

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



Trabajo de Suficiencia Profesional

Nivel de Felicidad en los integrantes del Centro de Adulto Mayor de San Pedro de Mala
– Cañete, durante el periodo 2019

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller César Marcial De la Torre Aburto

Lima – Perú

2019

Dedicatoria

Dedico este trabajo, a mis abuelas, familiares y adultos mayores quienes me demostraron que nunca es tarde para cambiar, seguir adelante y ser mejor en esta vida, sobre todo cuando se trata de encontrar la felicidad.

Agradecimiento

Agradezco en primer lugar a Dios, por brindarme la oportunidad de llegar hasta mi meta, a la vez a mi familia en especial a mis padres que gracias a su apoyo y confianza hoy concluyo una sustancial etapa en mi vida, de igual manera a mi novia por su comprensión, soporte y amor durante la elaboración de este proyecto, asimismo a mi Universidad por permitirme aprender tan valiosa carrera y a mis apreciados maestros por sus valiosas enseñanzas durante todo este tiempo, en especial a mi asesora la Magister Anabel Rojas quien me guio en la preparación de esta tesis.

Presentación

Señores miembros del jurado:

En cumplimiento de las normas de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega según la Directiva N°003-FPs y TS-2019, me es grato poder presentar mi trabajo de investigación titulado “Nivel de Felicidad en los integrantes del Centro de Adulto Mayor de San Pedro de Mala – Cañete, durante el periodo 2019”, bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA para obtener el título profesional de licenciatura.

Es por tal motivo que señores miembros del jurado, espero que mi tema de investigación sea de su agrado y aceptación logrando así cumplir con todas las expectativas y desarrollo del tema con el único fin de brindar un apoyo al término de este.

Atentamente.

César Marcial De la Torre Aburto

Índice

| | |
|---|-------------|
| Dedicatoria | ii |
| Agradecimiento | iii |
| Presentación | iv |
| Índice | v |
| Índice de tablas | viii |
| Índice de figuras | ix |
| Resumen | x |
| Abstract | xi |
| Introducción | xii |
| CAPÍTULO I | 14 |
| PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA | 14 |
| 1.1 Descripción de la realidad problemática | 14 |
| 1.2 Formulación del problema | 18 |
| 1.2.1 Problema general | 18 |
| 1.2.2 Problemas específicos | 18 |
| 1.3 Objetivos | 19 |
| 1.3.1 Objetivo general | 19 |
| 1.3.2 Objetivos específicos | 19 |
| 1.4. Justificación e importancia | 20 |
| CAPÍTULO II | 23 |
| MARCO TEÓRICO | 23 |

| | |
|--|-----------|
| 2.1 Antecedentes del Problema | 23 |
| 2.1.1 Antecedentes Internacionales | 23 |
| 2.1.2 Antecedentes Nacionales | 26 |
| 2.2. Bases Teóricas | 29 |
| 2.2.1. Felicidad | 29 |
| 2.2.2. Marco histórico de la felicidad | 30 |
| 2.2.3. Características que comparten las personas felices | 31 |
| 2.2.4. Modelos y enfoques teóricos de la felicidad | 33 |
| 2.2.5. Dimensiones de la felicidad | 43 |
| 2.3. Definiciones conceptuales | 44 |
| CAPITULO III | 47 |
| METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACION | 47 |
| 3.1. Tipo de la investigación | 47 |
| 3.2. Diseño de la investigación | 47 |
| 3.3. Población y muestra | 48 |
| 3.4. Identificación de la variable y su Operacionalización | 49 |
| 3.5. Técnicas e instrumentos de evaluación | 52 |
| CAPITULO IV | 54 |
| PRESENTACIÓN Y PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE RESULTADOS | 54 |
| 4.1. Presentación de resultados de datos generales | 54 |
| 4.2. Presentación de resultados de datos específicos | 57 |
| 4.3. Procesamiento de los Resultados | 62 |

| | |
|--|-------------------------------|
| 4.4 Discusión de los Resultados | 62 |
| 4.4 Conclusiones | 64 |
| 4.5 Recomendaciones | 65 |
| CAPITULO V | 67 |
| PROGRAMA DE INTERVENCIÓN | 67 |
| 5.1. Denominación del programa | 67 |
| 5.2. Justificación del programa | 67 |
| 5.3 Objetivos | 68 |
| 5.3.1 Objetivo General | 68 |
| 5.3.2 Objetivo Específicos | 68 |
| 5.4 Sector | 69 |
| 5.5 Establecimiento de conductas problema/ meta | 69 |
| 5.6 Metodología de la intervención | 70 |
| 5.7 Instrumentos/material a utilizar | 70 |
| Referencias Bibliográficas | 96 |
| Anexo 1. Matriz de Consistencia | 100 |
| Anexo 2. Cuestionario de la escala de Felicidad | 101 |
| Anexo 3. Fotografías de la muestra | 103 |
| Anexo 4. Carta de Presentación | 104 |
| Anexo 5. Resultado del Antiplagio | ¡Error! Marcador no definido. |

Índice de tablas

| | |
|--|-----------|
| Tabla 1. Clasificación de fortalezas Peterson Y Seligman (2004) | 42 |
| Tabla 2. Matriz de Operacionalización | 51 |
| Tabla 3: Escala de Calificación del Cuestionario | 53 |
| Tabla 4: Baremo de interpretación de la variable | 53 |
| Tabla 5. Datos sociodemográficos de los adultos mayores del centro de adulto mayor de San Pedro de Mala, según la edad. | 54 |
| Tabla 6. Datos sociodemográficos de los adultos mayores del centro de adulto mayor de San Pedro de Mala, según el sexo. | 55 |
| Tabla 7. Datos sociodemográficos de los adultos mayores del Centro de adulto Mayor de San Pedro de Mala, según el grado de instrucción | 56 |
| Tabla 8. Nivel de Felicidad de los adultos mayores del Centro de adulto mayor de San Pedro de Mala. | 57 |
| Tabla 9. Nivel de Alegría de Vivir de los adultos mayores del Centro de adulto mayor de San Pedro de Mala. | 58 |
| Tabla 10. Nivel de Realización Personal de los adultos mayores del Centro de adulto mayor de San Pedro de Mala. | 59 |
| Tabla 11. Nivel de Satisfacción con la vida de los adultos mayores del Centro de adulto mayor de San Pedro de Mala. | 60 |
| Tabla 12. Nivel de Sentido Positivo de los adultos mayores del Centro de adulto mayor de San Pedro de Mala. | 61 |

Índice de figuras

| | |
|---|-----------|
| Figura 1. Pirámide de las necesidades (Maslow, 1942) | 35 |
| Figura 2. Modelo Terapia Racional Emotivo Conductual (Ellis, 2005) | 38 |
| Figura 3. Emociones Positivas de Martin Seligman (2003). | 41 |
| Figura 4. Datos sociodemográficos de los adultos mayores del centro de adulto mayor de San Pedro de Mala, según la edad. | 54 |
| Figura 5. Datos sociodemográficos de los adultos mayores del Centro de adulto Mayor de San Pedro de Mala, según el sexo. | 55 |
| Figura 6. Datos sociodemográficos de los adultos mayores del Centro de adulto Mayor de San Pedro de Mala, Grado de instrucción. | 56 |
| Figura 7. Nivel de Felicidad de los adultos mayores del Centro de adulto mayor de San Pedro de Mala. | 57 |
| Figura 8. Nivel de Alegría de Vivir de los adultos mayores del Centro de adulto Mayor de San Pedro de Mala. | 58 |
| Figura 9. Nivel de Realización Personal de los adultos mayores del Centro de adulto mayor de San Pedro de Mala. | 59 |
| Figura 10. Nivel de Satisfacción con la vida de los adultos mayores del Centro de adulto mayor de San Pedro de Mala. | 60 |
| Figura 11. Nivel de Sentido Positivo de los adultos mayores del Centro de adulto mayor de San Pedro de Mala. | 61 |

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo general determinar el nivel de felicidad en los integrantes del Centro de Adulto Mayor de San Pedro de Mala – Cañete, durante el periodo 2019. El estudio corresponde a una investigación de tipo descriptivo con un enfoque cuantitativo. El diseño utilizado es de tipo no experimental de corte transversal.

La población del presente estudio estuvo conformada por 33 adultos mayores, pertenecientes al CAM San Pedro de Mala en Cañete, la muestra fue de tipo censal. Se empleó como instrumento de investigación La escala de Felicidad de Lima de Reynaldo Alarcón Napurí (2006).

Los resultados mostraron que el 52% de los adultos mayores del Centro de Adulto Mayor de San Pedro de Mala – Cañete posee un “Nivel Alto” de Felicidad. Concluyendo que muchos de los adultos mayores consideran tener una vida productiva y con desafíos por cumplir; manteniendo de esta forma entusiasmo por la vida.

Palabras Claves: Felicidad, alegría, satisfacción, realización, adultos mayores.

Abstract

The present research has as general objective to determine the level of happiness in the members of the Adult Center of San Pedro de Mala - Cañete, during the period 2019. The study corresponds to a descriptive research with a quantitative approach. The design used is a non-experimental cross-sectional type.

The population of the present study consisted of 33 older adults, belonging to the CAM San Pedro de Mala in Cañete, the sample was of census type was used as research instrument The Scale of Happiness of Lima by Reynaldo Alarcón Napurí (2006). The results showed that 52% of older adults of the Senior Center of San Pedro de Mala - Cañete have a "High Level" of Happiness. Concluding that many of the older adults consider having a productive life and with challenges to fulfill; thus maintaining enthusiasm for life.

Keywords: Happiness, joy, satisfaction, fulfillment, seniors.

Introducción

En el mundo muchas personas se han preguntado acerca de ¿Qué cosas nos hacen felices? ¿Cuál es la fórmula secreta para ser felices?, o inclusive ¿Qué significa la Felicidad? y es que la felicidad es un sentimiento que muchos anhelamos tener siempre, incluso cuando se nos vuelve esquiva. Algunos consideran que esta se puede encontrar en las posesiones materiales, otros refieren que esta se encuentra en la espiritualidad, mientras otros en los logros o el poder.

Lo cierto es que la felicidad es un destino “Cambiante”, dado que muchas veces cuando alcanzamos un objetivo que nos hemos propuesto, todas las sensaciones agradables que sentimos y la perspectiva positiva acerca de las cosas, se torna pasajera, puesto que tendemos a dejar de lado ese logro, hasta alcanzar una nueva meta. Desde la perspectiva de la Psicología, esta circunstancia se llama Hedonismo; el cual simboliza como un gran momento placentero, puede desaparecer con el tiempo de manera vertiginosa.

Esta cuestión es de gran interés para la rama de la psicología, denominada “Psicología positiva”. Caracterizada por el estudio de aspectos vinculados a la felicidad, bienestar personal, y como logramos alcanzar la felicidad. Este enfoque resalta los beneficios positivos para el ser humano; entre los que resalta una visión positiva acerca de las cosas, la mejora en algunas áreas de su vida y hasta inclusive el superar enfermedades o solucionar algunos de los problemas de salud mental.

Ante estos hechos primordiales acerca de la felicidad, el interés por estudiar acerca de la felicidad y los factores que giran en torno a él, sobre todo los efectos positivos en la

calidad de vida de las personas; se cree conveniente el estudio de la felicidad en un contexto que muchas veces es descuidado por las personas, y donde se cree que la misma escasea. Por este motivo, se pretende conocer el nivel de Felicidad en los integrantes del Centro de Adulto Mayor de San Pedro de Mala – Cañete; la cual cuenta con una población donde asisten adultos mayores a realizar diferentes actividades ocupaciones, recreativas y de desarrollo personal.

El tesista.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

Se define la felicidad como un derecho básico y fundamental, de relaciones gratas y de seguridad entre los miembros de la sociedad, donde la persona reconoce sus capacidades y posee los recursos necesarios para afrontar el stress normal del día a día (Organización Mundial de la Salud, 2015)

Según el Honorio Delgado Hideyo Noguchi, (2012) en el estudio epidemiológico de salud mental en Lima Metropolitana y Callao, afirman que los limeños consideran sentirse felices e interesados con la vida en un 72,9%. Por otro lado, un 66,7% sienten satisfacción con la vida, mientras que el 15,5 % de mujeres se declara insatisfecha. De la misma forma el 92,1% de los adultos mayores encuestados señala sentirse Feliz e interesado por la vida, de los cuales el 11% era analfabeto, donde el 17,2% eran adultos mayores varones y el 82,8% eran mujeres. Para el director general de dicha institución, Humberto Castillo Martell, ser optimista influye positivamente en la salud ya que refuerza las defensas.

Yamamoto

o (2018) en una entrevista radial a RPP menciona que los peruanos se caracterizan por salir adelante frente a las dificultades, aunque en la actualidad, la felicidad está disminuyendo por el crecimiento de los antivalores, y propone la creación de un proyecto

para promover los valores ya que sólo así habrá más felicidad y mayor productividad laboral, algo que también beneficiará al país.

La felicidad se puede dar en diferentes momentos de la vida del ser humano, durante la infancia, adolescencia y adultez; estos momentos de felicidad dependen de las diferentes experiencias, gracias a las oportunidades que se presentan o incluso a las personas que las acompañan, sin embargo, al llegar a una edad avanzada este concepto se vuelve más dependiente de las personas que acompañan, olvidando la idea en la cual buscamos nuestra propia felicidad.

INEI (2018) informa que la Organización Mundial de la Salud informa que se producirá un aumento en la proporción del adulto mayor, el cálculo que manejan es entre el 2000 y 2050 la proporción de 11% pasara a un 22%, considerando como personas adultas mayores a la población de 60 y más años. Durante este proceso de envejecimiento de la población peruana, ha aumentado la proporción de la población adulta mayor de 5,7% para el año 1950 a 10,4% en el 2018.

