

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



Trabajo de Suficiencia Profesional

Felicidad en pacientes militares geriátricos de un centro hospitalario del Ejército
peruano del distrito de Chorrillos

Para obtener el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Bachiller Rosemary Morales Berrospi

Lima – Perú

2019

Dedicatoria

A mi mamá por su amor, apoyo y confianza incondicional.

A mi papito que es mi ángel, a mi mamita por cuidarme y a mi familia por siempre confiar en mí.

Agradecimiento

A Dios por la fortaleza y experiencias que me ha dado en la vida.

Al Hospital Militar Geriátrico de Chorrillos

A mi tía Gabriela, por ser mi enlace en el área clínica.

Al Crl. Macedo, por su gran apoyo y consideración, eternamente agradecida.

A los pacientes geriátricos militares que participaron en la presente investigación.

A mis profesores y asesores por sus aportes y contribución en mi formación académica.

A mis amigos y colegas, por su amistad, y experiencias compartidas, os quiero.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del jurado:

Habiendo cumplido las normas de la Directiva N° 003-FPs y Ts-2018 de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, para optar el título profesional bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL, presento mi trabajo de investigación denominado: “ Felicidad en pacientes militares geriátricos de un centro hospitalario del Ejército peruano del distrito de Chorrillos. ”

Por lo expuesto, señores del jurado, espero que dicha investigación sea evaluada y merezca su aprobación

Atentamente

Rosemary Morales Berrospi

ÍNDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	iv
Índice.....	v
Indice de tablas	ix
Índice de figuras	x
Resumen.....	xi
Abstract	xii
introduccion	xiii
CAPÍTULO I	14
Planteamiento del Problema	14
1.1 Descripción de la realidad problemática.	14
1.1.1 Internacional.....	14
1.1.2 Nacionales	16
1.1.3. Locales.....	18
1.2 Formulación del problema:.....	19
1.2.1 Problema Principal	19
1.2.2 Problemas Específicos.....	19
1.3 Objetivos	20
1.3.1 Objetivo general	20
1.3.2 objetivos específicos	20
1.4 Justificación e importancia del problema	20

CAPITULO II	22
Marco teórico conceptual	22
2.1 ANTECEDENTES	22
2.1.1 Internacionales	22
2.1.2. Nacionales	24
2.2 Bases teóricas.....	27
2.2.1 La felicidad	27
2.2 Bases teóricas.....	28
Felicidad.....	28
2.2.1 Cronología de la felicidad.....	29
2.2.2 Características que comparten las personas felices	32
2.2.3 Teorías	33
Teoría del flujo de Csikszentmihalyi.....	33
2.2.4 Modelos de felicidad.....	34
Modelo humanista de Abraham Maslow	34
Modelo PERMA de Seligman.....	35
CAPITULO III	38
Metodología de la investigación	38
3.1 Tipo y diseño de investigación	38
3.1.1 Tipo	38
3.1.2 Diseño	38
3.2 Población y muestra de estudio	38
3.2.1 Población	38

3.2.2 Muestra	38
3.3 Identificación de la variable y su operacionalización	39
3.3.1. Variable de estudio.....	39
3.3.2 Operacionalización de la variable	39
3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnostico	42
3.4.1. Ficha técnica	42
Sentido positivo de la vida.....	43
Satisfacción con la vida.....	43
Realización personal	43
Alegría de vivir	44
3.4.2 Construcción de la Escala de Felicidad de Lima.....	44
3.4.3 Validez	44
3.4.4 Baremos.....	46
3.4.5 Confiabilidad	47
CAPITULO IV.....	48
Presentación, procesamiento y análisis de los resultados	48
4.1 Procesamiento de los resultados	48
4.2 Presentación de resultados.....	49
4.3 Análisis y discusión de los resultados	62
4.4 Conclusiones.....	65
4.5 Recomendaciones	66
5.1. Denominación del programa	67
5.2. Justificación del programa.....	67

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	88
Consentimiento informado para aplicación de la Escala de Felicidad de Lima	91
Anexo 1. Matriz de consistencia.....	93
Anexo 2: Carta de Presentación.....	95
Anexo 3: Escala de Felicidad de Alarcón	96

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de la variable	40
Tabla 2. Interpretación de los puntajes según los factores de Escala de la Felicidad de Lima	46
Tabla 3. Niveles de felicidad según la Escala de Felicidad de Lima	47
Tabla 4. Medidas estadísticas descriptivas de la variable de investigación de felicidad	49
Tabla 5. Medidas estadísticas descriptivas de los factores pertenecientes a la felicidad	50
Tabla 6. Resultados del Nivel de Felicidad	52
Tabla 7. Resultados del Nivel Sentido Positivo de la Vida	54
Tabla 9. Resultados del “ Nivel de Realización Personal”	58
Tabla 10. Resultado del “ Nivel de Alegría de Vivir”	60

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Resultados del Nivel de Felicidad	53
Figura 2. Resultados del Nivel "Sentido Positivo de la Vida"	55
Figura 3. Resultados del "Nivel Satisfacción con la Vida"	57
Figura 4. Resultados del Nivel de Realización Personal	59
Figura 5. Resultados del " Nivel de Alegría de vivir"	61

RESUMEN

El presente estudio ha tenido como objetivo conocer el nivel de Felicidad y sus 4 dimensiones: Sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir en pacientes militares geriátricos de un centro hospitalario del Ejército peruano del distrito de Chorrillos, tanto en pacientes ambulatorios como los de la casa de reposo. El instrumento empleado fue la escala de Felicidad de Lima de Alarcón (2006) la cual fue aplicada en 709 estudiantes universitarios entre hombres y mujeres.

La investigación es descriptiva de diseño no experimental de tipo transversal. Los evaluados fueron 70 pacientes militares geriátricos y obtuvieron 45,7% en felicidad en general catalogándolo como muy alta y respecto a sus dimensiones los resultados fueron los siguientes, en sentido positivo de la vida se obtuvo 62,9% catalogándolo como feliz; en satisfacción con la vida, fue 60% considerado altamente feliz; en realización con la vida, 65,7% se categoriza como feliz y finalmente en alegría de vivir con 85, 7% y se cataloga como altamente feliz. Todos los pacientes residen en Lima Metropolitana.

Palabra clave: Felicidad, pacientes, militares, adultos mayores, sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal, alegría de vivir, hospital

ABSTRACT

The present study has had as objective to know the level of happiness and its 4 dimensions: positive sense of life, satisfaction with life, personal fulfillment and joy of living, in geriatric military patients of a hospital center of the Peruvian Army from Chorrillos's district, both in outpatients and those in the nursing home. The instrument used was the Alarcon's happiness scale (2006) which was applied in 709 university students between men and women.

The investigation is descriptive of non-experimental transversal design. The evaluated ones were 70 geriatric military patients and they obtained 45.7% in happiness in general cataloging it as very high and with respect to its dimensions the results were the following ones, in positive sense of the life 62.9% was obtained cataloging it like happy; in satisfaction with life, it was 60% considered highly happy; in realization with life, 65.7% is categorized as happy and finally in joy of living with 85, 7% and is classified as highly happy. All patients reside in Metropolitan Lima.

Keyword: Happiness, patients, military, senior citizens, positive sense of life, satisfaction with life, personal fulfillment, joy of life, hospital

INTRODUCCION

La felicidad es percibida por cada persona de distinta forma y dependerá también del contexto donde se encuentre para poder manifestarse. Es una sensación muy agradable que nos hace sentir cómodos con nosotros mismos, con los demás o hacia un acontecimiento que nos genera esa sensación de satisfacción y/ o bienestar.

Muchos consideran que la felicidad se siente "más" mientras eres joven, sin embargo, eso no es verdad, puesto que la felicidad no tiene una preferencia de edad o sexo. La felicidad es un estado afectivo de plena satisfacción que experimenta subjetivamente las personas cuando adquieren un bien anhelado (Alarcón ,2006), pero este bien no necesariamente tiene que ser material , sino también puede ser el hecho de lograr una meta u objetivo personal y muchas veces no necesariamente se da cuando se es joven sino cuando ya se va entrando en años, puesto que la felicidad no se condiciona con la edad sino con los acontecimientos y diversos sucesos que pasen en lo largo de la vida.

Muchos de estos pacientes evaluados manifiestan estar realmente feliz porque a su edad han logrado lo que se propusieron de jóvenes ya sea a nivel personal o profesional, por ejemplo no hay ningún coronel o general con 25 o 30 años de edad, eso se logra con los años, con las experiencias junto con las oportunidades que da la vida y el saber aprovecharlas de forma madura.

Muchos de ellos a pesar de presentar enfermedades pre-existentes como diabetes, hipertensión arterial, etc., no se sienten tristes por tenerlas, saben que la mayoría a su edad las padecen, hay un poco más de control a nivel de salud pero siguen haciendo muchas actividades cotidianas o las reemplazan con otras que no sean nocivas para su salud para evitar preocupar a sus familiares. A pesar de haber pasado al retiro se mantienen haciendo actividades sociales y se juntan con muchos de sus promociones, conservando así una vida activa, también tienen más tiempo para compartir en familia que muchas veces mientras eran jóvenes y con el ritmo de vida castrense que tenían, les impedía estar en casa días o hasta meses. Hoy si disfrutan más de sus seres queridos y se sienten dueños completos de su tiempo.

Es muy cierto decir que la juventud es hermosa, pero es corta y la vejez larga, pero es la edad dorada donde se ve lo logros tangibles y se logra esa madurez para poder enseñar a otros a ser mejor cada día.

CAPÍTULO I

Planteamiento del Problema

1.1 Descripción de la realidad problemática.

Es de suma importancia conocer que tan felices son las personas adultas mayores, puesto que existen muchos mitos o creencias al respecto que indican que no lo son lo suficiente y que se debe a diversos factores como cesar laboralmente, enfermedades pre existentes, nido vacío, etc. En esta oportunidad nos centraremos en los adultos mayores militares, que algunas personas, por lo expuesto anteriormente mas haber pertenecido a una unidad castrense, consideran que los militares adultos mayores en retiro, toman la felicidad solo mientras están en situación de actividad y es por eso que se abordará la descripción general de la situación actual.

1.1.1 Internacional

Según (ONU Noticias México, 2018), en su publicación por la celebración del día internación de la felicidad, se enfoca en el problema migratorio y cómo este afecta a la felicidad. Teniendo en cuenta que varios países Latinoamericanos son focos migratorios de alta densidad.

Se realizó un estudio para revelar si el hecho de mudarse a otro país, genera que las personas sean más felices.

Asimismo, los resultados evidencian que los latinoamericanos que suelen tener mayor probabilidad de viajar entran a la categoría de “triunfadores frustrados”, significa que aquellos que tienen un nivel de educación e ingresos considerables, no están realmente satisfechos con sus vidas ni con su realidad económica, siendo más propensos a migrar. Sin embargo, también se consideró los resultados póstumos a la mudanza y no todos los emigrantes se volvieron más felices.

Además, cabe resaltar que la migración va a depender de la realidad que se vive en el país a abandonar, como en el caso de Venezuela, que no es deseado, sino más bien es visto como un escape de una realidad inestable tanto política como económica.

Según (OMS, 2015), en la publicación efectuada informa que el primer país donde se buscó la felicidad como una política estatal, fue Bután. Dando a notar que ahí, la felicidad tiene un significado muy profundo a comparación de países industrializados.

Sobre el caso destaca que el bienestar de la población está por encima del desarrollo material y que la felicidad, salud y bienestar tienen una estrecha relación. A diferencia de países industrializados, donde la felicidad es asociada con el consumismo. Cabe resaltar que es necesario tener un nivel de riqueza material, pero esto en ciudadanos de países más ricos no equivale significativamente a ser más felices.

Según (ABC, 2016) informa que, si una persona de la tercera edad cuenta con buenas condiciones tanto físicas como mentales, tienen mucha posibilidad de disfrutar de la vida.

Asimismo, destaca que en España antes era algo anecdótico celebrar un centenario, sin embargo, hoy en día es más habitual. Considerando que hasta hace quince años la población centenaria era la mitad de la que hay hoy en día.

Acorde al caso, la psicóloga María Ángeles García Antón, menciona que no puede haber personas que consideren que jubilarse es de gran alegría puesto que estarán todo el día descansando y despreocuparse de todo lo que pasa. Indica que para que una persona mayor se sienta feliz debe mantenerse activa, más bien deben aprovechar el tiempo libre en realizar actividades que antes por falta de tiempo no lo hacían. Considerando que deben plantearse una meta y esta será motivo para animarse y sentirse útil.

Además, afirma que la soledad es un gran enemigo de la vez, y muchas veces está relacionada al dolor como la pérdida de un ser querido, especialmente el conyugue. Y para ello resalta que mantener relaciones sociales es de gran ayuda para sentirse activo y auto-cuidarse.

Del caso, según el Dr. David Curto, considera que es progresivo el hecho de tomar conciencia de envejecer y que la adaptación a ella es paulatina, también siendo de importancia haber llevado un estilo de vida saludable desde una edad temprana.

1.1.2 Nacionales

Según (CPI, 2013) en base a su estudio de opinión pública acerca del grado de felicidad de los peruanos, se obtiene que el 51.56% de los peruanos se encuentra feliz en general, que el 62.6 % relaciona la felicidad con estar en un nivel económico alto, que 52.2% de todas las mujeres son felices de todas las encuestadas y que de todos los varones encuestados solo el 51.9% es feliz, en general las mujeres serían más felices que los hombres.

Asimismo, las razones primordiales por las cuales una persona es feliz serían tener una familia unida o completa, tener un trabajo estable y finalmente gozar de salud.

Según (Es Salud, 2017) menciona que el hecho de trabajar feliz mejora la salud en las personas, considera que laborar en un ambiente agradable puede mejorar nuestra salud y de esta manera incrementa la productividad en las empresas. Supone que estar en una situación agradable contribuye favorablemente en las personas, mejorando así su estado de ánimo, reduciendo los niveles de estrés y fortaleciendo el sistema inmunológico, generando una estabilidad tanto física como mental. Cabe destacar también que nos permite mejorar la confianza, originando una comunidad de colaboradores con pensamientos positivos y esto se verá reflejado en sus metas. Puesto que reducir los sentimientos negativos estabiliza nuestra salud en general.

Sobre el caso, destaca que, si una persona es feliz en su ámbito laboral, con un ambiente agradable y conservando buenas relaciones interpersonales con sus compañeros, tendrá un mayor compromiso hacia sus funciones, aportará en el trabajo y no le costará quedarse horas extras en situaciones de crisis o cuando la empresa lo requiera, puesto que está comprometido con ella.

Además, enfatiza que hay varias empresas que han procurado mejorar las relaciones entre sus miembros, generando un clima de confianza, valorando y reconociendo los aportes de sus trabajadores, mostrando una estructura más horizontal entre los gerentes, jefes y los colaboradores.

Al mismo tiempo, acentúa que empoderar a los colaboradores en sus funciones, les genera un clima de seguridad y estabilidad psicológica y de esta forma se muestran felices con sus tareas asignadas. También destaca que, si las empresas promueven ciertos servicios como de campañas médicas, comedores, dispensadores de alimentos, etc., son detalles que influyen a lograr este fin. Es por ello que las áreas de recursos humanos de las empresas deberán generar y promover este tipo de clima, permitiéndoles un mejor desarrollo tanto personal como profesional.

