bienvenida y se procederá a preguntar al azar a los participantes lo que recuerdan de la sesión anterior, luego se hará un repaso	6 min	
Dinámica “Sigue el cuento”	Fomentar la participación, animación y concentración	Se les pide que se sienten formando un círculo y se les explica que entre todos armarán un cuento sobre “Tener éxito en la vida”. Empieza la moderadora dando una idea y luego debe continuar el de la derecha, así sucesivamente hasta que todos hayan aportado y se haya culminado el cuento	10 min	
Explicación sobre el tema: Autorrealización y éxito	Explicar brevemente los puntos que se están tratando en esta sesión	La facilitadora expondrá los siguientes puntos: <ul style="list-style-type: none"> - Concepto de autorrealización - Características de las personas autorrealizadas - Autorrealización y éxito - Cómo alcanzar el éxito y ejemplo de personas exitosas 	10 min	Laptop
Técnica Introspección “Celebra tus logros”	Identificar logros y metas cumplidas	Se les entregará una hoja estructurada (anexo 6) y se les pedirá que hagan un balance de los logros obtenidos hasta ahora en sus vidas, que anoten todos aquellos que son de relevancia para ellos e identifiquen los recursos que emplearon para conseguirlos y a su vez, que consideren que les sería útiles en otras oportunidades para lograr nuevas metas. Al final de llenar la hoja, cada uno compartirá de qué se dio cuenta al pensar en todo ello y cómo piensan que les servirá esto en un futuro	20 min	Hojas bond Lapiceros Plumones Colores
Actividad de cierre: “Construcción de la idea fuerza”	Reflexionar	Se formarán grupos y se les pedirá que entre todos hagan un dibujo que represente lo aprendido en esta sesión y le coloquen un mensaje corto. Luego lo compartirán al frente del salón	10 min	Cartulinas Plumones Cinta adhesiva

Sesión 4: “Negativo más negativo da positivo”

Sentido Positivo de la Vida

Objetivo: Aprender a transformar lo negativo en positivo en los estudiantes a través de la simbolización.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Presentar la sesión	Dar la bienvenida	Se dará la bienvenida y luego se hará una breve introducción de lo que abordaremos el día de hoy.	6 min	
Dinámica “Puro Cuento”	Animar al grupo y ayudar a la concentración	Se les explica a los participantes que la facilitadora relatará lentamente y en voz alta una charla previamente preparada, la cual contiene fallas en la utilización de conceptos o interpretaciones del tema que se va a tratar. Para lo cual, se necesita que se encuentren sentados escuchando atentamente y cada vez que escuchen algo que les parece incorrecto o falso, se pongan de pie y comenten “por qué creen que es incorrecto” y algunos de los que se quedaron sentados comenten “por qué creen que era correcto”.	10 min	
Explicación sobre el tema: Optimismo	Explicar lo tratado en esta sesión	La psicóloga explica brevemente el contenido del tema: <ul style="list-style-type: none"> - Qué es el optimismo y su valor - Qué significa ser una persona optimista - Características de un optimista - Cómo ser realmente optimista 	10 min	Diapositivas Laptop
Técnica: Simbolización “De lo negativo a lo positivo”	Aprender a transformar lo que puede ser visto como negativo en algo positivo	Se separa a los participantes en dos grupos iguales, se les entrega materiales que pueden ser reciclados. Y se les pide que eso que podría ser considerado como basura lo transformen en algo bello, lo que ellos quieran, lo que se les ocurra. Para ello se les dice que tienen 20 minutos y se les entrega tijeras, cinta adhesiva y goma. Al finalizar contarán brevemente su experiencia y para qué creen que les sirvió este ejercicio. La facilitadora explicará el mensaje de esta actividad y cómo se puede trasladar a la vida diaria.	25 min	Materiales reciclados Tijeras Cinta adhesiva Goma
Actividad de cierre: Reflexión	Llevar un mensaje positivo	Se les presentará un vídeo llamado “Los optimistas: https://www.youtube.com/watch?v=5ochTdwOFoQ , al terminar de verlo, se les pedirá que mencionen el mensaje que les dejó el vídeo y lo que se llevan de la sesión de hoy.	10 min	Parlantes Laptop

Sesión 5: “Me es grato agradecerme”