Según la Organización Mundial de la Salud es importante prestar interés a los sucesos que se dan durante senectud, puesto que el recuento de datos sobre problemas de salud mental en esta población a nivel mundial, señalan que más de un 20% de individuos mayores de 60 años, padecen algún problema de salud mental o neural. Por otro parte es de relevancia considerar que el 6,6% de esta población cuenta con discapacidades relacionadas a trastornos del sistema nervioso, como lo son la demencia senil y la depresión; identificados como los problemas neuropsiquiátricos más usuales en esta población, debido a que en su mayoría muchos conviven con estos trastornos por mucho tiempo. (Emma et al. 2011)

En este contexto podemos decir que este grupo poblacional se está incrementando y adquiriendo mayores necesidades propias de esta edad, y son vulnerables a aspectos tales como el aislamiento, una pensión escasa y el duelo. Principalmente este último aspecto que afecta sobre todo a las personas de edad muy avanzada, debido a que toda su generación comienza a desaparecer, y por este motivo se sienten cada vez más solos y empiezan a sentir que la muerte es algo próximo. Igualmente, las deficiencias físicas se empiezan a manifestarse, produciéndose disminución de la actividad física y psíquica. Por lo que es necesario implementar políticas y lineamientos enfocados hacia el logro de una adecuada atención a este grupo etareo. (Licas, 2014)

Torres (2013) señala que la depresión no es una parte natural del envejecimiento, sino es algo que depende del contexto en el que se halle una persona adulta mayor. La depresión a menudo es fácil de revertirse con un tratamiento adecuado, sin embargo, si esta no se trata oportunamente, desencadenara en un deterioro físico, cognitivo y social, conllevando a la demora en la recuperación de patologías, e inclusive aumentar la asistencia de atención médica, y el suicidio.

Las pérdidas continuas dentro del periodo de vida del adulto mayor generan cambios en su estado de ánimo, así como preocupaciones constantes, los adultos mayores del distrito de Mala no son la excepción, la adecuación a un estilo de vida en el cual se depende de otras personas, volviéndose una carga y perdiendo el sentido de su vida. Tomando la idea de felicidad como eventos que ocurrieron o podían ocurrir en el pasado, sin tomarlo en cuenta como parte de su presente o futuro.

Por lo hasta aquí expuesto, queda en evidencia la importancia del estudio de la felicidad en el adulto mayor. Por lo tanto, debido a la escasa información encontrada, se considera importante realizar un estudio sobre la felicidad en el adulto mayor en el Perú, habiéndose elegido un centro del adulto mayor en el distrito de San Pedro de Mala, que cuenta con un total de 80 integrantes. El propósito será medir el nivel de felicidad que experimentan en este periodo de vida.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Cuál es el nivel de felicidad en los integrantes del Centro de Adulto Mayor de San Pedro de Mala – Cañete, durante el periodo 2019?

1.2.2 Problemas específicos

¿Cuál es el nivel de felicidad, según la dimensión sentido positivo de la vida, en los integrantes del Centro de Adulto Mayor de San Pedro de Mala – Cañete, durante el periodo 2019? Modelo

¿Cuál es el nivel de felicidad, según la dimensión satisfacción con la vida, en los integrantes del Centro de Adulto Mayor de San Pedro de Mala – Cañete, durante el periodo 2019?

¿Cuál es el nivel de felicidad, según la dimensión realización personal, en los integrantes del Centro de Adulto Mayor de San Pedro de Mala – Cañete, durante el periodo 2019?

¿Cuál es el nivel de felicidad, según la dimensión alegría de vivir, en los integrantes del Centro de Adulto Mayor de San Pedro de Mala – Cañete, durante el periodo 2019?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Determinar el nivel de felicidad en los integrantes del Centro de Adulto Mayor de San Pedro de Mala – Cañete, durante el periodo 2019.

1.3.2 Objetivos específicos

- Identificar el nivel de felicidad, según la dimensión sentido positivo de la vida, en los integrantes del Centro de Adulto Mayor de San Pedro de Mala – Cañete, durante el periodo 2019. Modelo

- Determinar el nivel de felicidad, según la dimensión satisfacción con la vida, en integrantes del Centro de Adulto Mayor de San Pedro de Mala – Cañete, durante el periodo 2019.

- Determinar el nivel de felicidad, según la dimensión realización personal, en los integrantes del Centro de Adulto Mayor de San Pedro de Mala – Cañete, durante el periodo 2019.

- Determinar el nivel de felicidad, según la dimensión alegría de vivir, en los integrantes del Centro de Adulto Mayor de San Pedro de Mala – Cañete, durante el periodo 2019.

1.4. Justificación e importancia

La felicidad es el anhelo máximo de todo ser humano; así Aristóteles en el siglo IV A. C. la propone como un estilo de vida necesario de llevar. En el campo de la psicología, si bien se han incrementado notablemente las investigaciones sobre el tema; aún las pruebas para medirla son insuficientes.

Fernández Ballesteros refiere que la calidad de envejecimiento depende de las respuestas asertivas que es capaz de emitir el adulto mayor ante los cambios emocionales y físicos que va atravesando, siendo una de las primeras crisis en la etapa del adulto mayor, situaciones como el desánimo y desilusión, por la perspectiva de verse no aceptado, abandonado, sin razón objetiva alguna, puesto que ellos nunca esperaron pasar por estas circunstancias, las cuales son difíciles de aceptar. (Como se citó en Florián, 2018)

Debido a esta gran responsabilidad, es conveniente saber cuál es su nivel de felicidad y a partir de ello fomentar experiencias que fortalezcan los sentimientos positivos hacia sí mismos y hacia la vida para que puedan continuar óptimamente sus próximos años de vida.

Por esta razón, esta investigación tiene como finalidad evaluar el nivel de felicidad de los integrantes del Centro de Adulto Mayor de San Pedro de Mala – Cañete y su impacto en su calidad de vida.

Debido a los referentes expuestos es que se considera que la contribución que se aporte a través de los resultados y conclusiones de esta investigación será de mucha utilidad para mejorar los niveles de felicidad en los adultos mayores.

Desde el punto de vista teórico, la descripción de los niveles de felicidad en sus diferentes dimensiones generara una fuente enriquecida de información sobre esta temática. Desprendiéndose de esto, un sustento teórico, que servirá para el desarrollo de futuros estudios realizado por otras personas. Del mismo modo, los resultados de la investigación se contrastarán con las teorías validadas por otros autores, para generar nuevos conocimientos científicos.

Desde el punto de vista práctico, beneficiará a todos los participantes del Centro de Adulto Mayor de San Pedro de Mala – Cañete ya que, de acuerdo con los resultados, se realizará una propuesta de intervención con la finalidad de mejorar y dar solución a los bajos niveles de felicidad.

Desde el punto de vista metodológico, las técnicas, procedimientos estadísticos e instrumentos utilizados en el presente estudio constituyen un aporte, puesto que, al tener validez y confiabilidad, contribuirá instrumentalmente en futuras investigaciones, permitiendo diagnosticar el nivel felicidad.

Visto, desde los diferentes aspectos, es un gran aporte que busca contribuir a mejorar no solo los niveles de felicidad, sino también la calidad de vida de los adultos mayores. Puesto que, la mejoría en su estado anímico contribuye a adquirir un bienestar general y por ende mejora la calidad de vida en los adultos mayores.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes del Problema

Existen trabajos de investigación relacionados al tema de los Niveles de Felicidad, en diferentes centros de formación universitaria tanto en el extranjero como dentro de nuestro país.

2.1.1 Antecedentes Internacionales

Arias, M. y Guamán, A. (2017) elaboraron una investigación titulada “Felicidad en estudiantes de la Facultad de Psicología en la Universidad de Cuenca”. La finalidad de esta investigación fue realizar una clasificación de los niveles de felicidad en estudiantes universitarios. El enfoque utilizado fue de tipo cuantitativo, con un alcance exploratorio. Para este estudio la muestra estuvo conformada por 535 estudiantes pertenecientes a la carrera de Psicología de la Universidad de Cuenca. El instrumento aplicado fue la escala de Felicidad de Lima de Alarcón (2006). Los resultados encontrados demostraron que a nivel general los estudiantes tienen un estado de felicidad medio ($m=3,30$), siendo las mujeres quienes perciben un mayor nivel de felicidad. Igualmente aquellos estudiantes de psicología clínica percibieron un alto nivel de felicidad, mientras que los alumnos del de tercer ciclo presentaron mayores niveles de felicidad que los estudiantes de otros ciclos. Concluyendo que los casados son quienes presentan mayor felicidad; mientras que las personas que tienen una relación de Unión Libre presentan un índice de felicidad bajo.

Macaya, M. (2015) en su investigación “Nivel de felicidad en estudiantes universitarios de la comuna de Talca” propuso como objetivo medir el nivel de felicidad que presentan los estudiantes universitarios de la comuna de Talca. Se realizó abordaje cuantitativo, diseño descriptivo, transversal y comparativo. Se encuestó a 350 estudiantes, mujeres y hombres, de 18 a 30 años. El instrumento que utilizó fue un cuestionario elaborado por investigadora y la escala de Felicidad de Lima. Los resultados fueron más del 60%, se perciben con altos y muy altos niveles de felicidad. Se concluyó que las variables que se relacionan con aspectos relacionales o afectivos son las que explican en su mayoría el nivel de felicidad de los estudiantes.

Rodríguez, M. (2014) realizó una investigación sobre la “Representación social de la noción de Felicidad en estudiantes y profesionales de Educación y Salud de Chile e Italia”. El objetivo fue analizar si se encuentran elementos comunes con respecto a la felicidad en Chile e Italia. El estudio fue de enfoque cualitativo, exploratorio con un diseño no experimental, Transeccional y de metodología cualitativa. Los participantes fueron 164 estudiantes de Psicología y Obstetricia y 65 estudiantes/profesionales de las áreas de salud y educación de Chile e Italia. Se aplicó un cuestionario de solo dos preguntas de forma abierta: ¿Para mí la felicidad es? y ¿Una persona feliz es aquella que?. Los resultados arrojaron que en ambas muestras se identificó que manejan la misma definición de felicidad desde la emocionalidad positiva, el sentirse bien y la realización, el grupo chileno tiende a semejar el concepto de felicidad con plenitud y por su parte el grupo italiano con la satisfacción afectiva. Llegando a la conclusión que tanto los profesionales como estudiantes de Chile e Italia reconocen la felicidad como la experiencia psicológica – subjetiva de sentirse bien a pesar de las diferencias socioeconómicas y culturales.

Avendaño, J. (2016) (2015) en su investigación “Comportamiento pro felicidad en adultos según sexo y edad”, propone como objetivo identificar los comportamientos que despliegan adultos para proveerse estados de felicidad y si existen asociaciones significativas respecto del tipo de comportamiento y las variables sexo y edad. El estudio fue de enfoque cualitativo, exploratorio con un diseño no experimental. La población fue de 163 adultos de los cuales 71 son mujeres y 92 son hombres cuyas edades oscilan entre 27 y 74 años. La técnica de recolección de datos fue una entrevista. Entre las conclusiones afirman que los adultos que pertenecían a la adultez intermedia realizaban con mayor frecuencia actividades de afiliación y logro para procurarse felicidad que los demás adultos.

Muratori, M., Zubieta, E., Ubillus, S., Gonzales, J.L. y Bobowik, M. (2015) en su investigación “Felicidad y Bienestar Psicológico: Estudio Comparativo Entre Argentina y España” proponen como objetivo el comparan los niveles de felicidad y bienestar psicológico de españoles y argentinos residentes en sus países, realizaron un estudio tipo transversal correlacional. Siendo la muestra de tipo no probabilístico por conveniencia, donde 193 eran argentinos y 162 de nacionalidad española. Para lograr este cometido, se utilizó las escalas de Felicidad Subjetiva y de Bienestar Psicológico. Los resultados indicaron que las mujeres argentinas exhibieron mayor dominio del entorno que los hombres; las españolas se diferencian en las relaciones positivas. En Argentina los separados presentaban más autonomía y crecimiento personal que quienes vivían en pareja; los españoles que vivían en pareja exhibieron más control y percepción de crecimiento personal que los solteros. Concluyendo que el tener relaciones sociales estables y un entorno confiable les permite desarrollar sus potencialidades y crecer como personas.

2.1.2 Antecedentes Nacionales

Espinoza, A. (2018) en su investigación titulada “Felicidad en el personal administrativo de una universidad privada de Lima Norte”, propuso como objetivo conocer cuál es el nivel de felicidad de los colaboradores del área administrativa de una universidad privada de Lima norte. El estudio fue de tipo descriptivo, enfoque cuantitativo no experimental. La población de estudio estuvo conformada por 60 colaboradores administrativos. La población consto de 34 colaboradores hombres y 26 mujeres, las edades fluctuaban entre los 22 años y los 50 años. La prueba que se utilizó es la Escala de la Felicidad de Lima (Alarcón, 2006). Los resultados recuperados arrojaron que el 45,9% de los colaboradores presentaron un nivel “Muy alto”. Asimismo, en la Dimensión sentido positivo el 50.8% obtuvo un nivel “Medianamente feliz”; seguido de la Dimensión Satisfacción con la vida, donde el 49,2%; se categoriza como “Muy Alto”; en la Dimensión Realización Personal el 72,1% se categoriza como “Alto”; Por último, en la dimensión Alegría de Vivir, el 73,8% de la muestra, se categoriza como “Medianamente Feliz”. Concluyendo que los colaboradores del área administrativa muestran un grado alto de felicidad, lo que se ve reflejado en el buen desarrollo de sus actividades.