Según (El comercio, 2017), en su artículo, Perú, entre los países menos felices de Latinoamérica, menciona el informe Global de Felicidad 2017, publicado por las Naciones Unidas.

Sobre el caso, destaca que, a pesar de estar en la lista de países menos felices, hemos mejorado esta sensación. Fuimos el puesto 12 entre los que más subieron, sin embargo, no supero la vaya de estar entre los más infelices del mundo. Estamos ubicados en el puesto 63, después de Bolivia (puesto 58) y antes de Paraguay (puesto 70).

1.1.3. Locales

Según (Instituto Nacional de Salud Mental Honorario Delgado-Hideyo Noguchi, 2015) en su estudio epidemiológico de Salud Mental en Lima Metropolitana y Callao, indica que más del 72% de los limeños se declara ser feliz y muestran estar interesado por la vida y sentirse satisfechos en general, destacando los varones bajo este argumento.

Sobre caso se destaca que las personas que manifiestan estar más contentas y positivas, su percepción en cuanto a salud física y mental mejorará, que el ser optimista tiene una considerable influencia en el sistema nervioso, inmunológico y neuroendocrino, reforzando así las defensas del organismo y, por ende, la posibilidad de enfermarse es menor.

Asimismo, el amor, la familia y las amistades tanto como los actos humanitarios como la práctica deportiva, son fuentes que generan felicidad, puesto que activan aún más las hormonas serotonina y oxitocina en el cerebro, las cuales están relacionadas a la felicidad y sensación de placer en las personas.

Según (El comercio, 2015) acorde a su artículo cómo ayudar a los adultos mayores a ser un poco más felices, informa que el hecho de apoyarlos, escucharlos y ser permanentemente positivos les permitirá tener una vida más alegre.

Sobre el caso, considera a la integración social como un aliado para enriquecer la vida en los adultos mayores, permitiéndoles tener nuevas amistades y pasatiempos. Para ello la Municipalidad de Lima ofrece talleres y actividades y la Defensoría del adulto mayor les proporciona asesorías legales y capacitaciones sobre sus derechos.

Además, considera que hay que cambiar nuestro modo de expresarnos hacia ellos como por ejemplo en vez de expresar: "mi abuela no sabe enviar un

mensaje de texto 'es mejor decir "yo te enseño" o como en este caso, "no hagas nada, quédate tranquila", di, ¿puedes ayudarnos, por favor?

Según (RPP Noticias, 2015) acorde a la encuesta que realizaron en Lima, menciona que el 35% es feliz, aún hay una significativa insatisfacción.

Sobre el caso, los limeños consideran que ha mejorado su vida en los últimos 2 años, pero aún sigue siendo un bajo porcentaje de personas que están contentas. Destaca que las personas del sector A como B son los más satisfechos con la ciudad puesto que porque consideran tener mejor calidad de vida. Caso contrario pasa en los sectores D y E, se muestran insatisfechos debido a la delincuencia y falta de servicios en sus zonas. Sin embargo, el 47.9% indica sentirse orgulloso de vivir en la ciudad.

Descripción de la institución a realizar la investigación:

Es un hospital militar geriátrico, en el cual también se encuentra ubicada una casa de reposo para militares en retiro y civiles. Está ubicado en el distrito de Chorrillos.

1.2 Formulación del problema:

1.2.1 Problema Principal

¿Cuál es el nivel de felicidad en pacientes militares geriátricos de un centro hospitalario del Ejército peruano del distrito de Chorrillos?

1.2.2 Problemas Específicos

¿Cuál es el nivel de sentido positivo de la vida en los pacientes militares geriátricos de un centro hospitalario del Ejército peruano del distrito de Chorrillos?

¿Cuál es el nivel satisfacción con la vida en los pacientes militares geriátricos de un centro hospitalario del Ejército peruano del distrito de Chorrillos?

¿Cuál es el nivel de realización personal en los pacientes militares geriátricos de un centro hospitalario del Ejército peruano del distrito de Chorrillos?

¿Cuál es el nivel de alegría por vivir en los pacientes militares geriátricos de un centro hospitalario del Ejército del distrito de Chorrillos?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Determinar el nivel de felicidad en los pacientes militares geriátricos de un centro hospitalario del Ejército peruano del distrito de Chorrillos

1.3.2 objetivos específicos

Conocer el nivel de sentido positivo de la vida en los pacientes militares geriátricos de un centro hospitalario del Ejército peruano del distrito de Chorrillos

Identificar el nivel de satisfacción con la vida en los pacientes militares geriátricos de un centro hospitalario del Ejército peruano del distrito de Chorrillos

Especificar el nivel de realización personal en los pacientes militares geriátricos de un centro hospitalario del Ejército peruano del distrito de Chorrillos

Determinar el nivel de alegría por vivir en los pacientes militares geriátricos de un centro hospitalario del Ejército peruano del distrito de Chorrillos

1.4 Justificación e importancia del problema

El presente trabajo de investigación es importante debido al aporte que tiene en el conocimiento de la felicidad en pacientes geriátricos militares. De esta forma nos proporcionará datos que nos permitirán saber si realmente la vida de un militar en retiro es feliz. Que el hecho de haber llegado hasta el grado que obtuvieron mientras estaban en actividad, le genera alegría y tranquilidad estando ya en la tercera edad.

Asimismo, la investigación tendrá un valor significativo, de acuerdo a los resultados arrojados se podrá permitir tomar decisiones para poder realizar programas en base al fortalecimiento de la variable trazada y también proporcionar al centro de salud, aquellos instrumentos fiables y válidos, para evaluar los niveles de felicidad, de esta forma intervenir, planear estrategias y generar soluciones ante las diversas dificultades relacionadas a la felicidad. Considerando que el valor del trabajo, contribuirá en mejorar y acrecentar los conocimientos de aquellos profesionales que se encuentren involucrados en el ámbito geriátrico, con el interés de proporcionarles conocimientos válidos.

Estas serían las razones que justifican la importancia de prestar atención a los adultos mayores ex militares y a la felicidad. De la misma forma, la presente investigación a los adultos mayores, sus esposas, familiares, médicos geriatras y a la misma institución de salud, puesto que, con el conocimiento fortalecido, tendrán mayores posibilidades de identificar adecuadamente la felicidad. Para esto, según los resultados obtenidos, se elaborará un programa de intervención con actividades a realizar, las cuales serán mediante talleres, trabajo en equipo, videos, entre otros.

CAPITULO II

Marco teórico conceptual

2.1 ANTECEDENTES

2.1.1 Internacionales

(Borges García, y otros, 2016) en México publicó la investigación **“ El concepto de felicidad en personas de la tercera edad de la ciudad de Mérida, Yucatán ”** cuyo objetivo fue: Saber si los adultos mayores, residentes de una ciudad en México, se consideraban “felices” y si es así, ahondar en los motivos, experiencias o aspectos que, a su juicio, los había llevado a conseguir esa felicidad. El método empleado fue de tipo descriptivo y diseño no experimental. La población estuvo conformada por 121 personas mayores de 60 años entre hombres y mujeres. Los instrumentos utilizados fueron la Escala Auténtica de Felicidad y las entrevistas individuales. Los resultados revelan que los factores más importantes que los adultos mayores atribuyen su felicidad son la familia, la pareja, su forma de ser, la compañía, las actividades, la naturaleza de la felicidad, Dios y la salud.

(Puig Llobet & Rodríguez Ávila, 2011), en España publicó **“Calidad de vida, felicidad y satisfacción con la vida en un grupo de mayores en una zona rural”** cuyo objetivo fue determinar la calidad de vida y la percepción de felicidad de las personas mayores de 65 años de una zona rural. El método empleado fue de tipo descriptivo de corte transversal. La población estuvo integrada por un aproximado de 30 a 35 personas mayores de 65 años de ambos sexos. El instrumento utilizado fue elaborado por las autoras de la investigación sobre la percepción de la calidad de vida, felicidad y satisfacción con la vida. Los resultados muestran que los elementos que determinan una buena calidad de vida para el grupo de personas mayores es tener un buen estado de salud, poder moverse con autonomía, adaptarse a las situaciones de día a día, disponer de

recursos y sentirse queridos por los familiares. Más de la mitad de los mayores se muestran felices y satisfechos con su vida y aceptan la situación de su edad.

(Bohórquez, Lorenzo, & García, 2013), en España publicó **“Felicidad y actividad física en personas mayores”** cuyo objetivo fue: averiguar la felicidad tanto la del presente como la del pasado de los adultos mayores de 65 años, así como la relación que tendría la influencia de la práctica en actividades físicas. El método empleado fue correlacional y de diseño no experimental. La población estuvo conformada por 104 personas entre hombres y mujeres, mayores de 65 años. Los instrumentos utilizados fueron entrevistas, Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ-2.0 en versión española) y la Escala de felicidad. Se concluye que la felicidad actualmente en los adultos mayores es inferior a la que tuvieron antes. Además, señala que realizar actividades físicas influye en la felicidad de las personas mayores, considerando que los más felices son aquellos que realizan actividades físicas al igual que aquellos que han estado implicados en la práctica deportiva en alguna etapa de su vida, mantiene un nivel mayor de felicidad que aquel que ha tenido un estilo sedentario de vida. Acotándole un papel protector a la actividad física y que debe ser considerado en el diseño de programas de intervención y promoción en el envejecimiento positivo y activo de la población.

(Puig Llobet, Rodríguez Ávila, & Farras Farras, 2011), en Brasil, publicó la investigación **“Calidad de vida, felicidad y satisfacción con la vida en personas ancianas de 75 años atendidas en un programa de atención domiciliaria”** siendo su objetivo descubrir los elementos que participan en la Calidad de Vida de las personas mayores de 75 años que reciben cuidados domiciliarios, a la vez considerando sentir un alto bienestar subjetivo que se entendería como felicidad y la satisfacción que sienten con la vida. El método empleado fue estudio de caso y de diseño no experimental. La población estuvo formada por 26 ancianos de ambos sexos. El instrumento utilizado fue la entrevista. Se concluye que el gozar de buena salud es un elemento significativo para tener buena calidad de vida; se muestra feliz y se relaciona con los hijos,

salud y adaptación a las circunstancias. De forma general, ellos están satisfechos con la vida que tienen y con su entorno familiar y estos resultados también concuerdan con otros estudios.

(Puello, Sánchez, & Flórez, 2017), en Colombia publicó el estudio sobre **“Niveles de felicidad en un grupo de adultos mayores de Montería, pertenecientes a un programa de danza”** siendo su objetivo: Describir cual es el nivel de felicidad de un grupo de personas de la tercera edad las cuales pertenecen al proyecto de extensión solidaria de la Universidad de Córdoba llamado **“Bailando por mi salud.”** El método empleado fue descriptivo de corte transversal. La población estuvo conformada por 36 adultos mayores en rango de 60 a 90 años de edad de ambos sexos. De sus conclusiones, destaca que hay una alta significancia sobre la percepción de la felicidad y está bastante relacionado con el hecho de que ellos participaron de un tiempo prolongado en el programa y además haber tenido una estable actividad física. De esta forma corrobora la importancia del baile para aumentar la sociabilidad, bienestar, salud, autocuidado y felicidad en los adultos mayores. Es por esa razón la importancia de optimizar esta actividad en pro de la salud y bienestar en programas integrales de salud.

2.1.2. Nacionales

(Arias, y otros, 2013), en la ciudad de Arequipa, se realizó una tesis titulada **“ Felicidad, depresión y creencia en la Benevolencia humana en adultos mayores institucionalizados y no institucionalizados.”** El objetivo del estudio fue conocer las relaciones entre la felicidad, depresión y creencia en la benevolencia humana en un grupo de ancianos institucionalizados (24) y otro que reside con su familia (38). Las herramientas utilizadas fueron el Examen Mental de Folstein, Escala de la Felicidad de Lima (EFL), Escala de Depresión Geriátrica de Yesavage y la Escala de Creencia en la Benevolencia Humana (Belief in Human Scale). Se trata de un estudio correlacional y comparativo de tipo no experimental, con una población de 62 adultos mayores con un rango de

edad de 63 a 103 años. De dicha investigación se concluyeron los siguientes aspectos a destacar como que no hay diferencia relevante en los niveles de depresión en los dos grupos, sin embargo, si hubo diferencias significativas en cuanto a la felicidad y en factores de sentido positivo y satisfacción con la vida en los adultos mayores que conviven con sus familiares. A la vez, se hallaron relaciones negativas entre la depresión y benevolencia humana en los ancianos no institucionalizados, al igual que con la realización personal en el grupo de los que sí están institucionalizados.

(García Siancas, 2017), en la ciudad de Lima, se realizó la tesis titulada y el **Bienestar psicológico en aquellos ancianos víctimas de violencia albergado en instituciones de Lima Norte**. Las herramientas utilizadas fueron la Escala de Bienestar Psicológico para adultos (BIEPS-A) y la Escala de felicidad (EFL). La metodología utilizada fue descriptiva correlacional con diseño no experimental, con una población de 173 adultos de ambos sexos albergados en cinco instituciones de Lima Norte. Se concluye que hay una significativa y directa relación entre ambas variables considerando una correlación positiva, lo que significa que aquellos ancianos víctimas de violencia que tienen un mayor nivel de bienestar psicológico presentarían un mejor y adecuado nivel de felicidad.

(Alarcón, 2009) de acuerdo a su libro **“Psicología de la felicidad. Introducción a la Psicología positiva”**, incluye la investigación que realizó sobre felicidad, género, edad y estado conyugal. Considerando su principal objetivo conocer el nivel de felicidad que presentan con más frecuencia las personas. La herramienta usada fue la Escala de Satisfacción con la Vida de Diener, más un ítem que examinó los niveles de felicidad. La metodología utilizada fue descriptiva, con una población de 163 personas entre solteros y casado y con un nivel socio económico de media y media alta que oscilan entre los 20 a 60 años de edad. De los resultados obtenidos se concluyeron los siguientes aspectos tales como que no hubo diferencias significativas sobre la felicidad entre hombre y mujeres; respecto a su edad, hubo un contraste

relevante en las personas de 30 y 50 años y en base al estado civil, se halló que las personas casadas tienen un nivel mayor de felicidad a diferencia de las solteras. Finalmente, sobre los niveles de felicidad en general, hubo un nivel mayor al promedio en número de personas con escasas frecuencias en los niveles altos y bajos.

(Aranda Turpo & Villalba Ormaiche, 2016) en la ciudad de Lima se realizó la tesis sobre **“ Perdón y felicidad en adultos casados de una comunidad del distrito de Lurigancho-Chosica. ”** Su objetivo primordial fue comprobar si hay alguna relación significativa entre la disposición de perdonar y la felicidad en adultos casados. Las herramientas utilizadas fueron la escala Heartland de Perdón (HFS) de Thompson y la escala de Felicidad de Lima de Alarcón (EFL). El estudio tiene un diseño no experimental de corte transversal con una población de 180 adultos casados desde los 20 años a mayores de 60 años de ambos sexos pertenecientes al distrito de Lurigancho en Chosica. De los resultados obtenidos, considerando sólo al grupo de adultos mayores se rescata que el 13.3% está dentro del nivel más bajo de felicidad y que es el porcentaje mayor de felicidad en general, disgregándolo en cuanto al sentido positivo de la vida, 14.6%, también en el nivel más bajo; sobre la realización personal es el 12.5% este también perteneciente al nivel más bajo; sin embargo, están en alto nivel, la satisfacción con la vida con 16.7% y alegría de vivir con 11.1%.