Sentido Positivo de la Vida

Objetivo: Incrementar la gratitud en los estudiantes mediante la visualización.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Presentar la sesión	Dar la bienvenida	Se dará la bienvenida a los estudiantes	5 min	
Dinámica “Esto me recuerda...”	Animar y ayudar a la concentración	Todos los participantes se sientan formando un círculo, la facilitadora comienza con la ronda, hacia la derecha, manifestando que recuerda una frase respecto a la gratitud, que será el tema trabajado hoy. Entonces, los demás tienen que decir algo relacionado que les recuerde la frase que ella ha usado, hasta que todos hayan participado.	10 min	
Explicación sobre el tema: Gratitud	Explicar el tema de la sesión de hoy	La psicóloga expondrá acerca de: <ul style="list-style-type: none">- Qué es la gratitud- Componentes de la gratitud- Importancia de la gratitud- Características de las personas agradecidas- Cómo ser agradecido	10 min	Diapositivas Laptop
Técnica: visualización “Agradécete a ti mismo”	Practicar gratitud en nosotros mismos	Se les pedirá que cierren los ojos, se colocará una música relajante, indicando que piensen en una experiencia, la más agradable posible y que la recuerden desde el inicio hasta el final. Después, se agradecerán por ello en silencio y mientras lo hacen, se abrazarán a sí mismos diciéndose en voz alta palabras positivas. Al finalizar, se contará hasta 3 y abrirán sus ojos lentamente. Comentarán cuál fue el resultado de esa experiencia y compartirán las palabras que se dijeron.	25 min	Laptop Parlantes
Actividad de cierre: El círculo	Reflexionar sobre el agradecimiento	Se formará un círculo donde todos estemos tomados de la mano y cada uno dirá por qué se encuentra agradecido el día de hoy o qué agradecen de esta sesión, mientras suena una música relajante de fondo.	10 min	Laptop Parlantes

Sesión 6: “El poder de tu actitud”

Alegría de Vivir

Objetivo: Impulsar una actitud positiva mediante el lenguaje positivo.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Presentar la sesión	Dar la bienvenida	Se dará la bienvenida a los estudiantes	5 min	
Dinámica “Baila a tu propio ritmo”	Animar al grupo y crear bienestar	Se les pedirá a los participantes que se retiren los zapatos, se les explicará que van a bailar con los ojos cerrados y para ello se hará el uso de vendas, las cuales cubrirán sus ojos. Asimismo, se les menciona que la psicóloga colocará una serie de melodías que ha traído para ellos y solo deben dejarse llevar por lo que sientan en ese momento para moverse a su propio ritmo, sin importar si saben o no bailar, solo se concentren en disfrutar de la conexión con la música; al fin y al cabo, nadie los ve.	10 min	Laptop Usb Parlantes Vendas
Explicación sobre el tema: Actitud Positiva	Explicar el tema de la sesión de hoy	Se expondrá acerca de los siguientes puntos: <ul style="list-style-type: none"> - Qué es la actitud y qué es una actitud positiva - Importancia de contar con una actitud positiva - Cómo desarrollar y mantener una actitud positiva - Cómo fortalecer nuestra actitud positiva 	15 min	Laptop Proyector Diapositivas
Técnica: Lenguaje Positivo	Experimentar sensaciones positivas mediante las afirmaciones positivas	Se les explicará a los alumnos que para este ejercicio se requiere de concentración y silencio, cada uno se colocará en posición fetal cerrando los ojos y la psicóloga pondrá una música relajante mientras que irá diciendo una serie de afirmaciones positivas (anexo 7) que ellos deben ir repitiendo en voz alta. Al culminar con las afirmaciones, se tomarán unos minutos para despacio inhalar y exhalar 3 veces, seguido de ello, abrirán sus ojos suavemente. Finalmente, se formará un círculo y cada uno comentará brevemente lo que este ejercicio les hizo sentir y qué pueden rescatar de ello.	25 min	Laptop Parlantes
Actividad de cierre: afirmaciones positivas	Poner en práctica lo aprendido el día de hoy	Se le entregará una hoja a cada participante donde escribirán una o varias afirmaciones positivas propias que pondrán en práctica de ahora en adelante todos los días y comentarán cómo creen que esto les ayudará a mantener su actitud positiva según lo aprendido hoy.	10 min	Hoja bond Plumones

Sesión 7: “Abrazando el regalo de la vida”

Alegría de Vivir

Objetivo: Tomar conciencia de lo afortunados que sé es mediante la introspección.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Presentar la sesión	Dar la bienvenida	Se dará la bienvenida a los estudiantes y se hará un breve repaso de lo realizado la sesión anterior.	7 min	
Dinámica “Cadena de Masajes”	Compenetrar al grupo	Se colocará una melodía suave. Se les indicará que formen una cadena (uno detrás del otro) y que realicen masajes que serán indicados por la facilitadora. Al finalizar cambiarán de sentido y abrazarán al compañero que tengan delante de ellos.	10 min	Laptop Usb parlantes
Explicación sobre el tema: Ser afortunado	Explicar el tema de la sesión de hoy	Primero, se les pedirá a los participantes que levanten la mano aquellos que se consideran afortunados y luego se les preguntará para ellos qué significa ser afortunado. Segundo, la psicóloga expondrá los siguientes puntos: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué es ser afortunado? - Menos es más. No se necesita mucho para ser afortunado - Cosas por las que eres afortunado y hay que agradecer 	15 min	Laptop Proyector Diapositivas
Técnica: Introspección “Por todo aquello soy afortunado”	Reconocer aspectos diarios que hace a los alumnos afortunados	En una hoja estructurada (anexo 8) anotarán las “pequeñas cosas” por las cuales pueden considerarse afortunados. Para ello, deberán concentrarse y tomar conciencia de aquello que a menudo no observan o no le toman suma importancia por siempre estar presente. Al finalizar, cada uno compartirá lo que anotó en su hoja y qué sensaciones les causó darse cuenta de todo ello	20 min	Hojas bond Lapiceros
Actividad de cierre: Reflexión	Reflexionar sobre lo afortunados que somos con lo que poseemos	Todos los alumnos manifestarán mediante una frase o palabra, lo que le pareció relevante y dirán qué aprendieron en la sesión tratada el día de hoy	8 min	