Cobian, J. (2018) realizó una investigación titulada “Escala de Felicidad en Catedráticos de una Universidad Privada del Cercado de Lima”, proponiendo como objetivo determinar el nivel de felicidad en catedráticos de una universidad privada del Cercado de Lima. Dicha investigación fue de tipo descriptivo y diseño no experimental. La muestra fue de tipo aleatoria simple conformada por 54 catedráticos de ambos sexos,

de edades entre 26 y 70 años. El instrumento utilizado para la recolección de datos fue la Escala de Felicidad de Lima (EFL) elaborada por Reynaldo Alarcón (2006). Luego del análisis de los resultados, en el nivel total se halló que el 57,41% se ubicaba en la categoría “Muy Alto”; mientras que en los resultados por dimensiones; en la dimensión Sentido Positivo, el 50% de los catedráticos se ubica dentro de la categoría “Muy Alto”. en la dimensión “Satisfacción con la vida”, el 57,41% se encuentra categorizado dentro de la categoría “Muy Alto”. En la dimensión Realización Personal, el 46,30% de los catedráticos se categoriza como “Alto”. Por lo que respecta a la Dimensión Alegría de Vivir, el 74,07% se encuentra categorizado como “Muy Alto”. Concluyendo que más de la mitad del grupo de docentes, se sienten felices con la vida que actualmente tienen.

Pardo, S. (2017) en su investigación “Propiedades Psicométricas de la Escala de Felicidad de Lima en Estudiantes de nivel secundario en colegios adventistas de Trujillo” se propusieron determinar las propiedades psicométricas de la escala de Felicidad de Lima, creada por Alarcón en el 2006. El estudio tuvo un diseño cuantitativo. El instrumento fue aplicado a una población muestra de 414 estudiantes entre hombres y mujeres de cuatro colegios adventistas de la ciudad de Trujillo, cuyas edades se encontraban entre los 13 a 17 años. Los resultados permitieron apreciar adecuadas bondades psicométricas tanto de validez basada en la evidencia divergente, donde la relación entre los factores de la escala de la felicidad de Lima y cuestionario de depresión de Beck resultó significativa; así como de fiabilidad sustentada en la consistencia interna donde los coeficientes alfa de las subescalas resultaron aceptables. Concluyendo que se la Escala de Felicidad de Lima reafirma sus propiedades psicométricas a pesar de estar ante una población distinta a la de construcción.

Fernández, C. (2017) en su investigación titulada “Niveles de felicidad en estudiantes del Instituto de Educación Superior Daniel Alcides Carrión, 2017”, propone como objetivo determinar los niveles de felicidad en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Daniel Alcides Carrión. El estudio fue de tipo descriptivo, con un diseño no experimental y de corte transeccional descriptivo. Se trabajó con una muestra no probabilística intencional de 73 estudiantes del turno noche de los ciclos cuarta, quinta y sexto de las carreras de farmacia, enfermería y fisioterapia y rehabilitación del instituto mencionado. El instrumento empleado fue la Escala de Felicidad de Lima de Alarcón. Los resultados de los niveles de felicidad mostraron que el 36% muestra un “Nivel Bajo”, Asimismo, en la Dimensión sentido positivo el 34% obtuvo un nivel “Bajo”; seguido de la Dimensión Satisfacción con la vida, donde el 37%; se categoriza como “Bajo”; en la Dimensión Realización Personal el 27% se categoriza como “Bajo”; Por último, en la dimensión Alegría de Vivir, el 73,842% de la muestra, se categoriza como “Medianamente Feliz”. Concluyendo que muchos de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Daniel consideran que no ha logrado las metas que son importantes para su vida, indicando no tener una felicidad plena.

Eugenio, J., Lachuma, U. y Flores, I. (2015) en su investigación titulada “Felicidad: un estudio comparativo en estudiantes universitarios de Psicología y Administración de una Universidad Privada de Tarapoto”, plantearon como objetivo de su estudio el comparar la felicidad de los estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Psicología y Administración de una Universidad Privada de Tarapoto. Se utilizó un diseño no experimental y de corte transversal. Se contó con la participación de 100 estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología y 99 estudiantes de la Escuela Profesional de Administración. Se utilizó como instrumento la Escala de felicidad de

Lima (EFL) de Alarcón conformada por 27 ítems. Los resultados indicaron que el 41% de los estudiantes de Psicología presentaban un nivel alto de felicidad y un 28% de los estudiantes de administración en el mismo nivel. Concluyendo que, en las mujeres, los factores sentido positivo de la vida, satisfacción de la vida y realización personal se ubican en mayor porcentaje en el nivel alto.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Felicidad

Maslow (1954) define como personas felices a las que tienen habilidad para la adaptación e integración a las situaciones desconocidas con facilidad, teniendo recursos para sobrellevar diversas situaciones, con soluciones eficaces.

Csikszentmihalyi (2000) afirma que la conciencia tiene como objetivo organizar los sentimientos, emociones sensaciones, y percepciones acerca de nuestro entorno, por lo que, para alcanzar la felicidad, es necesario manejar nuestra conciencia de manera apropiada y saber fluir. Para este autor la felicidad se caracteriza por ser sensación interna, donde se aprende a valorar de manera positiva los hechos de la vida, no siendo una mera consecuencia del azar, dado que esta es el resultado de una experiencia motivadora que parte de la voluntad propia.

Para Seligman (2017) se caracteriza por ser un estado de satisfacción que surge a partir de las acciones que uno haga y disfrute mientras las haga, además que no sean producto del consumo de sustancias ni técnicas rápidas, y aún menos del placer corporal. Para Seligman la verdadera felicidad emana de la

identificación y el cultivo de determinadas fortalezas personales y su uso cotidiano en el trabajo, el amor, el ocio y la educación de los hijos”.

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

2.2.2. Marco histórico de la felicidad

La reflexión filosófica en torno a la felicidad se remonta al mundo griego antiguo y ha continuado a través de los siglos, estableciendo diversas maneras para poder entenderla y definirla. Es así como se ha intentado explicar si la felicidad es propia al ser humano y cuan bueno hace experimentarla. En la antigua Grecia surgió el concepto filosófico del eudemonismo, siendo una transcripción griega del concepto de bienestar, la que describe que la única finalidad en la vida del ser humano es poder alcanzar la felicidad.

Así mismo, Aristóteles afirmó que la felicidad es el propósito natural de la existencia humana y a lo que toda persona aspira en algún momento de su vida. Para Epicuro la felicidad significaba experimentar placer, tanto a nivel físico como intelectual, huyendo del sufrimiento, también indicaba que la clave para ser feliz residía en evitar los excesos, se debe cultivar el espíritu sobre los placeres de la carne y que es imprescindible hallar un punto medio.

2.2.3. Características que comparten las personas felices

Por un lado, Maslow (1954) afirmaba que mientras más se conocía la tendencia natural de los seres humanos, se hacía más sencillo decirle como ser bueno, feliz y provechoso. Creó la “jerarquía de las necesidades humanas”, como vía a seguir para alcanzar la felicidad. En la cumbre de la pirámide se encuentra la necesidad de autorrealización, la cual es perseguida por aquellos individuos que ya han satisfecho las necesidades básicas de seguridad, entrega, amor, respeto y auto estimación. Llegó a la conclusión de que las personas autorrealizadas comparten estas 13 características.

- ✓ Tienen una percepción superior de la realidad.
- ✓ Se aceptan a sí mismos, al resto (incluyendo a su entorno).
- ✓ Son espontáneos.
- ✓ Enfocan correctamente sus problemas.
- ✓ Son independientes.
- ✓ Gozan de autonomía.
- ✓ Poseen riqueza emocional.
- ✓ Disfrutan mejor de las experiencias.
- ✓ Se identifican más con sus pares.
- ✓ Sus relaciones interpersonales son de calidad.
- ✓ Su carácter es más democrático.
- ✓ Son más creativos.
- ✓ Poseen más valores.

Las personas que tienden a la autorrealización siempre desean superarse y viven este proceso como algo gratificante, que no sólo les dará conocimientos, sino que los ayudará en el camino a convertirse en mejores personas.

Myers y Diener realizaron estudios con respecto a la felicidad y obtuvieron como resultado que esta dependía muy poco de las circunstancias externas. Así mismo, encontraron que las personas felices poseen estos rasgos característicos: se gustan a sí mismas, poseen alta autoestima, se consideran más éticos, inteligentes, menos prejuiciosos y se llevan mejor con la gente; tienen control sobre sus vidas, son optimistas y son extrovertidos y pueden ser felices con o sin compañía. (Dario et. al., 2012)

Berry Schwartz, considera que las personas se dividen en: maximizadores (quienes siempre están buscando la mejor elección posible ante un número determinado de opciones) y satisfactores, (que son los que quedan satisfechos al encontrar una opción que les parezca bastante buena (Lyubomirsky, 2008)

Los primeros, tienden a la comparación social; los segundos, se ven menos afectados por dicha comparación. Investigaciones evidencian que los satisfactores son los más felices, ya que la tendencia a la infelicidad de los maximizadores radica justamente en la comparación. Sin embargo, Schwartz considera que bajo ciertas circunstancias hay que ser maximizador. (McKenzie, 2003)

Por último, Lyubomirsky (2008) comparte las formas de pensar y los patrones de conducta de quienes participaron en sus investigaciones. Entre ellos están:

- ✓ Dedicar tiempo a familiares y amigos, y disfrutar de esos momentos.
- ✓ Expresan gratitud.
- ✓ Son los primeros en ofrecer ayuda.
- ✓ Imaginan su futuro con optimismo.
- ✓ Disfrutan de los placeres de la vida porque viven en el presente (aquí – ahora).
- ✓ Realizan ejercicio físico.
- ✓ Se comprometen al logro de sus metas.
- ✓ Como todos, atraviesan malos momentos, siendo la calma y la fortaleza sus armas secretas para enfrentarse a las dificultades.

2.2.4. Modelos y enfoques teóricos de la felicidad

Neurociencia de la felicidad

La neurociencia que incluye a la neuroanatomía, neurofisiología y neuropsicología busca transmitir cómo se producen las dinámicas cerebrales cuando se experimenta felicidad. Los autores Chemale, Chahine y Naasan sostienen que la felicidad tiene su propio circuito cerebral en el cual participan una serie de neurotransmisores que han ido establecidos por las experiencias de vida, los constructos personales y los códigos genéticos (Cobian, 2018)

Según una investigación realizada por Davidson, Kabat-Zinn y su equipo, la activación del lado izquierdo de la región frontal del cerebro se debe a la experimentación de felicidad, altruismo, alegría y entusiasmo, mientras que la depresión, el pesimismo y la ansiedad presentan mayor actividad en el lóbulo frontal derecho (citado en Gutiérrez, 2015).

También hay mayor interés en el estudio de la interacción entre cerebro y el aparato digestivo, encontrándose que los neurotransmisores responsables del bienestar y la felicidad como la serotonina, la dopamina y las endorfinas, se liberan al interior de los intestinos. Las investigaciones se han concentrado específicamente en mostrar el efecto de las emociones negativas en el funcionamiento del aparato digestivo. La gastritis emotiva, el síndrome del intestino irritable, el estreñimiento crónico se presenta más en personas con tendencia a la depresión y ansiedad. Se piensa que la felicidad podría estar involucrada en el aumento de la diversidad microbiana, en el mejoramiento de la salud intestinal y en la protección de las enfermedades gastrointestinales, sin embargo, aún faltan estudios que revelen estas suposiciones. La ciencia aún tiene un largo camino para responder interrogantes como ¿Cuáles son los efectos de las señales felices sobre la flora microbiana, la sensibilidad intestinal y la digestión? ¿De qué manera puede influir un retiro espiritual en el sistema digestivo? ¿Qué ocurre en los intestinos cuando disfrutamos de una comida cuando celebramos algún acontecimiento importante? (Gonzales et al., 2009)

Modelo humanista

La contribución de la psicología humanista a la psicología, en especial a la psicología positiva, no puede pasar desapercibida. Sus postulados siempre estuvieron orientados a la realización personal en su máxima plenitud. Los representantes del humanismo afirman que los seres humanos son dignos, valiosos, libres, responsables y tienden a la autorrealización para lograr su meta principal: el proyecto de vida; así mismo, manifiestan que posee creatividad, razón, sabiduría y se orienta gracias a sus valores (Cerdeña, 2012).

a) Modelo humanista de Abraham Maslow

Maslow (1954) propuso una psicología que apuntara a controlar y optimizar la salud. Manifestaba que se había dejado de lado el estudio de la persona adaptada y sin problemas. Se enfocó en la salud positiva ya que, para él, las personas sanas ayudaban a la creación de un mundo mejor, ya que contribuían con su propio mejoramiento, a diferencia de aquellas que estaban enfermas, las cuales, según él, le añadían más enfermedad a la cultura en donde se desarrollaban.

Abraham Maslow desarrolló la teoría de la motivación humana, sosteniendo que las personas están orientadas a satisfacer sus necesidades internas insatisfechas, y a medida que se iban satisfaciendo las más básicas, otras de orden superior iban surgiendo. Propuso una jerarquía de las necesidades, divididas en cinco categorías, de orden ascendente, éstas son: “fisiológicas”, de “seguridad”, de “amor y pertenencia”, de “estima” (necesidades deficitarias) y “autorrealización” (desarrollo del ser), las cuales pueden apreciarse a continuación:



Figura 1. Pirámide de las necesidades (Maslow, 1942)

Para Maslow, todo ser humano autorrealizado estaba motivado por los valores que desarrolla producto de su propia evolución: la creatividad, la belleza, la justicia, la auto eficiencia, aduciendo que ellos tienden inherentemente a escalar hacia los niveles superiores. Sus aportes contribuyeron significativamente al desarrollo de la psicología positiva, la cual concentra su interés en el estudio de las fortalezas y la manera de potenciarlas.

b) Modelo humanista de Carl Rogers

Se reconoce a Carl Rogers como el promotor principal del enfoque humanista. Sus planteamientos se basaron especialmente en considerar que el ser humano es bueno y busca la felicidad y la autorrealización. Fue el creador de la “Terapia Centrada en el Cliente”, en donde usaba un método no directivo, que consistía en guiar al paciente hacia la salud mental y el crecimiento personal. Su terapia se centraba en el presente (aquí y ahora) y en la relación terapeuta – paciente, considerándolo como un canal importante en el proceso terapéutico. Se basó en la estimación positiva incondicional, que significa comprender, apoyar y estimar al paciente. (Sanchez, 2014)

c) Modelo humanista de Viktor Frankl

El hombre no busca la felicidad, sino más bien quiere tener un motivo para ser feliz y una vez que lo tiene, la felicidad llega sin buscarla. Manifestaba que quien persigue la felicidad, fracasará en el intento (Según se ha podido rescatar de su biografía, las vivencias que tuvo durante la guerra (en los campos de concentración), le dieron la oportunidad de constatar que las circunstancias no impiden a las personas encontrar un significado. Fue prácticamente en prisión que

creó su método psicoterapéutico llamado logoterapia: “logos” es el sentido o significado, algo que se busca ante las circunstancias del destino, la vida, la muerte, el amor y el dolor. Tiene tres principios fundamentales: a). La vida tiene sentido en todas las circunstancias. b). Poseemos voluntad de sentido y cuando se deja de ejercerla, nos sentimos frustrados. c). Somos libres de consumir el sentido de nuestra existencia (Frankl, 1962)

Para Frankl (1962) el sentido de la vida (para qué o por quién vivir) es diferente para cada persona siendo lo más importante el significado que se le otorgue. Todo tipo de situación representa un reto para el hombre y está en sus manos hacerse responsable de su vida.