(Leiva Reyes, 2014) en la ciudad de Pacasmayo se efectuó una tesis sobre **“Factores de riesgo social que limitan el bienestar personal del adulto mayor del programa de atención domiciliaria del hospital I Pacasmayo de EsSalud de la provincia de Pacasmayo.”** Siendo su objetivo principal el poder analizar los factores significativos de riesgo social que limitan el bienestar personal del adulto mayor considerando la satisfacción con la vida, estado de ánimo, percepción del tiempo y de la felicidad de los adultos mayores del programa de atención en casa del hospital I de Pacasmayo de EsSalud. Utilizaron las siguientes técnicas de recopilación bibliográfica, observación, encuesta, entrevista, conversaciones informales y registro fotográfico. Se

utilizaron los métodos inductivo-deductivo, analítico y estadístico. La población estuvo integrada por 136 adultos mayores que les brindan atención domiciliaria.

Una de las principales conclusiones fue que el 78% de la muestra tiene un bajo nivel de bienestar personal, considerando a las dificultades de la convivencia, el delicado estado de salud, los bajos recursos económicos, los problemas familiares y las inconvenientes condiciones de la infraestructura de sus casas, las cuales tienen una relación significativa para conocer el bienestar de los adultos mayores como la percepción de la felicidad en la actualidad y la de toda su vida, la satisfacción con la vida pasada y actual, su estado de ánimo y la percepción del tiempo,

2.2 Bases teóricas

2.2.1 La felicidad

Seligman (2003) pionero de la psicología positiva, la cual está basada en la felicidad manifiesta que la felicidad en sí es una combinación de ´´fortalezas distintivas´´ como él los nombró atribuyendo al sentido de humanidad, persistencia, templanza y capacidad de llevar una vida significativa. A la vez señala que hoy en la actualidad las personas buscan una estabilidad económica o afectiva ya que ambas contribuyen a una vida exitosa, sin embargo, muchos no se encuentran felices con lo que tienen y desde ahí inician a preguntarse el por qué se encuentran en esa situación, partiendo de esa consigan, inician a potenciar distintas capacidades para empoderarse socialmente, mientras otras buscan manifestar su fortalezas y virtudes y así desenvolverse mejor en su entorno. Estas fortalezas son reales en la medida y circunstancia que la persona lo use y la desarrolle, a la vez, menciona haber 24 fortalezas que se hayan en las distintas culturas y son las que potencias a las personas para desarrollar la verdadera felicidad.

2.2 Bases teóricas

Felicidad

Reynaldo Alarcón citado por Ardila (2010), señala que la felicidad es un estado de bienestar relativamente duradero que experimentamos de manera subjetiva, en el marco de la complacencia de alcanzar el bien deseado.

Segura y Ramos (2009) señalan que la felicidad es un aspecto esencial en el individuo, y lo definen como una actitud persistente y abstracta, que envuelve periodos de bienestar variables de acuerdo a la perspectiva de cada individuo; siendo estos periodos de bienestar incompatibles, con los momentos placenteros, dado que estos no nos convierten en personas felices, debido a su transitoriedad.

Tal Ben Shahar (2009) plantea que, para obtener la felicidad, es necesario que disfrutemos del éxito, valoraremos lo obtenido, agradezcamos y aprendamos a aceptar el mundo como es. Indica que el logro de la felicidad implica el aprender a fallar, o fallar para poder aprender, razón por la que plantearnos metas lejanas es el primer error de los seres humanos para alcanzar la felicidad.

Csikszentmihalyi (1996) expresa que la felicidad no es algo que ocurre por azar o circunstancias externas; todo lo contrario, parece ser que surge principalmente por las interpretaciones que le damos a las cosas que nos suceden. Las impresiones que tenemos sobre las situaciones, son la consecuencia de la interacción de muchos factores, que provocan un impacto traducido en una sensación de bienestar o malestar.

Eiriz (2009) expresa que la felicidad es una fuerza interna que no se encuentra relacionada a elementos materiales. Esta fuerza interna depende del significado que le demos a nuestra realidad, y la felicidad se conseguirá si dominamos las ideas que nacen en el presente; por lo que el pensar en eventos

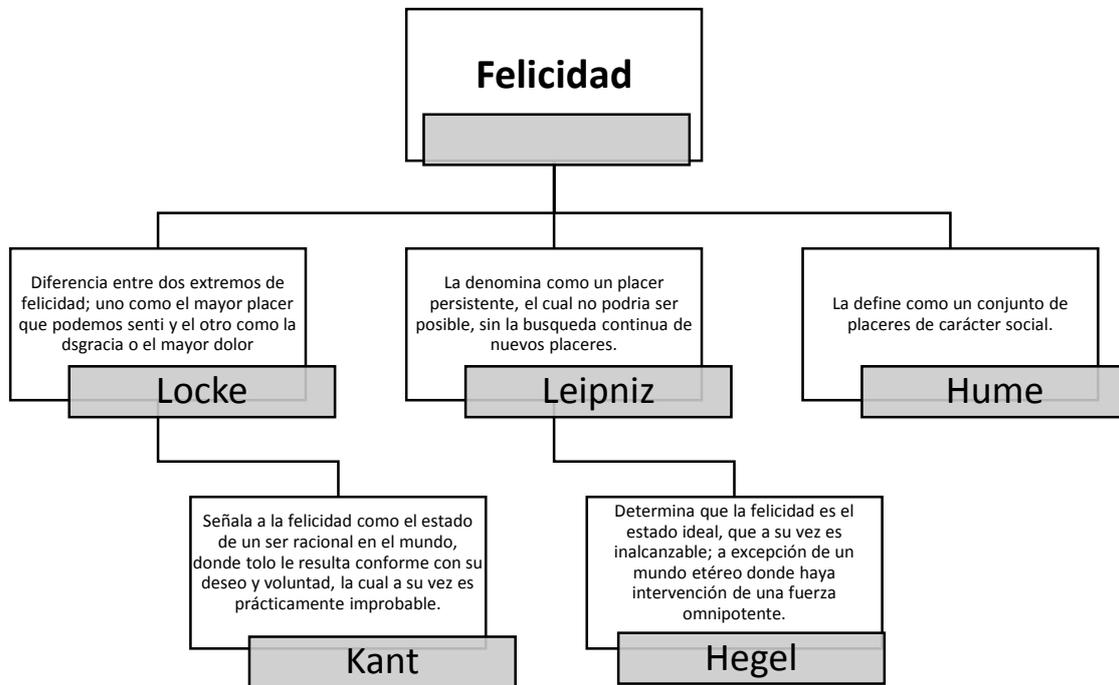
pasados o futuros para intentar ser felices, significa renunciar de manera voluntaria a ser felices.

Seligman (2002) señala que la felicidad no está relacionada con el estatus que podamos tener en la sociedad, la religión o atractivo físico. Confirma la existencia de una combinación única denominadas “fortalezas distintivas”, determinantes para obtener la felicidad; las cuales son capacidades que se pueden adquirir mediante la voluntad, representando de esta forma rasgos positivos o enriquecedores para nuestra personalidad.

2.2.1 Cronología de la felicidad

La concepción del término felicidad, se ha visto influenciada por diferentes sucesos trascendentales. El hablar de felicidad conlleva a que nos remontemos a muchos siglos atrás, donde el concepto, de acuerdo a la época ha ido variando para cada autor, y cuyo significado estaba vinculado al placer.

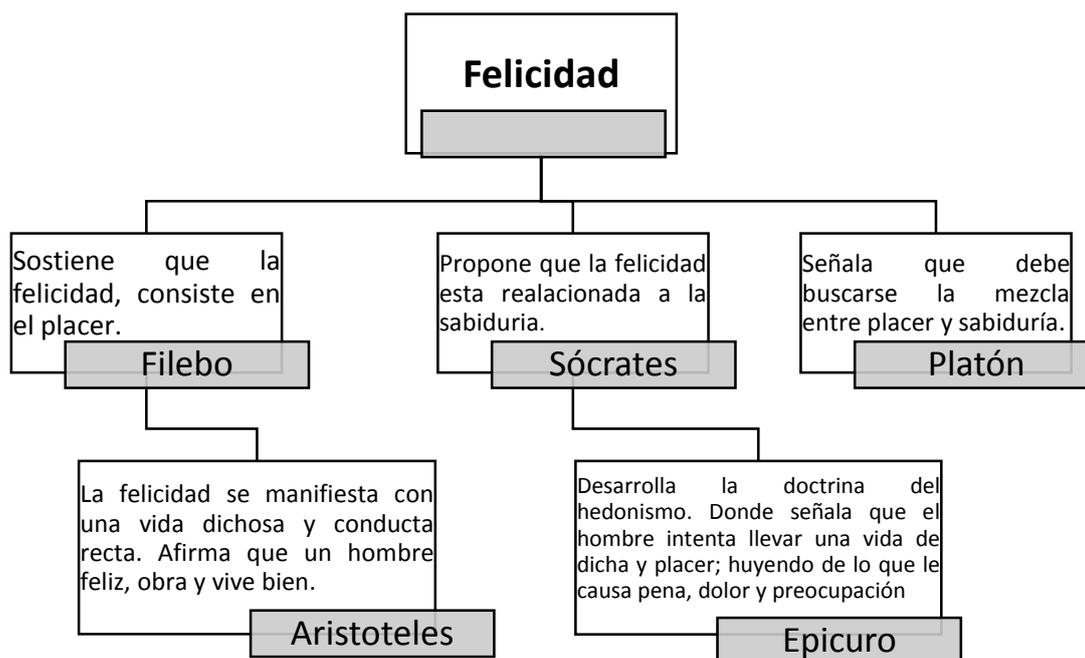
Ortega (2015) muestra algunas concepciones realizadas por diferentes filósofos a lo largo de la historia, entre las que destaca:



Elaboración propia

Alarcón (2000) refiere que la felicidad es el eje central de la psicología positiva, movimiento desarrollado por Seligman y Csíkszentmihályi; mismos que también fueron responsables de su popularización por todo el mundo; a pesar de ello, tiempo atrás esta variable venía siendo estudiada por Ed Diener y su equipo en la Universidad de Illinois, bajo el nombre de bienestar subjetivo, solo que estos se mantuvieron en reserva por tres décadas. Consecutivamente este gran proyecto de investigación transcultural de Diener, que buscaba extenderse a más países se logró; teniendo como resultado la participación de 41 naciones, entre las que participo el Perú, y de la cual Reynaldo Alarcón fue partícipe.

De la misma forma Alarcón (2006) compila una serie de reflexiones de filósofos griego, que giran en torno a la interrogante: ¿En qué consiste la felicidad?



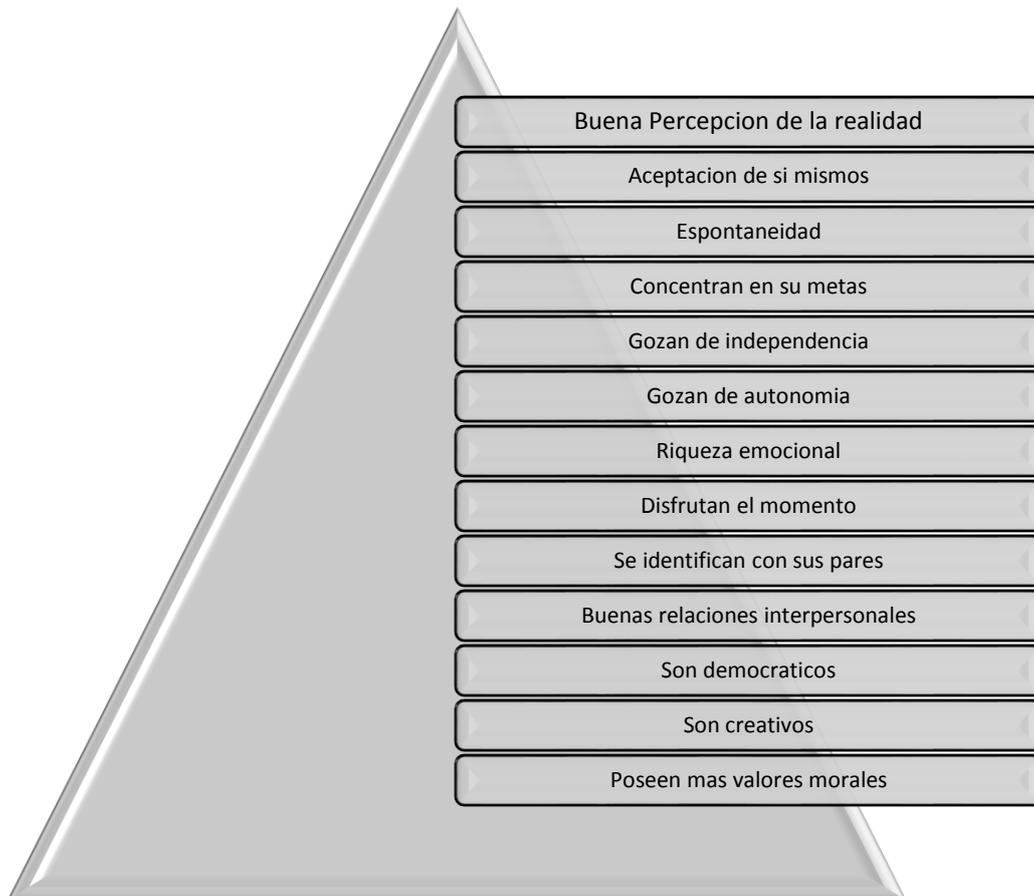
Elaboración propia

En cuanto a filósofos más contemporáneos, este autor muestra los aportes de Yutang y Russell, así como el enfoque de Ed Diener. En cuanto al primero señala que la finalidad de la vida humana, es el deleite de la vida misma, asumiendo que la felicidad del ser humano está estrechamente relacionada con nuestra capacidad sensorial, siendo la disminución de nuestra capacidad de goce por las cosas positivas, resultado merma de la sensibilidad de los propios sentidos. En cuanto al segundo, señala afirma la existencia de 5 factores personales que conllevan a la felicidad. Russell establece que: a) La felicidad es una forma de amor que pretende encontrar una respuesta empática, por lo que

el brindarlo ocasionara una acción recíproca, b) El entusiasmo por la vida es una ventaja sobre los demás, puestos que cubre muchas de las necesidades que permiten al hombre actuar con convicción, c) El cariño hacia uno mismo y los demás, debido a que sin él, nuestro entusiasmo por la vida será minado, d) El amor por la familia, considerando que este es uno de los núcleo esenciales de la felicidad, e) Un trabajo que permita sustentar a la familia, en vista de que sin una estabilidad, las necesidades surgen con ímpetu y la felicidad pelagra. Finalmente el enfoque de Ed Diener, en el cual propone la palabra bienestar subjetivo como equivalente a felicidad; termino que se apoya en 3 pilares, los cuales son: La satisfacción por la vida, el afecto positivo y la virtud, mismos que solo podrán ser posibles por medio de la evaluación que los individuos realicen sobre su vida. (Alarcón, 2006)