Sesión 8: “Estar bien – bien estar”

Satisfacción con la vida

Objetivo: Identificar aquello que contribuye al bienestar mediante un listado de actividades que más les guste realizar.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Presentar la sesión	Dar la bienvenida	Se dará la bienvenida a los estudiantes	5 min	
Dinámica “Juego de estatuas”	Animar al grupo	La psicóloga mencionará diferentes temas (ejem: la paz, la amistad, el amor, la felicidad, etc.) que los participantes tienen que representar en forma de estatuas como mejor les parezca y puede ser de forma individual o si desean en parejas.	10 min	
Explicación sobre el tema: Bienestar	Explicar el tema de la sesión de hoy	La psicóloga expondrá acerca de: <ul style="list-style-type: none"> - Qué es el bienestar - Qué influye en el bienestar - Cómo alcanzar mi bienestar 	10 min	Diapositivas Laptop Proyector
Actividad Grupal: “A gusto con...”	Identificar las actividades que más les guste realizar	Se les planteará recordar 3 momentos en los últimos meses en los que hayan tenido la sensación de estar muy a gusto con lo que estaban realizando y donde el tiempo se les pasó muy de prisa. Luego, anotarán en una hoja estructurada (anexo 9) la actividad que realizaban, las sensaciones que esto les generaba y si se encontraban solos o acompañados. Finalmente, cada uno contará su experiencia.	20 min	Hojas bond Lapiceros
Actividad de cierre: Conclusiones	Reflexionar sobre el agradecimiento	Los participantes voluntariamente mencionaran las conclusiones con las que se quedan de esta sesión y al culminar, la psicóloga dará una conclusión final.	10 min	

Sesión 9: “Voy camino hacia mi meta”

Satisfacción con la Vida

Objetivo: Reconocer las metas que tienen y sí se encuentran cerca de lograrlas mediante la escritura terapéutica.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Presentar la sesión	Dar la bienvenida	Se dará la bienvenida a la última sesión y se procederá a hacer una retroalimentación del tema tratado la sesión pasada.	5 min	
Dinámica “Globos de los buenos deseos”	Animar al grupo	A cada uno se le entregara un globo desinflado. En una hojita se les pedirá que escriban una palabra o frase positiva y luego lo colocaran dentro del globo, procediendo a inflarlo. Después jugarán un rato intercambiando todos los globos hasta que se les diga que atrapen un globo y lo desinflen para que observen el mensaje que les tocó.	10 min	Hojas bond Globos
Explicación sobre el tema: Metas	Explicar el tema de la sesión de hoy	Se expondrá acerca de: <ul style="list-style-type: none">- Definición de metas- Tipos de metas- Fijación de metas- Camino hacia la meta	10 min	Diapositivas Laptop Proyector
Técnica: “Escritura Terapéutica”	Identificar metas y su camino hacia ellas	En una hoja estructura (anexo 10) escribirán una carta para su yo dentro de 5 años, donde contarán todo lo que han logrado en estos años y qué tuvieron que hacer para conseguirlo. Al final comentarán su experiencia escribiendo la carta y de qué se pudieron dar cuenta.	15 min	Hojas bond Lapiceros
Actividad de cierre: Comentarios	Reflexionar sobre el tema tratado	Se pedirá voluntariamente a los alumnos que brinden un comentario sobre lo que se llevó a cabo el día de hoy, finalmente la psicóloga brindará una conclusión general.	20 min	

Sesión 10: “Vive Felicidad”

Objetivo: Repasar todo lo trabajado en las sesiones anteriores y finalizar el programa.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Presentar la sesión	Dar la bienvenida	Se dará la bienvenida a la última sesión	5 min	
Dinámica “Reconozco en Ti”	Animar al grupo	Se formará un círculo y la psicóloga dará un ejemplo con ella misma (Ejem: “Yo reconozco en Claudia que es una persona optimista”) de lo que tienen que hacer los alumnos pero con sus compañeros, entonces se empezará por la derecha y cada uno debe decir algo positivo que ha podido reconocer en su compañero a lo largo de estas sesiones, hasta que se culmine con todos.	10 min	
Repaso de todos los temas trabajados	Retroalimentar todas las sesiones llevadas a lo largo del programa	Se dividirán en 8 grupos al azar, 4 de 3 y 4 de 2, por sorteo les tocará un tema ya trabajado a lo largo del programa (Fortalezas y Miedos, Autorrealización y Éxitos, Optimismo, Gratitud, Actitud Positiva, Ser Afortunado, Bienestar y Metas) del cual tienen que rescatar las ideas principales, lo que aprendieron sobre ello y dar un ejemplo enfocándose en su vida diaria. Luego lo plasmarán en papelotes y saldrán a exponer frente a sus compañeros.	30 min	Papelotes Plumones Cinta Adhesiva
Actividad: El círculo	Reflexionar sobre los temas tratados	Todos formaremos un círculo cogidos de la mano y cada uno de los alumnos mencionará con qué se va luego de haber llevado este programa todos estos meses, qué aprendieron y cómo lo emplearán en su día a día. Luego de ello, se les entregará una “Carta de Compromiso” (anexo 11) dónde colocarán lo anteriormente mencionado y se comprometerán a realizar por el resto del año. Finalmente lo colocarán dentro de un sobre de carta con su nombre visible y esta irá en una caja especial que se encontrará siempre con ellos como un recordatorio tan solo con verla y que se abrirá a fin de año para que puedan darse cuenta de su avance.	20 min	Parlantes Laptop Hojas bond Lapiceros Caja Sobres de carta
Actividad de cierre: El abrazo final	Despedida del Programa	Se colocarán distintos sonidos emotivos y en círculo todos abrazados compenetrados y juntos, nos moveremos al ritmo de las melodías repitiendo gracias hasta que culmine la música, después aplaudiremos y cerraremos el programa.	5 min	Parlantes Laptop