Se entiende por significado a la coherencia con que se vive la vida, (metas, valores o ideales), siendo el cumplimiento del sentido lo que brinda felicidad. Los tres caminos que llevan a encontrar y descubrir el sentido de la vida son: los valores de creación (dar algo producto de la creación y trabajo propio), los valores de experiencia (capacidad de recibir lo que ofrecen la naturaleza y el mundo) y los valores de actitud (la manera cómo una persona enfrenta los desafíos) (Cobian, 2018)

Modelo cognitivo

La psicología cognitiva postula que las personas reaccionan a la manera cómo interpretan los hechos, más que por los hechos en sí mismos, es por eso que, pueden experimentar diferentes reacciones frente a un mismo estímulo. Un suceso produce un pensamiento (interpretación) y éste, a su vez, genera una respuesta emocional

(Ben-Shahar, 2011)

a) Modelo cognitivo de Albert Ellis

En 1955, Albert Ellis formuló la “Terapia Racional Emotiva” (TRE), basándose en que son las mismas personas quienes a través de su forma de pensar, generan sentimientos y hacen de su vida lo que es. La TRE se origina cuando Albert Ellis se empezó a interesar por la filosofía de la felicidad y del bienestar tras haber tenido problemas físicos y de personalidad durante su niñez y adolescencia. De sus investigaciones concluyó que las emociones se generan en la mente por la evaluación que se hace de la realidad. El elemento predominante en la creación y mantenimiento de la perturbación humana es la cognición. Por lo tanto, si se mantienen creencias irracionales, éstas van a causar emociones tensionantes y, por consiguiente, conductas desadaptativas. (Cobian, 2018)

Cabe recalcar que, en 1993, la TRE pasó a denominarse TREC (Terapia Racional Emotiva Conductual), con el fin de hacerla más completa. (Cobian, 2018)

Por último, Ellis sostiene que la persona es capaz de corregir sus pensamientos y enfrentar sus problemas de la mejor manera posible.

El modelo que empleó para aplicar su terapia fue el denominado ABC:

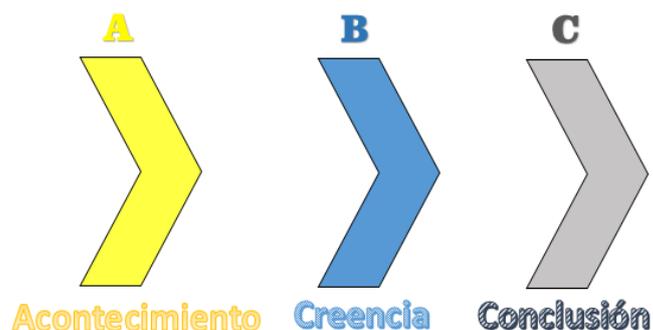


Figura 2. Modelo Terapia Racional Emotivo Conductual (Ellis, 2005)

Las tres creencias irracionales básicas, según Ellis (2000), son las siguientes:

- ✓ “Tengo que conseguir que las personas importantes de mi vida me aprueben” (aprobación).
- ✓ “Tengo que lograr mis objetivos sin cometer errores” (éxito).
- ✓ “Tengo que conseguir lo que deseo con facilidad y con el mínimo esfuerzo” (bienestar).

El objetivo de esta terapia es cambiar la filosofía de vida irracional, ya que, si ésta es irracional, tendremos pensamientos irracionales que nos llevarán a la perturbación emocional. Como ha de esperarse, los pensamientos racionales conducen a una vida más feliz, satisfactoria y, por consiguiente, con emociones apropiadas (Cobian, 2018)

Ellis consideraba que la felicidad radica en los pensamientos, las creencias, los sentimientos y los comportamientos que cada uno tenga acerca de sí mismo y los demás, es decir, que cada uno era responsable de construirla, que ser feliz es una decisión. Momentos malos nunca van a faltar, sin embargo, la felicidad permitirá afrontar esas situaciones buscando una solución adecuada a esos problemas (Benavides, 2014)

Enfoque Psicología Positiva

Se conoce como psicología positiva al estudio científico de las experiencias y rasgos individuales positivos, es decir, de las fortalezas y virtudes humanas. Nació por iniciativa de Martin Seligman y otros psicólogos estadounidenses para estudiar

los aspectos psicológicos positivos del ser humano. Al asumir la presidencia de la Asociación Americana de Psicología en 1998, propuso concentrarse en la investigación de los aspectos saludables de la persona. (Benavides, 2014)

Sus principales ejes de estudio son: las emociones positivas, los rasgos positivos, organizaciones positivas y las relaciones positivas. Es bueno recalcar que la psicología positiva enfoca de otra manera los aspectos negativos del ser humano, por ejemplo, en términos de afrontamiento adaptativo al trauma, resiliencia y crecimiento postraumático. Así mismo, la intervención clínica tradicional se complementa con programas de intervención positivos (Cobian, 2018)

a) Las emociones positivas:

Son aquellas que producen una sensación de placer y tienen un efecto positivo en varias áreas de funcionamiento psicológico: incrementan la capacidad para solucionar problemas y resistir al dolor, aumentan la creatividad y el altruismo. (Hervás, 2009). Fredrickson (1998), manifestó que las emociones positivas también permiten la supervivencia ya que favorecen al individuo a tener una forma de pensamiento más flexible, a construir recursos para el futuro (en un mediano y largo plazo) y a ampliar sus pensamientos. Los beneficios de las emociones positivas son los siguientes (Cobian, 2018)

- ✓ Aumentan la flexibilidad del pensamiento y, por consiguiente, la acción.
- ✓ Aumentan la atención.
- ✓ Reducen el efecto de las emociones negativas sobre el organismo.

- ✓ Mejoran la resiliencia.
- ✓ Ayudar a tener mejores interacciones sociales.
- ✓ Crean un espiral creciente, es decir, al experimentar emociones positivas, se incrementa el bienestar emocional.

Para Seligman (2017) las emociones positivas se pueden presentar tanto para el pasado, como para el presente y el futuro.



Figura 3. Emociones Positivas de Martin Seligman (2003).

b) Los rasgos positivos:

Chris Peterson y Martin Seligman, junto a otros investigadores, han clasificado y elaborado un sistema de evaluación de 24 fortalezas. Las condiciones para incluir a una fortaleza dentro de esta clasificación son: distintividad, apariencia de rasgo, en existencia de ejemplos únicos, ausencia de un opuesto, entre otros.

Tabla 1. Clasificación de fortalezas Peterson Y Seligman (2004)

| Sabiduría y conocimiento | Coraje | Humanidad y Amor |
|---|---|--|
| Curiosidad Amor por el conocimiento y el aprendizaje Mentalidad abierta Creatividad Perspectiva | Valentía Perseverancia Honestidad Vitalidad | Amor Apego Capacidad de amar y ser amado Amabilidad Generosidad Inteligencia emocional, personal y social |
| Templanza | Transcendencia | Justicia |
| Capacidad de perdonar Misericordia Humildad Prudencia Autocontrol Autorregulación | Apreciación de la belleza y la excelencia Gratitud Esperanza Sentido del humor Espiritualidad | Civismo y trabajo en equipo Sentido de la justicia Equidad Imparcialidad Liderazgo |

.c) Organizaciones Positivas:

En estos últimos años, las empresas están apostando por el bienestar de su personal mediante el cambio de políticas y la creación de estrategias como: desarrollar buenos planes de capacitación, tener políticas internas claras y precisas, describir sus valores, fortificar la comunicación y, sobre todo, tener dentro del equipo de trabajo, líderes que cuenten con principios y valores acordes a la cultura de la organización (Cobian, 2018)

d) Relaciones positivas:

Las relaciones interpersonales garantizan una vida psicológica feliz. Se ha visto páginas arriba que no se puede ser feliz en soledad, más bien los amigos y la familia son elementos importantes ya que proporcionan apoyo en momentos difíciles, y celebran las cosas buenas de la vida (Park, Peterson & Sun, 2013).

Las relaciones duraderas se basan en mantener una comunicación activa y constructiva, es decir, saber responder de la mejor manera acerca de un asunto que se comparta. Existen cuatro maneras y sólo una de ellas garantiza mejorar las relaciones (Seligman, 2017)

2.2.5. Dimensiones de la felicidad

Detrás del constructo felicidad, Alarcón (2009) encontró cuatro factores:

Sentido positivo de la vida o ausencia de sufrimiento profundo: Tal como su nombre lo indica, hace alusión a la carencia de estados depresivos, pesimismo, fracaso, vacío existencial e intranquilidad.

Satisfacción con la vida: Expresa el grado de satisfacción que tiene una persona con respecto a sus logros, es decir, creer que está (o estará pronto) donde se lo ha propuesto. Para Veenhoven (1994) es la evaluación global positiva de la calidad de vida para determinar cuán a gusto está con ella. Es importante considerar que la evaluación global envuelve criterios acerca de sentir si se están cumpliendo las expectativas y hasta qué punto se considera deseable, etc. Para determinar la satisfacción vital hay que considerar la vida en conjunto y no al estado momentáneo, es decir, sentir euforia no es lo mismo que satisfecho.

Realización personal: Es lo que el autor considera como la felicidad plena y no a los estados temporales de estar feliz. Este concepto se relaciona a la felicidad que surge tras la consecución de metas importantes y valiosas para la persona. Maslow (1954) dispuso las necesidades según una jerarquía sobre la cual, en la base

se asentaban las necesidades corporales, siendo la autorrealización, la necesidad más evolucionada, referida a alcanzar el pleno potencial.

Alegría de vivir: Tiene que ver con “lo maravilloso que es vivir”, es decir, expresar la felicidad mediante el optimismo y la alegría. El optimismo es una emoción orientada al futuro, crucial en la toma de decisiones. Y gracias a ella, se pueden anticipar las recompensas. Las dificultades pueden ser vistas de dos maneras: para los optimistas, son cosas pasajeras que pueden ser controladas, mientras que, para los pesimistas, durarán una eternidad porque están “fuera de su control” (Seligman, 2017)

2.3. Definiciones conceptuales

1. **Alegría:** Las personas experimentan alegría por un sinnúmero de situaciones, como, por ejemplo: cuando las cosas van mejor de lo que uno se espera, una fiesta sorpresa o simples eventos cotidianos que dibujan una sonrisa.
2. **Autorrealización:** Es la satisfacción de haber logrado y cumplido una o más metas personales que son parte del desarrollo y del potencial humano. A través de ella los individuos exponen sus capacidades, habilidades o talentos al máximo para ser y hacer lo que quieren. Es decir, se refiere al logro de un objetivo personal a través del cual se puede contemplar la felicidad.
3. **Diversión:** Aquello inesperado que causa risa. Se presenta en contextos seguros, libres de amenazas y peligros. Es una manera de relacionarse socialmente. A esta emoción se la asocia con el humor,
4. **Felicidad:** Es un rasgo (sentimiento general) o estado (estados parciales o situacionales), es un sentimiento estable y todos tenemos un puntaje fijo o línea

base de felicidad, que posiblemente sea heredado, es independiente al ambiente en el que se vive y puede ser modificado por diversas circunstancias. En este sentido, las experiencias positivas, serán determinadas por el temperamento.

5. **Gratitud:** Es el arte de apreciar algo que se ha recibido, es la sensación de querer retribuir incondicionalmente a quien le agradecemos. Sin embargo, no hay que confundirlo con sentirse en deuda (la sensación de tener que pagarle a alguien por un favor).
6. **Inteligencia emocional:** Es la capacidad que tienen las personas para reconocer, entender y manejar sus propias emociones, así como las de las personas a su alrededor. De esta manera se facilitan las relaciones interpersonales, así como la obtención de metas, el manejo del estrés y la resolución de problemas.
7. **Interés:** Aparece cuando algo nuevo o diferente llama la atención, requiere un esfuerzo extra de atención. Despierta la curiosidad de explorar nuevas ideas y aprender. Permite expandir la mente y obtener destrezas en actividades nuevas.
8. **Optimismo:** Es la tendencia a mantener una actitud de ver y juzgar las cosas en su sentido positivo, o aquel considerado como más favorable. Lo cual implica que un individuo, se convierta en una persona entusiasta y con grandes expectativas del futuro, encaminado al logro de sus metas.
9. **Placer:** Es una emoción agradable luego de satisfacer una escasez, un anhelo, y todo aquello que se relacione con la obtención de placer, como lo puede ser también, el sexo y la comida.

10. **Satisfacción:** Es un estado mental de goce por sentir que ya nada se necesita para lograr la completitud ya sea física o mental. Designa lo que ha sido realizado de modo acabado, cumpliendo las expectativas, órdenes o deseos, de tal modo que habiendo hecho lo suficiente se siente la gratificación o el agrado de llegar a un buen resultado, que no necesita de un mayor aporte.

CAPITULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACION

3.1. Tipo de la investigación

El tipo de investigación del presente trabajo es descriptivo, donde se especifica la realidad de la situación, eventos, personas, grupos o comunidades que se estén analizando. Este tipo de metodología tiene como objetivo, poder medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre estas variables a estudiar, haciendo hincapié en no establecer una relación entre ellas (Hernández et al., 2014)

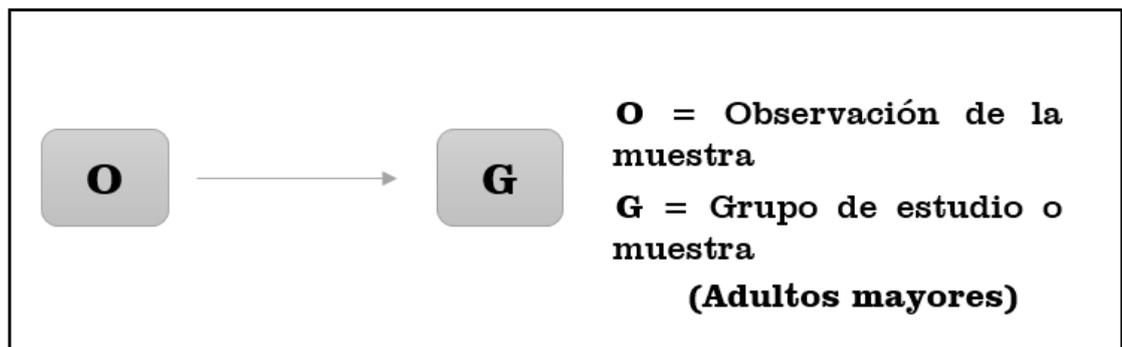
El enfoque de la investigación es cuantitativo. En este tipo de estudio cada etapa está relacionada con la siguiente y no podemos eludir pasos dado que se sigue un orden riguroso. Este estudio parte de una idea que va acotándose y, una vez delimitada, se derivan objetivos y preguntas de investigación, se revisa la literatura y se construye un marco o una perspectiva teórica. De las preguntas se establecen hipótesis y determinan variables; se diseña un plan para probarlas, donde se miden las variables en un determinado contexto; analizando las mediciones obtenidas utilizando métodos estadísticos, y se extrae una serie de conclusiones. (Hernández et al., 2014)

3.2. Diseño de la investigación

El diseño de esta investigación es no experimental, donde se realiza sin manipular deliberadamente variables. Es decir, se trata de no generar ninguna situación, sino que se observan situaciones ya existentes, no provocadas intencionalmente en la investigación

por quien la realiza. En la investigación no experimental aquellas variables independientes ocurren y no es posible alterarlas, no se tiene control directo sobre dichas variables ni se puede influir en ellas, porque ya sucedieron, al igual que sus efectos. (Hernández et al., 2014)

Además, la investigación es de corte transversal dado que recoge la información en un tiempo delimitado. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado.



3.3. Población y muestra

La población de estudio está compuesta por aproximadamente 40 adultos mayores que participan en el Centro de Adulto Mayor de San Pedro de Mala – Cañete, durante el periodo 2019.

Muestra:

La muestra es intencional, no probabilística y de tipo censal, por lo que evaluará en su totalidad a la población, es decir a los 33 adultos mayores, pertenecientes al CAM San Pedro de Mala en Cañete.

- ✓ Criterios de inclusión de los participantes:
- ✓ Adultos mayores de ambos sexos
- ✓ Adultos mayores que participan en las actividades del Centro de Adulto Mayor de San Pedro de Mala en Cañete

Adultos mayores lucidos, con todas sus capacidades mentales

- ✓ Criterios de exclusión de los participantes:
- ✓ Adultos menores de 60 años, ni mayores de 95 años
- ✓ Adultos mayores que presenten dificultades mentales

3.4. Identificación de la variable y su Operacionalización

La variable a estudiar es la felicidad, es un estado afectivo en el que una persona experimenta satisfacción plena cuando posee un bien que desea (Alarcon, 2006)

La variable felicidad se estudia en base a su definición operacional correspondiente al instrumento de su medición. El cual la define, a través de cuatro dimensiones y sus respectivos indicadores, por medio de un conjunto de ítems.

Las dimensiones de la variable felicidad comprende a las categorías: sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir: Además, se considera los datos sociodemográficos siguientes:

Tabla 2. Matriz de Operacionalización

| VARIABLE | DEFINICIÓN CONCEPTUAL | DEFINICIÓN OPERACIONAL | DIMENSIONES | INDICADORES | ITEMS | INDICE |
|------------------|---|--|-----------------------------|--|---|------------------------------|
| Felicidad | Según Seligman (2003), la felicidad es un estado de goce, desde las acciones que uno haga y las disfrute mientras las haga, además que no sean producto del consumo de sustancias ni técnicas rápidas, y aún menos del placer corporal. | Alarcón (2006), la felicidad es un sentimiento de satisfacción que vivencia una persona y sólo ella en su vida interior; puede ser duradera, pero a la vez predecible. El autor reporta cuatro dimensiones o factores de la felicidad: Sentido positivo de la vida, Satisfacción con la vida, Realización personal, Alegría de vivir | Sentido positivo de la vida | <ul style="list-style-type: none"> • Profunda tristeza • Fracaso • Intranquilidad • Pesimismo • Vacío existencial • Sentimiento positivo | 26,20,18, 23,22,02, 19,17,11, 07,14 | (5) Totalmente de acuerdo |
| | | | Satisfacción con la vida | <ul style="list-style-type: none"> • Satisfacción por los logros Recuperados • Satisfacción por alcanzar el ideal | 04,03,05,01,06,10 | (3) Ni acuerdo ni desacuerdo |
| | | | Realización personal | <ul style="list-style-type: none"> • Autosuficiencia • Placidez | 24,21,27,25,09,08 | (1) Totalmente en desacuerdo |
| | | | Alegría de vivir | <ul style="list-style-type: none"> • Maravilla de vivir • Experiencias positivas | 12,15,16,13 | |

Instrumento: Escala de la Felicidad de Lima (Alarcón, 2009)

3.5. Técnicas e instrumentos de evaluación

La técnica que se utilizó fue la encuesta y el instrumento empleado para la recolección de datos fue un cuestionario, siendo el instrumento utilizado para la medición es la Escala de la Felicidad de Lima (Alarcon, 2006)

A continuación, pasamos a detallar el instrumento aplicado:

FICHA TÉCNICA

Autor : Reynaldo Alarcón Napurí (2006)

País de procedencia : Perú

Forma de Administración : Individual o Colectiva.

Ámbito de Aplicación : El cuestionario es aplicable para personas de la tercera edad (adultos mayores)

Duración : 20 – 25 minutos aproximadamente

Descripción del cuestionario: Este instrumento tiene como objetivo medir los niveles de felicidad de la persona, estableciéndose a su vez cuatro factores que la componen: sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir. El instrumento está compuesto por 27 ítems.

Calificación : Las respuestas se presentan en escala Likert, tienen puntuaciones variables en algunos casos, que puede darse de forma invertida.

Totalmente de acuerdo: 5

Acuerdo: 4

Ni acuerdo ni desacuerdo: 3

Desacuerdo: 2

Totalmente en desacuerdo: 1

Nota: Cabe recalcar que hay ítems que se encuentran redactados de forma inversa a la felicidad (02, 07, 14, 17, 18, 19, 20, 22, 23 y 26), los cuales hay que codificar también, de forma inversa.

Tabla 3: Escala de Calificación del Cuestionario

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-----------------------------|------------|-----------------------------|------------|-----------------------------|
| Totalmente en desacuerdo | Desacuerdo | Ni acuerdo ni desacuerdo | Acuerdo | Totalmente de acuerdo |
| Totalmente de acuerdo | Acuerdo | Ni acuerdo ni desacuerdo | Desacuerdo | Totalmente en desacuerdo |

Baremo: La baremación sirve para efectos de interpretación de los resultados de la variable de investigación, está ordenado por rangos y contempla todos los valores desde el mínimo hasta el máximo que se puede obtener como puntaje de evaluación de las dimensiones y del cuestionario en general.

Tabla 4: Baremo de interpretación de la variable

| Categorías | I | II | III | IV | Total |
|------------|---------|---------|---------|---------|-----------|
| Muy baja | 11 – 19 | 6 -10 | 6 -10 | 4 – 6 | 27 – 48 |
| Baja | 20 – 28 | 11 – 15 | 11 – 15 | 7 – 9 | 49 – 70 |
| Media | 29 – 37 | 16 – 20 | 16 – 20 | 10 – 12 | 71 – 92 |
| Alta | 38 – 46 | 21 – 25 | 21 – 25 | 13 – 16 | 93 - 115 |
| Muy alta | 47 - 55 | 26 - 30 | 26 - 30 | 17- 20 | 116 - 135 |

CAPITULO IV

PRESENTACIÓN Y PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1. Presentación de resultados de datos generales k

Tabla 5. Datos sociodemográficos de los adultos mayores del centro de adulto mayor de San Pedro de Mala, según la edad.

| Edad | Frecuencia | Porcentaje |
|-------|------------|------------|
| 62-70 | 18 | 55% |
| 71-79 | 11 | 33% |
| 80-88 | 2 | 6% |
| 89-95 | 2 | 6% |
| Total | 33 | 100% |

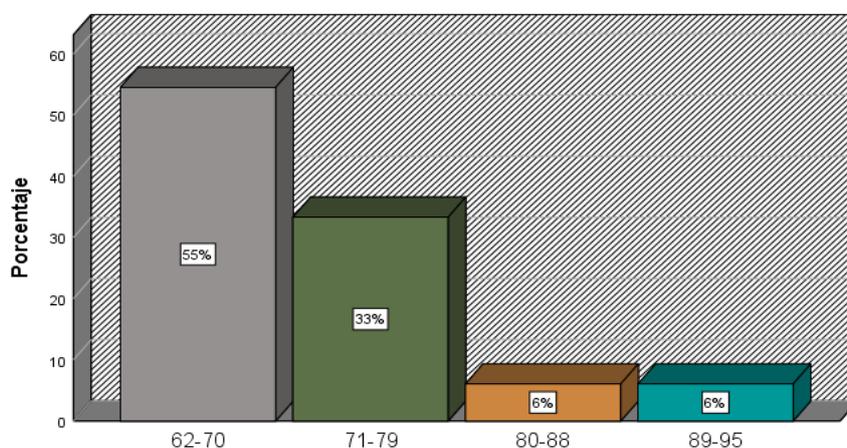


Figura 4. Datos sociodemográficos de los adultos mayores del centro de adulto mayor de San Pedro de Mala, según la edad.

Interpretación: Los resultados Recuperados en la investigación demuestran que el mayor porcentaje de adultos mayores que participaron en este estudio, son de edades entre 62 – 70 años con un 55%, seguido de aquellos entre edades de 71 – 79 años con un 33%, después se hallan aquellos entre 80 – 88 años con un 6%; finalmente aquellos con edades entre 89 – 95 años igual en 6%.

Tabla 6. Datos sociodemográficos de los adultos mayores del centro de adulto mayor de San Pedro de Mala, según el sexo.

| Sexo | Frecuencia | Porcentaje |
|-----------|------------|------------|
| Masculino | 3 | 9% |
| Femenino | 30 | 91% |
| Total | 33 | 100% |

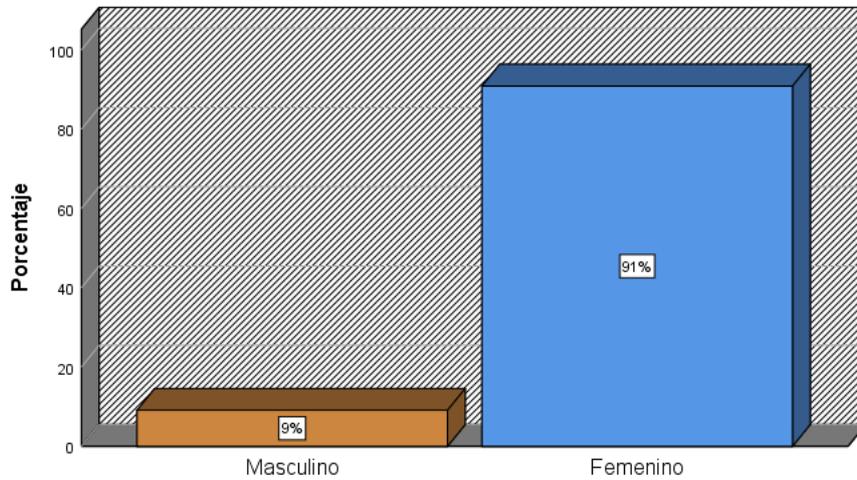


Figura 5. Datos sociodemográficos de los adultos mayores del Centro de adulto Mayor de San Pedro de Mala, según el sexo.

Interpretación: Los resultados Recuperados en la investigación demuestran que el mayor porcentaje de adultos mayores que participaron en este estudio, son de sexo femenino con un 91% y del sexo masculino con un 9%

Tabla 7. Datos sociodemográficos de los adultos mayores del Centro de adulto Mayor de San Pedro de Mala, según el grado de instrucción

| Nivel | Frecuencia | Porcentaje |
|------------|------------|------------|
| Ninguno | 3 | 9% |
| Inicial | 6 | 18% |
| Primaria | 16 | 48% |
| Secundaria | 8 | 24% |
| Total | 33 | 100% |

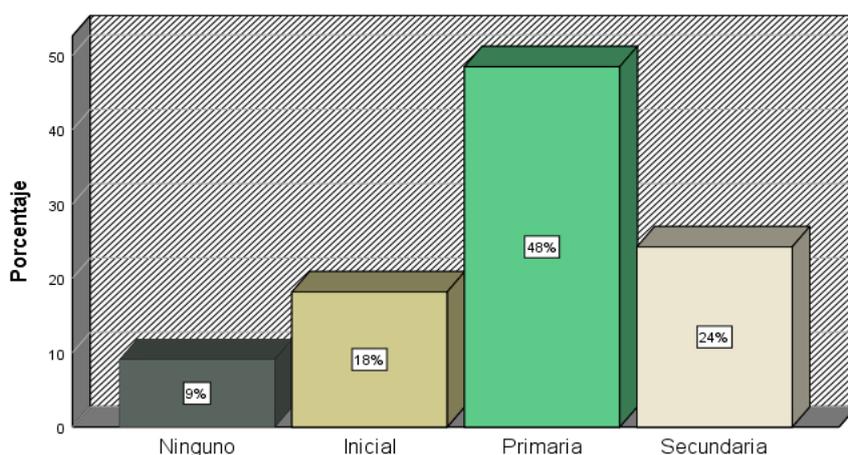


Figura 6. Datos sociodemográficos de los adultos mayores del Centro de adulto Mayor de San Pedro de Mala, Grado de instrucción.

