

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



Trabajo de Suficiencia Profesional

Felicidad en pobladores del primer sector grupo 20 del distrito de Villa el Salvador

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller Miguel Angel Gemin Jimenez

Lima-Perú

2019

DEDICATORIA

A mis abuelos por ser ejemplo de vida.

A Ricardo, allá en el cielo.

Para Adela Maria, Milagros Brigitte, Ana Maria, a Sebas quienes me motivaron con este proyecto ya hecho realidad.

A los docentes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, con cariño y respeto.

AGRADECIMIENTO

Mi principal agradecimiento es a Dios y a la vida, por todas las experiencias que tuve, tengo y tendré.

Quiero expresar mi gratitud a todas las personas que me apoyaron y me apoyan, a todos porque de algún u otro modo me motivaron para la realización de esta tesis. Gracias por lo que hemos compartido, por las alegrías y pesares en el camino.

PRESENTACIÓN

Señores del Jurado, ante ustedes presento la tesis titulada “Felicidad en pobladores del primer sector grupo 20 del distrito de Villa el Salvador”, bajo la modalidad de Suficiencia Profesional en cumplimiento del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega para la obtención del Título Profesional de Licenciado en Psicología.

Atentamente

Miguel Angel Gemin Jimenez

ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
ÍNDICE.....	v
ÍNDICE DE TABLAS	ix
ÍNDICE DE FIGURAS	x
RESÚMEN	xi
ABSTRACT.....	xii
INTRODUCCIÓN	xiii
CAPITULO I.....	15
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	15
1.1. Descripción de la Realidad Problemática.....	15
1.1.1. A nivel Internacional	15
1.1.2. A Nivel Nacional.....	16
1.1.3. A nivel Local.....	18
1.2. Formulación del Problema	19
1.2.1. Problema general.....	19
1.2.2. Problemas específicos	19
1.3. Objetivos	19
1.3.1. Objetivo General	19
1.3.2. Objetivos Específicos	19
1.4. Justificación e Importancia de la Investigación	20
CAPITULO II	22
MARCO TEORICO CONCEPTUAL	22
2.1. Antecedentes.....	22
2.1.1. Internacional	22

2.1.2. Nacional	24
2.2. Bases Teóricas	26
2.2.1. Felicidad.....	26
2.2.2. Reseña Histórica	28
2.2.3. Características de la Felicidad	30
2.2.4. Importancia de la Felicidad.....	30
2.2.5. Tipos de Felicidad (Seligman)	32
2.2.5.1. Emociones positivas o vida placentera	32
2.2.5.2. Compromiso o vida comprometida	32
2.2.5.3. Relaciones.....	32
2.2.5.4. Significado o vida significativa	33
2.2.5.5. Éxito o sentido de logro	33
2.2.6. Componentes de la Felicidad (Tal Ben-Shahar, 2018)	33
2.2.7. Diferentes Enfoques de la Psicología Positiva	35
2.2.7.1. Educación para la Felicidad. (Fordyce, 1977 1983)	35
2.2.7.2. La teoría evolutivo-cibernética de la Felicidad (Heylighen, 1992)	37
2.2.7.3. El enfoque de la Psicología Positiva	38
2.2.7.4. Teoría del Flow	40
2.3. Definiciones Conceptuales	42
2.3.1. Felicidad	42
CAPITULO III	44
METODOLOGIA	44
3.1. Tipo y Diseño de Investigación	44
3.1.1. Tipo.....	44
3.1.2. Diseño.....	44

3.2. Población y Muestra	44
3.2.1. Población	44
3.2.2. Muestra	45
3.3. Identificación de la variable y su operacionalización	45
3.3.1. Variable de estudio	45
3.3.2. Operacionalización de la variable	46
3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico	46
3.4.1. Técnicas	46
3.4.2. Instrumento de Evaluación	47
3.4.3. Procedimiento en la construcción de la Escala de Felicidad de Lima	49
3.4.3.1. Confiabilidad	49
3.4.3.2. Validez	50
3.4.3.3. Baremos	51
3.4.4. Procedimiento de recolección de datos	52
CAPITULO IV	54
PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	54
4.1. Procesamiento de los resultados	54
4.2. Presentación de los resultados	54
4.3. Análisis de los resultados	67
4.4. Conclusiones	72
4.5. Recomendaciones	72
CAPÍTULO V	73
PROGRAMA DE INTERVENCIÓN	73
5.1. Denominación del programa:	73
5.2. Justificación del programa:	73

5.3. Establecimiento de Objetivos:.....	74
5.3.1. Objetivo general	74
5.3.2. Objetivos específicos	74
5.4. Sector al que se dirige:	74
5.5. Establecimientos de conductas problemas / metas:.....	75
5.6. Metodología de la intervención	75
5.7. Instrumentos y materiales a utilizar	76
5.8. Actividades por sesión	76
5.8.1. Sesión I: “Pásame la bola”	76
5.8.2. Sesión II “Mi autoestima”	78
5.8.3. Sesión III “Abrázame... Felicidad”	79
5.8.4. Sesión IV “Amigo(a), te veo diferente”	80
5.8.5. Sesión V “Limitaciones personales”	81
5.8.6. Sesión VI “Los aspectos destacados de la vida”	82
5.8.7. Sesión VII: “Pensamiento positivo”	82
5.8.8. Sesión VIII: “Las seis leyes de la Asertividad”	84
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	86
ANEXOS	90
ANEXO 1. Matriz de consistencia	91
ANEXO 2. Carta de presentación.....	92
ANEXO 3. Escala de Felicidad de Lima de (Alarcón 2006)	93
ANEXO 4. Recursos del programa de intervención.....	95

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Operacionalización de la variable</i>	46
Tabla 2. <i>Interpretación de los puntajes según los factores de la Escala de la Felicidad de Lima.</i>	51
Tabla 3. <i>Niveles de felicidad según la Escala de Felicidad de Lima.</i>	52
Tabla 4. <i>Medidas Estadísticas Descriptivas de la Variable de estudio Felicidad.</i>	54
Tabla 5. <i>Medidas Estadísticas Descriptivas de los factores pertenecientes a la variable Felicidad.</i>	55
Tabla 6. <i>Resultado del Nivel total de Felicidad</i>	57
Tabla 7. <i>Resultado del Nivel de Sentido positivo de la vida</i>	59
Tabla 8. <i>Resultado del nivel de Satisfacción con la vida</i>	61
Tabla 9. <i>Resultado del nivel de Realización personal</i>	63
Tabla 10. <i>Resultado del nivel de Alegría de vivir</i>	65

ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1.</i> Pirámide de Maslow	30
<i>Figura 2.</i> Adaptación de la clasificación de las Fortalezas Humanas	40
<i>Figura 3.</i> Diagrama del flow	42
<i>Figura 4.</i> Resultado del Nivel total de Felicidad.....	58
<i>Figura 5.</i> Resultado del Nivel de Sentido Positivo de la Vida	60
<i>Figura 6.</i> Resultado del nivel de Satisfacción con la vida	62
<i>Figura 7.</i> Resultado del nivel de Realización personal	64
<i>Figura 8.</i> Resultado del nivel de Alegría de vivir.....	66

RESÚMEN

El trabajo de investigación tiene como objetivo determinar el nivel de Felicidad en los pobladores del distrito de Villa el Salvador; utilizando la Escala de Felicidad de Lima; la misma que fue aplicada a 78 personas, cuyas edades son de 18 a 77 años, utilizando para la investigación un diseño de tipo Descriptivo no experimental, donde el resultado en categorías encontrados en el nivel de Felicidad es de “Muy baja”; y con un porcentaje de 6.41%; correspondiente a la categoría “Media”.

Así mismo, tenemos resultados en cada una de sus dimensiones; en la primera; que está relacionada con el sentido positivo de la vida; la categoría encontrada es “Infeliz” y, “Feliz” respectivamente. En los factores, de satisfacción con la vida y el de realización personal los resultados en categorías son “Feliz” e “Infeliz”. El último factor, relacionado a la alegría de vivir; sus resultados alcanzaron la categoría “Altamente feliz” y la de “Infeliz”.

Estos resultados obtenidos, nos compromete a desarrollar un programa de intervención, las mismas que se desarrollaran en 8 sesiones, cuyo fin será elevar los niveles de felicidad en este grupo de personas.

PALABRAS CLAVES: Felicidad, factores de felicidad, pobladores, psicología positiva, bienestar.

ABSTRACT

The research work aims to determine the level of happiness in the residents of the district of Villa El Salvador; using the Lima Happiness Scale; the same one that was applied to 78 people, whose ages are from 18 to 77 years, using for the research a non-experimental Descriptive type design, where the results in categories found in the Happiness level are "Very low"; and with a percentage of 6.41%; corresponding to the category "Average".

Likewise, we have results in each of its dimensions; in the first; which is related to the positive meaning of life; the category found is "Unhappy" and "Happy" respectively. In the factors of satisfaction with life and personal fulfillment, the results in categories are "Happy" and "Unhappy". The last factor, related to the joy of living; their results reached the category "Highly happy" and "Unhappy".

These results, commits us to develop an intervention program, which will be developed in 8 sessions, whose purpose will be to raise the levels of happiness in this group of people.

KEYWORDS: Happiness, happiness factors, settlers, positive psychology, well-being.

INTRODUCCIÓN

El trabajo de investigación está referida al constructo de Felicidad en pobladores del distrito de Villa el Salvador; población que tienen una serie de carencias materiales, sociales, emocionales, educativas y laborales; condiciones que nos hacen suponer que son adversas y repercuten en el desarrollo psicológico, social y laboral. Anteriormente, la Psicología centraba su estudio en las diferentes patologías de la psiquis; contrariamente a esta forma de hacer investigaciones aparece la Psicología Positiva.

Existen investigaciones relacionados a la Felicidad, llevadas a cabo con poblaciones de diferentes centros de estudios superiores y técnicos; también con personas que trabajan en forma dependiente de diferentes empresas de la capital y provincias; pero no hay investigaciones realizadas con personas con las características y condiciones antes mencionadas, lo cual lo hace interesante y enriquecedor, tanto para la comunidad psicológica y, también para el público en general. Por otro lado, todo trabajo de investigación deja siempre alguna cuota de experiencia tanto personal como profesional.

En esta investigación se utilizó la Escala de Felicidad de Lima del Dr. Reynaldo Alarcón, y la encuesta como técnica de recolección de datos; cuyo resultado en el nivel de Felicidad fue un alto resultado adverso. A pesar que la Felicidad, tiene importancia para el bienestar de las sociedades, aun son pocos los esfuerzos que se hacen para desarrollarla.

Esperamos que investigaciones similares se sigan dando en nuestra sociedad, y que este trabajo sea un aporte para el mundo de la investigación.

En el Capítulo I, desarrollamos el planteamiento del problema, encontrando que existen países con políticas de estado llevando a cabo actividades relacionadas para alcanzar la felicidad en su población; en nuestro país existen ya luces de querer tomar posturas similares; asimismo, nos formulamos los posibles problemas y objetivos que buscamos con dicho trabajo. Finalmente, cerramos este primer capítulo justificando y desarrollando cuán importante es la presente investigación.

En el Capítulo II, se hace referencia a las diferentes investigaciones tanto internacionales como nacionales y, se dan alcances de las diferentes definiciones y teorías existentes.

En el Capítulo III, nombramos que tipo y diseño se utilizará, la población y su muestra representativa que se tomará, además; de la técnica a utilizar para la recolección de datos y, luego la aplicación de la Escala mencionada.

En este IV capítulo, finalmente procesaremos, presentaremos, analizaremos y discutiremos los resultados, para que inmediatamente demos las conclusiones y recomendaciones que ameriten.

En el capítulo V, se presenta el programa de intervención “Aprendiendo a Ser feliz”, que se da en forma detallada y se anhela que sea un elemento de ayuda a las situaciones poco favorables a este grupo de personas.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la Realidad Problemática

1.1.1. A nivel Internacional

Desde siglos atrás, el ser humano ha anhelado y querido; llegar y vivir con la felicidad; desde la antigua Grecia sus principales filósofos se preguntaban en qué consistía la felicidad.

Para, la Organización de las Naciones Unidas (2019), en su ranking de Felicidad 2019 se encuentra Finlandia en primer lugar, por delante de países como Suiza, Dinamarca, Suecia, Canadá, Austria y Nueva Zelanda. Contrariamente, se ubica en la última posición Sudan del Sur, como el país con mayor tristeza. Por otro lado, Costa Rica; es el país latinoamericano con mejor posición (12), y Chile como el más feliz de la región con la posición 25. Nuestro país ocupa el puesto 65, de un total de 156 naciones según el informe.

Para llevar a cabo el informe, se pidió a las personas de los países participantes una encuesta relacionada con la calidad de vida, tocando aspectos relacionados con la educación, el apoyo social, la participación de los gobiernos con sus habitantes, los niveles de corrupción, o las expectativas de vida del país.

Hace algunos años atrás, finalizando la década de los 90; los especialistas buscaban que las naciones consigan riquezas; logrando dichos fines, pero también se percataron que estos países terminaban con sus connacionales con síntomas depresivos, menos felices y muchas veces con altos índices de suicidio. A partir de allí, los gobiernos apostarían por un modelo de riqueza, pero también de felicidad.

Países como Brasil, que apuesta por el Derecho a la Felicidad, como un Derecho Constitucional; Francia y el Reino Unido, han creado comisiones

para promover la Economía y el Bienestar respectivamente; suscitando esto que sea una política de estado.

Según la OMS, (2015), en su boletín, Bhután nación que se encuentra al sur de Asia; fue el primer país en el mundo en creer y apostar en la exploración de la felicidad, a través de una estrategia estatal. Para esta nación “la felicidad es un fenómeno colectivo, sostenible en términos ecológicos, es decir; busca conseguir el bienestar de las generaciones tanto presentes como futuras”.

Por otro lado, los países eminentemente fuertes con una industria de primer nivel, para ellos; muchas veces la felicidad se asocia a un mayor consumo. Pero, no quiere decir, que, a mayor disposición o capacidad de adquisición material, se alcance la felicidad.

Para, la Organización de Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE, 2015); entidad internacional; la felicidad está relacionada en temas como cubrir necesidades de salud, vivienda, trabajo, educación, relaciones sociales, participación cívica activa, convivencia en un ambiente de calidad, además de la seguridad y el bienestar emocional, que tiene cada persona.

Según el Comercio (2015) redacta que países como el Reino Unido hizo estudios en su población relacionadas a la felicidad y el buen vivir. Un año después, el Happy Index Planet de la New Economics Foundation de Londres expuso un indicador referido a la percepción de “sentirse bien” factor que se mezcló con la esperanza de vida de esta ciudad.

1.1.2. A Nivel Nacional

Según, el Instituto de Opinión Pública (IOP) de la PUCP; que presentó este 2019, el informe sobre la Percepción de Felicidad y Bienestar en el Perú, el 80% de la población peruana dice ser feliz. Estas conclusiones se basan en sondeos que se dieron a 1400 personas en noviembre del año pasado. Además, los resultados cuantitativos fueron con un 45.4% dijo ser “bastante feliz”, el 35.4% que era “muy feliz” alcanzando un 80% entre ambas categorías; y el 18.2% que lo era “un poco”.

Los parámetros que se tomaron para el sondeo, fueron la felicidad, la salud, el nivel de libertad, el nivel de satisfacción con la vida y la situación económica. Por otro lado, la zona centro es la que mayor concentración de pobladores con sentimientos de felicidad; alcanzando un 86% quienes dicen vivir muy o bastante contentos. En la región norteña las personas felices están concentradas en un 82%. Por su parte la zona del oriente y sur del Perú con un 78% y 74%; son muy o bastante felices. Se encuentra estas diferencias regionales por uno de los parámetros de la encuesta: el nivel de libertad

Según; Publimetro, (2017), señala un informe alcanzado por plataforma Trabajando.com, donde indica que el 51% de los peruanos se siente feliz en términos laborales. Las respuestas alcanzadas por los entrevistados tenían relación a un buen clima laboral, las oportunidades que dan las empresas para ascender, o; a la buena interrelación, entre lo personal y laboral. Contrariamente, el 49% de las personas que participaron el mayor descontento, es el sueldo.

Por otro lado, el Grupo RPP (2016), indica que solo el 35% de los trabajadores está feliz, es decir, que muchas de las personas en el país, desarrollan sus actividades laborales alejadas de sentirse bien. En la actualidad, en nuestro país, empresas de primer nivel están interesadas en tener políticas de bienestar y de esta manera, encontrar actividades que lleven al grupo laboral a practicar y conseguir una cultura de felicidad.

El diario Publimetro (2013), publica la entrevista que le hiciera a Jorge Yamamoto, (psicólogo y profesor de la Pontificia Universidad Católica del Perú), quien realizó un estudio de los lugares donde sus habitantes son los “más felices” ubicándolas en la ciudad de Huancayo y algunas zonas del Valle del Mantaro. Para el autor, el habitante de esta zona del país posee una autoestima adecuada; entendida, como la persona que está feliz con lo que es, sabe y reconoce su origen geográfico y además no se siente menos que nadie. Caso contrario, sucede en el Cusco y algunas zonas de Ayacucho que registraron bajos indicadores de bienestar, donde le dan mayor relevancia al lugar de dónde vienen.

1.1.3. A nivel Local

La primera medición de Felicidad y bienestar de los limeños, realizado por la Consultora Engage People Perú; este 2019; revelo que el indicador promedio de felicidad de los limeños es de 7.85; en una escala que va de 0 al 10; resultado que es superior al promedio sudamericano que está en 7.22. El estudio indica que Lima, es una de las más felices de la región. Otro de los alcances es que un 65% de la población limeña tiene buen estado de ánimo. Para medir el constructo Felicidad en la capital, se tomaron como referencia los logros de metas, el propósito de sus acciones y qué significado tiene al alcanzarlo, el nivel económico; como también la presencia de emociones negativas como la ansiedad, enojo y tristeza.