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una escala factorial para medir la Felicidad. *Revista Interamericana de Psicología*, 40(1), 99-106. Recuperado de pepsic.bvsalud.org/pdf/rip/v40n1/v40n1a10.pdf
- Alarcón, R. (2009) *Psicología de la Felicidad. Introducción a la Psicología Positiva*. Lima, Perú. Editorial Universitaria Ricardo Palma. Primera Edición.
- Alarcón, R. (2015). La idea de la felicidad. *Apuntes de Ciencia & Sociedad*, 5(1), 6-9. doi: <http://dx.doi.org/10.18259/acs.2015002>
- Argyle, M. (1992). *La psicología de la felicidad*. Madrid: Alianza Editorial. (Obra original publicada en 1987).
- Arias, F. (2012). *El Proyecto de Investigación. Introducción a la metodología científica* (Sexta ed.). Caracas: EDITORIAL EPISTEME, C.A. Obtenido de <https://evidencia.com/wp-content/uploads/2014/12/EL-PROYECTO-DE-INVESTIGACION-6ta-Ed.-FIDIAS-G.-ARIAS.pdf>
- Arias, M. & Guamán, A. (2017). Felicidad en estudiantes de la Facultad de Psicología en la Universidad de Cuenca. (*Tesis de Pregrado*). Universidad de Cuenca, Ecuador.
- Bormans, L. (2014). *El Libro Mundial de la Felicidad*. Editora Nómada.
- Bucay, J. (2017). *Cuerpo Mente*. Obtenido de MenteSana: El camino a la felicidad: https://www.cuerpomente.com/psicologia/desarrollo-personal/camino-felicidad_420
- Celis, S. (s.f.). *Los 4 Factores Determinantes De La Felicidad*. Obtenido de Desarrollo Personal: <https://www.sebascelis.com/los-4-factores-determinantes-de-la-felicidad/>
- CNN en español. (05 de Agosto de 2014). *10 consejos del Papa para alcanzar la felicidad*. Obtenido de <https://cnnespanol.cnn.com/2014/08/05/10-consejos-del-papa-para-alcanzar-la-felicidad/>

- Color abc. (26 de Julio de 2002). *Juan Pablo II afirma que la felicidad no se logra con dinero, éxito y poder*. Obtenido de <http://www.abc.com.py/edicion-impresa/internacionales/juan-pablo-ii-afirma-que-la-felicidad-no-se-logra-con-dinero-exito-y-poder-655931.html>
- Córdova, J. & Sulca, L. (2018). Estilos de Afrontamiento y Felicidad en estudiantes de la Facultad de Psicología de una universidad particular de Lima. (*Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciados en Psicología*). Universidad Ricardo Palma, Perú.
- CPI. (Noviembre de 2013). *ESTUDIO DE OPINIÓN PÚBLICA: GRADO DE FELICIDAD DE LOS PERUANOS*. Obtenido de https://www.cpi.pe/images/upload/paginaweb/archivo/23/OP_201311_02.pdf
- Cruz, M. (2015). Vida y Felicidad en la Ética de Epicuro. *Cuadernos Salmantinos de Filosofía*, 42, 9-25.
- Csikszentmihalyi, M. (2010). *Fluir (Flow): Una psicología de la felicidad* (Primera edición digital ed.). Barcelona: Kairós. Recuperado de: <http://academyw.com/recursos/mas/Directorio/Recursos/rfwyz/Mas/200/05.%20MENTE:CUERPO/201.%20FLUIR.pdf>
- Cuadra, H., & Florenzano, R. (2003). El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. *Revista de Psicología*, 12 (1), 83-96.
- Dalai Lama & Cutler, H. (2001). *El Arte de la Felicidad*. Barcelona, España: Grijalbo Mondadori S.A.
- 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.
- Diario Correo. (07 de Diciembre de 2015). *Jorge Yamamoto: "Huancayo, es la ciudad más feliz del Perú"*. Obtenido de <https://diariocorreo.pe/peru/jorge-yamamoto-huancayo-es-la-ciudad-mas-feliz-del-peru-638203/>