Interpretación: Los resultados Recuperados en la investigación demuestran que el mayor porcentaje de adultos mayores que participaron en este estudio, solo tienen primaria en un 48%, solo con secundaria completa existe un 24%; el 18% señala haber estudiado solo inicial, mientras un 9% señala no tener estudios.

4.2. Presentación de resultados de datos específicos

Tabla 8. Nivel de Felicidad de los adultos mayores del Centro de adulto mayor de San Pedro de Mala.

| Nivel | Frecuencia | Porcentaje |
|----------|------------|------------|
| Medio | 11 | 33% |
| Alto | 17 | 52% |
| Muy alto | 5 | 15% |
| Total | 33 | 100% |

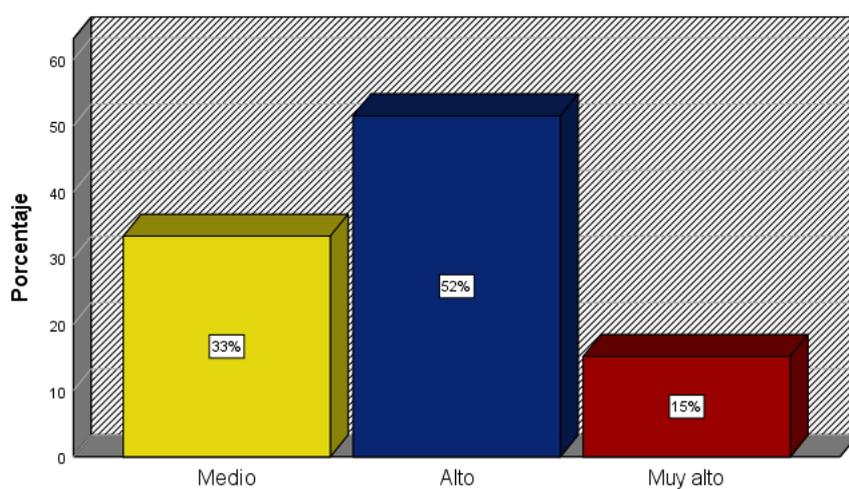


Figura 7. Nivel de Felicidad de los adultos mayores del Centro de adulto mayor de San Pedro de Mala.

Interpretación: El nivel de felicidad en el 52% de los adultos mayores corresponde al “nivel alto”; seguido del 33% con un “nivel medio”; por último, el 15% posee un “nivel muy alto”

Tabla 9. Nivel de Alegría de Vivir de los adultos mayores del Centro de adulto mayor de San Pedro de Mala.

| Nivel | Frecuencia | Porcentaje |
|----------|------------|------------|
| Medio | 2 | 6% |
| Alto | 11 | 33% |
| Muy alto | 20 | 61% |
| Total | 33 | 100% |

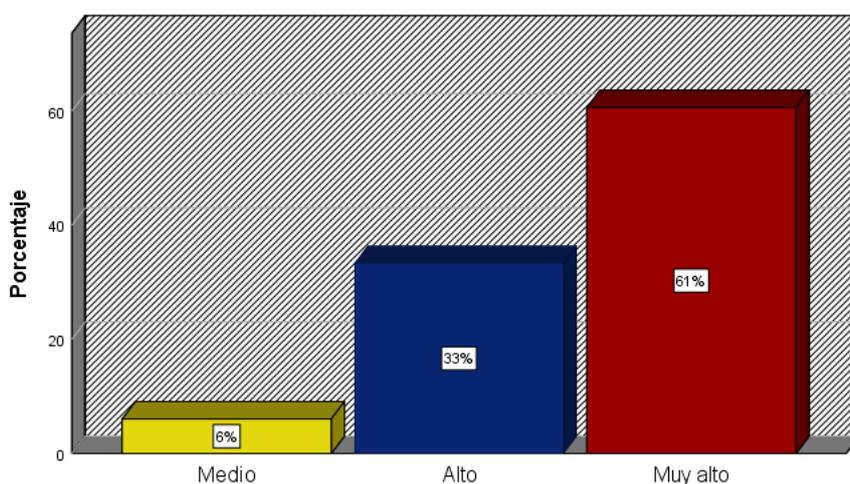


Figura 8. Nivel de Alegría de Vivir de los adultos mayores del Centro de adulto Mayor de San Pedro de Mala.

Interpretación: El nivel de la dimensión alegría de vivir del 61% de los adultos mayores corresponde al “nivel muy alto”; seguido del 33% con un “nivel alto”; por último, el 6% de los posee un “nivel medio”.

Tabla 10. Nivel de Realización Personal de los adultos mayores del Centro de adulto mayor de San Pedro de Mala.

| Nivel | Frecuencia | Porcentaje |
|----------|------------|------------|
| Bajo | 1 | 3% |
| Medio | 10 | 30% |
| Alto | 17 | 52% |
| Muy alto | 5 | 15% |
| Total | 33 | 100% |

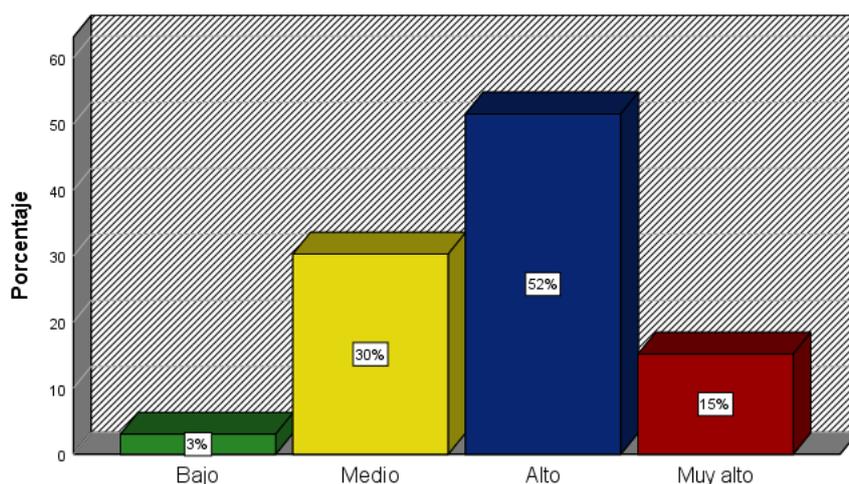


Figura 9. Nivel de Realización Personal de los adultos mayores del Centro de adulto mayor de San Pedro de Mala.

Interpretación: El nivel de la dimensión realización personal del 52% de los adultos mayores corresponde al “nivel alto”; seguido del 30% de con un “nivel medio”; por otro lado, el 15% posee un “nivel muy alto”; por último, el 3% cuenta con un “nivel bajo”

Tabla 11. Nivel de Satisfacción con la vida de los adultos mayores del Centro de adulto mayor de San Pedro de Mala.

| Nivel | Frecuencia | Porcentaje |
|----------|------------|------------|
| Bajo | 2 | 6% |
| Medio | 6 | 18% |
| Alto | 19 | 58% |
| Muy alto | 6 | 18% |
| Total | 33 | 100% |

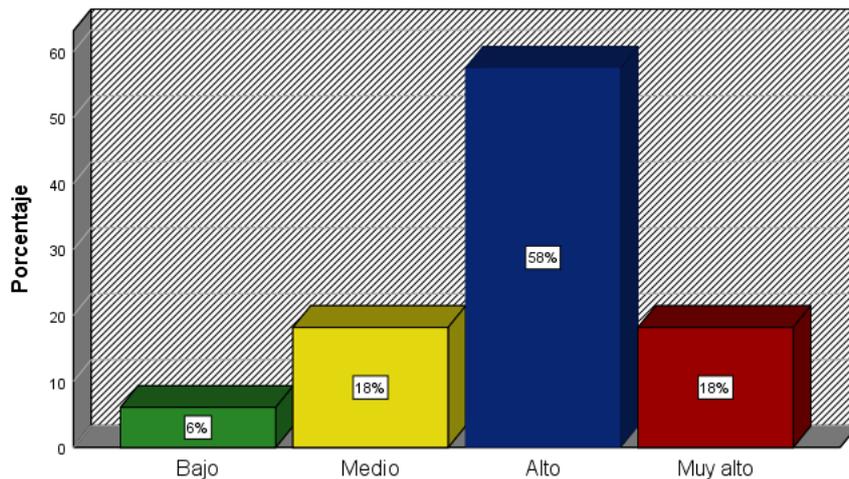


Figura 10. Nivel de Satisfacción con la vida de los adultos mayores del Centro de adulto mayor de San Pedro de Mala.

Interpretación: El nivel de la dimensión satisfacción con la vida del 58% de los adultos mayores corresponde al “nivel alto”; seguido del 18% con un “nivel alto”; del mismo modo, otro 18% posee un “nivel medio”; por último, el 6% presenta un “nivel bajo”

Tabla 12. Nivel de Sentido Positivo de los adultos mayores del Centro de adulto mayor de San Pedro de Mala.

| Nivel | Frecuencia | Porcentaje |
|----------|------------|------------|
| Bajo | 6 | 18% |
| Medio | 10 | 30% |
| Alto | 12 | 36% |
| Muy alto | 5 | 15% |
| Total | 33 | 100% |

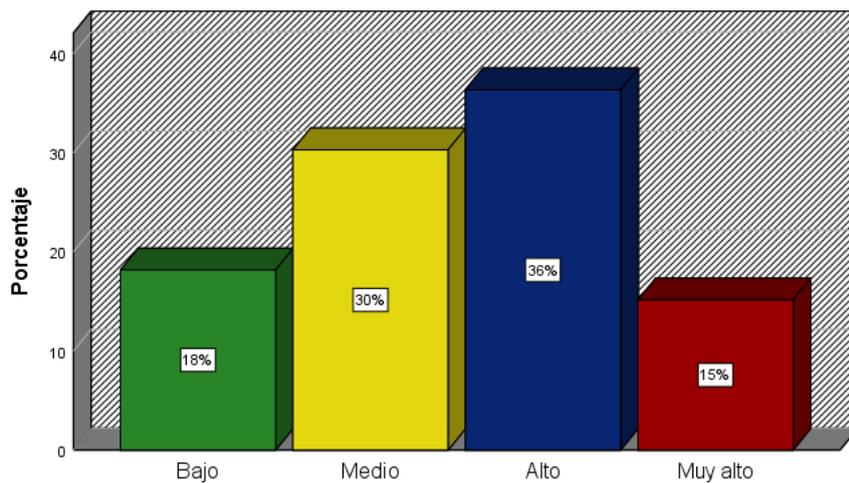


Figura 11. Nivel de Sentido Positivo de los adultos mayores del Centro de adulto mayor de San Pedro de Mala.

Interpretación: El nivel de la dimensión sentido positivo del 36% de los adultos mayores corresponde al “nivel alto”; seguido del 30% con un “nivel medio”; del mismo modo, el 18% posee un “nivel bajo”; por último, el 15% presenta un “nivel muy alto”

4.3 Procesamiento de los Resultados

Luego de la Recaudación de datos, se pasó a la construcción de una base de datos en Excel, donde se tabulo los datos Recuperados y se codifico cada una de las respuestas, de acuerdo con las dimensiones, en base a cada ítem correspondiente.

Una vez realizadas estas acciones, el siguiente paso era categorizar los puntajes Recuperados, para lo cual se utilizó el programa SPSS 25, donde mediante el vaciado de datos y su posterior análisis de los estadísticos descriptivos, hizo posible la creación de Tablas y figuras de los Resultados encontrados.

Estas tablas y Figuras muestran el panorama de la situación actual de los adultos Mayores del Centro de Adulto Mayor de San Pedro de Mala, y la clasificación por Niveles de acuerdo con los criterios del Autor de la Variable de Estudio.

4.4 Discusión de los Resultados

En esta Unidad analizaremos las Teorías, resultados y conclusiones elaboradas por otros autores entorno a la variable “Felicidad”, en contraste con nuestra muestra de estudio, para de esta forma poder reconocer aquellas coincidencias o diferencias.

Por lo que respecta a los datos sociodemográficos de nuestra población, según la edad; nuestra población compuesta en su totalidad por adultos mayores entre 62 y 95 años, donde el 52% ha señalado que se encuentra Feliz. Esto coincide con lo señalado por INEI (2018), quien señala que en un estudio epidemiológico publicado por el Instituto

Nacional de Salud Mental Hideyo Noguchi", se determina que el 65,9% de los adultos mayores limeños, asegura que se siente feliz y contento con la vida, lo cual demuestra la coincidencia sobre esta tendencia donde gran parte de los adultos mayores asegura ser felices en esta etapa de sus vidas.

De igual forma, en cuanto a los datos sociodemográficos de nuestra población de estudio, según el grado de instrucción, el 9% de los adultos mayores señala nunca haber recibido clases, lo cual concuerda con esta misma publicación de INEI (2018) quien señala que un 11% de los adultos mayores son analfabetos de los cuales 82,8% eran mujeres. En esta parte en contraste con este estudio, se asemeja, puesto que, dentro de la muestra del Centro del Adulto Mayor, el 91% son de sexo femenino, lo cual demuestra que las personas antiguamente no consideraban importante que la mujer se educara y se desarrollara en la sociedad.