Asimismo, lograron hacer un ranking de felicidad a nivel distrital, donde San Isidro tiene la primera ubicación; Pueblo Libre en el segundo, y tercero a Ate. Hay que recalcar que el distrito mencionado en la investigación se ubica en el puesto 23.

En Peru21, (2018) Jorge Yamamoto en su conferencia “Como promover la felicidad” dio a conocer que, para muchos Lima, es vista como la ciudad donde existe mayor oportunidad laboral y académica y; que con esfuerzo se logra mejores niveles de vida.

Según, el MINSA (2015), si queremos tratar el tema de Felicidad estamos refiriéndonos usualmente a Salud Mental. Un estudio realizado por el Instituto Nacional de Salud Mental “Honorio Delgado-Hideyo Noguchi”, un 72.9 % de los limeños aseguran ser felices; además se encontraron más varones felices en comparación con las mujeres. Así mismo, el Director del centro hospitalario sostuvo que las personas que se sienten más contentas y positivas tienen una mejor percepción de la salud física y mental; y que las probabilidades de enfermarse son menores.

1.2. Formulación del Problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es el nivel de felicidad en pobladores del primer sector, grupo 20 del distrito de Villa el Salvador?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es el nivel de sentido positivo de la vida de los pobladores del primer sector, grupo 20 del distrito de Villa el Salvador?
- ¿Cuál es el nivel de satisfacción de la vida de los pobladores del primer sector, grupo 20 del distrito de Villa el Salvador?
- ¿Cuál es el nivel de realización personal de los pobladores del primer sector, grupo 20 del distrito de Villa el Salvador?
- ¿Cuál es el nivel de alegría de vivir de los pobladores del primer sector, grupo 20 del distrito de Villa el Salvador?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo General

Determinar el nivel de felicidad en pobladores del primer sector, grupo 20 del distrito de Villa el Salvador.

1.3.2. Objetivos Específicos

- Determinar el nivel de sentido positivo de la vida de los pobladores del primer sector, grupo 20 del distrito de Villa el Salvador.
- Determinar el nivel de satisfacción de la vida de los pobladores del primer sector, grupo 20 del distrito de Villa el Salvador.
- Determinar el nivel de realización personal de los pobladores del primer sector, grupo 20 del distrito de Villa el Salvador.

- Determinar el nivel de alegría de vivir de los pobladores del primer sector, grupo 20 del distrito de Villa el Salvador.

1.4. Justificación e Importancia de la Investigación

“En Historia, la Psicología se dedicó en estudiar más el lado patológico de la psiquis, como depresión, ansiedad, desesperanza entre otras; dejando de lado las características personales positivas y adaptativas, como la actitud de logro, las virtudes, las fortalezas la salud mental y la capacidad de adaptación” (Alarcón, 2006, p.p. 19-21).

En oposición a esta corriente, desde hace algunos años empezaron a emerger las investigaciones sobre las variables positivas; como la Felicidad, que es uno de los temas con mayor relevancia en la Psicología Positiva.

Esta investigación desarrollada con la variable Felicidad y llevada a cabo con los pobladores del primer sector, grupo 20 del distrito de Villa el Salvador; existen una serie de carencias tanto material, psicológicas, sociales, laborales, etc., lo cual; nos hace suponer que repercuten con la variable estudiada.

Una de las motivaciones para llevar a cabo la investigación es, que se desarrolla como tema de actualidad tanto para la comunidad psicológica y público en general. Así mismo, hay investigaciones con la presente variable, pero, no con poblaciones que tengan características y condiciones similares. Por lo menos, es lo que pudimos encontrar en las diferentes presentaciones de investigaciones en las universidades de la capital.

La felicidad, es más que tener un ingreso; además, no necesariamente a mayor ingreso, seamos más felices. Se trata, del bienestar psicológico, es decir, se busca averiguar cómo se siente la persona dentro de su entorno.

Actualmente, nuestro país está atravesando una profunda tristeza, muy independientemente de sus resultados económicos, que pueden ser, buenos o malos. Hoy en día, los altos niveles de corrupción, la baja calidad de la educación y la salud, la nula igualdad en el acceso a oportunidades y la confianza perdida en nuestros líderes, destacan en el ranking de Felicidad; como elementos que explican el puesto 14 de nuestro país; de 19 a nivel de América Latina. (Gestión, 2018).

Por otro lado; debemos, fijarnos más en lo que hace feliz a las personas; sería un buen punto de partida, pero parece que el gobierno de turno está en otra dimensión. Esta desconexión hace mucho daño, al margen de la postura política de cada uno de los integrantes en el Congreso. Por su lado, la ONU (2018), en su reporte de ese año; indica que hay que ver a la felicidad como una política de estado; enfatizando, además que la felicidad, es tanto social como personal. Hay países como Colombia y Paraguay; que desarrollan actualmente actividades para alcanzar el bienestar de su población.

Es necesario, además, que cada uno de nosotros aportemos y sumemos en cada acción que realizamos como: ser respetuosos con nuestros semejantes, tratar de comprenderse y entenderse que siempre habrá diferencias como seres racionales que somos. Si nos propusiéramos ser cada día mejor y tomáramos el compromiso de actuar en forma positiva en nuestro entorno, todos seríamos más felices y hasta se reflejaría en el ranking mundial de felicidad. Así mismo, la importancia de conocer el “sentir” y “pensar” de la población hacen de alguna u otra forma se tomen las medidas preventivas y correctivas a nivel de salud mental para lograr bienestar en sus vidas y tener una mejor calidad de vida.

CAPITULO II

MARCO TEORICO CONCEPTUAL

2.1. Antecedentes

2.1.1. Internacional

Marchan, A. (2016) en Quito, Ecuador, presenta la tesis “La relación entre la felicidad y la responsabilidad social corporativa”, cuyo objetivo es entender la relación de la felicidad laboral y la responsabilidad social corporativa. El método que se utilizó fue cuantitativo. Como muestra para esta investigación, se utilizaron dos grupos: uno de control y otro experimental; el área de Recursos Humanos era la encargada de entregar la lista de los participantes cuyas edades estaban entre 20 a 65 años y 4 meses laborando como mínimo en la compañía. Se aplicó la Encuesta de Felicidad de Nic Marks (2002). Los resultados fueron los esperados; ya que si se logró alcanzar la felicidad en términos laborales sumando para más la responsabilidad social en la compañía.

Arias, M. & Guamán, A. (2017), presentan en Ecuador “Felicidad en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca”. El objetivo fue realizar una sistematización de los niveles de felicidad en los estudiantes universitarios. El diseño de la investigación fue cuantitativo de alcance exploratorio. Su población fueron 535 estudiantes de la universidad antes mencionada. El instrumento aplicado fue la Escala de Felicidad de Lima, de Alarcón (2006). Los resultados encontrados indican que a nivel general los estudiantes tienen un estado de felicidad Medio ($m=3.30$); siendo las mujeres quienes perciben mejor nivel de felicidad. Los estudiantes del área Clínica percibieron un Alto nivel de felicidad; mientras los cursantes de segundo año presentaron mayores niveles de felicidad que el resto. Sin embargo; de acuerdo a las pruebas realizadas estos resultados no son significativos.

Sanín, A. (2017), presenta la tesis doctoral, sobre “Felicidad y Optimismo en el trabajo”. Cuyo objetivo fue abordar los conceptos de

felicidad y optimismo; y luego ser desarrollados en el ámbito laboral; manejándose con la rigurosidad que toda investigación debe tener y comprobados científicamente. Se utilizaron como instrumentos de evaluación el Test de Orientación en la vida (LOT-R) y el Authentic Happiness Inventory (AHI) de Seligman; herramientas que les fue aplicada a 802 trabajadores de nacionalidad colombiana. Las conclusiones alcanzaron a redefinir conceptos tales como optimismo, satisfacción y felicidad desde la perspectiva laboral; y en los elementos de medición utilizados hay validez y confiabilidad; así mismo, la satisfacción laboral es el camino entre el crecimiento psicológico y el desempeño en el trabajo.

Gijon, V. (2017) en España, presenta la tesis doctoral “La percepción del profesorado sobre Felicidad”. El objetivo era conocer la apreciación que tiene el profesorado sobre la felicidad. La metodología utilizada es la cuantitativa y cualitativa. La muestra utilizada son 224 profesores de Granada, con un rango de edad entre los 23 a 65 años, que dictan en los niveles inicial, primaria y secundaria, su muestreo es aleatorio estratificado. El instrumento que se utilizó es la Escala de Felicidad de Alarcón. Las conclusiones es que no hay diferencias significativas entre hombres y mujeres en cuanto a la felicidad total, ni en cuanto a cada una de sus dimensiones ni en función de las distintas etapas educativas. Asimismo, el grupo de menor edad y los docentes casados muestran unos niveles de felicidad alta, contrariamente el grupo que tienen mayor edad que tiene unos niveles de felicidad percibida más bajas.

Arcila, H. (2011), presenta en Colombia, “Medición de Niveles de Bienestar Subjetivo o Felicidad de una muestra a conveniencia de los afiliados al programa para la salud psicofísica”; esta investigación está orientada a medir el nivel de bienestar subjetivo o Felicidad en un grupo de personas afiliados al programa para la salud Psicofísica del Departamento de Promoción y Prevención de la Universidad de Bienestar Universitario de Antioquia. El diseño es de corte cuantitativo descriptivo. Para esta investigación se tiene una muestra de 25 personas que pertenecen al Programa de Prevención de la Universidad de Antioquia. Además, se aplicaron la Escala de Satisfacción de la Vida de Ed Diener, La Escala de

Felicidad de Andrews y Withey de 1976, y de Dominios Específicos de Satisfacción. Los resultados finales fueron que estas personas tienen una alta percepción de Bienestar Subjetivo o Felicidad y que están relacionadas en aspectos de libertad, pareja, relaciones interpersonales, familia, libertad, seguridad, entre otros. Del total de la muestra; 13 de las personas manifiestan sentirse contentas; y 7 están contentísimas, el resto de personas están satisfechas.

Da Silva Ferreira, O. (2017) tiene la tesis “Un estudio sobre los predictores de la felicidad”. Cuya finalidad es reconocer los diferentes factores predictivos de la felicidad en la vejez. En una muestra de 387 personas, con edades de 55 a 90 años, concentradas en centros de día, hospitales, Universidad de Mayores de la ciudad de Leiria, España. Se utilizaron como instrumentos de medición la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS), La Evaluación del Optimismo, Escala corta de Coping resiliente, Escala de autoestima de Rosenberg y la Escala MHI-5. En los resultados, el grueso de la población siente tener una buena calidad de vida, están moderadamente satisfechos con su vida, y existe una alta autoestima. A comparación de los varones, las mujeres manifiestan sentirse con mayor alegría; aunque hay un grupo de mujeres que los resultados le son adversos ya que han demostrado la existencia de sentimientos de tristeza. Sin embargo, la población masculina se considera activa. Además, los resultados señalan que los más optimistas son menos propensos a reportar sentimientos de infelicidad.

2.1.2. Nacional

Espinoza, A. (2018) en Lima, presenta la tesis “Felicidad en el personal administrativo de una universidad privada de Lima norte”. Cuyo objetivo era conocer el nivel de felicidad de las personas que laboran en el área administrativa en dicha casa de estudios. Se lleva a cabo la investigación en forma Descriptiva, con un diseño no experimental; y con una muestra de 60 personas, entre varones y mujeres, con edades de 22 a 50 años. Se utilizó la Escala de Felicidad de Lima de Reynaldo Alarcón. Los resultados para este grupo de personas en el nivel de felicidad se ubican en

la categoría Muy alta, con un 45.9% y solo un 3.3%, en la categoría de Muy baja. Así mismo, cuando se refiere a la satisfacción de la vida y alegría de vivir nos encontramos con resultados similares, ambos con categorías de Altamente feliz y Medianamente feliz. Además, el factor de sentido positivo de la vida llega a un 50.8% que lo ubica en la categoría Medianamente feliz, y con 4.9% en la categoría de Feliz. También la dimensión referida a la realización personal se ubica en la categoría de feliz con un 72.1%, y Altamente feliz un 4.9%.

Callalli, E. (2017), presenta la tesis “Felicidad y satisfacción laboral en trabajadores de una empresa industrial del Callao”. Tuvo como objetivo encontrar la relación entre la felicidad y la satisfacción laboral en dicha compañía. El método utilizado fue descriptivo correlacional. Como muestra fueron 216 personas entre hombres y mujeres, todos colaboradores activos. Como instrumentos de medición se utilizaron la Escala de Felicidad de Lima y la Escala de Satisfacción Laboral-ARG. Los resultados expresaron que los colaboradores poseen altos niveles de felicidad y satisfacción laboral.

León, M. (2018), nos alcanza la tesis “Felicidad en estudiantes universitarios de psicología en una universidad privada”. El objetivo fue conocer el nivel de felicidad entre los estudiantes universitarios. La investigación es de tipo descriptiva, el diseño es no experimental transversal. Su muestra fueron 141 alumnos. Será la encuesta como técnica para el recojo de datos y el instrumento utilizado es la Escala de Felicidad de Lima (Alarcón, 2006). Los resultados fueron que el nivel Medio predomina en los educandos universitarios con un 36.88%. En cambio, en los tres primeros factores que involucra la escala los resultados fueron que ellos se percibían en la categoría de Feliz; y en la última dimensión que hace referencia a la Alegría de vivir expresaron estar, Altamente feliz.

Sulca, S. & Córdova, L., (2018) titulan la tesis “Estilos de afrontamiento y felicidad en estudiantes de la Facultad de Psicología de una universidad particular de Lima”. La investigación tiene como objetivo dar a conocer la relación entre los estilos de Afrontamiento y la Felicidad. El diseño utilizado es descriptivo correlacional. Su muestra consistió en 103

estudiantes de la especialidad mencionada de una universidad particular de la capital, con edades de 17 a 30 años. Los instrumentos que se utilizaron son el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento COPE, y la Escala de Felicidad de Lima. Las conclusiones que se llegaron fueron que si se encontraron una relación significativa de felicidad con los diferentes estilos de afrontamiento: activo, de planificación, de desentendimiento conductual y el de desentendimiento mental.

Hidalgo, K. (2016), presenta la tesis “Bienestar espiritual y felicidad en miembros de la Iglesia Adventista del séptimo día del Distrito de Lince”. El presente estudio, tiene como objetivo determinar si existe relación significativa entre felicidad y bienestar espiritual en un contexto cristiano. El diseño y tipo de investigación fue no experimental y de corte transversal ya en ningún momento se manipularon las variables. La muestra fueron 150 miembros de la congregación antes mencionada, con edades entre 18 a 75 años. Los instrumentos que se utilizaron fueron la Escala de Bienestar Espiritual y la Escala de Felicidad de Lima; encontrándose que si existe una relación altamente significativa entre bienestar espiritual y felicidad. Se concluye que el bienestar espiritual contribuye a que las personas puedan experimentar felicidad.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Felicidad

Para la **Real Academia Española** (2006) define a la “Felicidad como el estado de grata satisfacción espiritual y física”.

Para, **Seppala, E.** (2012), afirma que “La felicidad no reside tanto en el tener o mejorar el estatus social y laboral, sino en el dar. Nos recomienda, que las personas debemos ser compasivos y generosos con las demás y así, incrementaremos los niveles de bienestar en todos los ámbitos de la vida”.

Por su parte, **Martin Seligman**, pionero de la Psicología Positiva (1999), la felicidad se logra, llevando tres vidas en uno, y si tenemos la

capacidad de integrarlas en una sola podríamos alcanzar ser felices. Estas son:

•**Vida Gratificante**, es aquella que se alcanza a través de la pasión y el compromiso, reconociendo nuestras fortalezas y virtudes; son aquellos momentos que cubrimos nuestras necesidades básicas. Esta felicidad se manifiesta cuando nuestros pensamientos y sentimientos son consecuentes con nuestro accionar. Cuando sentimos la sensación de satisfacción en cada acción la gratificación se abre paso en nuestras vidas; el tiempo se detiene existiendo solo el presente.

•**Vida placentera**, es la que basa su felicidad en todas aquellas experiencias y situaciones que dan gozo y disfrute, viviendo al máximo las sensaciones agradables y placenteras; ya que al vivirlas nuestro grado de satisfacción crece en forma ascendente. Pero si llevamos una vida en este tipo de felicidad no podremos lograr o alcanzar la sensación de plenitud verdadera. Y por último,

•**Vida con sentido**, es el tipo de vida en que la persona siente forma parte de algo más, aquello que le da sentido a su existencia, donde dedica todo su potencial todas sus virtudes y fortalezas, a contribuir a la felicidad de los demás; para él o ella es la fuente más importante de satisfacción. Es una felicidad que perdura diariamente y encamina toda nuestra vida.

El autor encuentra en las emociones positivas (conocimiento y sabiduría, coraje, el amor y humanidad, la justicia, la moderación, la espiritualidad y la trascendencia) como elementos que nos harán pensar y actuar de una manera constructiva para entender y gestionar nuestras experiencias pasadas.

Para Seligman, la base de la felicidad se encuentra en construir una vida con significado, encontrar nuestro propósito de vida, y trabajarlo para que sea realidad es indispensable para vivir una felicidad real.