- Diario Correo. (11 de Agosto de 2016). *Conoce a esta patrulla de militares que despliega felicidad en comunidades alejadas*. Obtenido de <https://diariocorreo.pe/peru/conoce-a-esta-patrulla-de-militares-que-despliega-felicidad-en-comunidades-alejadas-690545/>
- Domínguez, R., & Ibarra, E. (2017). La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Razón y Palabra*, 21 (96), 660-679.
- Dzul, M. (2013). *Diseño No-Experimental*. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, México. Obtenido de <https://repository.uaeh.edu.mx/bitstream/handle/123456789/14902>
- El Comercio. (21 de Marzo de 2018). *¿Por qué los huancaínos son los peruanos más felices?* Obtenido de <https://elcomercio.pe/peru/junin/dia-internacional-felicidad-huancainos-son-considerados-peruanos-felices-noticia-505779>
- El Mundo. (08 de Mayo de 2015). La felicidad según Veenhoven. Obtenido de https://www.elmundo.com/portal/cultura/cultural/la_felicidad_segun_veenhoven.php#.XIDG7vkza00
- El Peruano. (18 de Agosto de 2018). *Lima: de Ciudad Jardín a ciudad feliz*. Obtenido de <https://elperuano.pe/noticia-lima-ciudad-jardin-a-ciudad-feliz-70222.aspx>
- 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.
- Fernández, C. (2017). Niveles de felicidad en estudiantes del Instituto de Educación Superior Daniel Alcides Carrión, 2017. *(Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciado en Psicología)*. Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Perú.
- Fischman, D. (2010). *La Alta Rentabilidad de la Felicidad*. Lima: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.
- Foro internacional de políticas de bienestar y desarrollo. (2014). Obtenido de <http://forobienestar.jalisco.mx/sites/default/files/Sintesis-Foro-Internacional-Bienestar-y-desarrollo.pdf>

- Frisch, M. (2006) *Quality of life therapy: Applying a Life Satisfaction Approach to Positive Psychology and Cognitive Therapy*, Hoboken, N.J.: John Wiley & Sons Inc.
- Gamero, K., Medina, E. & Escobar, A. (Diciembre de 2017). La felicidad en estudiantes universitarios de ciencias económicas: algunos determinantes socioeconómicos en la ciudad de Cartagena De Indias. *Aglala*, 8(1), 193-213.
- Godoy, O. (1995). La felicidad aristotélica: Pasado y presente. *Estudios Públicos*, 57.
- Gómez, G. (2017). *Sócrates y la actitud filosófica*. Managua: CIELAC, Centro Interuniversitario de Estudios Latinoamericanos y Caribeños .
- Grupo RPP. (20 de Marzo de 2013). *¿Cuál es el lugar más feliz del Perú?* Obtenido de <https://vital.rpp.pe/salud/cual-es-el-lugar-mas-feliz-del-peru-noticia-578070>
- Helliwell, J., Layard, R., y Sachs, J. (2018). Informe sobre la felicidad en el mundo 2018, Nueva York: Red de soluciones de desarrollo sostenible.
- Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, P. (2010). Metodología de la Investigación. Quinta Edición. Recuperado de: http://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf
- Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey - México. (11 de Mayo de 2018). *Los 5 elementos de la felicidad, según este experto de Harvard*. Obtenido de <https://tec.mx/es/noticias/nacional/institucion/los-5-elementos-de-la-felicidad-segun-este-experto-de-harvard>
- León, M. (2018). Felicidad en Estudiantes Universitarios de Psicología en una Universidad Privada de Lima. (*Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciado en Psicología*). Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Perú.
- López, E. (1998). Las historias de vida y la investigación biográfica. Fundamentos y metodología. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia.

- López, L. (2017). Niveles de felicidad en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima. (*Tesis para obtener el Título de Licenciada en Psicología*). Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Perú.
- Los Angeles Times. (06 de Marzo de 2017). *UAE's minister of happiness insists her job is no laughing matter*. Obtenido de <https://www.latimes.com/world/middleeast/la-fg-global-uae-happiness-2017-story.html#>
- Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la Felicidad: un método probado para conseguir el bienestar*. Barcelona: Ediciones Urano.
- Maslow, A. (2006). *La amplitud potencial de la naturaleza humana*. México, D.F. México: Trillas
- Military Review. (2012). Obtenido de https://www.armyupress.army.mil/Portals/7/military-review/Archives/English/MilitaryReview_20120831_art014.pdf
- MIMP. (10 de Febrero de 2018). *MIMP trabaja con énfasis para cumplir ODS: objetivos de desarrollo sostenible 5 y 10*. Obtenido de [https://www.gob.pe/institucion/mimp/noticias/4216-mimp-trabaja-con-efasis-para-cumplir-ods-objetivos-de-desarrollo-sostenible-5-y-10%20\(2018](https://www.gob.pe/institucion/mimp/noticias/4216-mimp-trabaja-con-efasis-para-cumplir-ods-objetivos-de-desarrollo-sostenible-5-y-10%20(2018)
- Núñez, M., González, G. y Realpozo, R. (2015). Relación de autoestima y felicidad desde la psicología positiva en estudiantes de enfermería intercultural. *Rev. Enfermería Actual en Costa Rica*, 29, 1-17. DOI: <http://dx.doi.org/10.15517/revenf.v0i29.19726>
- OCDE. (31 de Mayo de 2016). *La clave para alcanzar la felicidad radica en tener salud y un buen empleo, indica el Índice para una Vida Mejor*. Obtenido de <https://www.oecd.org/centrodemexico/medios/la-clave-para-alcanzar-la-felicidad-radica-en-tener-salud-y-un-buen-empleo-ivm.htm>
- OMS. (Agosto de 2015). *Felicidad nacional bruta y salud: lecciones desde Bhután*. Obtenido de <https://www.who.int/bulletin/volumes/93/8/15-160754/es/>
- ONU. (Marzo de 2018). *¿Cuál es el secreto de la felicidad de los latinoamericanos?* Obtenido de <https://news.un.org/es/story/2018/03/1429422>