2.2.2 Características que comparten las personas felices

Maslow citado por Wittaker (1977) desde la perspectiva de la teoría de la piramidal de la autorrealización, señala que cuando más se sabe acerca de la tendencia natural de los seres humanos, se facilita la forma en cómo interpretar cuando alguien es feliz, productivo y bondadoso. A partir de este estudio de los diferentes factores en torno a una persona auto-realizada, constituyó trece características principales:



Elaboración propia

2.2.3 Teorías

Teoría del flujo de Csikszentmihalyi

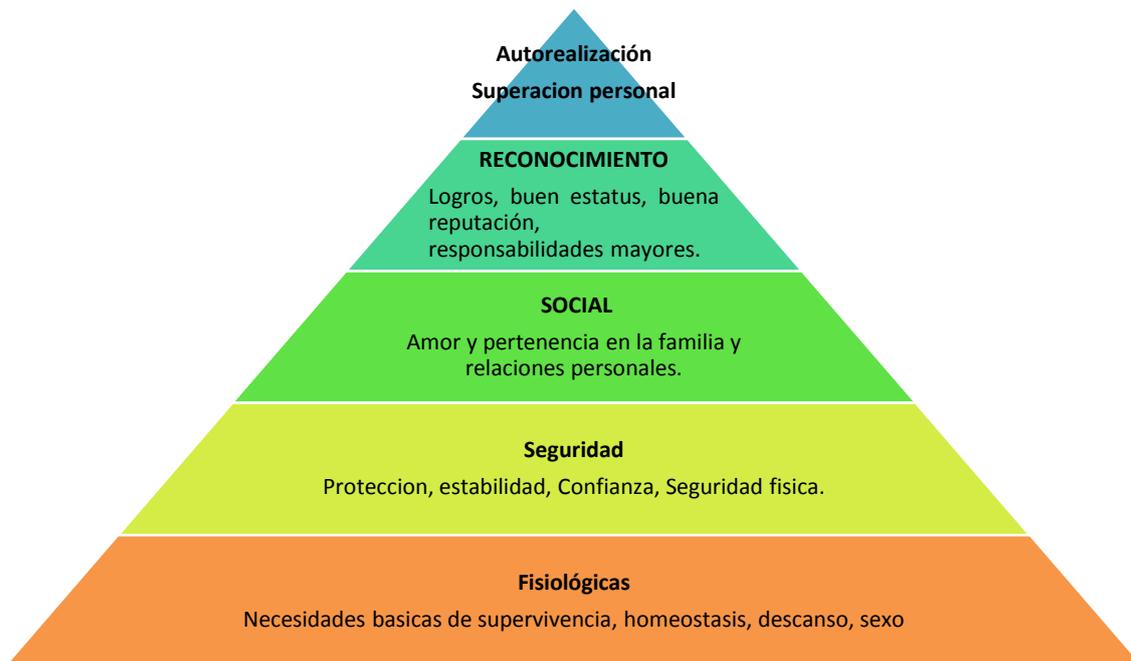
Csikszentmihalyi (2000) basado en diferentes estudios sobre las personas felices, pudo concebir lo que denomina teoría del flujo, para lo cual se sirvió mucho de entrevistas a personas con estas características e inclusión de diferentes modelos educativos, culturales, religiosos y de otras disciplinas orientales que señalaban una serie de métodos de cómo lograrla. A partir de esto, Csikszentmihalyi pudo deducir que diferentes agentes extrínsecos e intrínsecos relacionados directamente a la felicidad de manera específica en cada persona, compartían una característica común; la cual era la realización de una actividad que resultaba placentera. Identificó que estos individuos se

encontraban envueltos en un clima de sensaciones positivas que aumentaba su concentración y afinaba el uso de diferentes capacidades cognitivas, sin importar lo difícil que la tarea pudiera ser. El estado de flujo entonces es definido para este autor como la destreza personal de concentrar la energía psíquica y el foco atencional en un objetivo específico y escogido conscientemente, donde debemos fluir en base a este objetivo concreto y dejarnos llevar por esta impresión interna o agradable que nos dice que estamos haciendo lo correcto.

2.2.4 Modelos de felicidad

Modelo humanista de Abraham Maslow

Desde la perspectiva humanista Maslow citado por Wittaker (1977) afirma mediante su teoría de motivación humana, que las personas felices alcanzan este anhelo, mediante el desarrollo personal o satisfacción de sus necesidades internas de manera escalonada, donde a medida que un individuo las iba satisfaciendo, otras de orden superior iban brotando hasta llegar a la Autorrealización, equivalente o semejante a la felicidad; donde sale a flote nuestro potencial máximo y nuestro valores personales más productivos. Sin embargo, es de resaltar que cuando una persona está en el escalón de la autorrealización no significa que alcanzo la gloria eterna, todo lo contrario, esta persona ira creando necesidades nuevas acorde al crecimiento personal.



Elaboración propia

Modelo PERMA de Seligman

Según Seligman (2003) propone el modelo PERMA, en el cual explica los 5 componentes que manifiesta una persona cuando se siente feliz

- Positive emotions (Emociones positivas)
- Engagement (Compromiso)
- Relationships (Relaciones positivas)
- Meaning (sentido)
- Accomplishment (Logro)



EMOCIONES POSITIVAS

Encontrar satisfacción por vida. Implica tener la capacidad de ser optimista y ver las circunstancias desde un enfoque positivo, y aunque surjan problemas, estos individuos pueden experimentar pensamientos positivos que les provean vías de solución.



COMPROMISO

Capacidad del individuos para relacionarse de manera positiva en los actos de la vida diaria, a pesar de las condiciones desfavorables. Para lograrlo anticipan una respuesta positiva y en consecuencia pueden desplegar su potencial, talento y fortalezas.



RELACIONES POSITIVAS

Capacidad de lograr la felicidad, sin dejar de destacar la importancia de los demás. No es posible lograr la felicidad en solitario, dado que las cosas positivas que nos han ocurrido en su mayoría tienen lugar cuando nos encontramos acompañados.



SENTIDO

Encontrar el significado personal de la vida. Distinguir propósito y sentido vital, dado que el propósito se relaciona más con los objetivos y el sentido con el lugar y la función que sentimos que tenemos en el mundo



LOGRO

Satisfacción por el logro de los objetivos propuestos. Los individuos denominados felices, se caracterizan por estar encaminadas al logro, la autoeficacia, autonomía y la sensación de sentirse competentes.

Elaboración propia

2.3 Definición conceptual de la variable Felicidad

Según Alarcón (2006) considera a la felicidad como un bienestar subjetivo y como excelente experiencia, también la define como aquel estado de satisfacción, con cierta duración y que les genera a las personas una experiencia subjetiva de posesión de un bien deseado.

a. Sentido positivo a la vida

Alarcón (2006) considera que las personas que tienen un sentido positivo hacia la vida son aquellas que no manifiestan sentimientos negativos ya sea tristeza, melancolía, entre otros, más bien poseen sentimientos positivos hacia sí mismos y con la vida.

b. Satisfacción con la vida

Alarcón (2006) esto ocurre cuando una persona muestra estar feliz y satisfecha por lo obtenido y porque está a punto de lograr ese objetivo trazado.

c. Realización personal

Según Alarcón (2006), la considera como uno de los pilares principales de la felicidad porque se base en metas relevantes y significantes y manifiesta tranquilidad emocional según la personalidad y cultura de las personas.

d. Alegría de vivir

Para Alarcón (2006) vendría a ser lo grandioso que significa vivir, relacionándolo a todas las vivencias positivas y el hecho de sentirse bien en general.

CAPITULO III

Metodología de la investigación

3.1 Tipo y diseño de investigación

3.1.1 Tipo

El tipo de investigación para el presente trabajo es descriptivo. Se entiende por investigación descriptiva a aquel estudio que pretende recoger o medir información de forma independiente acerca de los conceptos o variables a los que se representa, buscando especificar propiedades, características y perfiles de todo fenómeno que está sometido a un análisis. (Hernández, Fernández y Baptista (2010)).

3.1.2 Diseño

El diseño es no experimental, según Hernández, Fernández y Baptista (2010) puesto que no se realiza manipulación voluntaria de sus variables en el cual solo se observa el o los fenómenos en su ambiente natural para luego ser analizados. (pag.149) a la vez es transversal descriptivo porque busca conocer la incidencia de los niveles de la o las variables en una población proporcionando así su descripción, como lo explican los mismos autores.

3.2 Población y muestra de estudio

3.2.1 Población

La población de estudio está conformada por 70 pacientes militares de la tercera edad del Hospital Militar Geriátrico ubicado en el distrito de Chorrillos.

3.2.2 Muestra

El tipo de muestra para esta investigación es censal, es decir, el 100% de la población fue evaluada. La muestra está conformada por 70 pacientes varones

militares en situación de retiro. Vale la aclaración, que, en esta investigación, no se utilizó ninguna fórmula para obtener la muestra.

Muestra censal según López (1998) quiere decir aquel segmento que equivale representar a toda la población.

3.3 Identificación de la variable y su operacionalización

3.3.1. Variable de estudio

La variable felicidad es considerada por Alarcón (2006) como aquel estado afectivo donde la persona mantiene una plena satisfacción experimentando subjetivamente la tenencia de algo deseado. A la vez, describe propiedades de la conducta feliz tales como: 1) satisfacción propia o individual; 2) siendo un "estado de conducta", puede que sea duradero o no lo sea; 3) se alcanza la felicidad cuando se obtiene lo deseado; 4) aquel "bien deseado" es de naturaleza cambiante (religiosa, psicológica, social, etc.). Asimismo, un mismo bien no tiene el mismo impacto en todas las personas y 5) considera que puede darse en un determinado contexto histórico y sociocultural, los individuos puedan que deseen el o los mismos bienes.

3.3.2 Operacionalización de la variable

A través de la Escala de Felicidad de Lima que se realiza la operacionalización de la variable "felicidad" tal como lo muestra la tabla

Tabla 1

Variable	Dimensiones	Peso	N° de ítems	Indicadores	Niveles
<p>Felicidad</p> <p>Lo define como un bienestar subjetivo y como excelente experiencia, también la define como aquel estado de satisfacción, con cierta duración y que les genera a las personas una experiencia subjetiva de posesión de un bien deseado.</p>	<p>Sentido positivo de la vida</p> <p>Que las personas que tienen un sentido positivo hacia la vida son aquellas que no manifiestan sentimientos negativos ya sea tristeza, melancolía, entre otros, más bien poseen sentimientos positivos hacia sí mismos y con la vida.</p>	40.75%	11	Profunda tristeza (07,22 y 23)	Altamente feliz
				Fracaso (14 y 19)	Feliz
				Intranquilidad (18)	Medianamente feliz
				Pesimismo (17 y 20) Vacío existencial (02 y 26)	Infeliz
	<p>Satisfacción con la vida</p> <p>Ocurre cuando una persona muestra estar feliz y satisfecha por lo obtenido y porque está a punto de lograr ese objetivo trazado.</p>	22.22%	6	Satisfacción por los logros obtenidos (03, 04,05,06 y 10)	Altamente feliz
				Satisfacción por alcanzar el ideal (01)	Feliz
					Medianamente feliz
					Infeliz

	Realización personal	22.22%	6	Autosuficiencia (08,09, 21 y 24)	Altamente feliz
	Considerada como uno de los pilares principales de la felicidad porque se base en metas relevantes y significantes y manifiesta tranquilidad emocional según la personalidad y cultura de las personas			Feliz	
				Placidez (25 y 27)	Medianamente feliz
				Infeliz	
	Alegría de vivir	14.81%	4	Maravilla de vivir (12 y 16)	Altamente feliz
	Vendría a ser lo grandioso que significa vivir, relacionándolo a todas las vivencias positivas y el hecho de sentirse bien en general.			Feliz	
				Experiencias positivas (13 y 15)	Medianamente feliz
				Infeliz	
		100%	27		

3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico

La técnica de recolección de datos será la encuesta aplicada y el instrumento a usar será la Escala de Felicidad de Lima de Alarcón (2006)

3.4.1. Ficha técnica

Nombre de la prueba	: Escala de la felicidad de Lima
Autor	: Reynaldo Alarcón Napurí
Procedencia	: Lima, Perú
Año	: 2006
Administración	: Individual / colectiva
Duración	: Variable (15 min)
Aplicación	: Jóvenes, universitarios y adultos
Significación	: Evalúa 4 factores de la felicidad F1: Sentido positivo de la vida F2: Satisfacción con la vida F3: Realización Personal F4: Alegría de Vivir
Calificación	: Según los ítems para cada factor. Se suman los puntajes en base a las respuestas, que están presentadas en escala Likert. (Totalmente de acuerdo, acuerdo, ni acuerdo ni desacuerdo, desacuerdo, y totalmente en desacuerdo) considerando un puntaje al extremo positivo de 5 y al extremo negativo de 1.

Cabe recalcar, según el autor, que hay ítems de forma inversa a la felicidad como el 02,07,14,17,18,19,20,23 y 26 y deben ser muy bien codificados.

Los cuatro factores e ítems son los siguientes:

Sentido positivo de la vida

Que las personas que tienen un sentido positivo hacia la vida son aquellas que no manifiestan sentimientos negativos ya sea tristeza, melancolía, entre otros, más bien poseen sentimientos positivos hacia sí mismos y con la vida. Corresponde a los ítems: 02, 07, 11, 14, 17, 18, 19, 20, 22,23 y 26.

Ejemplo:

- La mayoría del tiempo me siento infeliz
- La vida ha sido injusta conmigo

Satisfacción con la vida

Ocurre cuando una persona muestra estar feliz y satisfecha por lo obtenido y porque está a punto de lograr ese objetivo trazado. Abarca los ítems: 01, 03, 04, 05,06 y 10.

Ejemplo:

- La vida ha sido buena conmigo
- Me siento satisfecho porque estoy donde tengo que estar

Realización personal

Considera como uno de los pilares principales de la felicidad porque se base en metas relevantes y significantes y manifiesta tranquilidad emocional según la personalidad y cultura de las personas. Correspondiendo los siguientes ítems: 08, 09, 21, 24,25 y 27.

Ejemplo:

- Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes

- Mi vida transcurre plácidamente

Alegría de vivir

Vendría a ser lo grandioso que significa vivir, relacionándolo a todas las vivencias positivas y el hecho de sentirse bien en general. Considerando a los ítems 12,13, 15 y 16.

Ejemplo:

- Soy una persona optimista
- He experimentado la alegría de vivir

3.4.2 Construcción de la Escala de Felicidad de Lima

Alarcón (2006) inicia con la definición operacional de felicidad con sus indicadores. Elaborándose 52 ítems para la medición de estos; luego fueron sometidas a criterios de jueces para su aprobación, de los cuales fueron aprobados 42 ítems y se administró a 80 universitarios. Luego de esta muestra piloto fueron eliminados 12 ítems, quedando 30 ítems contruidos según y esta fue la que usó Alarcón, pero al final se eliminan 3 ítems más y así queda la escala de Felicidad con solo 27 ítems y están distribuidos aleatoriamente.