2.2.2. Reseña Histórica

Desde hace años el ser humano ha tenido gran interés por conocer la felicidad; tenían la gran interrogante ¿que era la felicidad? Muchos de estos pasaban horas cuestionando este tema. Partiendo desde un análisis filosófico; tenemos a personajes como:

Sócrates, quien afirmaba “hacer el bien nos hace felices”. No creía que el bien fuera relativo u opinable, sino totalmente absoluto y universal. Nos decía; “somos felices haciendo lo correcto”.

Por otro lado; Platón, contaba que “la felicidad es posible cuando el hombre es capaz de ver o sentir las esencias de las cosas, que son las ideas de Dios”. Reconoce que no se puede ser feliz sin ver la obra de Dios en el mundo que se manifiesta como modelo para la felicidad humana.

Para Aristóteles, la felicidad es “una actividad de acuerdo a la virtud”. Aun cuando; la manera de vivir la vida sea elegible en tanto que somos seres naturales tenemos una finalidad. Dicha finalidad es la felicidad a través de la trascendencia.

Sin embargo; para Epicuro había que procurar la felicidad y evitar el sufrimiento. Esta doctrina epicúrea fue llamada Hedonismo que, significa placer; o eudaimonía que se refería a la felicidad. Escribiría luego, “la felicidad y la dicha no la proporcionan ni la cantidad de riquezas, ni la dignidad de nuestras ocupaciones ni ciertos cargos ni poderes, sino la ausencia del sufrimiento”.

Así mismo, la Psicología tradicional se ha pasado años tras años, en los diferentes aspectos negativos de la conducta humana, estudiando los trastornos, los problemas y el malestar psicológico de las personas y de las sociedades en general mirando solamente el lado enfermo y por ende, dejando de lado aspectos positivos que siempre han estado presente en el hombre.

El Psicoanálisis encabezado por Sigmund Freud; nos afirmaba que “el hombre se esfuerza para conseguir la felicidad y alejarse del sufrimiento”.

La Psicología Humanista tuvo su origen en los años 60; y tuvo, por objeto de estudio al hombre y su parte emocional, aportando de esta manera bienestar a la salud y no; centrándose solo en la conducta o tal vez, en las posibles perturbaciones mentales, como lo estuvieron haciendo hasta aquel entonces el Conductismo y el Psicoanálisis.

Según, Abraham Maslow nuestras acciones nacen de las motivaciones dirigidas hacia el objetivo de cubrir ciertas necesidades, las cuales tienen un orden, según la importancia que tienen para nuestro bienestar. Es decir, proponía una jerarquía de necesidades humanas, y defendió; que conforme se satisfacen las necesidades más básicas, los seres humanos desarrollamos mayores necesidades y deseos más elevados.

Maslow, estuvo más preocupado en aprender sobre que hace a la gente más feliz y lo que se puede hacer para mejorar el desarrollo personal y la autorrealización. Así mismo, afirmaba; que, para aspirar a las metas de autorrealización, antes tendremos que cubrir las necesidades anteriores como la alimentación, seguridad, etc. Esta jerarquía; llamadas así; tiene cinco niveles. Las necesidades básicas se ubican en la base de la pirámide, mientras que las necesidades más complejas se encuentran en la parte alta.

Las cinco categorías de las necesidades de la pirámide de Maslow, son:

- Fisiológicas; como son las necesidades de comer, respirar, beber agua.
- Seguridad; aquí está el empleo, de ingresos y recursos, de salud, seguridad.
- Afiliación; se refiere que las personas tenemos similitud y/o pertenencia a un grupo social, donde exista afecto, amor y seas correspondido.
- Reconocimiento; como el respeto a sí mismo, libertad, independencia, autoconfianza.
- Autorrealización; como el desarrollo espiritual, ayudar a los demás.



Figura 1. Pirámide de Maslow

Fuente: Maslow (1991)

2.2.3. Características de la Felicidad

La felicidad tiene componentes y efectos subjetivos; como sentir bienestar, seguridad y tranquilidad; alcanzar una mayor tolerancia, elevando la propia autoestima, mejorando, además, los procesos cognitivos, fomenta además ser más sociables con nuestros pares. La felicidad es un estado de ánimo positivo y subjetivo, por ende; no es un hecho que uno mismo logre percibirlo. Existen acciones que son entendidas de diferentes formas por las personas. Para algunos, conseguir metas personales es sinónimo de alcanzar felicidad, es decir sentirse pleno(a).

2.2.4. Importancia de la Felicidad

Desde el 2013, la O.N.U. ha celebrado el 20 de marzo como el “Día de la Felicidad” en reconocimiento del importante papel que desempeña la felicidad en nuestras vidas.

Asimismo; la felicidad es muy importante para el organismo humano, ya que el sentirse feliz produce efectos positivos sobre este. Cuando

estamos felices es debido; a que nuestro cuerpo ha sido capaz de generar tres tipos de hormonas que nos hacen sentir bien:

- La Dopamina, encargada de producir placer y la motivación;
- La Serotonina, responsable de aliviar el estado de ánimo; y,
- La Endorfina, la que provoca el sentimiento de felicidad.

Estas hormonas conocidas como las “Hormonas de la Felicidad”, promueven la calma y alivio; ayudando a crear en la persona un estado de bienestar. Por consiguiente, mejoran el buen humor, ayudando a reducir el dolor, además; retrasan el proceso de envejecimiento, potencian las funciones del sistema inmune del organismo, equilibrando y, aumentando el sentimiento de placer, y a la vez; ayudan a restar los niveles elevados de adrenalina asociados a la ansiedad.

Una forma rápida de producir estas hormonas llamadas “de la felicidad”; es activando visualizaciones placenteras, como paisajes o situaciones personales de éxito, bienestar y satisfacción. Además, existen acciones como: escuchar música, bailar, cantar, hacer deporte, tomar sol, hacer ejercicios respiratorios, pintar, darse un baño relajante, caminar por lugares que nos transmitan tranquilidad o; simplemente compartir con las amistades. Realizar estas actividades pueden ayudarnos a producir las hormonas antes mencionadas y hacer que nos sintamos más felices.

Por otro lado; podemos apoyarnos en la meditación, y la técnica de relajación a través de la respiración, elementos que ayudan a combatir el estrés, mejorando al buen ánimo. Algunos expertos en meditación aseguran que a largo plazo la práctica continuada de ejercicios de meditación contribuye a afrontar con éxito las exigencias del día a día, ayudando además a superar las dificultades con mayor fortaleza interior logrando ser nosotros mismos bajo cualquier circunstancia de la vida.

La felicidad dependerá de nosotros mismos. Aunque; hay elementos externos, que a veces, pueden cambiar nuestro estado de ánimo, debiendo en lo posible que estos influyan en nosotros.

2.2.5. Tipos de Felicidad (Seligman)

La teoría de Martin Seligman, alcanza cinco componentes que indican los tipos de felicidad. El objetivo de su teoría es el de medir y fomentar el crecimiento personal y el bienestar. Estos son los niveles de su modelo:

2.2.5.1. Emociones positivas o vida placentera

Relacionada con las veces de emociones que experimentamos durante el día. Una vida agradable consiste en tener vivencias placenteras diariamente. El autor piensa que las personas pueden aprender a realizar una serie de acciones para aumentar la duración e intensidad de sus placeres.

Estas acciones deben ser positivas y podrían ser la de practicar algún deporte, disfrutar de una buena comida, leer, etc. Tomaremos en cuenta que lo positivo de una experiencia depende de cada persona.

2.2.5.2. Compromiso o vida comprometida

En este caso se busca incorporar en la persona los placeres internos. Es lo que se conoce como “estado de flow”, en el que la persona se conecta con sus propios deseos y va creando oportunidades de flujo que lo lleven a mayores niveles de bienestar.

La felicidad es desarrollar una gran cantidad de experiencias óptimas de “flow” a través del uso de fortalezas personales.

2.2.5.3. Relaciones

Interrelacionarse socialmente es fuente de felicidad, ya que aumenta la sensación de apoyo y bienestar. Esto tiene que ver con todas las opciones de relaciones: amigos, familiares, socios. Por otra parte, el apoyo social está íntimamente relacionado con el bienestar, e incluso algunos autores afirman que ayudan a reducir el estrés y el malestar.

2.2.5.4. Significado o vida significativa

Para el autor; es el propósito por el que sentimos que existimos, es decir, lo que nos llena y por lo que decidimos luchar. Son nuestros objetivos más deseados. Teniéndolos nos dará la oportunidad de actuar con coherencia y establecer las prioridades y los valores en los cuales deseamos vivir.

2.2.5.5. Éxito o sentido de logro

La persona tiene objetivos que lo motivan y lo ayudan a desarrollarse positivamente, pero el máximo nivel de felicidad es aquel que conseguimos cuando hemos trazado objetivos y metas desde el corazón y las hemos alcanzado. Las personas tienen la necesidad de sentirse competentes, para conseguir el éxito nos compromete a llevarnos con disciplina, tener autocontrol y hacerlo con plena libertad.

2.2.6. Componentes de la Felicidad (Tal Ben-Shahar, 2018)

Detallo los 5 componentes claves en la percepción de la felicidad:

Bienestar espiritual

Para Ben-Shahar, el bienestar espiritual es la capacidad de tener “atención plena” (mindfulness) y estar presente en el aquí y ahora.

Según el autor, algunas investigaciones han demostrado que mediante la meditación el cerebro sufre cambios positivos e incluso el sistema inmune se fortalece. Aseguró, que se pueden obtener los mismos resultados o beneficios de meditar 10 minutos que hacerlo durante mayor tiempo.

Bienestar físico

Este elemento está relacionado con la conexión mente-cuerpo, y es uno de los que más afecta a las personas; la relación entre el estrés y el descanso físico están íntimamente relacionados.

“El estrés no es el problema, la falta de recuperación luego de estresarse sí lo es”, afirmó Tal, quien menciona que es esencial tomarse espacios libres y que demanden cualquier actividad; y que sean tiempos duraderos y que este espacio y tiempo en descanso, no sea solamente físico sino también mental.

Para el existen, 3 formas de descanso y deben darse de manera permanente:

- Micro: aquel descanso de minutos u horas, y se recomienda aprovecharlo participando en caminatas, ir al gimnasio o bailar, etc.
- Mezzo: refiere al descanso durante la noche o incluso aquel descanso de duren algunos días.
- Macro: son los descansos semanales o incluso los de meses, aquellos descansos que parezcan vacacionales. “Es necesario recuperarse del desgaste mental y corporal, no importa como lo hagas, lo importante es que descanses”, afirmó.

Bienestar intelectual

Ben-Shahar afirmó, que para lograr el bienestar intelectual es necesario lograr entender las cosas que hacemos, vemos y leemos. Como ejemplo mencionó la capacidad de sus progenitores para dirigir un negocio, sin tener una educación especializada y lo atribuyó a la lectura de la Biblia que realizaban de manera consiente y analítica. Aseguraba que la capacidad de observar de lo que rodea al ser humano, como la naturaleza o el arte, son factores que incrementan el bienestar intelectual.

Bienestar relacional

Relacionarnos con nuestros pares que irradian una actitud positiva favorece para alcanzar ser felices ya que, según el autor, hay elementos que impactan en forma negativa. Afirmó además que los niveles de felicidad tienen un impacto más duradero en las personas, cuando se da, que cuando se busca el beneficio propio.

Bienestar emocional

Por otro lado; Tal-Ben afirmó que el ser humano no puede alcanzar su máximo potencial hasta que no acepte y reconozca que tiene defectos.

Afirmó, que para tener objetivos que busquen la felicidad, se deben fragmentar en acciones pequeñas y alcanzables; y a la vez que se realicen constantemente para que formen parte de una rutina diaria que genera bienestar.

2.2.7. Diferentes Enfoques de la Psicología Positiva

Han sido muchos los autores que a lo largo de la historia y a través de disciplinas como la Filosofía, las Matemáticas, la Economía, la Medicina, la Psicología, han tratado de elaborar teorías acerca de los componentes generales de la felicidad y su relación con conceptos como: resiliencia, bienestar subjetivo, calidad de vida, optimismo, asertividad, etc.

A continuación, trataremos de resumir los enfoques más recientes que abordan la difícil tarea de construir este concepto en sus componentes esenciales:

2.2.7.1. Educación para la Felicidad. (Fordyce, 1977 1983)

Aunque, estrictamente no es un modelo teórico, se convirtió en uno de los primeros intentos de un “modelo de persona feliz”, considerando una serie de principios o rasgos. Estos fueron inferidos por Fordyce (1983), partiendo de una amplia revisión de estudios sobre la felicidad, cuya finalidad era demostrar que si era posible enseñar a ser felices y seguidamente, presentar un programa que de mejoras en los niveles de felicidad de sus estudiantes.

A continuación; presentamos los 14 rasgos que hacen a una persona feliz, y que como se observa, se hallaban en conexión con tres áreas básicas: la personalidad, las relaciones sociales y la implicación en la actividad laboral y en el ocio.

Adaptación de las 14 “Reglas fundamentales” del programa cognitivo-conductual de mejora de la felicidad diseñado por Fordyce (1977, 1983):

1. Ser más activo y permanecer ocupado en:
 - Actividades placenteras.
 - Actividades de alta demanda física.
 - Actividades novedosas.
 - Actividades en compañía.
 - Actividades no ligeras.
2. Dedicar más tiempo a la vida social.
3. Ser productivo en un trabajo al que se le conceda significado.
4. Mejor gestión del tiempo.
5. Detener las preocupaciones.
6. Adecuar las metas y expectativas.
7. Desarrollar un estilo de pensamiento positivo y optimista.
8. Las acciones se deben al presente.
9. Trabajar en busca de una personalidad sana.
10. Desarrollar una personalidad sociable.
11. Ser uno mismo.
12. Alejar los problemas y evitar los sentimientos negativos.
13. Fomentar y conservar las relaciones íntimas como elemento que brinda felicidad.
14. Apreciar la felicidad.

2.2.7.2. La teoría evolutivo-cibernética de la Felicidad (Heylighen, 1992)

Desde este enfoque; se maneja dos tipos de felicidad:

- La “felicidad pasajera” como el sentimiento que agrada o la experiencia subjetiva del bienestar.
- La “felicidad duradera” es el predominio de sentimientos agradables en un período prolongado. Es decir, que las personas sientan que están alcanzando satisfacción en sus vidas.

Para el autor, “el significado de felicidad es casi sinónimo de satisfacción de vida, calidad de vida o, autorrealización” (Heylighen, 1992). Así mismo, relaciona la salud como algo objetivo; mientras sentirse bien como una experiencia subjetiva.

Además, las emociones van guiando al organismo para que se aleje de situaciones peligrosas (mediante reacciones como: el miedo, el hambre, o el dolor) y por otro lado motivando la aproximación a situaciones positivas (tales como el placer, el amor o la satisfacción). Por lo tanto, las emociones positivas normalmente indicarán que el organismo se acerca al estado óptimo. La felicidad puede considerarse una señal de que la persona está biológicamente sana y, desde el punto de vista cognitivo, capaz de ejercer control; en otras palabras, que él o ella pueda satisfacer todas sus necesidades básicas, a pesar de posibles cambios en el medio.

Este control sobre la situación, cuenta con tres elementos (Heylighen, 1992):

Capacidad material:

Tener los recursos materiales, además de las oportunidades necesarias para satisfacer las necesidades. Dicho de otro forma; no se puede saciar la sed sin agua o satisfacer la necesidad de contacto social si se está abandonado en una isla desierta.

Capacidad cognitiva:

No es suficiente que los diferentes recursos que se necesiten estén ahí, también hemos de ser capaces de encontrarlos, reconocerlos y utilizarlos de manera efectiva. La necesidad de satisfacción requiere también de habilidades como el conocimiento, la inteligencia y creatividad para solucionar problemas.

Capacidad subjetiva:

No es suficiente que los recursos estén ahí y que tengan capacidad de encontrarlos, además, debemos creer en nuestra “propia habilidad” para resolver los problemas. De lo contrario, no estaríamos motivados para realizar el esfuerzo necesario.

2.2.7.3. El enfoque de la Psicología Positiva

Consiste en estudiar a la felicidad, y cómo repercute en la vida de las personas; cómo se vive diariamente con optimismo, practicando una filosofía de vida y creencias para alcanzar y experimentar más felicidad en la vida. Resumiendo, se dedica a estudiar porque la gente es feliz y que hace para serlo.

La Psicología Positiva refiere, a las perspectivas científicas acerca de que hace que la vida sea digna de ser vivida. Se centra en los aspectos de la condición humana que llevan a la felicidad, a mejorar para alcanzar a prosperar (The Journal of Positive Psychology, 2005). En resumen, desarrollamos los caminos de la Psicología Positiva que tenemos todos los seres humanos para lograr la felicidad.

Todo lo que hacemos en la vida, el trabajo, el descanso, tener una pareja, formar una familia, divertirse, comprar, viajar, practicar alguna religión, hacer algún deporte, etc. se dan para alcanzar una finalidad. Son los caminos para lograr “ser felices”. Sin embargo, no siempre todo lo que haces logra darte esa sensación de satisfacción.

Martin Seligman, fundador de la Psicología Positiva, afirma que hay 3 niveles:

La vida placentera:

Es buscar en todos los placeres que puedas y emociones positivas que puedas experimentar, mediante acciones que las realizas mesuradamente, en el que lograrás obtener una satisfacción inmediata, pero de poca duración. Por ejemplo, comer, dormir, beber, sexo, viajar, fiestas, diversión, etc. Cosas que es lícito buscar, pero que, si caes en el exceso, te conducirán a una insatisfacción. El placer es necesario, pero no suficiente para darnos una felicidad plena y duradera.