Por lo que respecta al objetivo general de esta investigación, los resultados muestran que el 52% de los adultos mayores del centro de Adulto Mayor de San Pedro de Mala, posee un "nivel alto" de felicidad. Resultados similares se encuentran en los estudios de Espinoza (2018), donde el 45% de los colaboradores presentaron un nivel muy alto de felicidad. Esta coincidencia se debe a que muchos de los adultos mayores de este centro, a pesar de pasar circunstancias difíciles como la pérdida de un familiar, de la pareja o vivir lejos de sus hijos, guardan una impresión positiva del lugar donde se encuentran, puesto que este lugar, les permite realizar actividades recreativas, a las cuales señalan como oportunas para distraerse de los problemas e inclusive tener mucha satisfacción con la etapa que están viviendo.

Los resultados Recuperados arrojaron que, en la Dimensión Alegría de Vivir, el 61% de los adultos mayores corresponde al Nivel “Muy Alto”; hallándose similitud con los resultados de Cobián (2018), quien afirma que el 74,07% se encuentra categorizado como “Muy Alto; siendo este indicado de una mayor complacencia por la vida, debido a las experiencias positivas. Dicha coincidencia se debe a que los adultos mayores viven situaciones que lo reconforta y hace prevalecer su alegría de vivir.

Conforme a la Dimensión Realización Personal, el 52% de los adultos mayores evidencia un “Nivel Alto” de 72,1%; coincidiendo con los estudios de Espinoza (2018) en el cual su muestra de estudio se categoriza la realización personal como “Alto”; de igual forma Cobian (2018) en su estudio realizado en catedráticos, señala que, el 46,30% de su muestra se encuentra dentro de esta misma categoría en esta dimensión. Siendo esto un indicador de Placidez de acuerdo con lo señalado por el autor de la prueba.

4.4 Conclusiones

Conforme a los resultados de la presente investigación, se determina lo siguiente:

- El 52% de los adultos mayores del Centro de Adulto Mayor de San Pedro de Mala – Cañete posee un “Nivel Alto” de Felicidad, debido a que muchos de los adultos mayores consideran que aun llevan una vida productiva y con desafíos por cumplir; manteniendo su entusiasmo por la vida.
- El 61% de los adultos mayores del Centro de Adulto Mayor de San Pedro de Mala – Cañete posee un “Nivel muy Alto” en la Dimensión Alegría de Vivir, lo cual se debe a que muchos se sienten complacidos por tener a alguien con

quien compartir su tiempo.

- El 52% de los adultos mayores del Centro de Adulto Mayor de San Pedro de Mala – Cañete posee un “Nivel Alto” en la Dimensión Realización Personal, debido a que muchos afirman haber cumplido gran parte de sus proyectos de vida.
- El 59% de los adultos mayores del Centro de Adulto Mayor de San Pedro de Mala – Cañete posee un “Nivel Alto” en la Dimensión Satisfacción Personal, debido a que muchos se encuentran en la búsqueda de nuevas experiencias de vida encaminadas al crecimiento personal constante.
- El 36% de los adultos mayores del Centro de Adulto Mayor de San Pedro de Mala – Cañete posee un “Nivel Alto” en la Dimensión Sentido Positivo, debido a que las experiencias vividas han llevado a que aprendan a disfrutar de las cosas simples y separar las cosas negativas, las cuales los ha llevado a tomar conciencia del valor de la vida y apreciar los detalles de esta, lo cual se traduce en prestar atención también a las cosas positivas.

4.5 Recomendaciones

Basados en las conclusiones determinadas para esta investigación, se propone las siguientes recomendaciones:

- Implementar un programa de intervención encaminado al aumento de la felicidad subjetiva de los adultos Mayores del Centro de Adulto Mayor San Pedro de Mala.
- Fortalecer el vínculo familiar de los adultos mayores del Centro de Adulto Mayor de San Pedro de Mala mediante actividades que involucren a familiares

o amigos cercanos.

- Plantear actividades para los adultos mayores del Centro de Adulto Mayor de San Pedro de Mala que conlleven a en el reconocimiento de las capacidades personales y la valoración de estas mediante círculos sociales donde puedan compartir sus vivencias.
- Mantener el desarrollo autonomía de los adultos mayores del Centro de Adulto Mayor de San Pedro de Mala – Cañete mediante las actividades ocupacionales ofrecidas en el recinto.
- Fomentar la práctica del pensamiento positivo entre los adultos mayores del Centro de Adulto Mayor de San Pedro de Mala con el fin de reforzar el Sentido positivo de la vida.

CAPITULO V

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

5.1. Denominación del programa

"Aprendo a ser feliz, aprendo a vivir el presente"

5.2. Justificación del programa

Los adultos mayores a menudo enfrentan una serie de impedimentos y dificultades, los cuales van desde complicaciones físicas, hasta las mentales, y si a esto le sumamos otros agravantes propios de la sociedad, como la crisis económica, la soledad, el maltrato físico y verbal, podemos constatar que existen numerosos elementos que van a poner en riesgo su felicidad.

Los profesionales de la salud son conscientes de la vulnerabilidad de los mismos, por lo que es inevitable pasar por alto su susceptibilidad a ser afectados en el plano psicológico. Poniendo atención en este hecho, según Sanhueza, Castro y Merino, en un estudio realizado en la Universidad Católica de Argentina (2015) sobre la funcionalidad de adultos mayores funcionales el factor que más afecta la felicidad de los adultos mayores es la soledad, hallándose este estado de infelicidad vinculado con la escasez de recursos, pero principalmente con la falta de compañía, debido a que muchos adultos mayores pierden a su pareja o sus seres queridos que se encuentran lejos o ya no los visitan.

El concepto de felicidad no es universal, diferentes autores lo definen de diferente forma; viéndola desde el plano filosófico, para Aristóteles la felicidad no consiste en lograr los placeres, sino se es feliz cuando nuestro comportamiento se opone al placer, y nos dedicamos a la acción política y a la contemplación. Para Aristóteles la felicidad se alcanza en la "polis", el espacio entre los ciudadanos de una comunidad, donde los ciudadanos deben ser libres en un plano de igualdad. Sin embargo, situándonos en definiciones contemporáneas, podemos apreciar que diferentes teóricos coinciden en que esta tiene mucho que entrever con la percepción y optimismo que se tengan sobre las situaciones, cosas y personas.

Tomando en consideración estos hechos manifiestos, el presente programa de intervención tiene como finalidad promover el estado de felicidad de los adultos mayores del centro de adulto mayor de San Pedro de Mala – Cañete, para que de esta forma se incrementen los niveles de felicidad y disfrutar de los beneficios de la misma, a través de las actividades que se plantearán para que estos aprendan a disfrutar de aquellas circunstancias positivas, y mejoren su percepción sobre la vida, y de esta manera intervenir para que sepan cómo solucionar o prevenir aquellos sucesos que pongan en riesgo su felicidad.

5.3 Objetivos

5.3.1 Objetivo General

- Incrementar los niveles de felicidad de los adultos mayores del centro de adulto mayor de San Pedro de Mala

5.3.2 Objetivo Específicos

- Concientizar acerca de la importancia de la felicidad mediante el cuento reflexivo.
- Aprender a valorar las experiencias relevantes de nuestra vida mediante la línea de vida.
- Mejorar el autoconcepto mediante el dialogo interno.
- Aprender a controlar los efectos fisiológicos de las situaciones de alteración emocional.
- Conocer el impacto de las distorsiones cognitivas mediante la retroalimentación
- Aprender a valorar las experiencias relevantes de nuestra vida mediante la línea de vida.
- Prevenir conflictos y mejorar la comunicación mediante las habilidades sociales
- Mantener una actitud positiva mediante las afirmaciones positivas.

5.4 Sector

- El presente programa está dirigido 40 adultos mayores que participan en el Centro de Adulto Mayor de San Pedro de Mala - Cañete, durante el periodo 2019.

5.5 Establecimiento de conductas problema/ meta

Conductas problemas

En el centro de adulto mayor de San Pedro de Mala - Cañete se ha podido identificar que un sector de los adultos mayores se encuentran expuestos a circunstancias que pueden dañar su estado de felicidad, debido a que dificultades como la ausencia de algunos familiares, enfermedades, el deterioro físico y el sentimiento de desesperanza ante los problemas, ha repercutido en su percepción sobre la vida, por lo que acuden al Centro, muchas veces con el fin de olvidar aquellos hechos dolorosos por los que atraviesan. Muchos de los adultos mayores que acuden al centro de adulto mayor de San Pedro de Mala se encuentran lejos de sus seres queridos o hijos, señalan sentirse “inútiles”, vienen sobrellevando las consecuencias de alguna enfermedad, dolores físicos y sienten que la muerte es algo próximo; la continuidad de estos elementos será un aspecto de trascendencia que pondrá en riesgo la felicidad.

Conductas meta

Las metas propuestas para el siguiente programa son mejorar los niveles de felicidad de los adultos mayores de este recinto, para lo cual a lo largo de las sesiones se pretende lograr los siguientes objetivos propuestos: Mejorar el sentido positivo hacia las diferentes circunstancias, fomentar comportamientos dirigidos a la satisfacción por la vida, desarrollar conductas orientadas a mejorar realización personal, aprender a disfrutar de la alegría de vivir, con el cual se busca también tener un registro de los cambios apreciados respecto a su calidad de vida, el sentido positivo de las mismas, la integración con sus pares Adultos mayores y buscar nuevas experiencias en esta etapa como adulto mayor.

5.6 Metodología de la intervención

El programa de intervención "Aprendo a ser feliz, aprendo a vivir el presente" está compuesto por técnicas y actividades basadas en la -Psicología Cognitiva conductual, dado que mediante la mismas existen estrategias y técnicas para una pronta modificación de hábitos conductuales que permitirán a los adultos mayores sobrellevar de una mejor manera las adversidades y mantener el control de sus emociones y conducta ante los imprevistos; del mismo modo los fundamentos de esta técnica, se basan también en centran el foco atencional sobre hechos del presente, hecho que se considera oportuno para disfrutar plenamente de la vida

El programa se dividirá en 8 sesiones, mismas que serán realizadas una vez por semana, los viernes; puesto que es el día donde se acostumbra a tener menor carga de actividades. Cada sesión durara 60 minutos y serán realizadas en un ambiente acondicionado dentro de las instalaciones del recinto.

Este programa será financiado por el responsable de este.

5.7 Instrumentos/material a utilizar

Ovillo de hilo

Hojas Bond

Plumones

Imágenes

Papelógrafos

Lapiceros

Proyector

Plumones

5.8 Actividades

Sesión 1

| Actividad | Objetivo | Estrategia | Desarrollo | Material | T |
|-----------------------|---|---|--|---|--------|
| ¿Qué es la felicidad? | Concientizar acerca de la importancia de la felicidad mediante el cuento reflexivo. | Dinámica de presentación “Presentación Cruzada” | <p>El psicólogo ingresará al aula, se presentará entre los alumnos, señalando el objetivo del programa, así como sus expectativas con la participación de los demás.</p> <p>El psicólogo indicará a los participantes que formen un círculo. El moderador tendrá un ovillo de hilo, y lo pasará a otro participante, la indicación a seguir será, que este deberá ser lanzado hasta que todos los participantes lo hayan tenido; del mismo modo cuando lo tengan en sus manos, deberán decir su nombre, estado civil, edad y hobby, antes de lanzarlo a los demás.</p> | Ovillo de hilo Hojas Bond Plumones Imágenes Papelógrafo Lapiceros Proyector | 15 min |

| | | | | | |
|--|--|---------------------|---|--|--------|
| | | Exposición del tema | <p>La sesión iniciará con la pregunta “¿Qué es la felicidad?”, con lo cual se pretende fomentar a que los participantes se involucren; a partir de ello se escuchará algunas respuestas con la finalidad de dar pie en base a sus respuestas, al desarrollo del tema.</p> <p>La exposición estará compuesta por los siguientes contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Definición de la felicidad. ❖ Beneficios de mantenernos felices. ❖ El papel de nuestro pensamiento en la felicidad. <p>Luego, se reproducirá el video: https://www.youtube.com/watch?v=PTmjS8_-Vh4, de nombre “El Secreto de la Felicidad. Los Duendes Traviesos y la Felicidad”. El cual trata sobre como buscamos la felicidad a través de cosas externas y dejamos de lado la felicidad basada en valorar nuestras cualidades personales. Esto se dará a través de un cuento reflexivo de duración de 3:36 min, con la intención de concientizar acerca de no prestar atención a lo que se denomina felicidad.</p> <p>Finalmente, se pedirá que se formen grupos equitativos con el fin de dar un tiempo prudente para que compartan ideas acerca de los contenidos abordados, a partir de ello escogerán un secretario quien apuntará las conclusiones establecidas en consenso, con la finalidad de que sean compartidas por cada secretario de cada grupo.</p> | | 45 min |
|--|--|---------------------|---|--|--------|