3.4.3 Validez

En cuanto a la validez, esta escala tuvo dos perspectivas, la primera se basó en hallazgos de investigaciones que evidencias una significativa relación de la felicidad y algunas variables psicológicas consideradas predictores de ella. La segunda, considera determinar la estructura interna de la escala a través de un análisis factorial. (Alarcón, 2006)

- ✓ Correlaciones entre la Escala de Felicidad y las variables de personalidad: según Alarcón, hallo que las correlaciones de esta escala con las de extroversión y neuroticismo del inventario de personalidad de Eysenk, EPI (Anicama, 1985) con una muestra de 298 estudiantes universitarios que no se encontraban en la muestra general. Hallándose entre las escalas una correlación alta y significativa ($r=.378$; $p<.01$); con la de neuroticismo fue negativa y alta ($r=.450$; $p<.01$). Concluyendo que la extroversión es un buen predictor de la felicidad y que el neuroticismo no lo favorece.
- ✓ Correlaciones entre felicidad y afectos positivos y negativos: la escala de afectos positivos y negativos fue creada por el mismo autor, previamente a la de felicidad con 8 ítems de afectos positivos y 8 negativos. La correlación de Pearson entre los puntajes de felicidad y los afectos positivos es significativa como positiva ($r=.48$; $p<.01$). Además, entre la felicidad y los aspectos negativos la correlación fue significativa y negativa ($r=-.51$; $p<.01$). En ambos se halló las correlaciones anheladas.
- ✓ Validez factorial de la Escala: esta posee una validez factorial, identificando cuatro componentes los cuales son sentido de la vida, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir. Además, los ítems de cada factor son altos, teniendo el mayor un peso de .684 y la más baja de .405, de esta manera avala cierta relación de las medidas referidas al constructo que se está midiendo.

3.4.4 Baremos

Los baremos de la Escala de Felicidad son los siguientes:

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

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

Tabla 3. Niveles de felicidad según la Escala de Felicidad de Lima

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

3.4.5 Confiabilidad

Los coeficientes de confiabilidad son:

- ✓ **Correlación ítem-escala:** se realiza para conseguir una mejor consistencia interna, fueron correlaciones sucesivas entre cada ítem y la puntuación total de la escala. Estas correlaciones muestran una gran significancia ($p < .001$, para 2 colas). La medida de estas es de igual elevada ($r = .511$; $p < .001$). Concluyendo que todos los ítems calculan indicadores de un mismo constructo atribuyendo a medirlo con eficacia.
- ✓ **Correlación ítem-ítem:** señala la relación una significativa relación entre los ítems de la escala ($r = .28$; $p < .01$), no obstante, figuran diferencias entre los ítems, de esta forma mantienen su autonomía. Según el análisis de Varianza entre las medidas de los ítems muestras relevantes diferencias ($F = 212.69$, $p < .01$).
- ✓ **Coeficiente Alfa de Cronbach:** la totalidad de los valores de Alfa son altamente significativos mostrando un rango de .909 a .915. de esta forma muestra una elevada consistencia interna ($\alpha = .916$, basada en ítems estandarizados).
- ✓ **Coeficiente Split – Half:** se determinó el coeficiente de mitades de Spearman-Brown (longitudes desiguales) $r = .884$ y el de Guttman Split-Half $r = .882$; de esta forma ambas magnitudes de las correlaciones atribuyen la alta confiabilidad de esta escala.

CAPITULO IV

Presentación, procesamiento y análisis de los resultados

4.1 Procesamiento de los resultados

Ya recolectada toda la información se procedió a:

- Se inicia la tabulación, se codifica y es transferida a una base de datos computarizada (IBM SPSS versión 22, Excel 2013.Ink.)
- Se determinó la distribución de las frecuencias e incidencia participativa (porcentajes) de los datos del instrumento de investigación
- Fueron aplicadas las siguientes estadísticas:

Valor máximo y mínimo

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 de investigación de felicidad

Puntaje Total		
N	Válido	70
	Perdidos	0
Media		115,40
Mínimo		98
Máximo		135

El estudio realizado de 70 sujetos, sobre la felicidad como interpretación los siguientes datos:

Una medida de 115,40, se categoriza como "Alta"

Un valor mínimo de 98 que se categoriza como "Medio"

Un valor máximo de 135 que se categoriza como "Muy Alta"

Tabla 5. Medidas estadísticas descriptivas de los factores pertenecientes a la felicidad

		Estadísticos			
		Sentido Positivo de la Vida	Satisfacción con la Vida	Realización Personal	Alegría de Vivir
N	Válido	70	70	70	70
	Perdidos	0	0	0	0
Media		47,31	25,61	23,09	19,36
Mínimo		34	21	14	13
Máximo		55	30	30	25

En los factores que abarcan la felicidad, observamos los siguientes resultados:

En el factor de Sentido Positivo de la vida se puede observar:

- Una media de 47,31 que se categoriza como "Feliz"
- Un mínimo de 34 que vendría a categorizar como "Medianamente Feliz"
- Un máximo de 55 que se categoriza como "Altamente Feliz"

En el factor de Satisfacción con la Vida se puede observar:

- Una media de 26,61 que vendría a categorizar como “ Altamente Feliz”
- Un mínimo de 21 que se categoriza como “Feliz”
- Un máximo de 30 que vendría a categorizar como “Altamente Feliz”

En el factor de Realización personal se puede observar:

- Una media de 23,09 que se categoriza como “ Feliz”
- Un mínimo de 14 que vendría a categorizar como “ Medianamente Feliz”
- Un máximo de 30 que se categoriza como “Altamente Feliz”

En el factor de Alegría de Vivir se puede observar:

- Una media de 19,36 que se categoriza como “ Altamente Feliz”
- Un mínimo de 13 que vendría a categorizar como “ Feliz”
- Un máximo de 25 que se categoriza como “Altamente Feliz”

En relación a los resultados mencionados, seguidamente daremos una vista a las tablas estadísticas y de esta manera observar el alto índice, que se refiere a la categoría de felicidad y sus factores respectivos.

Tabla 6. Resultados del Nivel de Felicidad

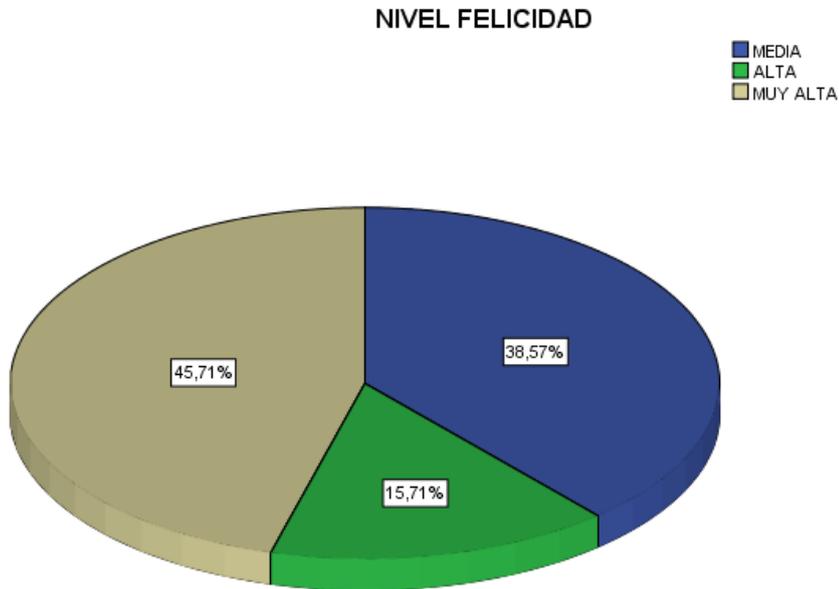
		NIVEL FELICIDAD			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	MEDIA	27	38,6	38,6	38,6
	ALTA	11	15,7	15,7	54,3
	MUY ALTA	32	45,7	45,7	100,0
	Total	70	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de felicidad en los pacientes militares geriátricos de un centro hospitalario del Ejército peruano del distrito de Chorrillos, se considera categoría ‘‘Muy alta’’ teniendo como resultado:

- El 45,7%, que se categoriza ‘‘Muy alta’’
- El 38,6%, que se categoriza ‘‘Media’’
- El 15,7%, que se categoriza ‘‘Alta’’

Figura 1. Resultados del Nivel de Felicidad



Comentario:

El nivel de felicidad en los pacientes militares geriátricos de un centro hospitalario del Ejército peruano del distrito de Chorrillos, se considera categoría “Muy alta” teniendo como resultado:

- El 45,7%, que se categoriza “Muy alta”
- El 38,6%, que se categoriza “Media”
- El 15,7%, que se categoriza “Alta”

Tabla 7. Resultados del Nivel Sentido Positivo de la Vida

NIVEL Sentido Positivo de la Vida

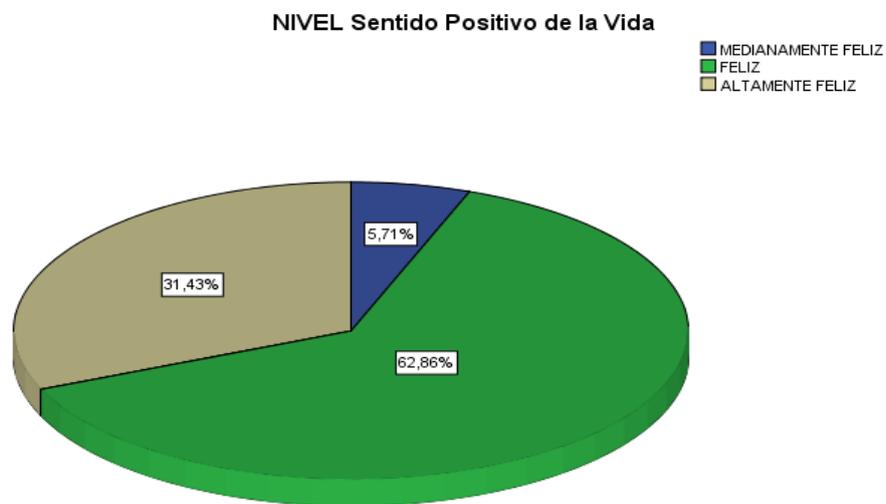
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	MEDIANAMENTE FELIZ	4	5,7	5,7	5,7
	FELIZ	44	62,9	62,9	68,6
	ALTAMENTE FELIZ	22	31,4	31,4	100,0
	Total	70	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel sentido positivo de la vida en pacientes militares geriátricos de un centro hospitalario del Ejército peruano del distrito de Chorrillos, se considera categoría "Feliz" teniendo como resultado:

- El 62,9% se categoriza como "Feliz"
- El 31,4% se categoriza como "Altamente Feliz"
- El 5,7% se categoriza como "Medianamente Feliz"

Figura 2. Resultados del Nivel "Sentido Positivo de la Vida",



Comentario:

El nivel de sentido positivo de la vida en pacientes militares geriátricos de un centro hospitalario del Ejército peruano del distrito de Chorrillos, se considera categoría "Feliz" teniendo como resultado:

- El 62,9% se categoriza como "Feliz"
- El 5,7% se categoriza como "Medianamente Feliz"

Tabla 8. Resultados del “Nivel Satisfacción con la vida”

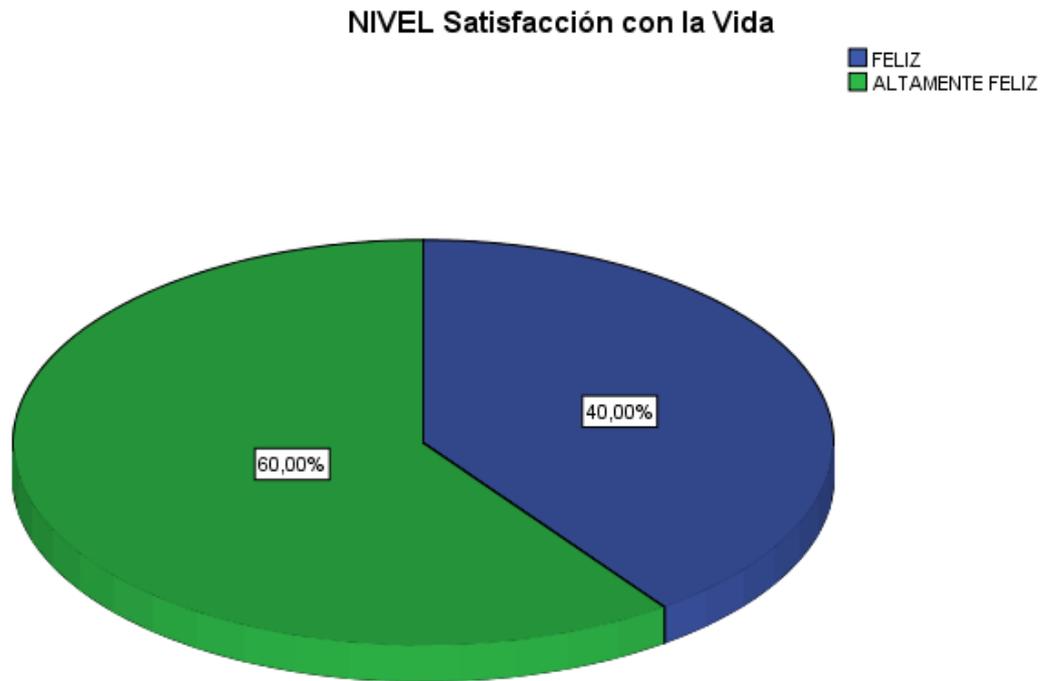
NIVEL Satisfacción con la Vida					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	FELIZ	28	40,0	40,0	40,0
	ALTAMENTE FELIZ	42	60,0	60,0	100,0
	Total	70	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de satisfacción con la vida en los pacientes militares geriátricos de un centro hospitalario del Ejército peruano del distrito de Chorrillos, se considera categoría “Altamente Feliz” teniendo como resultado:

- El 60% se categoriza en “Altamente Feliz”
- El 40% se categoriza en “Feliz”

Figura 3. Resultados del "Nivel Satisfacción con la Vida"



Comentario:

El nivel de satisfacción con la vida en los pacientes militares geriátricos de un centro hospitalario del Ejército peruano del distrito de Chorrillos, se considera categoría "Altamente Feliz" teniendo como resultado:

- El 60% se categoriza como "Altamente Feliz"
- El 40% se categoriza como "Feliz"

Tabla 9. Resultados del “ Nivel de Realización Personal”