La vida del compromiso:

Te permite alcanzar elementos o cosas de acuerdo a tus valores, fortalezas y talentos internos. No se trata de obtener una emoción rápida, ni siquiera tener una emoción durante el proceso, sino de lograr la comunión plena de tus talentos y habilidades. De esto se trata la vida del compromiso, alcanzar satisfacciones duraderas, con metas que exigen esfuerzo y se logran resultados favorables.

La vida significativa:

Este camino a la felicidad, consiste en conocer tus fortalezas y talentos internos, y logras o buscas ponerlas “en servicio de alguien”. Esta satisfacción, sucede cuando te unes para ayudar a otros, cuando pones todas tus fuerzas y talentos internos para ponerlos al servicio de los demás. Ese significado se encuentra en acciones que haces para agradecer, servir, trabajar por una causa. El significado está unido a lo que llamamos “sentido de vida”.

Los autores Peterson y Seligman (2004), elaboraron una Clasificación de las Fortalezas y Virtudes Humanas (Character Strengths and Virtues) como vía para alcanzar la “buena vida”.

Esta clasificación describe veinticuatro fortalezas que se encuentran dentro de seis virtudes consideradas universales.



Figura 2. Adaptación de la clasificación de las Fortalezas Humanas

Fuente: Peterson y Seligman (2004)

2.2.7.4. Teoría del Flow

Desarrollado por el psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi, quien lo ha definido como “un estado en que la persona se encuentra completamente comprometida en una actividad para su propio placer y disfrute”. Es decir; las acciones, los pensamientos que se dan unas a otras suceden sin detenerse. La persona utiliza sus habilidades y fortalezas llevándolas hasta el extremo.

Las características comunes que tienen las experiencias para que sean óptimas y poder dejarse fluir, son:

- La(s) meta(s) tienen que ser claras y concretas.
- Debemos saber y poder concentrarnos.
- Las metas claras permiten una retroalimentación directa e inmediata, ya que el éxito o el fracaso podrían darse; pudiendo dar los ajustes correspondientes en nuestro accionar.
- Debemos actuar totalmente concentrados y libre de preocupaciones.
- Hay que crear un sentimiento de control sobre la situación.
- Toda la energía física y mental se involucra en el desarrollo de la acción; resumiendo, el ego se desvanece para dar paso a la concentración.
- El sentido del tiempo se altera. Al llegar al estado de flow las horas pueden parecer minutos, mientras los segundos pueden no tener fin.
- El flujo sobreviene cuando se produce un equilibrio entre los desafíos de la tarea o actividad que estamos desarrollando y las habilidades de las que disponemos para dicho afrontamiento. Lo que se produce con el “flow” se vuelve nuestra propia recompensa.

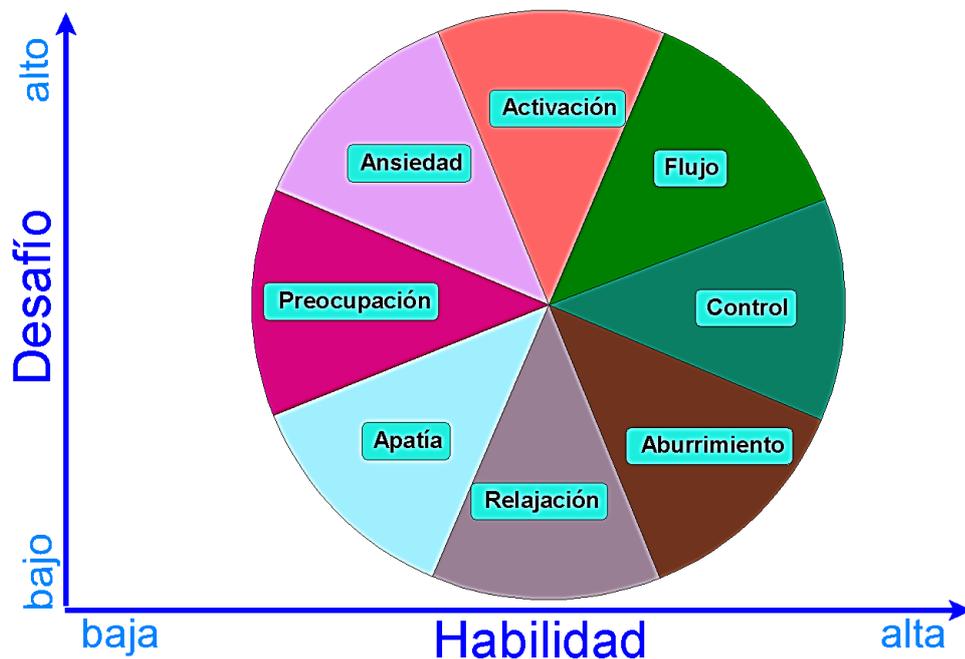


Figura 3. Diagrama del flow

Fuente: Csikszentmihayi (2007)

2.3. Definiciones Conceptuales

2.3.1. Felicidad

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

Por su lado, **Alarcón, R. (2009)** señaló que “la felicidad se produce cuando el hombre experimenta un estado de satisfacción plena, teniendo un

carácter causal”. Además, que es individual y puede o no ser duradero, pero es perecible; y, se produce cuando el hombre logra obtener el bien o los bienes anhelados. Finalmente, este bien o bienes son de naturaleza variada (psicológicos, materiales, religiosos, etc.). El autor identifica cuatro dimensiones para el constructo felicidad:

- **Sentido Positivo de la Vida**

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

- **Satisfacción con la Vida**

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

- **Realización Personal**

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

- **Alegría de Vivir**

Alarcón (2009) la define como: “optimismo, alegría que en buena cuenta es expresión de felicidad y lo maravilloso que es vivir”. Es decir, se refiere a las experiencias positivas y al sentirse bien.

CAPITULO III

METODOLOGIA

3.1. Tipo y Diseño de Investigación

3.1.1. Tipo

Esta investigación es Descriptiva, ya que tiene como finalidad la descripción precisa del evento de estudio; (Hurtado, J. 2007).

Así mismo; para Sampieri, H. (2010) la investigación descriptiva busca explicar las características significativas de fenómenos, personas, grupos o cualquier otro evento que hayan sometido a análisis, midiendo y evaluando diversos aspectos a investigar. El estudio descriptivo elige una serie de cuestiones y mide cada una de ellas independientemente; relatando lo que se investiga.

3.1.2. Diseño

El diseño utilizado es no experimental debido; a que en ningún momento se manipula la muestra, solo se recolectan los datos en un solo momento.

Para, Martins, F. & Palella, S. (2010), definen al diseño no experimental; como aquel que se realiza sin manipular en forma deliberada ninguna variable. Por lo tanto; en este diseño no se construye una situación específica, sino que se observan las que existen.

Para Sampieri, H., (2010), indica que el diseño no experimental es aquel estudio que se realiza sin manipular intencionalmente variables, lo que se hace es observar los fenómenos tal como se dan en su contexto natural, para posteriormente analizarlos.

3.2. Población y Muestra

3.2.1. Población

La población del presente trabajo de investigación está conformada por 78 personas, de ambos sexos, 37 varones y 41 mujeres, con rango de edades de 18 a 77 años, con obligaciones laborales suman 58 personas y 20 que no laboran; en lo

que respecta al nivel académico son 7 las personas que alcanzan el nivel primario, el nivel secundario lo tienen 37 personas y el nivel técnico profesional y superior universitario alcanza a 34 encuestados, con residencia en el primer sector, grupo 20 del distrito de Villa el Salvador; comprendido de tres manzanas; “P”, “O”, y “C” donde viven los pobladores. Cabe mencionar que cada manzana está compuesta por 26 familias.

3.2.2. Muestra

Respecto a la muestra, el tipo de muestreo es censal, debido a que se seleccionó al 100% de la población, que reside en el primer sector, grupo 20 del distrito de Villa el Salvador. Por lo tanto, la muestra es de 78 personas. Vale la aclaración que no se utilizó ninguna fórmula para hallar la muestra.

Para, Behar Rivero, (2008); en el censo todos sus integrantes de la población son estudiados.

3.3. Identificación de la variable y su operacionalización

3.3.1. Variable de estudio

La variable en la presente investigación es el constructo Felicidad; donde se busca como objetivo general determinar el nivel de felicidad en los pobladores del primer sector, grupo 20 en el distrito de Villa el Salvador.

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

3.3.2. Operacionalización de la variable

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

Tabla 1.

Operacionalización de la variable

Variable	Dimensiones	Peso	Nº de ítems	Indicadores	Niveles
Felicidad La felicidad se define como un estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien anhelado (Alarcón, 2006).	Sentido positivo de la vida Estar libre de estados depresivos profundos, tener sentimientos positivos hacia sí mismo y hacia la vida (Alarcón, 2006)	40.75%	11	- Profunda tristeza (07, 22, 23) - Fracaso (14, 19) - Intranquilidad (18) - Pesimismo (17, 20) - Vacío existencial (02, 26) - Sentimiento positivo (11)	
	Satisfacción con la vida Expresa la satisfacción por lo que se ha alcanzado o se encuentra muy cerca de alcanzar el ideal de su vida (Alarcón, 2006).	22.22%	6	- Satisfacción por los logros obtenidos (03, 04, 05, 06, 10) - Satisfacción por alcanzar el ideal (01)	- Altamente feliz - Feliz
	Realización personal Considerada la felicidad plena, debido a que el individuo se encuentra orientado hacia metas que considera valiosas para su vida (Alarcón, 2006).	22.22%	6	- Autosuficiencia (08, 09, 21, 24) - Placidez (25, 27)	- Medianamente feliz - Infeliz
	Alegría de vivir Hace referencia a las experiencias positivas de la vida y sentirse generalmente bien (Alarcón, 2006).	14.81%	4	- Maravilla de vivir (12, 16) - Experiencias positivas (13, 15)	
		100%	27		

3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico

3.4.1. Técnicas

Trespalacios, Vázquez & Bello, (2005) y Bernal, (2010) nos indican que las técnicas a emplearse en la investigación son:

- Técnicas de recolección de información indirecta: Se extrajo información de fuentes bibliográficas y estadísticas; recurriendo a las fuentes de origen, pudiendo ser libros, revistas, trabajos de investigaciones, etc.
- Técnicas de recolección de información directa. Se recopiló información mediante la aplicación de encuestas en muestras representativas de la población.
- Técnica de observación. Como herramienta nos permitirá conocer directamente el objeto de estudio para luego describir y analizar situaciones sobre la realidad estudiada.

3.4.2. Instrumento de Evaluación

El instrumento de medición será la Escala de Felicidad de Lima (Alarcón, 2006).

Ficha técnica

Nombre del instrumento: Escala de Felicidad de Lima.

Autor: Reynaldo Alarcón.

Procedencia: Lima, Perú.

Administración: Individual o colectiva.

Duración: 15 a 20 minutos aproximadamente.

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

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

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

Los cuatro factores, con sus respectivos ítems, son los siguientes:

- **Sentido Positivo de la Vida**

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

Ejemplo de ítems:

-Siento que mi vida está vacía.

-Pienso que nunca seré feliz.

- **Satisfacción con la Vida**

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

Ejemplo de ítems:

-Las condiciones de mi vida son excelentes.

-Estoy satisfecho con mi vida.

- **Realización Personal**

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

Ejemplo de ítems:

-Estoy satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado.

-Me considero una persona realizada.

- **Alegría de vivir**

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

Ejemplo de ítems:

-Es maravilloso vivir.

-Por lo general me siento bien.

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

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

3.4.3.1. Confiabilidad

Los coeficientes de Confiabilidad son:

- Correlación Ítem-Escala: Las correlaciones evidencian que son altamente significativas ($p < .001$, para 2 colas). La media de dichas correlaciones es igualmente elevada ($r = .511$; $p < .001$). Así pues, se interpreta que absolutamente todos los ítems miden indicadores de un mismo constructo y que contribuyen con eficacia a medirlo.
- Correlaciones Ítem-Ítem: La media de las correlaciones revela que una significativa relación entre los ítems de la Escala ($r = .28$; $p < .01$). No

obstante, cada ítem mantiene su autonomía, ya que cada uno se diferencian entre ellos.

El Análisis de Varianza entre las medias de los ítems demuestra diferencias significativas ($F=212.69$, $p<.01$).

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

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

3.4.3.2. Validez

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

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

Correlaciones entre Felicidad y Afectos Positivos y Negativos: La Escala de Afectos Positivos y Negativos fue desarrollada por el mismo autor poco antes de la Escala de Felicidad. La correlación de Pearson entre los

puntajes de felicidad y afectos positivos es positiva y significativa ($r=.48$; $p<.01$). Asimismo, entre felicidad y afectos negativos la correlación fue negativa y significativa ($r=.48$; $p<.01$). En consecuencia, el autor encontró una correlación altamente significativa entre satisfacción con la vida y frecuencia de afectos positivos ($r=.406$; $p<.01$). Ante lo hallado, los resultados apoyan la validez de construcción de la Escala.

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

3.4.3.3. Baremos

Los baremos de la Escala de Felicidad son los siguientes:

Tabla 2.

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

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

Tabla 3.

Niveles de felicidad según la Escala de Felicidad de Lima.

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

3.4.4. Procedimiento de recolección de datos

En el distrito de Villa el Salvador, existen diez sectores o zonas. Nuestro trabajo de investigación se desarrolla en pobladores del primer sector, grupo 20, de las manzanas “P”, “O” y “C”. Para llevar a cabo la investigación; primero ubicamos a las autoridades del lugar antes mencionado, que está representado por un Secretario General. La zona cuenta con un local comunal propio, el cual lo aprovecharemos para albergar a las personas que quisieran participar en la encuesta. Muchas de las personas participantes mostraron disposición; hombres y mujeres sin restricciones de ningún tipo; solamente que cumplan la mayoría de edad. Se menciona, que muchos de los participantes pedían resultados de la encuesta. En respuesta a esta inquietud, solo se le aclaraba que esta no era una evaluación, menos una prueba de poder; sino que consistía en una encuesta sobre la percepción que tienen sobre la Felicidad.

La encuesta se desarrolló en dos fechas, para ser exactos los días 5 y 6 de enero del presente año 2019; el primer día se acordó la reunión en la tarde a las 18.00 horas; y el día domingo por la mañana a las 9.00am. Siempre las personas participantes mostraron en todo momento disposición y colaboración. A cada participante se le otorgaba la hoja de la encuesta y seguidamente se le proporciona un lapicero y borrador; para el desarrollo de

la misma, y antes de empezar la encuesta a desarrollarla se le pidió que ellos mismos den la lectura a las instrucciones y que si existía duda alguna avisara para de esta forma aclararlas. Una vez, que el grupo pasa a desarrollar la encuesta, era porque no existían dudas ni preguntas. Enseguida se procedió a desarrollar la encuesta. La escala fue desarrollada en forma colectiva con un promedio de tiempo de 30 minutos aproximadamente; además, las personas o los participantes lo hicieron de manera voluntaria, anónima y confidencial, reportando datos de edad, sexo y promedio académico.

CAPITULO IV

PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. Procesamiento de los resultados

Después de reunir las encuestas se procedió a tabular la información, codificándola para luego transmitirla a una base de datos computarizada (MS Excel 2013 y IBM SPSS Statistics versión 22).

Se determinó la distribución de las frecuencias y la incidencia participativa (porcentajes) de los datos del instrumento de investigación.

Se aplicaron las siguientes técnicas estadísticas:

- Valor Máximo y valor mínimo
- Media aritmética

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

4.2. Presentación de los resultados

Tabla 4.

Medidas Estadísticas Descriptivas de la Variable de estudio Felicidad.

N	Válido	78
	Perdidos	0
	Media	81,51
	Mínimo	55
	Máximo	103

El estudio realizado de 78 sujetos sobre Felicidad tiene como interpretación los siguientes resultados:

- Una Media de 81.51, que se categoriza como “Muy baja”.
- Un valor mínimo de 55, que se categoriza como “Muy baja”.
- Un valor máximo de 103, que se categoriza como “Media”

Tabla 5.

Medidas Estadísticas Descriptivas de los factores pertenecientes a la variable Felicidad

		Sentido Positivo de la Vida	Satisfacción con la Vida	Realización Personal	Alegría de Vivir
N	Válido	78	78	78	78
	Perdidos	0	0	0	0
Media		19,03	21,58	20,28	16,27
Mínimo		11	10	8	6
Máximo		42	30	30	20

En los siguientes factores que conforman la variable de estudio Felicidad se puede observar los siguientes datos:

En el Factor Sentido Positivo de la vida, se puede observar:

- Una Media de 19.03, que se categoriza como “Infeliz”.
- Un valor mínimo de 11, que se categoriza como “Infeliz”.
- Un valor máximo de 42, que se categoriza como “Feliz”.

En el factor Satisfacción con la vida, se puede observar:

- Una Media de 21.58, que se categoriza como “Feliz”.
- Un valor mínimo de 10, que se categoriza como “Infeliz”.

-Un valor máximo de 30, que se categoriza como “Altamente feliz”.

En el Factor Realización personal, se puede observar:

-Una Media de 20.28, que se categoriza como “Feliz”.

-Un valor mínimo de 8, que se categoriza “Infeliz”.

-Un valor máximo de 30, que se categoriza como “Altamente feliz”.

En el Factor Alegría de vivir, se puede observar:

-Una Media de 16.27, que se categoriza como “Feliz”.

-Un valor mínimo de 6, que se categoriza como “Infeliz”.

-Un valor máximo de 20, que se categoriza como “Altamente feliz”.

En relación a los resultados que se mencionaron, a continuación, daremos una vista a las tablas estadísticas para poder observar el alto índice, referente a las dimensiones de Felicidad.