ONU. (s.f.). *Día Internacional de la Felicidad, 20 de Marzo*. Obtenido de <http://www.un.org/es/events/happinessday/background.shtml>

Perú 21. (20 de Marzo de 2018). *Día Internacional de la Felicidad: ¿Cómo construyen su felicidad los peruanos? [ENTREVISTA]*. Obtenido de <https://peru21.pe/peru/dia-internacional-felicidad-construyen-felicidad-peruanos-entrevista-400250>

Pizarro, A. (2004). Apuntes sobre la Filosofía Socrática: El Cuidado del Alma. *Revista de Humanidades*, 147-157.

Real Academia Española. Definición de Felicidad. (2017). Obtenido de <https://dle.rae.es/?id=Hj4JtKk>

Ricard, M. (2005). *En defensa de la Felicidad*. Barcelona: Ediciones Urano. (Obra original publicada en 2003).

Rodríguez, M. (2015). Representación social de la noción de felicidad en estudiantes y profesionales de educación y salud de Chile e Italia. *Universitas Psychologica*, 14(1), 271-286.

Sabías moralejas para pensar y reflexionar. (2016). *Cuento: Si tuviera... sería feliz*. Obtenido de <https://sabiasmoralejas.wordpress.com/tag/felicidad/>

Sánchez Aragón, R., & Méndez Canales, R. (2011). Elementos mediadores de la felicidad y el bienestar subjetivo en hombres y mujeres. *Revista Costarricense de Psicología*, 30 (45-46), 51-76.

Sandoval, M. (2015). Bienestar subjetivo, felicidad, percepción social y entorno urbano - arquitectónico. (*Licenciatura en arquitectura*). Universidad Autónoma de San Luis Potosí, San Luis Potosí.

Seligman, M (2003). *La auténtica Felicidad*. México: Ediciones B.

Seligman, M. (2011). *La vida que florece*. México: Ediciones B.

- Serruto, V. & Aldazábal, R. (2013). *Bienestar subjetivo y creatividad en estudiantes de postgrado de la Universidad Católica de Santa María*. (Tesis para obtener el Título de Licenciada en Psicología). Perú: Universidad Católica de Santa María.
- Sordo, P. (2015). *Bienvenido dolor: una invitación a desarrollar la voluntad de ser feliz*. México, D.F.: Océano.
- Torres, M., Moyano, E., & Páez, D. (2014). Comportamiento juvenil universitario en busca de la felicidad: su caracterización y su eficacia. *Universitas Psychologica*, 13(4), 1419-1428. Obtenido de: <https://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY13-4.cjub>
- Trespalacios, J., Vásquez, R., & Bello, L. (2005). *Investigación de mercado: métodos de recogida y análisis de la información para la toma de decisiones de marketing*. Madrid: Paraninfo
- Vara, A. (2012). *Siete pasos para una tesis exitosa*. (Tercera ed.). Perú, Lima.
- Weidman, A., & Dunn, E. (2016). The Unsung Benefits of Material Things: Material Purchases Provide More Frequent Momentary Happiness Than Experiential Purchases. *Social Psychological and Personality Science*, 7(4), 390–399. Recuperado de: <https://doi.org/10.1177/1948550615619761>
- 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

“FELICIDAD EN ESTUDIANTES DE ÚLTIMO AÑO DE UN INSTITUTO MILITAR DE LIMA METROPOLITANA”