NIVEL Realización Personal

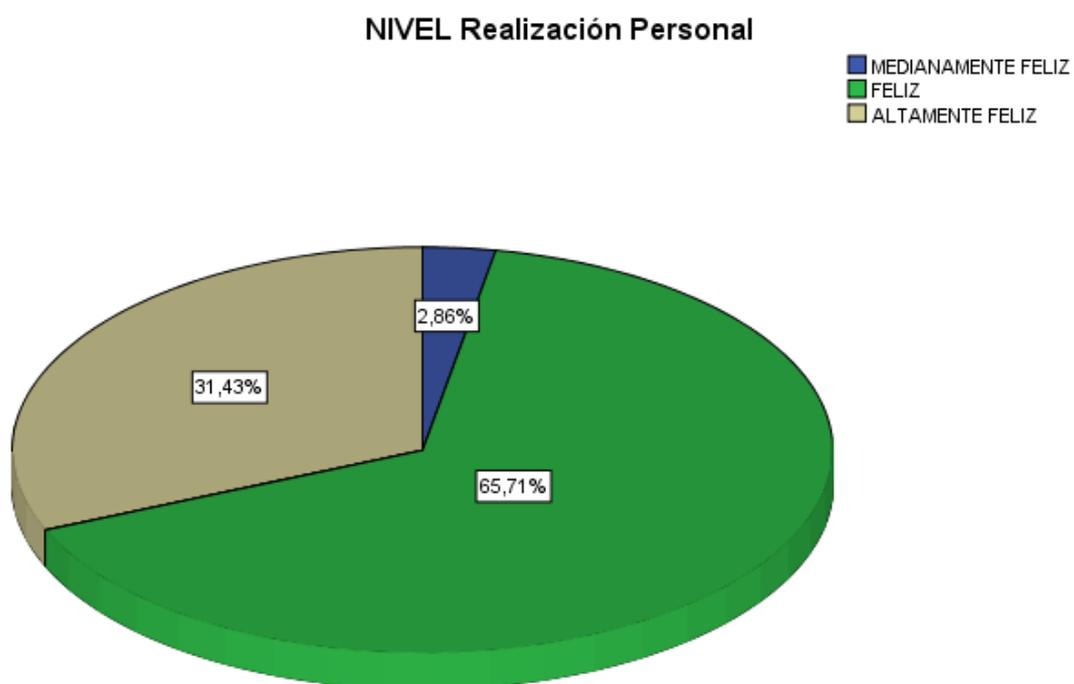
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	MEDIANAMENTE FELIZ	2	2,9	2,9	2,9
	FELIZ	46	65,7	65,7	68,6
	ALTAMENTE FELIZ	22	31,4	31,4	100,0
	Total	70	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de realización personal en los pacientes militares geriátricos de un centro hospitalario del Ejército peruano del distrito de Chorrillos, se considera categoría “Feliz” teniendo como resultado:

- El 65,7% se categoriza como “Feliz”
- El 31,4% se categoriza como “ Altamente Feliz”
- El 2,9% se categoriza como “ Medianamente Feliz”

Figura 4. Resultados del Nivel de Realización Personal



Comentario:

El nivel de realización personal en los pacientes militares geriátricos de un centro hospitalario del Ejército peruano del distrito de Chorrillos, se considera categoría "Feliz" teniendo como resultado:

- El 65,7% se categoriza como "Feliz"
- El 2,9% se categoriza como "Medianamente Feliz"

Tabla 10. Resultado del “ Nivel de Alegría de Vivir”

NIVEL Alegría de Vivir

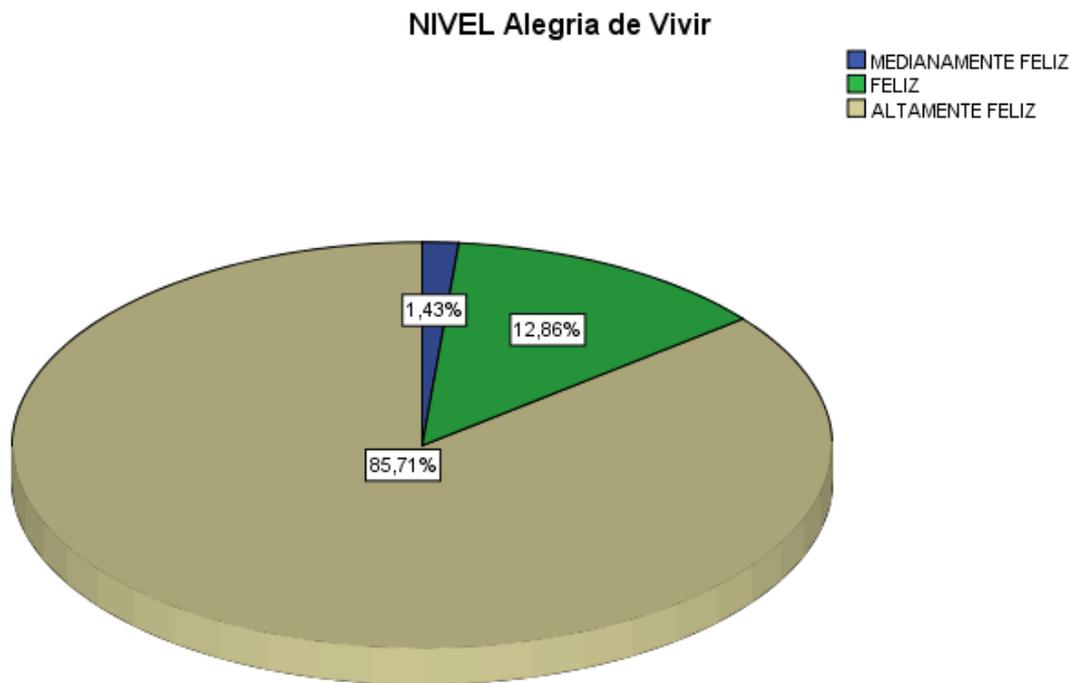
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	MEDIANAMENTE FELIZ	1	1,4	1,4	1,4
	FELIZ	9	12,9	12,9	14,3
	ALTAMENTE FELIZ	60	85,7	85,7	100,0
	Total	70	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de Alegría de vivir en los pacientes militares geriátricos de un centro hospitalario del Ejército peruano del distrito de Chorrillos, se considera categoría “Altamente Feliz” teniendo como resultado:

- El 85,7 % se categoriza como “Altamente Feliz”
- El 12,9% se categoriza como “Feliz”
- El 1,4 % se categoriza como “Medianamente Feliz”

Figura 5. Resultados del “ Nivel de Alegría de vivir”



Comentario:

El nivel de alegría de vivir en los pacientes militares geriátricos de un centro hospitalario del Ejército peruano del distrito de Chorrillos, se considera categoría “Muy alta” teniendo como resultado:

- El 85,7 % se categoriza como “Altamente Feliz”
- El 1,4 % se categoriza como “Medianamente Feliz”

4.3 Análisis y discusión de los resultados

El objetivo de esta investigación es determinar el nivel de felicidad de 70 pacientes geriátricos militares de un centro hospitalario del Ejército peruano del distrito de Chorrillos, para ello se recaudó y analizó la información recaudada de la muestra mediante el uso de la Escala de Felicidad de Lima de Reynaldo Alarcón en el año 2006. Los resultados muestran que el 45,7 % de la muestra cuenta con un nivel “Muy alto” en la variable Felicidad, siendo estos indicadores de elevada felicidad, lo mismo que se podría traducir en una impresión positiva de la Felicidad en general, un estado de satisfacción más o menos duradero y una evaluación interior positiva, de este grupo de pacientes militares en retiro, de acuerdo a lo dispuesto por el autor de la prueba.

Resultados parecidos se encuentran en un estudio realizado en Yucatán – México, sobre la felicidad en personas de la tercera edad. Borges et al. (2016) afirman que entre los factores que favorecen a la Felicidad, se encuentran la personalidad, valorar la familia, valorar a la pareja, la compañía, la realización de actividades ocupacionales, la espiritualidad y la Salud. Igualmente, Puello et al (2017) señalan en sus estudios realizados en Colombia sobre Adultos Mayores, que el 97% de los participantes que exteriorizan ser felices, categorizándose el 55% como “Muy Feliz “y el 42% como “Feliz, donde muchos de estos altos índices de felicidad se encuentran arraigados a la alegría que produce, la práctica de determinadas actividades, como lo es la danza.

En otro tanto, en el ámbito nacional, se encuentran resultados parecidos, en los estudios realizados en Lima, en 173 individuos de ambos sexos, sobre la relación entre bienestar psicológico y felicidad en diferentes instituciones que albergan adultos mayores violentados en.; García et al (2017) concluyen que la existencia de tal correlación y destacan que el 41,7% de los ancianos albergados, se considera con una felicidad media.

Comentario: En resumen, se puede apreciar que la mayoría de los evaluados cuentan con niveles de felicidad favorables para lograr la adaptación a su medio. La mayoría de los pacientes geriátricos militares presentan una categoría de ‘‘Muy Alto’’, lo mismo que se manifestaría en una gran satisfacción y bienestar con la vida, y de autorrealización personal, a pesar de que se puedan presentar algunas contrariedades como dolencias físicas u orgánicas, siendo óptima su satisfacción por la vida, a nivel personal, familiar y social. De acuerdo a Alarcón (2006), la felicidad es un bienestar subjetivo amplio, y una excelente experiencia de satisfacción General, con una duración significativa que genera en las personas, una experiencia subjetiva de posesión de un bien deseado.

De esta manera, se ha podido identificar que en cuanto a los puntajes obtenidos en las variables correspondientes a la escala de Felicidad: El 62,9% de la muestra en la **Dimensión Sentido Positivo de la vida**, se encuentra categorizado como ‘‘**Feliz**’’. Además, el 60% de la muestra en la **Dimensión Satisfacción con la vida**, se encuentra categorizado como ‘‘**Altamente Feliz**’’. Por otra parte, el 65,7% de la muestra en la **Dimensión Realización Personal** se encuentra categorizado como ‘‘**Feliz**’’. Finalmente, el 85,7% de la muestra en la **Dimensión Alegría por vivir**, se encuentra categorizado como ‘‘**Altamente Feliz**’’.

En cuanto a la **Dimensión Sentido Positivo de la vida**, resultados parecidos se encuentran en el estudio de la calidad de vida de ancianas de 75 años, que son atendidas en un programa de atención domiciliaria. Puig et al. (2011) Señalan que el 76% de la muestra presenta una buena percepción sobre la calidad de vida, esto principalmente a la facilidad que tienen a adaptarse a la situación, pues muchos se encuentran enfermos, o con dificultades propias de la edad, las cuales se ven minadas ante la aceptación de las mismas y tratar de seguir adelante a pesar de ello.

En cuanto a la **Dimensión Realización Personal** Alarcón (2006) expresa que aquellos que se encuentren categorizados como ‘‘Feliz’’ manifiestan una felicidad

integral o lo que se podría traducir en una felicidad plena, y no se limitada a un estado momentáneo de aparente felicidad, son personas que por lo general señalan autosuficiencia, capacidad de satisfacer sus propias necesidades, e ir en búsqueda de lo que necesitan para alcanzar su tranquilidad emocional.

Comentario: Los pacientes militares geriátricos que exteriorizan felicidad y alegría por la vida consideran que han logrado muchos de sus objetivos en la vida, por lo que aseguran sentirse cómodos y muy contentos con cada decisión que han tomada, lo que les da la confianza para asumir nuevos retos y enfrentarlos de la mejor mane;a; inclusive, muchos de ellos aseguran que el enfrentar enfermedades o afrontarlas no es algo a lo que teman, pues sienten que pueden saber sobrellevarla sin caer en desesperación.

En cuanto a la **Dimensión Alegría por vivir Personal** Alarcón (2006) expresa que aquellos que se encuentren categorizados como “Altamente Feliz”, se muestran muy agradecidos y felices con lo vivido, manteniendo una expectativa positiva hacia lo que pueda venir en adelante, por lo general refieren experiencias positivas de la vida y están predispuestos a estar de buen humor casi la mayor parte del tiempo.

Comentario: La mayoría de los pacientes militares en retiro, tienen un concepto positivo acerca de la vida, consideran que la vida ha sido muy gratificante con ellos, y sienten la necesidad de fomentar ese clima en su entorno circundante; asimismo, es muy emotivo para ellos contar sus anécdotas personales, con el fin de revivir aquellos momentos positivos y de dejar lecciones sobre lo que han vivenciado, acto que es muy favorable para retroalimentar estas sensaciones positivas, que conlleva a mantener este estado de felicidad continuo.

4.4 Conclusiones

- El nivel de felicidad en los pacientes militares geriátricos de un centro hospitalario del Ejército peruano del distrito de Chorrillos, se considera categoría "Muy alta"
- El nivel sentido positivo de la vida en pacientes militares geriátricos de un centro hospitalario del Ejército peruano del distrito de Chorrillos, se considera categoría "Feliz"
- El nivel de satisfacción con la vida en los pacientes militares geriátricos de un centro hospitalario del Ejército peruano del distrito de Chorrillos, se considera categoría "Altamente Feliz"
- El nivel de realización personal en los pacientes militares geriátricos de un centro hospitalario del Ejército peruano del distrito de Chorrillos, se considera categoría "Feliz"
- El nivel de Alegría de vivir en los pacientes militares geriátricos de un centro hospitalario del Ejército peruano del distrito de Chorrillos, se considera categoría "Altamente Feliz"

4.5 Recomendaciones

- Se sugiere diseñar un programa de intervención para mantener y mejorar los niveles de felicidad en los adultos mayores
- Se recomienda poder identificar al grupo de adultos mayores que tuvieron nivel medio en felicidad para poder realizar una intervención
- Se recomienda a la Institución realizar talleres y charlas sobre Felicidad y la importancia de ella en los adultos mayores.

CAPITULO V

Programa de intervención para adultos mayores

“soy feliz”

5.1. DENOMINACIÓN DEL PROGRAMA

Luego de conocer los resultados se considera realizar un programa de intervención en los adultos mayores del hospital militar geriátrico y ha sido denominado Soy Feliz.

5.2. JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA

Se ha creído que las personas de la tercera edad no suelen ser lo suficientemente felices a diferencia de su juventud “que si lo eran”, ya que a medida del paso de los años dejan de realizar muchas de sus actividades cotidianas y las enfermedades se suelen acentuar con mayor facilidad. Sin embargo, no suele ser así en la realidad, ya que muchos de ellos manifiestan estar felices porque han logrado muchos de sus objetivos tanto personales como profesionales a través de los años.

Según Seligman (2003) pionero de la psicología positiva, la cual está basada en la felicidad manifiesta que la felicidad en sí es una combinación de “fortalezas distintivas” como él los nombró atribuyendo al sentido de humanidad, persistencia, templanza y capacidad de llevar una vida significativa. A la vez señala que hoy en la actualidad las personas buscan una estabilidad económica o afectiva ya que ambas contribuyen a una vida exitosa, sin embargo, muchos no se encuentran felices con lo que tienen y desde ahí inician a preguntarse el por qué se encuentran en esa situación, partiendo de esa consigan, inician a potenciar distintas capacidades para empoderarse socialmente, mientras otras buscan manifestar su fortalezas y virtudes y así desenvolverse mejor en su entorno.

Por lo anterior expuesto, el presente programa de intervención tiene como finalidad buscar que los pacientes de la tercera edad del hospital Militar Geriátrico en Chorrillos puedan incrementar y / o mantener la felicidad que vienen presentando, mediante actividades de participación que le ayudarán a sentirse más alegres y satisfechos con la vida, poniendo cierto énfasis en las sesiones que abarcan el sentido positivo de la vida y la realización personal.

Este programa tiene como finalidad intervenir, proporcionando estrategias y soluciones para incrementar y/ o mantener la felicidad en los militares adultos mayores de dicha institución de salud.