Tabla 6.

Resultado del Nivel total de Felicidad

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Muy baja	64	82,05	82,05	82,05
Baja	9	11,54	11,54	93,59
Media	5	6,41	6,41	100,0
Total	78	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de felicidad en la población del primer sector, grupo 20 del distrito de Villa el Salvador, se considera “Muy baja”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 82.05%, se considera la categoría “Muy baja”
- El 11.54%, se considera la categoría “Baja”
- El 6.41%, se considera la categoría “Media”

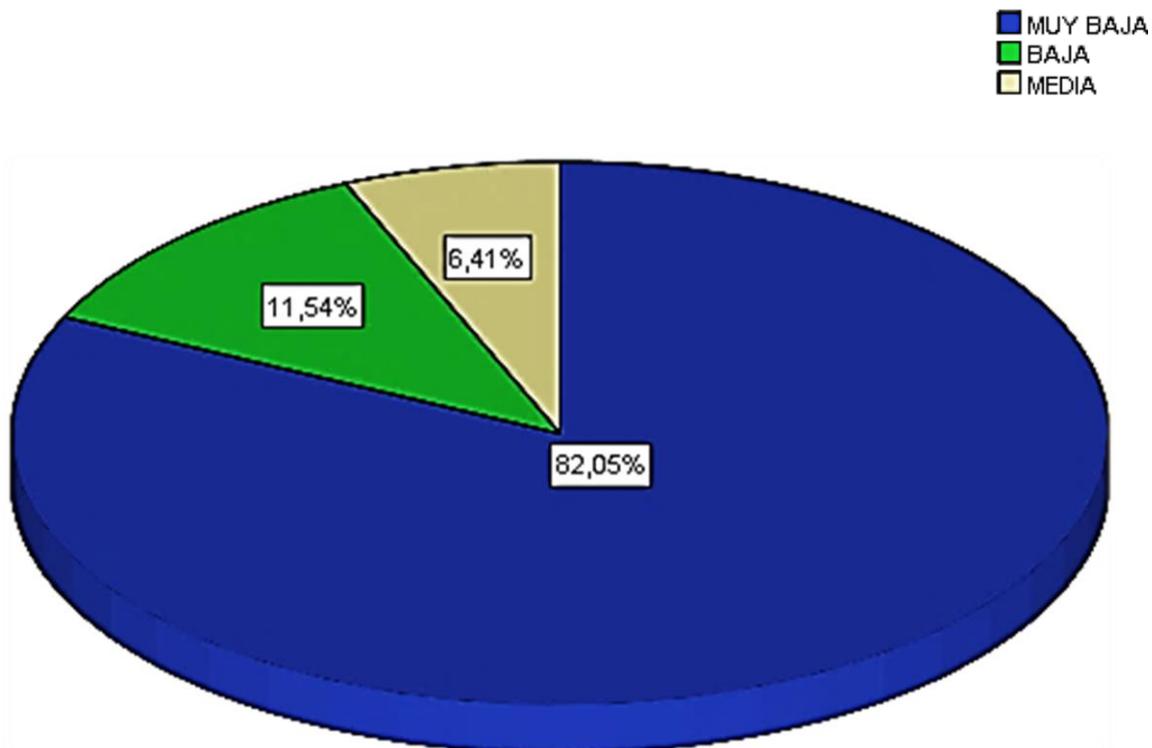


Figura 4. Resultado del Nivel total de Felicidad

Comentario:

El nivel de felicidad en la población del primer sector grupo 20 del distrito de Villa el Salvador, se considera “Muy baja”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 82.05%, se considera la categoría “Muy baja”
- El 6.41%, se considera la categoría “Media”

Tabla 7.

Resultado del Nivel de Sentido positivo de la vida

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Infeliz	66	84,62	84,62	84,6
Medianamente feliz	10	12,82	12,82	97,4
Feliz	2	2,56	2,56	100,0
Total	78	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de sentido positivo de la vida de los pobladores del primer sector, grupo 20 del distrito de Villa el Salvador, se considera “Infeliz”, obteniéndose los siguientes resultados:

- El 84.62%, se considera la categoría “Infeliz”
- El 12.82%, se considera la categoría “Medianamente feliz”
- El 2.56%, se considera la categoría “Feliz”

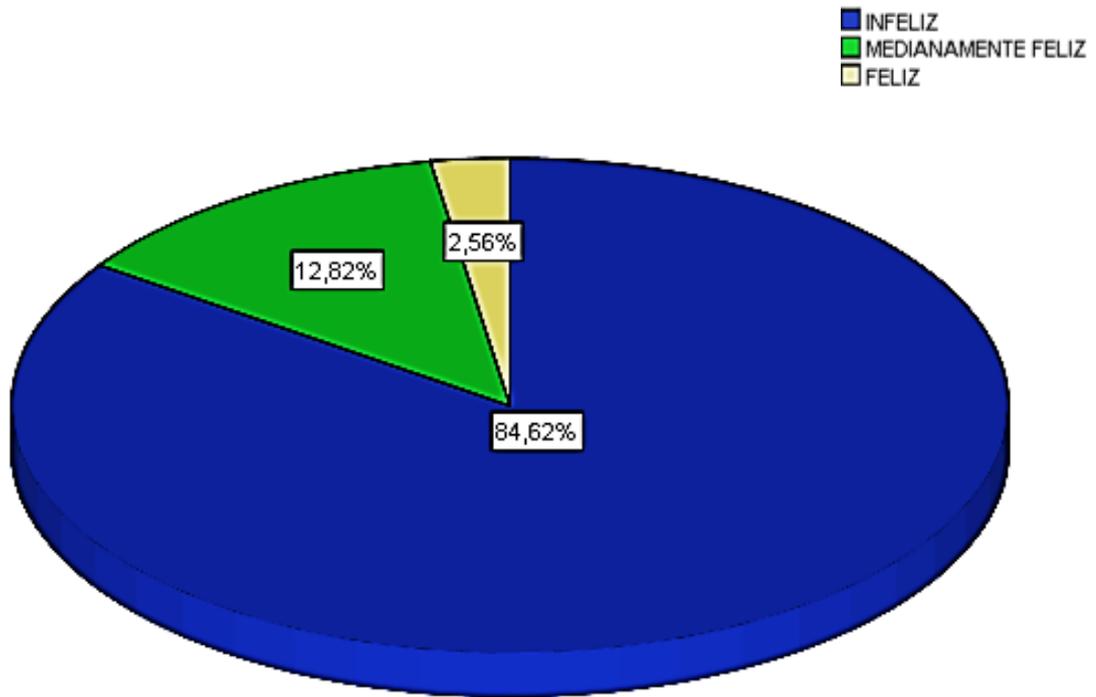


Figura 5. Resultado del Nivel de Sentido Positivo de la Vida

Comentario:

El nivel de sentido positivo de la vida de los pobladores del primer sector, grupo 20 del distrito de Villa el Salvador, se considera “Infeliz”, obteniéndose los siguientes resultados:

- El 84.62%, se considera la categoría “Infeliz”
- El 2.56%, se considera la categoría “Feliz”

Tabla 8.

Resultado del nivel de Satisfacción con la vida

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Infeliz	2	2,56	2,56	2,56
Medianamente feliz	16	20,51	20,51	23,1
Feliz	40	51,28	51,28	74,4
Altamente feliz	20	25,64	25,64	100,0
Total	78	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de satisfacción con la vida de los pobladores del primer sector, grupo 20 del distrito de Villa el Salvador, se considera “Feliz”, obteniéndose los siguientes resultados:

- El 51.28%, se considera la categoría “Feliz”
- El 25.64%, se considera la categoría “Altamente feliz”
- El 20.51%, se considera la categoría “Medianamente feliz”
- El 2.56% se le considera la categoría “Infeliz”

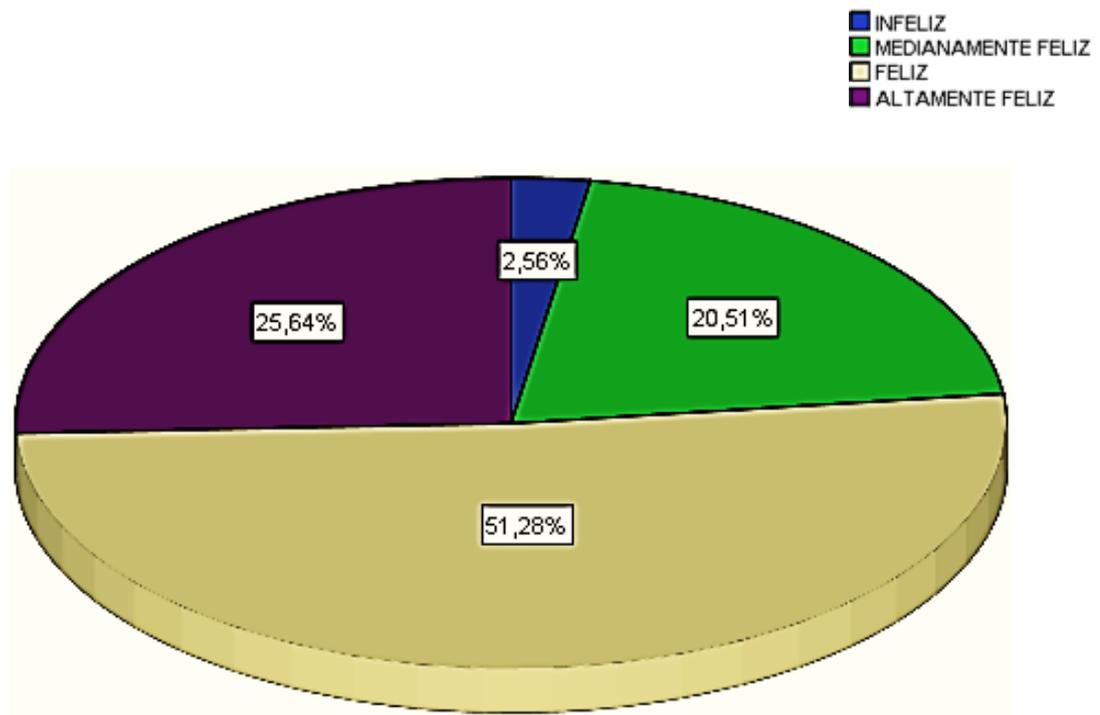


Figura 6. Resultado del nivel de Satisfacción con la vida

Comentario:

El nivel de satisfacción con la vida de los pobladores del primer sector, grupo 20 del distrito de Villa el Salvador, se considera “Feliz”, obteniéndose los siguientes resultados:

- El 51.28%, se considera la categoría “Feliz”
- El 2.56% se le considera la categoría “Infeliz”

Tabla 9.

Resultado del nivel de Realización personal

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Infeliz	3	3,85	3,85	3,8
Medianamente feliz	20	25,64	25,64	29,5
Feliz	45	57,69	57,69	87,2
Altamente feliz	10	12,82	12,82	100,0
Total	78	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de realización personal de los pobladores del primer sector grupo 20 del distrito de Villa el Salvador, se considera “Feliz”, obteniéndose los siguientes resultados:

- El 57.69%, se considera la categoría “Feliz”
- El 25.64%, se considera la categoría “Medianamente feliz”
- El 12.82%, se considera la categoría “Altamente feliz”
- El 3.85%, se le considera la categoría “Infeliz”

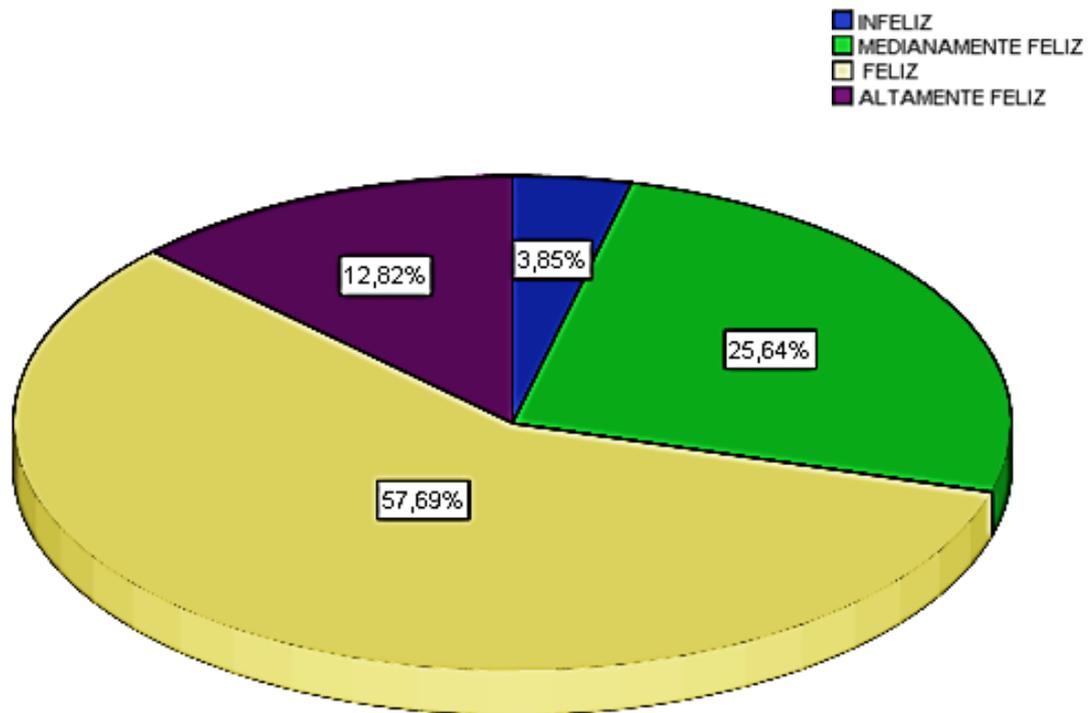


Figura 7. Resultado del nivel de Realización personal

Comentario:

El nivel de realización personal de los pobladores del primer sector grupo 20 del distrito de Villa el Salvador, se considera “Feliz”, obteniéndose los siguientes resultados:

- El 57.69%, se considera la categoría “Feliz”
- El 3.85%, se le considera la categoría “Infeliz”

Tabla 10.

Resultado del nivel de Alegría de vivir

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Infeliz	2	2,56	2,56	2,6
Medianamente feliz	4	5,13	5,13	7,7
Feliz	34	43,59	43,6	51,3
Altamente feliz	38	48,72	48,72	100,0
Total	78	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de alegría de vivir de los pobladores del primer sector grupo 20 del distrito de Villa el Salvador se considera “Altamente feliz”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 48.72%, se considera en la categoría “Altamente feliz”.
- El 43.59%, se considera en la categoría “Feliz”.
- El 5.13%, se considera en la categoría “Medianamente feliz”.
- El 2.56%, se considera en la categoría “Infeliz”.

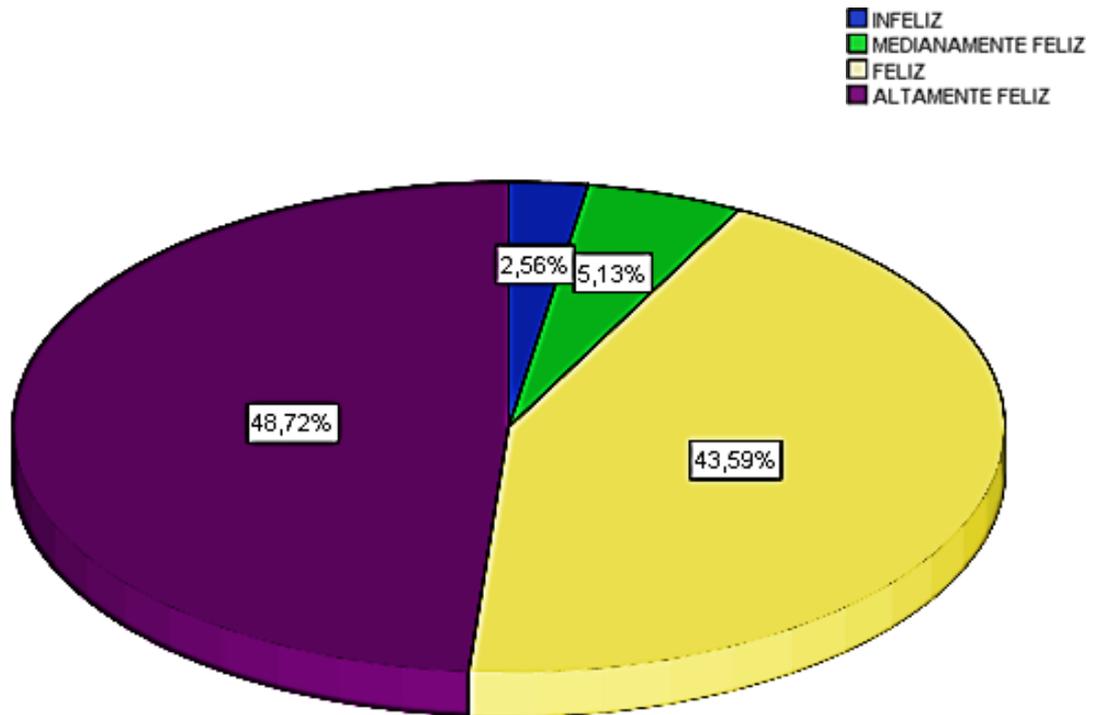


Figura 8. Resultado del nivel de Alegría de vivir

Comentario:

El nivel de alegría de vivir de los pobladores del primer sector grupo 20 del distrito de Villa el Salvador se considera “Altamente feliz”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 48.72% se considera en la categoría “Altamente feliz”.
- El 2.56% se considera en la categoría “Infeliz”.