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS	VARIABLE	METODOLOGÍA
<p>Problema Principal</p> <p>¿Cuál es el nivel de felicidad en estudiantes de último año de un instituto militar de Lima Metropolitana?</p> <p>Problemas Secundarios</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuál es el nivel de sentido positivo de la vida en estudiantes de último año de un instituto militar de Lima Metropolitana? - ¿Cuál es el nivel de satisfacción con la vida en estudiantes de último año de un instituto militar de Lima Metropolitana? - ¿Cuál es el nivel de realización personal en estudiantes de último año de un instituto militar de Lima Metropolitana? - ¿Cuál es el nivel de alegría de vivir en estudiantes de último año de un instituto militar de Lima Metropolitana? 	<p>Objetivo General</p> <p>Determinar el nivel de felicidad en estudiantes de último año de un instituto militar de Lima Metropolitana</p> <p>Objetivos Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Determinar el nivel de sentido positivo de la vida en estudiantes de último año de un instituto militar de Lima Metropolitana - Determinar el nivel de satisfacción con la vida en estudiantes de último año de un instituto militar de Lima Metropolitana - Determinar el nivel de realización personal en estudiantes de último año de un instituto militar de Lima Metropolitana - Determinar el nivel de alegría de vivir en estudiantes de último año de un instituto militar de Lima Metropolitana 	<p>Variable:</p> <p>Felicidad</p> <p>Factores:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sentido Positivo de la Vida - Satisfacción con la Vida - Realización Personal - Alegría de Vivir 	<p>1. Tipo:</p> <p>Descriptivo - Transversal</p> <p>2. Diseño:</p> <p>No experimental</p> <p>3. Población:</p> <p>Se encuentra conformada por los estudiantes de último año de un instituto militar de Lima Metropolitana</p> <p>4. Muestra:</p> <p style="text-align: center;">100 estudiantes</p> <p>5. Tipo de muestreo:</p> <p>no probabilístico, intencional</p> <p>6. Instrumento:</p> <p>Escala de Felicidad de Lima (EFL) – Reynaldo Alarcón</p>

ANEXO 2

CARTA DE PRESENTACIÓN Y ACEPTACIÓN POR PARTE DE LA INSTITUCIÓN



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

Lima, 13 de setiembre del 2018

Carta N° 2177-2018-DFPTS

SEÑOR CORONEL
CHÁVEZ CRESTA MARIO
DIRECTOR
I.E. SUPERIOR TECNOLÓGICO PÚBLICO DEL EJERCITO - ETE
Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Claudia Alejandra ORMEÑO CHURRUCA** estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 050031718 quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

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

Atentamente,



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

RGS/hzv
Id. 956590

APTO

PS...
C.P.S. 20191

COEDE	ESTPE-ETE
INSTITUTO DE EDUCACION SUPERIOR TECNOLÓGICO PÚBLICO DEL EJERCITO-ETE	
OFICINA POSTAL	
DOCUMENTOS RECIBIDOS	
Firma	
PostFirma	cc-Edonra
Fecha	25/09/18 Hora 15:30 HRS

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

ANEXO 3

ESCALA DE FELICIDAD DE LIMA DE REYNALDO ALARCÓN

ESCALA

DATOS PERSONALES:

Edad: _____ Año: _____ Especialidad: _____
 Sexo: () Masculino - Femenino () Estado civil: _____

INSTRUCCIONES:

Más abajo encontrará una serie de enunciados, lea atentamente cada uno de ellos y luego marque con una "X" una de las alternativas, para indicar su grado de aceptación o rechazo. Recuerde que no hay respuestas buenas ni malas.

OJO: NO DEJE NINGUNA ALTERNATIVA EN BLANCO.

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

Por favor, asegúrese de haber respondido todos los enunciados.

¡Gracias por su participación!

Atte: Claudia Ormeño

ANEXO 4 – Programa De Intervención

SESIÓN 1: “FELICIDAD CONSCIENTE”

CUENTO: “SI TUVIERA... SERÍA FELIZ”

Cuentan que una vez un hombre caminaba por la playa en una noche de luna llena mientras pensaba:

- “Si tuviera un auto nuevo, sería feliz”
- “Si tuviera una casa grande, sería feliz”
- “Si tuviera un excelente trabajo, sería feliz”
- “Si tuviera pareja perfecta, sería feliz”

En ese momento, tropezó con una bolsita llena de piedras y empezó a tirarlas una por una al mar cada vez que decía: “Sería feliz si tuviera...”

Así lo hizo hasta que solamente quedaba una piedrita en la bolsa, la cual guardó.

Al llegar a su casa se dio cuenta de que aquella piedrita era un diamante muy valioso...

¿Te imaginas cuantos diamantes arrojó al mar sin detenerse y apreciarlos?

¿Cuántos de nosotros pasamos arrojando nuestros preciosos tesoros por estar esperando lo que creemos perfecto o soñado y deseando lo que no se tiene, sin darle valor a lo que tenemos cerca de nosotros?

Mira a tu alrededor y si te detienes a observar te darás cuenta de lo afortunado que eres, muy cerca de ti está tu felicidad, y no le has dado la oportunidad de demostrarlo.

Cada uno de nuestros días es un diamante precioso, valioso e irremplazable.

Depende de ti aprovecharlo o lanzarlo al mar del olvido para nunca más poder recuperarlo.