5.3 Objetivo General

Mantener y/o incrementar la felicidad en las distintas dimensiones evaluadas en los pacientes adultos mayores militares.

5.3.1 Objetivo Específicos

- ✓ Fortalecer las conductas orientadas a la mejora de la realización personal.
- ✓ Incentivar la alegría de vivir para los siguientes años
- ✓ Desarrollar la valoración del sentido positivo de la vida de los pacientes adultos mayores militares.
- ✓ Cultivar hábitos provechosos para conservar la Satisfacción por la vida.

5.4 Sector

El presente programa está dirigido a los 70 adultos mayores militares evaluados del Hospital Militar Geriátrico en el distrito de Chorrillos.

5.5 Establecimiento de conductas problema/ meta

En el Hospital Militar Geriátrico se encontraron unos hábitos y conductas problema como que algunas inasistencias a los talleres y actividades que proporciona el centro, se no solo se refleja de los pacientes no internados o no residentes, sino también de los que habitan en el asilo que se encuentra ubicado en el campus. Debido a ello ya no hay una interacción entre ellos, además considerar que presentan dificultades para la realización de actividades rutinarias y en ciertos casos, cambios en su estado de ánimo por los diferentes problemas que pueden tener en casa con los otros miembros de su familia.

Respecto a las metas a conseguir, observamos que lo primordial es mantener y/o aumentar la felicidad en los pacientes adultos mayores militares mediante un trabajo metodológico para así poder lograr los objetivos trazados.

Se espera encontrara al final del programa, que los pacientes adultos mayores militares puedan mostrar cambios como asistir a los talleres y participar en las actividades que se realizan en el centro de salud, integrándose así a grupos y se muestren más alegres, a la vez que permanezca y/o aumenten la felicidad que vienen presentando, a la vez mostrar conductas asertivas ante cualquier situación que podría cambiar afectar su estado de humor.

Se tendrá en consideración el testimonio de algún miembro familiar cercano para que nos pueda brindar información real que nos permita establecer mejoras en los pacientes adultos mayores militares al finalizar los talleres brindados.

5.6 Metodología de la intervención

Se ha considerado apropiado utilizar para el desarrollo de este programa de intervención, el enfoque humanístico, puesto que enfoca de forma integral al ser humano considerándolo como un sistema que guarda una gran significancia con su entorno natural como social.

Por lo mencionada anteriormente, este enfoque nos permitirá integrar los distintos aportes de las corrientes psicológicas pudiendo

concretar los objetivos expuestos en favor de la población de pacientes adultos mayores militares.

Dicho programa, estará dividido en 8 sesiones con una frecuencia de 1 vez por semana, los días lunes, cada sesión tendrá una duración de entre 45 minutos a 60 minutos cronológicos y estas se realizarán en el auditorio de la residencia del Hospital Militar Geriátrico en Chorrillos.

5.7 Instrumentos/material a utilizar

5.7.1. Recursos Humanos:

- ✓ Psicóloga responsable del programa: Rosemary Morales Berrospi
- ✓ Staff de Psicólogas del Hospital
- ✓ Practicantes de psicología
- ✓ Cuidadores o familiares

5.7.2. Recursos Materiales

- ✓ Pelotita de tela mediana
- ✓ Sillas
- ✓ Paleógrafos
- ✓ Plumones gruesos color negro, azul y rojo
- ✓ hojitas de colores
- ✓ lapiceros
- ✓ Proyector
- ✓ Lecram
- ✓ Película “Sueños de Libertad”
- ✓ Galletas de soda /animalitos
- ✓ Emoliente / agua
- ✓ Pines de felicitaciones
- ✓ Tarjetas de colores con la actividad
- ✓ Muñeco en forma de bebe
- ✓ Un pasaporte
- ✓ Galones del ejercito
- ✓ Radio
- ✓ Pizarra

- ✓ Plumón de pizarra
- ✓ Lápiz
- ✓ Borrador
- ✓ Colores
- ✓ Tajador
- ✓ Laptop
- ✓ Cortometraje el espejo y la vida
- ✓ Cuestionario de salida
- ✓ Tarjetitas
- ✓ Chocolates
- ✓ gelatina líquida / Keke casero
- ✓ diplomas

5.8 Actividades

Sesión 1

Objetivo: Proporcionar la información programa a los pacientes adultos mayores.

Tiempo	Actividad	Estrategia	Desarrollo	Material
25´ minutos	Objetivos del programa de intervención	Dinámica de presentación grupal	Se colocan en círculos y sentados a los adultos mayores, se le dará una pelotita y se pasará entre ellos cada vez que se presenten diciendo su nombre, su edad, distrito y pasatiempo favorito	Sillas Pelotita de tela mediana
30´ minutos		Exposición	Se les brindará el concepto de felicidad y se comentara sobre las dimensiones de la prueba que se les aplicó, luego se les proporcionara a cada 5 participantes, paleógrafos y plumones para que puedan colocar que han comprendido y respondan que tan felices se encuentran hoy día usando la escala de la prueba, finalmente se expondrá en público.	Paleógrafos Plumones gruesos color negro, azul y rojo

Sesión 2

Objetivo: Descubrir hacia donde hemos encaminado nuestras vidas y hasta donde nos gustaría encaminarla

Tiempo	Actividad	Estrategia	Desarrollo	Material
15´ minutos	Que tan realizados estamos con la vida	Dinámica de presentación grupal	Se juntan en círculo a los pacientes sentados y les pedimos que en las hojitas que se les dará, colocar cuál es su mayor impedimento para hacer algo que crean no lo haber logrado aún o lo han dejado a medias. Luego se recogerá y se continuará con la actividad después del cortometraje que se mostrará.	hojitas de colores lapiceros sillas
35´ minutos		Cortos de la película "Sueños de Libertad" (Frank Darabont, 1994, https://www.cuevana2.com/pelicula/suenos-de-libertad/)	Se reproducirá extractos de la película en mención donde se ve a un anciano Morgan Freeman a conformarse con la vida en la cárcel, a reinsertarse laboralmente y al final ser parte del sueño de un gran amigo que conoció en sus días de reo, a creer en sí y volver a ser feliz sin importar la edad. Finalmente se dejará una tarea para casa, respondiendo ¿Qué hubieras hecho en su lugar? ¿El salir de la cárcel, fue su mayor logro, sí o no y ¿por qué? ¿Apoyar a su amigo le permitirá lograr también sus metas? Y deberán traerla en hojas la siguiente sesión. (anexo 1)	Proyector Lecram Sillas Película "Sueños de Libertad" Galletas de soda /animalitos Emoliente / agua

Sesión 3

Objetivo: Continuar con el objetivo de la sesión anterior sobre la realización personal

Tiempo	Actividad	Estrategia	Desarrollo	Material
25' minutos	Nos encontramos realizados con nuestra vida.	Trabajo grupal sobre el corto "sueños de libertad"	Se reunirá en grupo de 5 a los participantes, luego que saquen sus hojas de respuesta de la actividad que se dejó la sesión anterior y compartirlo en grupo y ver elegir las más idóneas por grupo, se colocaran en un paleógrafo para luego exponerlas. Tendrán que elegir a un representante, quien será la persona que explique las respuestas.	Sillas Paleógrafos Plumones gruesos
20'' Minutos		Auto-evaluación sobre mis conductas negativas	<i>Revisaremos nuestras conductas negativas y el beneficio que obtenemos a corto plazo realizándolas, analiza las consecuencias negativas que nos provocará continuar con ellas. Y buscar una conducta que sea más efectiva y que puedas llevar a cabo en lugar de la que nos limita, todo esto se realizará de forma individual, escribirlas en las hojas proporcionadas y voluntarios los compartirán en frente de su compañeros, luego se elegirá al que mejor lo hizo y se le reconocerá con aplausos, finalmente se les pedirá que lo apliquen en casa y en todo lugar donde se encuentren y sientan estas conductas que no son favorables.</i>	Sillas Hojas bond Lapiceros negro y azul

Sesión 4

Objetivo: Reconocer que tan alegres se encuentran con la vida y que situaciones nos hacen sentir de esa forma.

Tiempo	Actividad	Estrategia	Desarrollo	Material
20´ minutos	Que tan alegres nos encontramos con nuestra vida	Creación de frases o un verso sobre la alegría de vivir	Se les dividirá en 4 grupos, dos harán frases (mínimo 5) y los otros dos, un verso (mínimo 5 líneas) sobre cuán alegres se sienten con la vida. (El contenido tiene que ser ameno y divertido, si es posible puede haber chistes incluido) para ello se les dará papeles A5 y plumones gruesos de colores. Finalmente, competirán entre ellos (los jurados serán el staff de psicólogas con los internos) y al ganador por categoría se le dará un pin en reconocimiento a su habilidad y creatividad (anexo 2)	Sillas Paleógrafo Plumón grueso Pines de felicitaciones (anexo 2)
30´ minutos		Role playing sobre la alegría de vivir	Se les volverá a juntar en los grupos respetivos y se les indicará que cojan un sobre y vean que actividad les toco representar mediante un role playing (su primer hijo, su primer acenso, su primer viaje fuera del país y su ultimo acenso, considerar y manifestar que tan felices estuvieron ese día) con ayuda de las internas de psicología Luego entre ellos elegirán quien fue el grupo ganador.	Sillas Tarjetas de colores con la actividad (anexo 3) Muñeco en forma de bebe (anexo 4) Un pasaporte (anexo 5) Galones del ejército (anexo 6)

Sesión 5

Objetivo: Seremos “observadores de la actitud positiva y vamos a potenciarla en situaciones cotidianas en los demás

Tiempo	Actividad	Estrategia	Desarrollo	Materiales
10´ minutos	Manifestemos un sentido positivo nuestras vidas	Proporcionar saludos, sonrisas y abrazos a nuestros	Los pacientes se pondrán de pie e irán caminando por todo el ambiente, de preferencia separados de sus amistades cercanas y con música de fondo, luego cuando esta pare, se saludaran con la persona al frente muy amablemente usando la mano, luego se volverá a poner la música, se repetirá la misma actividad pero sonriendo, al de lado izquierdo y en una tercera ronda, abrazando al de su lado derecho.	Radio
25 minutos		Conectando con la mejor actitud	Ya sentados en círculos, se les proporcionará hojas bond y se les dirá que dividan la hoja en 2, en un lado pondrán 3 situaciones negativas más significativas que hayan pasado y que les costó o no fue superada y en el otro lado, 3 situaciones positivas importantes. Todo será anónimo.	Sillas Hojas bond lapiceros
15´ minutos			Se recogerán los papeles y al azar se tomarán 3 situaciones negativas (se pondrán en la pizarra), se pedirá voluntarios para que nos digan como las hubieran superado y si las pasaron como lo superaron, preguntar ¿Qué tan positivos estuvieron ante esa situación/ o que tan positivos hubieran estado si les hubiera pasado? Y ¿de no haber superado esa situación, aprendieron algo o no? (Anexo 7) (Explicarlo). Finalmente se agradecerá a los voluntarios con un fuerte aplauso	Pizarra Plumón de pizarra Hojas de la actividad anterior

Sesión 6

Objetivo: Continuar con el objetivo de la sesión anterior sobre el sentido positivo de la vida

Tiempo	Actividad	Estrategia	Desarrollo	Materiales
15 minutos	Manifestamos el sentido positivo en nuestras vidas	Feedback sobre el positivismo en nuestras vidas	Se sentarán en círculos y se recordará la sesión anterior, se pedirá a 3 voluntarios que no hayan participado, exponer una de las situaciones negativas que escribió y como la superó, preguntar qué tan relevante fue el ser positivo y optimista ante esa situación.	Sillas Hojas de la sesión anterior
45´ minutos		Creación de experiencias positivas	<p>Se pedirá que dibujen o escriban aquellos artículos asociados con buenos momentos en nuestras vidas, con cosas en las que nos destacamos, con alegrías y logros, cosas que nos divirtieron, la música que nos gusta o la gente a la que queremos. Siendo una colección de positivismo. Por ejemplo: premio, cita con alguien especial, regalo, foto (en caso lo tengan en la billetera), escritos de alguna persona querida, etc. Finalmente, compartirlo con el grupo y manifestar por qué esos artículos generan esa sanción, será voluntaria la participación, máximo 5 personas. Decirles que lo junten en casa los artículos mencionados y los pongan en una caja o lugar especial y se perciban con facilidad su ubicación.</p> <p>La sesión cierra mostrando uno de sus artículos y diciendo “ verlo me hace recordar...y me hizo sentir muy bien”, cada uno, y aplaudiendo a cada participante</p>	Hojas bond Lapiceros de colores Lápiz Borrador Colores Tajador

Sesión 7

Objetivo: reconocer que tan satisfechos estamos con nuestras vidas

Tiempo	Actividad	Estrategia	Desarrollo	Materiales
15´ minutos	Que tan satisfechos estamos con nuestras vidas.	Video denominada 'el espejo y la vida. Un corto interesante''	Se les proyectará un cortometraje de 4:30 minutos sobre un hombre y las etapas su vida, al finalizar, se reunirán en grupos de 5 para poder compartir su opinión y responder las preguntas que están en las hojas que se les dará. (anexo 8)	Proyector Lecram Sillas Galletas de soda Emoliente / agua Laptop con video
35´ minutos		Trabajo individual sobre la satisfacción con la vida.	Se repasará el significado de satisfacción con la vida, se les dará tarjetitas con ciertas actividades que podrían generar la satisfacción de vivir. Luego les mostraré un ejemplo, colocando el orden de estas actividades según mi criterio y ellos deben hacer lo mismo en sus respectivas mesas, podrán elegir todas las alternativas, así como omitir algunas. Finalmente se elegirá a 4 participantes para que expongan sus respuestas, aplaudiéndoles por su participación.	Mesas Sillas Tarjetitas (anexo 9)

Sesión 8

Objetivo: Promocionar la felicidad en nuestras vidas y con nuestro entorno

Tiempo	Actividad	Estrategia	Desarrollo	Materiales
15´ minutos	Qué tan felices estamos hoy en día	Dinámica de presentación grupal	Se juntarán en círculo a los pacientes sentados con su familiar o cuidador y les pediremos se presenten y digan (los familiares / cuidadores) que consideran sea lo que más les hace feliz a los pacientes.	Sillas
25´ minutos		Dinámica de discusión grupal	Se tomará nota sobre las respuestas de los invitados y se les preguntará a los pacientes que tan acertados estuvieron, si fue así se les dará un chocolate a cada familiar o cuidador; de ser lo contrario, se le dará "un castigo", el cual sería cumplir un deseo del paciente sin que este afecte su salud ni bienestar personal. Esto permitirá un ambiente ameno y agradable tanto pacientes como para los cuidadores o familiares.	Chocolates Hojas de respuestas
15´ minutos		Autoevaluación	Se les dará un pequeño cuestionario de salida sobre su antes y después de la participación en el taller. Finalmente, se les dará un diploma de participación y se hará un pequeño compartir.	Cuestionario de autoevaluación (anexo 10) Emolientes / chicha /gelatina líquida / keke casero/Galleta animalito Diploma (anexo 12)

CRONOGRAMA

Sesiones	Febrero				Marzo			
	1	2	3	4	1	2	3	4
Sesión 1: “Felicidad”	X							
Sesión 2: “Realización con la vida I”		X						
Sesión 3: “Realización con la vida II”			X					
Sesión 4: “Alegría de vivir”				X				
Sesión 5: “ Sentido positivo de la vida I”					X			
Sesión 6: “Sentido positivo de la vida II”						X		
Sesión 7: “Satisfacción con la vida”							X	
Sesión 8: “Promociones la felicidad”								X

ANEXOS

Anexo 1

Responder:

- ¿Qué hubieras hecho en su lugar?
- ¿el salir de la cárcel, fue su mayor logro, sí o no y por qué?
- ¿apoyar a su amigo le permitirá lograr también sus metas?