4.3. Análisis de los resultados

El presente estudio tiene como objetivo general determinar el nivel de felicidad en pobladores del primer sector, grupo 20 del distrito de Villa el Salvador, contando con 78 sujetos para la aplicación de la Escala de Felicidad de Lima (Alarcón, 2006).

Se obtuvo, como resultado una categoría de “Muy baja”, del 82.05%, de las personas encuestadas en el nivel de Felicidad; resultado que indica un nivel muy por debajo a lo esperado. Por otro lado; el 6.41%, de personas encuestadas se ubican en la categoría “Media”, resultado que indica un nivel acorde, a lo que se esperaba.

Para (Alarcón, 2006), “La felicidad es un estado de satisfacción, más o menos duradera, que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien deseado”. Es decir, que una “cosa” deviene deseada por el valor que le atribuye la persona, la cual se infiere que la cosa deseada no necesariamente posee un valor individual o exclusivo, y que un mismo bien no siempre genera felicidad a todos los individuos. El bien o bienes que generan la felicidad son de naturaleza variada (materiales, éticos, estéticos, psicológicos, religiosos, sociales, etc.).

Comentario: Este grupo de personas que tienen una categoría adversa del constructo de estudio; se deduce que existe una insatisfacción plena; vale decir, hay falta de comodidades y necesidades que hay que cubrir; tales como: la pobre infraestructura en el hogar, la precariedad de sus artículos básicos, la falta de privacidad para los miembros de la familia, la falta de una actividad laboral segura y permanente, sumándose necesidades alimentarias, de educación y salud.

Por otro lado, si vemos el aspecto psicológico, podemos deducir además que, a falta de mejores condiciones materiales o de infraestructura, trae como consecuencia en estas personas una baja autoestima, stress, tristeza, sensaciones de angustia, baja tolerancia a la frustración, intranquilidad, falta de proyección a la vida; estos son elementos que repercuten en el estado emocional de estas personas.

Así mismo; si lo analizamos laboralmente, son personas que se desarrollan como trabajadores independientes y dependientes. Si entendemos que las personas que trabajan en forma independiente, sus ganancias son relativas y no son seguras; nos hace suponer que estas personas se desarrollan en un clima de incertidumbre, intranquilidad personal con respecto en los sueldos, generando además una serie de problemas psicológicos y hasta emocionales; elementos que evitan un buen desempeño laboralmente. Por otro lado; entendemos, que las personas que laboran dependientemente; se desarrollan bajo la figura de contrato de trabajo; existiendo subordinación y el pago de un salario muchas veces por debajo al salario promedio; creando en este grupo de personas problemas de insatisfacción salarial, un clima laboral nulo además de intranquilidad e incomodidad en el desarrollo de su actividad laboral.

Por otro lado; las personas de la presente investigación; han alcanzado terminar la secundaria completa y, otro grupo, lograr un nivel técnico superior culminado y algunas personas con un nivel universitario incompleto; esto, nos ayuda a entender los resultados obtenidos en esta muestra; ya que estas personas no han logrado obtener mayores éxitos académicos debido a factores tales como el económico; y además a la falta de interés de ellos mismos. También hay que mencionar que muchas de estas personas; prefieren trabajar con el argumento que “hay que apoyar en casa” ante la falta de recursos económicos en la familia.

Entonces, los resultados que se han obtenido en esta investigación se ven reflejados en las personas encuestadas, gracias a una serie de necesidades muchas de ellas aun no resueltas.

Con respecto al primer objetivo específico; el primer factor que es determinar el nivel sentido positivo de la vida, en pobladores del primer sector, grupo 20 del distrito de Villa el Salvador se observa que el 84.62% de los encuestados se ubican en la categoría de “Infeliz”, resultado que está por debajo a lo esperado; este factor indica que no existe sentimientos positivos hacia sí mismo y hacia la vida, primando el pesimismo individual y sufrimiento en estas personas; sin embargo; el 2.56% de encuestados se ubican en la categoría de “Feliz”, resultado que está dentro de lo esperado; factor que indica que este grupo de

personas son optimistas para con la vida y que se encuentran libres de estados depresivos.

Según Alarcón (2006), los ítems de este factor nos indican la existencia de una profunda depresión, fracaso, intranquilidad, pesimismo y vacío existencial. En este sentido, ser feliz significa estar libre de sensaciones o estados depresivos y los sentimientos tienen que ser positivos hacia uno mismo y hacia la vida.

COMENTARIO: La población de esta investigación, en el factor sentido positivo de la vida, al obtener un resultado adverso; nos indican que estas personas se encuentran con tristeza y, pesimismo hacia sí mismo, sus sentimientos, emociones y acciones se ven mermados por la falta de seguridad, desencadenando muchas veces en cuadros marcados de tristeza; repercutiendo en sus actividades personales, laborales, y sociales. Para Epicuro, (2001); quien sostuvo que la ausencia de sufrimiento proporciona felicidad. Entonces bajo este principio del autor; se justifica los resultados del presente factor.

Con respecto a nuestro segundo objetivo específico, en determinar el nivel de satisfacción con la vida, en pobladores del primer sector, grupo 20 del distrito de Villa el Salvador se obtiene como resultado que un 51.28%, de los encuestados se ubica en la categoría de "Feliz", resultado que está dentro de lo esperado; y, demuestra que las personas participantes en el estudio están donde creen que tienen que estar y además creen o sienten estar cerca de alcanzar el ideal de sus vidas. Es decir, han logrado algunas cosas deseadas, como por ejemplo conseguir un bien material, o tal vez haber culminado sus estudios secundarios; están en la zona de confort, están cómodos con las cosas obtenidas y que, si aún no lo consiguen, pues creen que están próximos a lograrlo. Por otro lado; el 2.56%, de sujetos se ubican con la categoría de "Infeliz"; resultado que está por debajo a lo esperado. Son personas, que creen estar muy lejos de alcanzar el bien deseado; y han caído hasta en una situación de inactividad e insatisfacción por la vida.

Así mismo; se encontraron resultados similares en la investigación de León C., Miguel (2018), tesis que trata de Felicidad en estudiantes universitarios, dicha investigación dio como resultado en este factor de 55.32% con una categoría de

“Feliz”, resultados que pueden deberse a que los jóvenes universitarios se perciben satisfechos con lo alcanzado hasta el momento, según escribe el autor.

Para, (Alarcón, 2006); en este factor se expresa la satisfacción por lo que se ha alcanzado y la persona está donde cree que debe de estar, o que se encuentra muy cerca de alcanzar el ideal de su vida.

COMENTARIO: Este factor relacionado a la satisfacción con la vida; la mayor parte de la muestra; expresa satisfacción por lo que ha alcanzado; muchas veces el bien deseado y alcanzado podría ser la casa construida completa o incompleta, o tal vez la obtención de un bien material como un televisor de última generación o el mismo celular, o podría ser en términos laborales como el trabajo soñado con un buen sueldo. Pero también, este grueso de personas, al lograr una meta o logro se siente satisfecha con lo conseguido, evitando salir de sus comodidades alcanzadas. Además, son personas que a pesar que demuestran interés por querer mejorar sus condiciones de vida, mejorar laboralmente y seguidamente, obtener logros mayores en términos personales y sociales; no se atreven hacerlo por la falta de decisión en ellos mismos, y/o también a la falta de confianza.

En este factor, se sitúa a la felicidad como el bien supremo o la ambición más importante en la vida de un hombre. (Aristóteles, 2011, Epicuro, 2001, Platón, 1962); concepto que nos ayudaría a comprender los resultados obtenidos en la investigación.

En el tercer objetivo específico, que consiste en conocer el nivel de realización personal en pobladores del primer sector, grupo 20 del distrito de Villa el Salvador; se obtiene, como resultado que un 57.69%, de la población, se ubica en la categoría de “Feliz”, resultado que está dentro de lo esperado; demostrando que existe en este grueso de la muestra un sentimiento de autosuficiencia y tranquilidad emocional; existiendo entonces condiciones para conseguir la sensación de felicidad completa. Por otro lado; se encuentra en la muestra un 3.85%, de sujetos que se ubican en la categoría de “Infeliz”, resultado que está por debajo de lo esperado; y que, son aquellas personas que no tienen planes ni metas trascendentales para su vida.

Asimismo, se encontraron resultados similares en la tesis de León C., Miguel (2018), sobre Felicidad en estudiantes universitarios, con una muestra de 141 estudiantes; cuya categoría de este tercer factor es “Feliz” con un 56.03%, de las personas participantes en esta investigación.

Según, Alarcón 2006; la realización personal, expresa lo que se podría llamar felicidad plena, y no estados temporales de estar feliz; refiriéndose a la autosuficiencia, autarquía, tranquilidad emocional, placidez, es decir, todas las condiciones para conseguir un completo estado de felicidad. Este es un factor que guarda correspondencia con la definición del constructo de estudio que supone la orientación del individuo hacia metas que considera valiosa para su vida.

COMENTARIO: En el área de realización personal se aprecia que la mayor parte de la población de estudio, está orientada hacia metas personales, considerándolas valiosas para su vida y a la vez conseguir elementos que lo hagan sentirse pleno. Lo que nos hace suponer que entre estas personas existe el interés de superación y surgir académicamente, laboral, y de índole material; lo cual tiene prioridad y un gran impacto en sus proyectos; entonces, se deduce que el hecho de tener un objetivo académico, laboral u otro; implica tener una meta a corto o largo plazo lo que generaría en estas personas tranquilidad, serenidad y un ambiente de comodidad, y por ende; un clima de equilibrio emocional; justificando de esta manera los resultados obtenidos.

En el cuarto objetivo específico, que es determinar el nivel de alegría de vivir en los pobladores en mención se obtiene como resultado que un 48.72%, de las personas se ubican en la categoría “Altamente feliz”, quiere decir, que están por encima a los resultados esperados. Por otro lado; el 2.56%, en la muestra se ubican en la categoría de “Infeliz”, que es un resultado adverso a lo que se esperaba.

Para Alarcón, (2006); este factor hace referencia a lo maravilloso que es vivir; a las experiencias positivas de la vida y de sentirse generalmente bien.

COMENTARIO: En este factor nos dan un alcance que las personas encuestadas experimentan alegrías, que existe bienestar, se sienten cómodos en el lugar donde viven; que si hay proyectos que tienen en mente; viéndolos de una manera siempre positiva. Se podría; decir además que este grueso de la población

siente bienestar cada día, y no hay interés por superar sus condiciones de vida, para ellos lo conseguido es un buen indicador y suficiente para estar contentos y felices. No antes, cabe recalcar; que cada persona les dará un valor propio a las cosas, pudiéndolas transformar en experiencias positivas.

4.4. Conclusiones

- El nivel de felicidad en pobladores del primer sector, grupo 20 del distrito de Villa el Salvador se considera en el nivel “Muy bajo”.
- El nivel de factor sentido positivo de la vida en pobladores del primer sector, grupo 20 del distrito de Villa el Salvador se considera como “Infeliz”.
- El nivel de factor de satisfacción de la vida en pobladores del primer sector, grupo 20 del distrito de Villa el Salvador se considera como “Feliz”.
- El nivel de factor de realización personal en pobladores del primer sector, grupo 20 del distrito de Villa el Salvador se considera como “Feliz”.
- El nivel de factor de alegría de vivir en pobladores del primer sector, grupo 20 del distrito de Villa el Salvador se considera como “Altamente feliz”.

4.5. Recomendaciones

A partir de los resultados obtenidos en la presente investigación, se establece lo siguiente:

- Diseñar un programa de intervención en Felicidad, para este grueso de pobladores y así ayudar, al bienestar psico-emocional de estas personas.
- Promover, divulgar y facilitar actividades psicodinámicas grupales, orientadas a elevar los diferentes niveles de felicidad en estas personas.
- Replicar el estudio con poblaciones en condiciones similares a la investigación, con el fin de obtener mayores alcances con este tipo de pobladores.
- Continuar con investigaciones en la línea de la Psicología Positiva, con la finalidad de fortalecer en las personas el bienestar subjetivo y de salud mental; permitiendo desarrollar de manera afectiva y efectiva con sus pares y entorno.

CAPÍTULO V

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

5.1. Denominación del programa:

“Alcanzando a Ser feliz”

5.2. Justificación del programa:

Según, los resultados obtenidos; es importante llevar a cabo este programa de intervención para diseñar, promover y continuar con las actividades terapéuticas y psicoeducativas que encaminen a la población a conseguir una mejor salud mental.

El programa, se llevará a cabo con pobladores que tienen una serie de carencias materiales, psicológicas, sociales, laborales, etc.; lo cual nos hace suponer que estas necesidades mencionadas repercuten en la variable estudiada.

Cabe mencionar que el constructo estudiado y el primer factor son los que obtuvieron un alto porcentaje adverso en cuanto a resultados; lo cual nos compromete a buscar actividades psicológicas que ayuden a elevar los bajos niveles encontrados en este grupo de personas.

Otra de las motivaciones que tendrá el programa, es que la variable Felicidad es un tema de actualidad, tanto para la comunidad psicológica y público en general. Así mismo, existen programas con la siguiente variable, pero; no, con poblaciones que tengan características y condiciones similares a la de la presente investigación. Por lo menos, es lo que pudimos encontrar en investigaciones de las universidades de la capital.

La eficacia de las intervenciones positivas según, Lin y Lyubomirsky (2009), “reside en que los participantes aprenden como afrontar las adversidades y se benefician de apreciar y atender a los aspectos positivos de la vida”.

Por su parte, para Seligman, Rashid y Parks (2006); estas acciones denominadas “intervenciones positivas”, son relativamente recientes y existen

antecedentes en su eficacia para lograr el bienestar subjetivo (optimismo, humor, agradecimiento, etc.).

Uno de los propósitos de la Psicología Positiva, consiste en sentar las bases de una ciencia de la Felicidad. De ahí, que su contribución pueda favorecer para capacitar a las personas; desplegando al máximo los aspectos positivos, y sus fortalezas personales; y de esta manera potenciar su bienestar de hoy y de mañana.

El programa se llevará a cabo con actividades que nos permitirán ubicarnos dentro de situaciones reales; conociendo los problemas y de allí; generar acciones que den soluciones de mejoras dentro de la población. No olvidemos que todo programa te deja siempre algunas cuotas de experiencias; tanto personales, como profesionales.

5.3. Establecimiento de Objetivos:

5.3.1. Objetivo general

- Incrementar el nivel de Felicidad de los pobladores del primer sector grupo 20 del distrito de Villa el Salvador.

5.3.2. Objetivos específicos

- Elevar el nivel de sentido positivo de la vida en los pobladores del primer sector grupo 20 del distrito de Villa el Salvador.
- Enseñar y desarrollar, diferentes formas de acción, frente a situaciones desfavorables, en la población del primer sector grupo 20 del distrito de Villa el Salvador.

5.4. Sector al que se dirige:

El programa de intervención está dirigida a pobladores del primer sector grupo 20 del distrito de Villa el Salvador.

5.5. Establecimientos de conductas problemas / metas:

Los resultados obtenidos arrojaron que los problemas más evidentes son los siguientes:

- Falta de compromiso y práctica de valores para con sus pares, causando además incertidumbre y, dudas para la toma de decisiones.
- Pobladores que presentan pensamientos negativos, sensaciones de ansiedad, tristeza, poca tolerancia a la frustración, baja autoestima, stress.
- Desconocimiento de la importancia del trabajo y cómo repercute en el desarrollo social y personal.

Por otro lado, las conductas metas a obtener al finalizar el programa, serían:

- Desarrollar en la población habilidades sociales, tales como: expresar emociones, dar y recibir críticas, ser asertivos, habilidades de escucha activa, habilidades para conversación en grupo, etc.
- Superar las sensaciones de ansiedad, poca tolerancia a la frustración, tristeza, baja autoestima, stress, pensamientos negativos, utilizando las diferentes técnicas y dinámicas de grupo.
- Concientizar a los pobladores sobre la importancia de la actividad laboral.

5.6. Metodología de la intervención

El programa de intervención se presenta como taller y se llamará “Alcanzando a Ser feliz”, donde habrá un equipo de trabajo y también de participantes; para llevar a cabo ejercicios dinámicos y prácticos.

Aprenderemos cosas en base a lo que se “ve” o “se hace”, lo que lo hace al taller vivencial y también formador.

Este taller se desarrollará con dinámicas grupales, mediante lluvia de ideas, juego de roles, técnicas de relajación, ejercicios de reflexión, lecturas

seleccionadas; así también presentación de videos y exposiciones con participación activa de los pobladores.

El programa consta de 8 sesiones cada una de 60 minutos; y tendrá como escenario el local comunal del primer sector grupo 20; espacio que es facilitado en forma gratuita por las autoridades del sector y los propios vecinos; que tiene una capacidad para albergar un buen número de personas, entonces se trabajará con cuatro grupos, cada grupo formado por 20 participantes, las sesiones se llevarán a cabo un día para cada grupo tomándose a la semana cuatro días. Por otro lado, los gastos que implican el uso de materiales para llevar a cabo las diferentes dinámicas serán financiados por el equipo responsable de la dinámica (psicólogo).

5.7. Instrumentos y materiales a utilizar

- **Recursos materiales:**

- Útiles de escritorio como hojas bond, lápices, plumones, papelotes, mesa, pizarra, salón o aula con una capacidad aproximadamente para 78 personas, cinta skotch, para la elaboración de afiches y material donde se pueda plasmar la información que se brindara en cada sesión, así como la impartición de los conocimientos brindados.

- Equipos tecnológicos como computadora, proyector, televisión.

- Equipos multimedia como diapositivas, videos, música, etc.