ANEXO 5 – Programa De Intervención

SESIÓN 2: “HOLA FORTALEZAS Y ADIÓS MIEDO”



ANEXO 7 – Programa De Intervención

SESIÓN 6: “EL PODER DE TU ACTITUD”

AFIRMACIONES POSITIVAS - Louise L. Hay

- Soy una persona capaz y puedo hacer frente a cualquier cosa.
- Estoy en el lugar y el momento perfectos, haciendo lo correcto.
- Dejo ir toda la negatividad que hay en mi cuerpo y mi mente.
- Tengo pensamientos positivos e inhalo y exhalo bondad.
- Me amo tal y como soy, ya no aspiro a ser perfecto para amarme.
- El mejor regalo que puedo hacerme es mi amor incondicional.
- Elijo sentirme bien respecto a mí mismo. Me merezco mi amor.
- No importa lo que digan o hagan los demás. Lo que importa es cómo elijo reaccionar y lo que elijo creer acerca de mí mismo.
- Estoy dispuesto a deshacerme de cualquier necesidad de lucha o sufrimiento. Merezco todo lo bueno.
- Hoy, ninguna persona, lugar o cosa puede irritarme o enojarme. Elijo estar en paz.
- Mi conciencia está llena de pensamientos saludables, positivos y amorosos que se reflejan en mi experiencia.
- Expreso gratitud por todo el bien de mi vida. Cada día me aporta maravillosas sorpresas nuevas.
- Merezco lo mejor y acepto lo mejor ahora.
- La vida satisface todas mis necesidades en abundancia. Confío en la Vida.
- Mi corazón es el centro de mi poder. Sigo a mi corazón.
- Me siento seguro y realizado en todo lo que hago.
- El amor es siempre la respuesta para sanar en cualquier aspecto.
- Me amo exactamente tal como soy.
- Mi vida está llena de amor.
- Cada día es una nueva oportunidad. Elijo hacer de éste un gran día.

Nota: De uso exclusivo para la facilitadora.

ANEXO 8 – Programa De Intervención

SESIÓN 7: “ABRAZANDO EL REGALO DE LA VIDA”



**POR TODO AQUELLO
SOY AFORTUNADO/A**

ANEXO 9 – Programa De Intervención

SESIÓN 8: “ESTAR BIEN – BIEN ESTAR”

“A GUSTO CON...”

Actividad

1. _____

2. _____

3. _____

Sensación

1. _____

2. _____

3. _____

Compañía

1. _____

2. _____

3. _____

ANEXO 10 – Programa De Intervención

SESIÓN 9: “VOY CAMINO HACIA MI META”

The worksheet is designed for a session titled "VOY CAMINO HACIA MI META". It includes a decorative border with alternating red and blue diagonal stripes. The central area is a large white rectangle with horizontal blue lines for writing. At the bottom left, there are three colored boxes: a pink one, a green one, and a light blue one, each with a dashed border. A horizontal line is also present at the bottom right of the writing area.

ANEXO 11 - Programa de Intervención

SESIÓN 10: "VIVE FELICIDAD"

CARTA DE COMPROMISO

Aprendí a lo largo de estos meses en este programa:

Por ello, lo que me llevo conmigo es:

Lo cual emplearé día a día de la siguiente manera:

Yo, _____, me comprometo de esta forma a realizar
por el resto del año lo escrito líneas arriba porque contribuye de forma positiva en mi vida y
sé que genera felicidad en mí.

Lima, ____ de _____ del 20__

ANEXO 12

RESULTADO DE ANTIPLAGIO



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 12%

Date: viernes, marzo 08, 2019

Statistics: 2891 words Plagiarized / 25091 Total words

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




UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA FACULTAD DE PSICOLOGIA Y TRABAJO SOCIAL
Trabajo de Suficiencia Profesional Felicidad en estudiantes de último año de un instituto
militar de Lima Metropolitana Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología
Presentado por: Bachiller Claudia Alejandra Ormeño Churruca Lima-Perú 2019 DEDICATORIA
A mis papis, Carmen y Oscar, son mi ejemplo a seguir y la razón por la que deseo siempre
avanzar, la confianza que depositan en mí, el apoyo en cada decisión que tomo, la formación
y el amor que me han dado, son suficientes para saber qué camino seguir.



A mi hermana Jimena, mi compañera de vida, quién me escucha todas las veces que quiero
darme por vencida como también celebra conmigo cada logro. Me alientas con y sin palabras,
tú has sido parte de este proceso. A mamá Lala y papá Toño, por lo fuertes que son, por creer
en mí y hacerme saber lo orgullosos que se sienten por cada objetivo que alcanzo, su cariño
es algo que me ha impulsado para continuar.







A mis ángeles, abuelitos Luisa y Alejandro, quiénes fueron testigos de mi formación personal y
en la universidad; se me viene a la mente sus rostros felices viéndome graduada y ahora
desde dónde se encuentran, siguen y seguirán siempre siendo parte de todo lo que logre. A
Becky, Tommy, Katuska, Stronger y Tammy, que me enseñan cada día a disfrutar de las cosas
que parecen "simples" en la vida, me recuerdan que no se necesita de mucho para ser feliz.
AGRADECIMIENTO A Dios y a la vida por todas las bendiciones colocadas en mi camino, y por
poder reconocerlas como disfrutar de ellas.


ANEXO 13

APROBACIÓN DE TESIS POR PARTE DEL ASESOR

TESIS FINAL - FELICIDAD  2  

 Clau Ormeño 
Buenas noches profesor, Le adjunto mi t... Vie 3/8/2019 8:50 PM

 FERNANDO RAMOS RAMOS <fr
amos1603@gmail.com>    
Sáb 3/9/2019 4:31 PM
Usted 

 TESIS FINAL Claudia Ormeño ...
4 MB

Buenas noches

SU TESIS ESTA APROBADA

Mg. Fernando Ramos Ramos