Anexo 2



Anexo 3

Su primer hijo

Su primer viaje fuera del país

Su primer acenso

Su último acenso

Anexo 4



Anexo 5



Anexo 6



Anexo 7

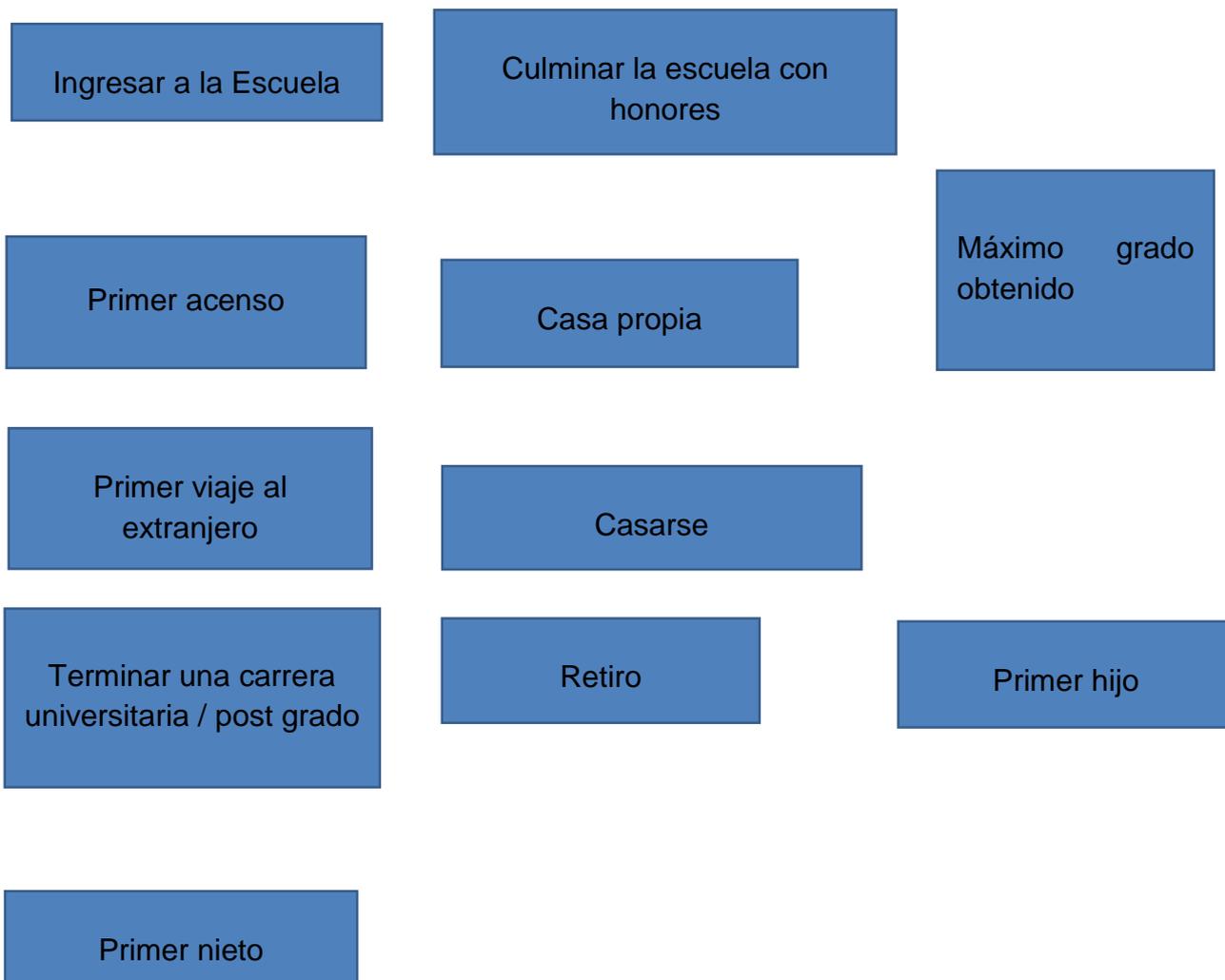
- ¿Qué tan positivos estuvieron ante esa situación/ o que tan positivos hubieran estado si les hubiera pasado?
- ¿De no haber superado esa situación, aprendieron algo o no?

Anexo 8

Según lo visto en el hombre del video, responde:

- ¿En qué etapa de su vida crees que estuvo satisfecho? ¿Por qué?
- ¿Qué crees que significó darle un golpe al espejo?

Anexo 9



Anexo 10

Cuestionario de salida

- ¿después de estar en el grupo, nota algún cambio o se siente igual o más feliz?
- ¿Cuál de todas las actividades, considera que fue la más útil?
- ¿cuál mensaje o lección de este taller seguirá practicando?

Anexo 11



REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Bohórquez, Lorenzo y García (2013). Felicidad y actividad física en personas mayores. *Escritos de Psicología (Internet)*, 6(2), 6-12. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1989-38092013000200002
- Puig et al.. (2011). Quality of life, happiness and satisfaction with life of individuals 75 years old or older cared for by a home health care program. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 19. Recuperado de: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692011000300004&lng=en&nrm=iso&tlng=en
- Puello, Sánchez y flores. (2017). Nivel de felicidad en un grupo de adultos mayores de montería, pertenecientes a un programa de danza. *Revista avances en salud*, 1, 8. Recuperado de: <http://revistas.unicordoba.edu.co/index.php/avancesalud/article/view/1189/1465>
- Arias et al... (2013). Felicidad, depresión y creencia en la benevolencia humana en adultos mayores institucionalizados y no institucionalizados. *Revista de psicología Educativa*, 1, 21. Recuperado de: <http://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/32/113>
- García. (2017). Bienestar psicológico y felicidad en adultos mayores víctimas de violencia albergados en Instituciones de Lima Norte. *Repositorio UCV*, 1, 79. Recuperado de: <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/3259>
- Alarcón, R. (2009). *Psicología de la felicidad. Introducción a la psicología positiva*. Lima, Perú: Universidad Ricardo Palma.
- Leiva. (2014). Factores de riesgo social que limitan el bienestar personal del adulto mayor del programa de atención domiciliaria del hospital I Pacasmayo de Essalud de la provincia de Pacasmayo. *Repositorio Institucional UNITRU*,

1, 115. Recuperado de:
<http://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/5050/LEIVA%20REYES%20YURICO%20YULIANA%28FILEminimizer%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Aranda et al. (2016). Perdón y felicidad en adultos casados de una comunidad del distrito de Lurigancho-Chosica. Repositorio UPEU, 1, 107. Recuperado de:
<http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/428>

Delgado. (1989). La felicidad, Donde se siente y como se alcanza. Como cultivar y aumentar la felicidad personal. Madrid, España: Editorial: Temas de Hoy.

Contreras et al. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Diversitas*, 2(2), 311-319. Recuperado de:
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982006000200011

Sampieri. (1991). Metodología de la investigación. México: McGraw-Hill. Recuperado de:
https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf

Alarcón (2006) Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology. Desarrollo de una Escala Factorial para Medir la Felicidad - 2006, Vol. 40, Num. 1 pp. 99-106

López. (1998). Las historias de vida y la investigación biográfica. Fundamentos y metodología. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia.

Alarcón. (2006). Desarrollo de una Escala Factorial para Medir la Felicidad. Repositorio URP, 40, 99-106. Recuperado de:
https://www.researchgate.net/publication/26507184_Desarrollo_de_una_Escala_Factorial_para_Medir_la_Felicidad

Borges.et al. (2016). El concepto de felicidad en personas de la tercera edad de la ciudad de Mérida, Yucatán. Enseñanza e Investigación en Psicología, 21, 10.

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA APLICACIÓN DE LA ESCALA DE FELICIDAD DE LIMA

Yo.....identificado con DNI....., autorizo la aplicación de la escala de Felicidad de Lima la cual será solo con fines de describir las conductas de los evaluados, para una investigación del curso de suficiencia profesional de la carrera de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, dichos resultados no serán divulgados en forma impresa o digital, guardando la privacidad de las personas tomadas para esta muestra.

.....

Firma

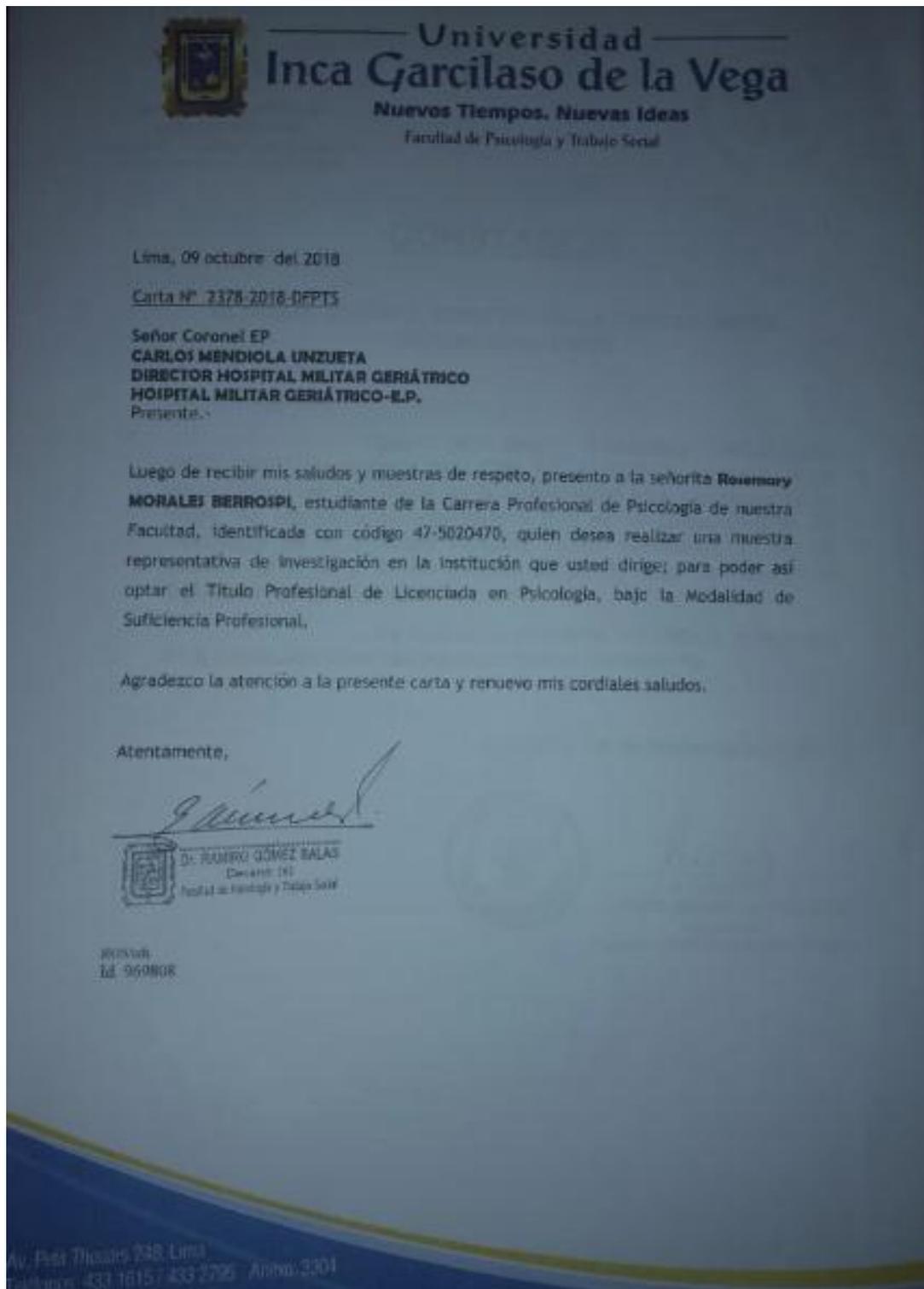
Anexos

ANEXO 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO	PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLE	METODOLOGIA
<p>Felicidad en pacientes militares geriátricos de un centro hospitalario del Ejército peruano del distrito de Chorrillos</p>	<p>¿Cuál es el nivel de felicidad en pacientes militares geriátricos de un centro hospitalario del Ejército peruano del distrito de Chorrillos?</p> <p>Problemas específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es el nivel de sentido positivo de la vida en los pacientes militares geriátricos de un centro hospitalario del Ejército peruano del distrito de Chorrillos? • ¿Cuál es el nivel satisfacción con la vida en los pacientes militares geriátricos de un 	<p>Determinar el nivel de felicidad en pacientes militares geriátricos de un centro hospitalario del Ejército peruano del distrito de Chorrillos</p> <p>Problemas específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocer el nivel de sentido positivo de la vida en los pacientes militares geriátricos de un centro hospitalario del Ejército peruano del distrito de Chorrillos • Identificar el nivel satisfacción con la vida en los pacientes militares geriátricos de un 	<p>Felicidad</p>	<p>Conformada por 70 pacientes militares geriátricos del Hospital Militar Geriátrico Chorrillos</p> <p>Muestra:</p> <p>Censal</p> <p>La investigación es:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descriptiva <p>Diseño:</p> <p>No experimental de tipo transversal</p>

	<p>centro hospitalario del Ejército peruano del distrito de Chorrillos?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es el nivel de realización personal en los pacientes militares geriátricos de un centro hospitalario del Ejército peruano del distrito de Chorrillos? • ¿Cuál es el nivel de alegría por vivir en los pacientes militares geriátricos de un centro hospitalario del Ejército del distrito de Chorrillos? 	<p>centro hospitalario del Ejército peruano del distrito de Chorrillos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Especificar el nivel de realización personal en los pacientes militares geriátricos de un centro hospitalario del Ejército peruano del distrito de Chorrillos • Determinar el nivel de alegría por vivir en los pacientes militares geriátricos de un centro hospitalario del Ejército peruano del distrito de Chorrillos 		
--	---	---	--	--

ANEXO 2: CARTA DE PRESENTACIÓN



ANEXO 3: ESCALA DE FELICIDAD DE ALARCÓN

ESCALA

DATOS PERSONALES:

Edad:
Sexo:
Grado de instrucción:
Ocupación:
Estado civil:
Distrito:

INSTRUCCIONES:

Más abajo encontrará una serie de afirmaciones, lea detenidamente cada afirmación y luego utiliza la escala para indicar su grado de aceptación o rechazo, marque su respuesta con una X. No hay respuestas buenas ni malas.

ESCALA:

Totalmente de Acuerdo (TA)
Acuerdo (A)
Ni acuerdo ni desacuerdo (¿)
Desacuerdo (D)
Totalmente en Desacuerdo (T)

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	TD1	D2	¿	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