- **Recursos humanos:**

- 01 Facilitador responsable de llevar a cabo las sesiones.

- 02 Asistentes responsables para el cumplimiento de las dinámicas.

5.8. Actividades por sesión

5.8.1. Sesión I: “Pásame la bola”

- **Objetivo:** Favorecer la cohesión del grupo, ya que son ideales para conocer nuevas personas, fomentar y acrecentar el grado de amistad

y potenciar, además; la autoconfianza. Y de esta manera, incrementar el nivel de felicidad en este grueso de pobladores; y finalmente se buscará que desarrollen habilidades sociales, tales como ser asertivos, expresar y recibir críticas, habilidades de escucha activa; como también, alcanzar superar la poca tolerancia a la frustración, tristeza, baja autoestima, etc.

- Materiales: pelotas de mano anti estrés.
- Actividad:

Presentación y bienvenida a las personas al taller, explicando el motivo de llevar a cabo la sesión, la finalidad y los beneficios que se pretenden alcanzar en ese día de actividad.

Seguidamente, se hace una breve explicación del programa, “Alcanzando a Ser feliz”; donde se le dará alcances a la finalidad del mismo; y se les explicará de las sesiones y dinámicas que se realizarán cada semana y el tiempo de duración de cada una. Retomando inmediatamente la dinámica de la actividad de la fecha.

Para esta actividad, la dinámica: “Pásame la bola” se cuenta con unos 30 minutos aproximadamente.

Todo el grupo, se sientan en las sillas, formando un círculo. La persona que tenga el balón en las manos comenzarán presentándose con sus nombres, lugar de nacimiento, lugar de residencia y aficiones de preferencia. Al terminar le pasará la pelota a otra persona quien realizará la misma acción. La dinámica finalizará cuando se haya presentado la última persona del grupo.

Conversatorio sobre la dinámica desarrollada, para ello contaremos con unos quince minutos. En este tiempo se comentarán sobre los gustos o preferencias de cada persona, y la percepción de cada uno con la dinámica llevada a cabo. Asimismo, se prepararán trípticos con información sobre Autoestima (anexo 4.1) y servirá como lectura para

cada participante. Finalizará la primera sesión, con un fuerte aplauso entre sí para todos los participantes.

5.8.2. Sesión II “Mi autoestima”

- **Objetivo:** Se buscará que las personas conozcan el concepto, a través de la exhibición de un video; así mismo buscaremos mediante la dinámica divertirse, se relajen y de esta manera mejorar sus capacidades afectivas y, autoestima además; logremos descubrir valores y actitudes positivas.
- **Materiales:** hojas bond, lapiceros.
- **Actividad:**

Se dará bienvenida a las personas; evocando lo explicado en la sesión anterior, la finalidad de las actividades y el tema que se desarrollará.

Empezaremos la sesión dándoles un alcance de ¿Qué es la Autoestima?

Seguidamente, se expondrá el video “La Autoestima” cuya autoría pertenece a la psicóloga Patricia Ramírez, que tiene una duración de 13 minutos aproximadamente; explicándonos que existen elementos que forman la autoestima; y estos son: el talento natural, los éxitos y fracasos que experimentamos, de la educación recibida, ser perfecto, de la crítica interior, de la calidad de las relaciones interpersonales y el físico o imagen de uno mismo. Finalmente. Nos recomienda algunas pautas para trabajar la autoestima. Además, podemos encontrar el video en el link:

<https://www.youtube.com/watch?v=CPgnGIYKuDM>

Terminada la exposición del video antes mencionado, se llevará a cabo la dinámica “Mi Autoestima” contará con unos 30 minutos aproximadamente para su desarrollo.

Escribiremos nuestros nombres en un papel; y a la vez; una cualidad o cualidades que creemos tener; seguidamente la pasamos al compañero de al lado, y de esta manera la compartimos al grupo. Cada participante; deberá colocar en el papel otras cualidades que crea que tiene la persona dueña del papel. La actividad terminará cuando llega a sus manos de cada integrante su propio papel.

Seguidamente, se preguntará a las personas que lean los apuntes que le hicieron sus compañeros en sus hojas. Cerrando la dinámica con los comentarios de cada uno de los participantes y, además, se pedirá que cada integrante cierre la participación con un fuerte abrazo entre ellos.

5.8.3. Sesión III “Abrázame... Felicidad”

- Objetivo: Favorecer las relaciones interpersonales, expresando los sentimientos y las emociones; a la vez, tengan un importante efecto e impacto sobre la salud corporal y psíquica.
- Materiales: local comunal , sillas, retroproyector,
- Actividad:

20 minutos: Se emite un video con el título de “Abrazoterapia”, por Ayda Valencia. Con una duración de 14 minutos aproximadamente. Este material nos dará un alcance sobre la importancia y beneficios del abrazo en las personas; buscando a través de su visualización sensibilizar las relaciones interpersonales en los participantes en el taller. Además, se puede ver en YouTube, en el link:

<https://www.youtube.com/watch?v=7mRY3QihYq8>

Tendremos, además el conversatorio y comentario entre los participantes voluntariamente para que se manifiesten. Se finalizará la sesión tomando un cuestionario sobre lo realizado.

5.8.4. Sesión IV “Amigo(a), te veo diferente”

- Objetivo: Se buscará destacar el hecho en que las personas ven las cosas de una manera diferente.
- Materiales: papelotes, plumones, sillas, local comunal, mesa, pizarra.
- Actividad: Primero les daremos a los participantes un alcance sobre las diferentes formas que tienen las personas en su forma de pensar y actuar, para ello le presentaremos frases escritas (anexo 4.2) que ayudarán a reflexionar sobre los diferentes puntos de vista que tenemos.

Seguidamente, seguiremos con la sesión propiamente dicha.

Colocamos a los integrantes que tomen asiento formando un círculo. Escriben en un papelógrafo una letra “E” grande y curva, y lo ponemos sobre la mesa colocada en el centro del círculo. Pediremos a los participantes que describan exactamente lo que ven en el papel; desde donde están sentados. Dependiendo de la posición de cada participante van a ver ya sea una “m”, una “w”, un “3”, o una “E”.

Luego, los participantes podrán cambiar de lugar para ver la letra desde un ángulo diferente. Como alternativa ponemos, a una persona en el centro del círculo y que pida a los que están alrededor que describan exactamente lo que ven desde su perspectiva.

Terminada la observación y comentario de cada persona, se le preguntará a cada participante sobre la experiencia que le dio esta actividad. Lo que se busca en esta actividad es destacar la perspectiva de cada persona que tiene desde su posición sobre algo.

Seguidamente, se formarán parejas; para confrontar ideas y luego sacar conclusiones; las cuales serán expuestas en el grupo.

5.8.5. Sesión V “Limitaciones personales”

- **Objetivos:** Tener en cuenta los puntos débiles de cada participante, comprobando que todos tenemos limitaciones y que, realmente, no son tan graves; y a partir de ahí pensar en estrategias como “el darse cuenta” para mejorarlas.
- **Materiales:** Papelógrafo, lapiceros, local comunal, sillas.
- **Actividad:** Para la presente dinámica se tendrá en cuenta unos 30 minutos aproximadamente, participando al menos veinte personas, invitándolas a tomar asiento y lo hagan formando un círculo.

Pasos a seguir:

1- El facilitador del grupo pedirá al grupo que cada persona escriba en un papel tres limitaciones o puntos débiles. No se pondrá el nombre en el papel. Tras unos minutos, recoge todos los papeles.

2- Repartirá estos papeles de manera casual y para cada persona.

3- En orden, cada persona va leyendo los puntos débiles que aparecen en el papel como si fueran propios; pueden exagerarlos si quisiera. A la vez que los va leyendo, comentará qué estrategias podría usar para corregir o que podría hacer para mejorarlas.

Por otro lado, se prepararán como material de lectura para todos los participantes dípticos (anexo 4.3); con información sobre fortalezas y debilidades en las personas; las mismas que se le entregará a cada participante.

La dinámica finalizará con los comentarios de cada persona. Con esta actividad, se ofrecerán nuevos puntos de vista sobre los problemas que nos afectan y se buscará saber y reconocer que todos tenemos defectos.

5.8.6. Sesión VI “Los aspectos destacados de la vida”

- **Objetivos:** Lograr que las personas tomen en cuenta sus intereses; y se motiven a alcanzarlas.
- **Materiales:** Sillas, local comunal.
- **Actividad:** Se tomará un tiempo aproximado de 30 minutos para esta dinámica. Los integrantes del grupo sentaran formando un círculo.

La dinámica consistirá en, que:

1- El facilitador del grupo pedirá que todos piensen por 30 segundos en pasajes de su vida y que les gustaría volver a vivirlas; en el hipotético caso, de que sólo les quedara ese espacio de tiempo de vida.

2- Reflexionaremos con el grupo. Si el pensamiento es íntimo y la persona no desea compartirla con el resto del grupo, en otras palabras la persona no debe sentirse obligada a manifestarse.

3- El facilitador podrá guiar la reflexión con las siguientes preguntas:

¿Qué dice tu elección acerca de ti, como persona?

¿Qué talentos o pasiones estás descuidando?

En la discusión o comentarios que se den en el grupo; la tarea del facilitador en la dinámica es alentar a las personas a que luchen por sus sueños y que piensen si están actuando de manera correcta en función a lo que realmente desean en su vida. Finalizará el ejercicio con la participación voluntaria de los participantes haciendo comentarios sobre lo realizado.

5.8.7. Sesión VII: “Pensamiento positivo”

- **Objetivos:**

-Que las personas participantes conozcan cómo lograr ser positivos en la vida, mediante el video que nos muestra siete hábitos posibles de

implementar; mediante ejercicios mentales, logrando mejorar la vida y reprogramar el subconsciente hacia un estado más beneficioso y productivo.

- Materiales: retroproyector, sillas, local comunal, USB.
- Actividad: El video que se presentará se titula “Como ser positivo: siete hábitos fáciles de implementar”; cuya autoría pertenece a Juan Celis Maya, grabación con 8 minutos aproximadamente; donde se busca que las personas conozcan que mediante ciertos cambios que hagan en sus actividades, como : ver el lado positivo de las cosas negativas, cultivar entornos positivos en sus vidas, ser tolerantes es decir, no convertir todo en problema, añadir valor a las experiencias de otras personas, llevar una alimentación balanceada y nutritiva, hacer más ejercicios, dormir bien y tomar las experiencias de vida en términos positivo. Estos son los hábitos que nos enseña este video. Además, se encuentra disponible en YouTube, en el siguiente link:

<https://www.youtube.com/watch?v=KTqnBaIXROM>

Luego, seguimos con los comentarios en forma voluntaria de los participantes, donde se busca que sientan comodidad y relajadas para manifestar su sentir. También preguntaremos a las personas si al disfrutar el video hay cambios en la percepción del mencionado tema.

Inmediatamente, haremos los ejercicios mentales que ayuden a la superación personal, contaremos con las siguientes herramientas de superación personal:

- Las afirmaciones; que son todos los pensamientos positivos o contrarios, que tenemos en nuestra mente en el día. Sorprendentemente, para revertir esta situación se necesita construir y desarrollar más a menudo enunciados que expresen lo que realmente deseas en tu vida. Las afirmaciones deben ser realizadas siempre en tiempo presente: “soy”, “tengo” “deseo”...

- Las visualizaciones, que consiste en imaginar al máximo lo que se desea, siempre pensando que sea para tener dicha y felicidad. Deberá verse y percibirse como realidad y además sentir alegría de haberlo conseguido.

Se finalizará tomando un cuestionario sobre lo desarrollado (anexo 4.4).

5.8.8. Sesión VIII: “Las seis leyes de la Asertividad”

- **Objetivo:** Se buscará que las personas expresen sus ideas, expresen lo que sienten, que dejen claras sus opiniones, sin sentirse mal. De esta manera, se busca la sintonía con sus pares; por lo tanto, encontrar bienestar en sus vidas.
- **Materiales:** Retroproyector, sillas, local comunal.
- **Actividad:** Es un video que lleva por título “Las seis leyes del asertividad” cuya autoría pertenece a Maryam Varela; grabación que tiene un tiempo de duración de siete minutos aproximadamente; y que da un alcance, según la autora de seis elementos que ayudan a ser asertivos, el primero ser amables y honestos; como segunda punto saber pedir lo que necesitas, nos indica que debemos practicar el “yo humilde”; y saber poner límites, es decir saber decir “no” como tercer elemento. Como cuarto elemento, indica saber dar y recibir cumplidos; como quinto punto dar y recibir (feed forward) le llama el área de mejora; y además; poder dar una opinión, como último punto, refiriéndose a que debemos tener una opinión propia.
- El video mencionado lo encontramos disponible en el siguiente link:

<https://www.youtube.com/watch?v=RX7KBtQJLKU>

La sesión finalizará con los comentarios en forma voluntaria de los participantes, seguidamente, el mediador de la dinámica reforzará con sus alcances; además, buscando que los participantes se sientan cómodos. Antes de dar por terminada la sesión, se dará información sobre el tema desarrollado en trípticos (anexo 4.5). Y, finalmente se aplicará una encuesta

hacia el programa (anexo 4.6). Terminada la sesión se regalarán abrazos entre todos los que participaron; finalizando de esta manera el programa de intervención.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alarcón, R. (2009). Psicología de la Felicidad, introducción a la psicología positiva. *Revista de Psicología*, 28 (2),262pp. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=337829515008>
- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una Escala Factorial para Medir la Felicidad. *Revista Interamericana de Psicología*, 40(1) pp. 99-106. Recuperado de <https://goo.gl/sHRHGi>
- Alarcón, R. (2002). Fuentes de felicidad: ¿Qué hace feliz a la gente? *Revista de Psicología de la PUCP*, XX (2), 170-196 pp. Recuperado de <https://goo.gl/R5FqzB>
- Alianza Internacional contra el VIH/SIDA.(2013).100 Formas de Animar Grupos: Juegos para usar en talleres, reuniones y la comunidad.SlideShare pp.20. Recuperado de <https://es.slideshare.net/marnabla/100-dinamicasparaadultos>
- Arcila, H. (2011). *Medición de niveles de bienestar subjetivo o felicidad, de una muestra a conveniencia, de los afiliados al programa para la salud psicofísica – prosa -, Universidad de Antioquia. Medellín, 2011* (tesis de pregrado). Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.
- Arias, W., Caycho, T., Ventura, J., Maquera, C., Ramírez, M. & Tamayo, X. (2016). Análisis exploratorio de la escala de felicidad de Lima en universitarios de Arequipa (Perú). *Psychología: Avances de la Disciplina*, 10(1) ,13 – 24.
- Arias, M. & Guamán, A. (2017). *Felicidad en estudiantes de la Facultad de Psicología en la Universidad de Cuenca* (tesis de pregrado). Universidad de Cuenca, Cuenca, Ecuador.
- Ayuso, M. (2015). Las 11 cosas que aseguran la felicidad, según la OCDE (y así le va a España). *El Confidencial*. Recuperado de https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2015-10-13/estas-son-las-11-cosas-que-garantizan-nuestra-felicidad-y-asi-nos-van_1058249/

- Branden, N. (1995). Los seis pilares de la autoestima. Barcelona: Paidós.
- Córdova, J. & Sulca, L. (2018). *Estilos de afrontamiento y felicidad en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad particular de Lima* (tesis de pregrado). Universidad Ricardo Palma, Lima, Perú.
- Cornejo, P. (2018). Filosofía 3.0. Felicidad: Paradojas de una ilusión. *El Comercio*. Recuperado de <https://elcomercio.pe/eldominical/paradojas-felicidad-noticia-581797>
- Da Silva Ferreira, O. (2017). Un estudio sobre los predictores de la felicidad (tesis doctoral). Universidad de Extremadura, España.
- Davey, K. (2016). *Felicidad y engagement en estudiantes de educación superior que trabajan en Lima* (tesis de posgrado). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
- Diario Gestión. (2018). Perú ocupa el puesto 65 de 156 países “más felices”, según informa la ONU. *Diario Gestión*. Recuperado de <https://gestion.pe/economia/peru-ocupa-puesto-65-156-paises-felices-informa-onu-229340>
- Diario Publimetro. (21 de marzo de 2019). Finlandia es el país más feliz del mundo. *Publimetro Perú*, p.6.
- El Comercio. (2019). Las regiones del centro, Lima y Callao son las más felices del Perú. *Diario El Comercio*. Recuperado de <https://elcomercio.pe/peru/regiones-centro-lima-callao-son-felices-peru-noticia-618664>
- Espinoza, A. (2018). Felicidad en el personal administrativo de una universidad privada de Lima Norte (tesis de pregrado). Universidad Inca Garcilaso de La Vega, Lima, Perú.
- Gijon, V. (2017). La percepción del profesorado sobre felicidad (tesis doctoral). Universidad de Granada, Granada, España.

- Hidalgo, K. (2017). Bienestar espiritual y felicidad en miembros de la Iglesia Adventista del Séptimo Día del distrito de Lince, 2016 (tesis de pregrado). Universidad Peruana Unión, Lima, Perú.
- León, M. (2018). *Felicidad en Estudiantes Universitarios de Psicología en una Universidad Privada de Lima* (tesis de pregrado). Universidad Inca Garcilaso de La Vega, Lima, Perú.
- Marchan, A. (2016). *La Relación entre la Felicidad Laboral y la Responsabilidad Social Corporativa* (tesis de pregrado). Universidad San Francisco de Quito. Quito, Ecuador.
- Moreno, Z., & Ibarra, L. (2017). Fiabilidad y validez de la escala de felicidad de lima en trabajadores de empresas de servicios. *Desarrollo Gerencial*, 9(1), 16-34. doi: <https://doi.org/10.17081/dege.9.1.2723>
- Organización Mundial de la Salud. (2015). Felicidad nacional bruta y salud: Lecciones desde Bhután. Boletín de la Organización Mundial de la Salud. Recuperado de <https://www.who.int/bulletin/volumes/93/8/15-160754/es/> doi: 10.2471/BLT.15.160754
- Pagano, R.R. (2000). Estadística para las ciencias del comportamiento. Madrid: International Thompson.
- Parodi, Carlos. (23 de marzo de 2018). ¿Qué tan felices somos los peruanos? *Diario Gestión*. Recuperado de <https://gestion.pe/blog/economiaparatodos/2018/03/que-tan-felices-somos-los-peruanos.html?ref=gesr>
- Perú 21. (2018). Pobreza multidimensional alcanza casi 4 millones de personas en el Perú. *Diario Perú 21*. Recuperado de <https://peru21.pe/economia/pobreza-multidimensional-alcanza-4-millones-personas-peru-nndc-434038>
- Radio Programa del Perú. (2016). Solo el 35% de los peruanos está feliz con su trabajo. Recuperado de <https://rpp.pe/economia/economia/solo-el-35-de-los-peruanos-esta-feliz-con-su-trabajo-noticia-951114>

- Radio Programa del Perú. (2018). Jorge Yamamoto: "Huancayo es la ciudad que tienes los mejores índices de felicidad". Recuperado de <https://rpp.pe/peru/actualidad/video-jorge-yamamoto-huancayo-es-la-ciudad-que-tiene-los-mejores-indices-de-felicidad-noticia-1108922>
- Sanín, A. (2017). *Felicidad y optimismo en el trabajo hallazgos de investigaciones científicas* (tesis doctoral). Universitat Jaume, España.
- Segura, M. & Ramos, V. (2009). Psicología de la felicidad: Happiness of the psychology. *Revista Unife*. Recuperado de <http://www.unife.edu.pe/pub/revpsicologia/mdelcsegura.pdf>
- Vilcachagua, P. (2019). Día Internacional de la Felicidad: ¿Cómo construyen su felicidad los peruanos? [ENTREVISTA].Perú 21.Recuperado de <https://peru21.pe/peru/dia-internacional-felicidad-construyen-felicidad-peruanos-entrevista-400250>

ANEXOS

ANEXO 1. Matriz de consistencia

Problema General	Problemas Específicos	Objetivo General	Objetivos Específicos	Variable	Metodología
<p>¿Cuál es el nivel de felicidad en pobladores del primer sector, grupo 20 del distrito de Villa el Salvador?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es el nivel de sentido positivo de la vida de los pobladores del primer sector, grupo 20 del distrito de Villa el Salvador? • ¿Cuál es el nivel de satisfacción de la vida de los pobladores del primer sector, grupo 20 del distrito de Villa el Salvador? • ¿Cuál es el nivel de realización personal de los pobladores del primer sector, grupo 20 del distrito de Villa el Salvador? • ¿Cuál es el nivel de alegría de vivir de los pobladores del primer sector, grupo 20 del distrito de Villa el Salvador? 	<p>Determinar el nivel de felicidad en pobladores del primer sector, grupo 20 del distrito de Villa el Salvador.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Determinar el nivel de sentido positivo de la vida de los pobladores del primer sector, grupo 20 del distrito de Villa el Salvador. • Determinar el nivel de satisfacción de la vida de los pobladores del primer sector, grupo 20 del distrito de Villa el Salvador. • Determinar el nivel de realización personal de los pobladores del primer sector, grupo 20 del distrito de Villa el Salvador. • Determinar el nivel de alegría de vivir de los pobladores del primer sector, grupo 20 del distrito de Villa el Salvador.. 	<p>Felicidad</p> <p>Según Alarcón (2006), la felicidad es un estado de satisfacción, más o menos duradero, que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien deseado</p> <p>Factores:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sentido positivo de la vida. - Satisfacción con la vida. - Realización personal. <p>Alegría de vivir.</p>	<p>Tipo y Diseño Tipo: Descriptivo Diseño: No experimental</p> <p>Población: La población está conformada por 78 personas de ambos sexos, de 18 a 77 años de edad, que residen en el distrito de Villa el Salvador.</p> <p>Muestra: El tipo de muestreo es censal, debido que se seleccionó al 100% de la población, todos residentes en Villa el Salvador.</p> <p>Instrumento: Escala de Felicidad de Lima de Reynaldo Alarcón (2006)</p>

ANEXO 2. Carta de presentación



Universidad Inca Garcilaso de la Vega

Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 29 de Enero del 2019

Carta N° 214-2019-DFPTS

Señor

GABRIEL CAMA MOGOLLON
SECRETARIO GENERAL DEL PRIMER SECTOR GRUPO 20
VILLA EL SALVADOR

Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento al señor **Miguel Angel GEMIN JIMENEZ**, Bachiller de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificado con código 05-4973636, quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

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

Atentamente,



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

RGS/crh
Id. 1020016

GABRIEL M. CAMA MOGOLLON
SECRETARIO GENERAL
SECTOR 1, GRUPO 20 V.E.S.

ANEXO 3. Escala de Felicidad de Lima de (Alarcón 2006)

Edad.....Sexo.....

Grado de Instrucción..... Ocupación.....

Estado Civil.....

Instrucciones:

Más abajo encontrara 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 (TD)

1	En la mayoría de las cosas mi vida está cerca de mi ideal	TA	A	¿	D	TD
2	Siento que mi vida está vacía	TA	A	¿	D	TD
3	Las condiciones de mi vida son excelentes	TA	A	¿	D	TD
4	Estoy satisfecho con mi vida	TA	A	¿	D	TD
5	La vida ha sido buena conmigo	TA	A	¿	D	TD
6	Me siento satisfecho con lo que soy	TA	A	¿	D	TD
7	Pienso que nunca seré feliz	TA	A	¿	D	TD
8	Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes	TA	A	¿	D	TD
9	Si volviese a nacer, no cambiaría casi nada en mi vida	TA	A	¿	D	TD
10	Me siento satisfecho porque estoy donde tengo que estar	TA	A	¿	D	TD
11	La mayoría del tiempo me siento feliz	TA	A	¿	D	TD
12	Es maravilloso vivir	TA	A	¿	D	TD
13	Por lo general me siento bien	TA	A	¿	D	TD
14	Me siento inútil	TA	A	¿	D	TD
15	Soy una persona optimista	TA	A	¿	D	TD
16	He experimentado la alegría de vivir	TA	A	¿	D	TD
17	La vida ha sido injusta conmigo	TA	A	¿	D	TD

18	Tengo problemas tan hondos que me quitan la tranquilidad	TA	A	¿	D	TD
19	Me siento un fracasado	TA	A	¿	D	TD
20	La felicidad es para algunas personas, no para mi	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

ANEXO 4. Recursos del programa de intervención

ANEXO 4.1

Sesión I

Autoestima

Concepto:

Es el conjunto de percepciones, imágenes, pensamientos, juicios y afectos sobre nosotros mismos. Es la satisfacción de cada uno respecto de sí mismo.



Bases de la Autoestima:

La Autoestima tiene sus bases y resulta fundamental conocerlas para poder mejorarlas y reforzarlas. Estas bases son las siguientes:

- **Ambiente social y material que te rodea:** el lugar y el contacto con las

demás personas, que es una de las fuentes más importantes que tenemos para crear nuestra propia visión del mundo. Esta relación que tienes con cada una de las personas de tu entorno va a ser la responsable de tu idea de cómo crees que eres.

- **Creencias negativas:** tiene que ver con los pensamientos, y las creencias que hemos aprendido a lo largo de la vida, aun estando errados muchas veces. Es por ello; que para elevar o fortalecer la autoestima en las personas es básico tratar de encontrar las convicciones más internas.
- **La teoría que elaboramos sobre nosotros:** vienen a ser los calificativos que usamos para referirnos a nosotros mismos, como persona (buena o mala), forman una teoría sobre quien creemos que somos. El tener un concepto negativo o positivo repercutirá en nuestra autoestima.

Tipos de Autoestima

- **Alta autoestima:** son los sujetos que demuestran tener confianza en sus capacidades. De esta manera tienen facilidad para asumir responsabilidades, nuevos retos, con un alto índice de salir airoso ante nuevas experiencias, en otras palabras, nos hace sentir que estamos preparados para experiencias novedosas, con mejor disposición para cualquier actividad a realizar, y con ganas de compartir con los demás.
- **Baja autoestima:** aquí se ubican aquellas personas que tienen una valoración adversa de ellos mismos, y se sienten o se muestran inseguras, no se sienten satisfechas con sus logros alcanzados, denotan una producción minimizada en las diferentes actividades que realizan, su grado de asertividad es mínima, y ello repercute para enfrentar las exigencias del día a día.

Claves para aumentar la Autoestima:

1. Deja de autocriticarte: debemos reconocer virtudes y defectos. No somos perfectos pero tampoco intentemos serlo. Hay que aceptar que existen cosas o acciones que no la realizamos como se debe, y darle importancia a las cosas que sabemos hacerlas bien.
2. Empieza a pensar en positivo: hay que ver la vida con mayor optimismo, ello favorecerá a evitar caer en lo negativo; tanto en términos de sentimientos y pensamientos. Cambiar el “no puedo” por un “voy a intentarlo”.
3. Ponte metas realistas: es decir, metas a las cuales se pueden alcanzar. Se recomiendan que sean metas con dificultades de menor a mayor.
4. No te compares: Debemos saber que cada persona es un mundo diferente. Concéntrate y céntrate en tí.
5. Acéptate y perdónate: Hay que entender que hay que dejar atrás todo aquello que te genere malestar. El perdón, es de todos aquellas personas que quieren seguir creciendo.
6. Haz críticas constructivas acerca de ti mismo: Evitar aquellas que te paralizan

de tu accionar. Muy por el contrario, empieza una nueva versión para empezar algo diferente.

7. Trátate con cariño y respeto, siempre: tenemos derecho a ser feliz. Se optimista, aun en las peores circunstancias.



8. Regálate tiempo: desarrolla ejercicios que te hagan sentir bien Por ejemplo; buscar espacios que te generen bienestar y confort, encontrándote contigo mismo.
9. Evita situaciones poca satisfactoria: En el día a día existen elementos o situaciones que no suman, no las sigas, déjalas.
10. Cada noche, antes de acostarte...piensa en las cosas buenas que te ha traído la vida. Reconocer errores que hemos cometido es bueno; pero mejor es encontrar cómo superarlos.

TEMA: AUTOESTIMA



Responsable: Ps.Miguel Gemin

Dirigido: Pobladores del primer sector del grupo 20 del distrito de Villa el Salvador

2019

ANEXO 4.2.

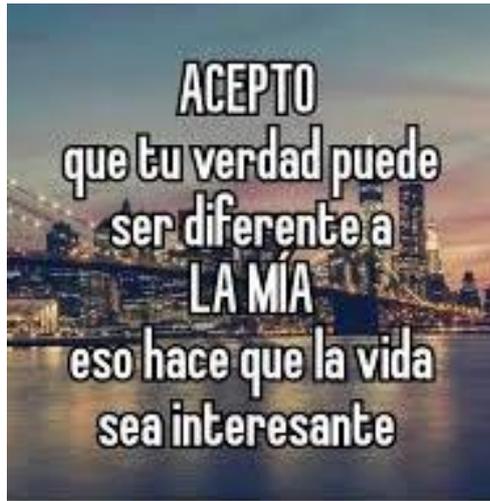
Sesión IV

“FRASES DE HOY”

“El 90%
del **éxito**
se basa
simplemente
en **insistir**”

Woody Allen
actor y director de cine







LAS FORTALEZAS Y DEBILIDADES PERSONALES

ANEXO 4.3.

Sesión V

Estas son las cualidades que definen el comportamiento humano.

¿Qué son las Fortalezas personales?

Para Christopher Peterson y Martin Seligman, definen las fortalezas como “aquellas capacidades que se pueden alcanzar a través de la motivación y voluntad, las cuales representan rasgos positivos de la personalidad”.

Por ejemplo, hay personas que crecieron en el mundo de los negocios; y ahora de adultos tienen la facilidad para desarrollar esta actividad mejor que otras personas.

Ejemplo de Fortalezas:

- ✓ Capacidad para superar situaciones críticas.
- ✓ Se motivan rápidamente para llevar a cabo alguna actividad o situación.
- ✓ Practican una cultura de “valores” en cada momento.
- ✓ No solo escuchan, también son atentos con las personas.
- ✓ Son carismáticos, asertivos en cada respuesta comentario que dan.
- ✓ Son amables, puntuales, además practican el compañerismo.

¿Qué son las debilidades

personales?

Pueden definirse como los costumbres, pensamientos y conductas negativas que impiden realizar labores con eficiencia, alcanzar metas y lograr aquello que se desea.

En las personas sus debilidades con mayor índice están el pesimismo, la soberbia, la timidez, la pereza, la indisciplina, la baja autoestima, etc.

Ejemplo de Debilidades:

- ✓ Estados de ansiedad o intranquilidad.
- ✓ Capacidad de decisión disminuida.
- ✓ Falta o poca practica de valores en su vida diaria, tales como: la tolerancia, la puntualidad, la confianza, la seguridad, el compromiso, la verdad, etc.



ANEXO 4.4.

Sesión VII

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

Cuestionario

1. Siempre alcanzo mis metas.

Nunca A veces Siempre

2. Crees que pensar en forma positiva te ayuda a estar bien.

Nunca A veces Siempre

3. Yo no creo en mí.

Nunca A veces Siempre

4. No soy capaz de hacer con éxito todo lo que me propongo.

Nunca A veces Siempre

5. Tengo un trabajo que me llena y satisface.

Nunca A veces Siempre

6. Me rodeo de gente que me ama y me valora.

Nunca A veces Siempre

7. Yo me acepto y me quiero tal como soy.

Nunca A veces Siempre

8. Yo no soy feliz, ni alegre ni amable.

Nunca A veces Siempre

9. Hago ejercicios cada día y me mantengo en forma.

Nunca A veces Siempre

10. Mis pensamientos son siempre negativos.

Nunca A veces Siempre

ANEXO 4.5.

Sesión VIII

La Asertividad



¿Qué es la asertividad?

Es una habilidad social que le permite a la persona expresar su punto de vista. Es decir, es el comportamiento que poseen ciertas personas en informar y valer sus propios derechos e ideas, respetando a los demás.

¿Qué significa actuar de manera Asertiva?

Significa, pronunciar nuestros deseos de una manera cordial, amable, frontal, y adecuada, logrando decir lo que queremos sin atentar contra los demás.

¿Cuál es el valor de la Asertividad?

La Asertividad tiene un valor incalculable. Es la habilidad personal de comportamiento que nos permite expresar

opiniones, pensamientos y sentimientos de forma adecuada y en el momento oportuno, sin faltar ni negar los derechos de la otra persona.

Diferencias entre asertividad y la empatía

- La Asertividad es la destreza que posee una persona de pronunciar sus opiniones, en el momento oportuno y de una forma adecuada.
- La Empatía es cuando se intenta sentir o percibir lo que siente la otra persona, en una situación determinada.

Ventajas de la comunicación Asertiva

- Mejora la capacidad de expresión e imagen social.
- Anima el respeto por las otras personas.
- Prepara y facilita la comunicación.
- Aumenta la capacidad de negociación.
- Ayuda a resolver las controversias.

Pasos claves para lograr ser asertivo "a"

1. Comienza en situaciones de bajo riesgo.
2. Empieza diciendo "No". Es decir, en lo posible ser decidido sin dejar de ser considerado.

3. Es suficiente con decir cortésmente lo que piensas, sientes o deseas.
4. Utiliza el "Yo". Es decir, manifiéstate en primera persona.
5. Hay que expresar nuestra necesidad o deseo.
6. Usar siempre el lenguaje corporal y el tono de voz. Es decir, ser seguro al hacer una solicitud o indicar una preferencia.
7. No tienes que justificar o explicar tu opinión.
8. Ser persistente.
9. Mantener la calma.
10. Puede haber casos en lo que ser asertivo no te suma ni te resta y tomar una postura agresiva o pasiva es la mejor opción.

Recomendaciones:

Aquí ofrecemos algunas sugerencias para aumentar nuestra capacidad asertiva.

1. **Establece límites claros**

Hay una serie de límites que no son negociables, cosas con las que estamos comprometidos: la familia, la salud, la fé, el bienestar psicológico, etc.



2. **Asume tus responsabilidades**
La persona asertiva entiende que sus problemas son su propia responsabilidad.



3. **No esperes a que la gente lea tu mente**
Es decir, si quieres algo dilo, si algo te molesta habla.



4. **No eres responsables del sentir o de las conductas de los demás**

La persona asertiva reconoce que es solo responsable de la forma en que se comporta y se siente.

5. **Eres responsable de las consecuencias de tus palabras y acciones**

Las afirmaciones de uno mismo no es una tarea fácil y puede llegar a tener consecuencias desagradables. Pero parte de ser asertivo es asumir la responsabilidad de esas consecuencias, pase lo que pase.



TEMA: LA ASERTIVIDAD

Responsable: Ps.Miguel Gemin

Dirigido: Pobladores del primer sector del grupo 20 del distrito de Villa el Salvador

2019

ANEXO 4.6.

Sesión VIII

Encuesta de satisfacción al programa

1. ¿Qué experiencias te deja el programa?

2. ¿Qué te ha gustado del programa?

3. ¿Cuál es el tema que más te ha servido y cuál menos?

4. ¿Cómo te sientes hoy que terminamos el programa?