Sesión 2

| Actividad | Objetivo | Estrategia | Desarrollo | Material | T |
|----------------------|---|--|---|--|-----------|
| Valorando mis logros | Aprender a valorar las experiencias relevantes de nuestra vida mediante la línea de vida. | Dinámica de distensión “Bingo de melodías” | El psicólogo realizará una recopilación de canciones de la nueva ola u otra canción que haya sido popular cuando los adultos mayores eran jóvenes. A continuación, el moderador pondrá de manera aleatoria cada una de las canciones recopiladas, dejando escuchar un pequeño extracto, con el fin de que cada uno apunte el nombre del cantante o grupo que cante la canción, por cada respuesta acertada cada participante tendrá un punto. Al terminar esta dinámica quien tenga más puntos ganará. La finalidad de esta dinámica será establecer un ambiente ameno entre los participantes para favorecer el desarrollo de la exposición. | Radio Cd Hojas bond Lapiceros Papelógrafo s Plumones | 15 min |

| | | | | | |
|--|--|---------------------|--|--|--------|
| | | Exposición del tema | <p>La sesión iniciará con la exposición de los siguientes contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Satisfacción por la vida ❖ Importancia de la gratitud en la vida ❖ La importancia de valorar mis logros ❖ Cosas y personas con las que debo estar agradecido <p>Acto seguido se realizará la elaboración de una línea de vida, donde se pondrá en manifiesto lo necesario de tener presentes aquellas experiencias significativas acerca de nuestra vida, sobre todo las que simbolizan las experiencias más importantes que se han vivido. El desarrollo de la actividad “Línea de vida” tendrá como fin que los adultos mayores puedan ordenar los acontecimientos más relevantes de su historia de vida y mantenerlos presentes siempre, principalmente en las circunstancias difíciles.</p> <p>Luego, se repartirá a cada participante unas cartillas con una cinta, para que realicen una línea de tiempo, la cual tendrá un diseño establecido, donde recibirán la pauta de situarse en el presente, señalando los hechos más importantes de su pasado y su proyección a futuro. La finalidad de esta actividad será trabajar con la historia de vida para recordar aquellas experiencias que más satisfacción les ha causado a los adultos mayores. De manera análoga se utilizará un modelo de ejemplo en la pizarra para explicar su realización (Anexo 1), y orientará en todo momento el desarrollo de la actividad. Por último, incitará a que los alumnos compartan sus experiencias.</p> | | 45 min |
|--|--|---------------------|--|--|--------|

Sesión 3

| Actividad | Objetivo | Estrategia | Desarrollo | Material | T |
|--------------------------------|--|-------------------------------------|--|----------------------|--------|
| Cambiando ya forma de hablarme | Mejorar el autoconcepto mediante el dialogo interno. | Dinámica de distensión “Simón dice” | El Psicólogo explicará a los participantes que deben seguir las instrucciones que se piden cuando se señale la palabra “Simón dice...”. En caso el moderador no diga la palabra “Simón dice...”, el grupo no debe realizar acción alguna. El psicólogo empezará diciendo algo como “Simón dice que des 3 aplausos”, mientras el moderador aplauda 3 veces, los demás deberán imitarlo. Luego se aceleran las acciones siempre diciendo la pauta “Simón dice...” primero, después de un tiempo prudente se omite la frase, aquellos que vayan equivocándose irán saliendo hasta que quede un ganador. Esta dinámica tiene como fin lograr la distensión entre los participantes con el fin de mejorar la disposición de los participantes. | Hojas bond lapiceros | 15 min |
| | | Exposición del tema | La sesión iniciará con la exposición que estará compuesta por los siguientes contenidos: <ul style="list-style-type: none"> ❖ El autoconcepto y el dialogo interno ❖ La construcción del autoconcepto ❖ La percepción de las cosas ❖ Dialogo Interno positivo Se desarrollará una actividad donde se pondrá en marcha el “diálogo interno”, para ello se mostrará una lectura acerca del dialogo interno negativo (Anexo 2), la cual pondrá en evidencia las consecuencias distintivas de mantener este tipo de dialogo. Se dará un tiempo prudente para que apunten lo que hayan identificado. Y se pasará a relatar la contraparte, el dialogo interno positivo (Anexo 3). En esta lectura, de la misma forma se pondrá en evidencia las | | 45 min |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | | características distintivas de este tipo de dialogo y se dará un tiempo prudente para que los participantes apunten lo que hayan identificado. Finalmente, se hará una reflexión sobre lo trabajado, donde el psicólogo realizará preguntas orientadas a poder estimar las consecuencias o beneficios de los dos tipos de diálogo | | |
|--|--|--|---|--|--|

Sesión 4

| Actividad | Objetivo | Estrategia | Desarrollo | Material | T |
|-------------------------------------|---|--|--|---|--------|
| Cuidáome de las emociones negativas | Aprender a controlar los efectos fisiológicos de las situaciones de alteración emocional. | Dinámica de Reflexión Aprendiendo los detalles | El psicólogo señalará que se formen parejas, a las cuales se les dará un tiempo prudente para que hablen acerca de sus cualidades personales y características especiales. Luego de compartir este momento, se les facilitará una cartilla donde cada uno de los participantes deberá escribir en ella aquellas cualidades que haya podido identificar en su pareja. A partir de ello se realizará una reflexión sobre aquellas cualidades personales que no valoramos, y que por lo general no le prestamos atención. | Hojas bond Lapiceros Cartulinas Laptop | 15 min |
| | | Exposición del tema | En esta sesión se explicará la importancia de mantenernos relajados y la importancia de utilizar la técnica denominada respiración diafragmática. Se señalan las pautas principales y a continuación se darán las siguientes indicaciones, luego de poner una música relajante: 1. Siéntense cómodamente y mantengan una postura erguida sin llegar a tensar su espalda; ahora cierren suavemente sus ojos y coloquen una mano sobre el abdomen, colocando una mano sobre el pecho y la otra en el estómago; los que lo deseen, también podrán poner las dos manos en el abdomen. 2. El abdomen deberá elevarse con cada inspiración, y al espirar este deberá volver a su posición original, para que esto se les facilite deben tener en mente la intención, de llevar hinchar la barriga; tal cual este fuera un globo de aire. 3. Ahora, antes de empezar expulsen totalmente el aire de sus pulmones, realizando algunos | | 45 min |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | | | <p>suspiros o exhalando por la boca. Hacemos esto con el fin de vaciar bien los pulmones de aire residual, para causar de esta manera, la necesidad en nuestro organismo de inspirar más profundamente; tienes 3 minutos para hacerlo.</p> <p>4. Dirijan su atención en su abdomen todo momento, y enfoquen el aire que inspiran hacia el abdomen, y noten como su mano empezara a desplazarse ligeramente hacia arriba, mientras que la mano colocada en el pecho queda quieta.</p> <p>5. Ahora es momento de respirar repetidamente, inhalando el aire despacito por la nariz, manteniéndolo por 5 segundos, sin elevar los hombros.</p> <p>6. Acto seguido soltaremos ese aire contenido de manera lenta, mientras contamos hasta 7 segundos, y notaremos como el cuerpo empieza a relajarse y como la sensación de bienestar se establece en nuestro cuerpo.</p> <p>Al terminar se señalará la importancia de utilizar la misma, sobre todo bajo circunstancias que puedan alterar nuestra tranquilidad</p> | |
|--|--|--|---|--|

Sesión 5

| Actividad | Objetivo | Estrategia | Desarrollo | Material | T |
|-------------------------------|---|-------------------------------------|---|--|--------|
| Viendo con claridad las cosas | Conocer el impacto de las distorsiones cognitivas mediante la retroalimentación | Dinámica de reflexión “La historia” | Finalmente, a partir de la dinámica se desarrollará sobre como nuestra percepción acerca de las cosas pueden llevarnos a tomar decisiones positivas o negativas sobre las cosas, puesto que las versiones sobre una misma historia y lo que realmente sucedió, puede afectar nuestra relación con los demás. Por lo que será siempre mejor tener un criterio propio y cuidado con las cosas que pensamos, sobre todo aquello de lo que no nos encontramos seguros. | Hojas bond Lapiceros Cartulina Cinta aislante | 15 min |
| | | Exposición del tema | <p>La sesión iniciará con la exposición que estará compuesta por los siguientes contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ ¿Qué son las distorsiones cognitivas? ❖ Cómo pueden afectar las distorsiones cognitivas nuestra vida ❖ Las distorsiones cognitivas más comunes <p>El psicólogo para esta sesión trabajará con las distorsiones cognitivas, presentando una serie de frases (Anexo 4), a los cuales los participantes deberán acercarse y señalar a que distorsión cognitiva corresponde la frase pegada en la pizarra. Por último, se resaltará la importancia de ser consciente sobre nuestro pensamiento, dado que mantenernos por esta corriente de pensamiento errónea puede ser muy perjudicial. Con la intención de mejorar los resultados de la práctica de esta técnica, se pedirá que al llegar a casa traten de identificar otras frases que comúnmente se dicen y que son perjudiciales para su relación con los demás y el despliegue de su potencial.</p> | | 45 min |

Sesión 6

| Actividad | Objetivo | Estrategia | Desarrollo | Material | T |
|---------------------|---|---|---|-----------------------------------|--------|
| Una mente saludable | Aprender a valorar las experiencias relevantes de nuestra vida mediante la línea de vida. | Dinámica de reflexión “El valor del equipo” | El Psicólogo repartirá a cada participante una hoja en blanco donde deberán colocar una cosa que consideren buenas o mala que tengan. Luego deberán cortar aquella cualidad positiva y negativa escrita en ese papel. Luego se formarán parejas al azar, con el fin de que intercambien sus aspectos positivos de cada uno con el otro. A partir de ello el psicólogo realizará una reflexión, sobre como nuestras debilidades pueden jugar en contra, pero cuando nos apoyamos en los demás, estas desaparecen | Hojas bond Lapiceros Tijera | 15 min |

| | | | | | |
|--|--|---------------------|---|--|--------|
| | | Exposición del tema | <p>La sesión iniciará con la exposición que estará compuesta por los siguientes contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Una mente saludable ❖ Cifras de salud mental ❖ El subconsciente y la mente consciente ❖ Una mente positiva <p>La técnica por desarrollar se denomina “Soy responsable de mis pensamientos”, cuya finalidad es permitirnos reconocer lo que sucede con nuestro interior. Para ello se resaltarán la importancia de aceptar lo que sucede, sin importar la situación bajo la que estemos, para propiciar comportamientos saludables. A partir de ello se repartirá una ficha de trabajo personal, (Anexo 5) donde en el apartado “situación problemática” se escribirán aquellas cuestiones que les hayan causado problemas recientemente; a partir de ello el psicólogo dará una indicación sobre cómo lograr la aceptación de los mismos, con una frase que impacte y que movilice al cambio, la cual será escrita en el apartado “Lo que pienso ahora”. Finalmente, se recomendará que se guarde esta ficha con el fin de tenerla a la mano y recordar aquellas cosas con las que se han comprometido.</p> <p>Entorno a ello el psicólogo dirá unas palabras complementarias acerca de trabajar en centrarnos en el presente y no en lo que ha sucedido en el pasado o lo que pueda presentarse.</p> | | 45 min |
|--|--|---------------------|---|--|--------|

Sesión 7

| Actividad | Objetivo | Estrategia | Desarrollo | Material | T |
|--|---|---------------------------------------|---|----------------------|--------|
| Siempre es bueno adquirir nuevas habilidades | Prevenir conflictos y mejorar la comunicación mediante las habilidades sociales | Dinámica de reflexión “Árbol de vida” | <p>Los participantes deberán llenar en una ficha (Anexo 6) espacios en blanco con los 10 hechos más trascendentales vida. Los cuales pueden ser positivos o negativos. Las memorias más antiguas deberían estar cerca de las raíces del árbol y las más recientes en las extremidades del mismo. A partir de esto se plantearán las siguientes preguntas.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ ¿Qué los hizo recordar este hecho? ❖ ¿Con que asocian este hecho? ❖ ¿Estos hechos se relacionan con las personas que más aman? ❖ ¿Los hechos están relacionados uno con el otro? ❖ ¿Qué hechos quedaron como finalistas? ¿Por qué? | Hojas bond lapiceros | 15 min |

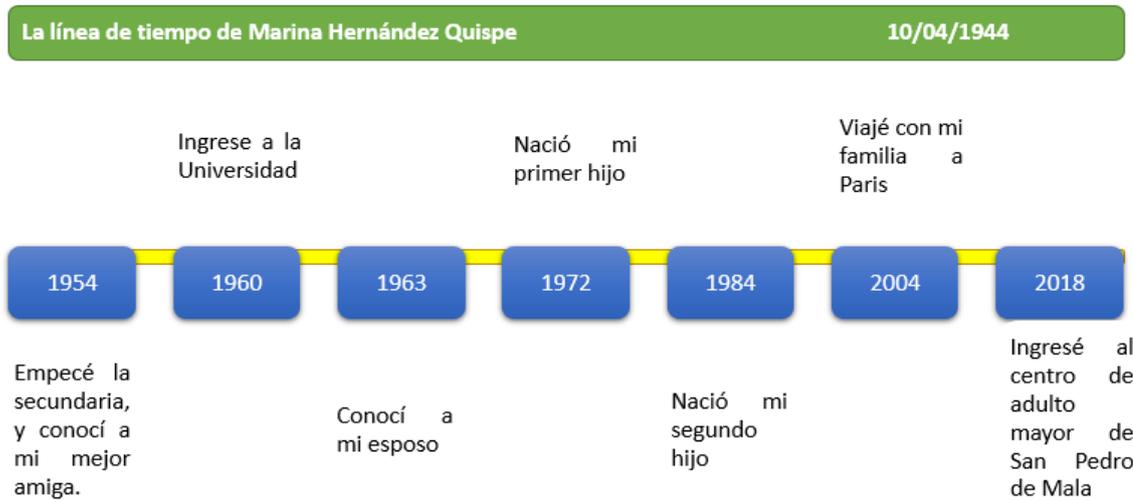
| | | | | | |
|--|--|---------------------|---|--|--------|
| | | Exposición del tema | <p>La sesión iniciará con la exposición que estará compuesta por los siguientes contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ ¿Qué son las habilidades sociales? ❖ La importancia de las habilidades sociales ❖ Habilidades sociales para evitar conflictos ❖ La comunicación asertiva y empatía <p>Para esta sesión se trabajará con la comunicación asertiva y la empatía, resaltándose su importancia para sobrellevar una comunicación saludable y convertirnos en personas emocionalmente saludables. Se explicará la esencia de la misma y como esta puede servir para evitar y solucionar algunos problemas. A partir de ello se relatará una historia (Anexo 7) de manera suscita con el fin de analizar los componentes de la comunicación asertiva y empatía. Dado que esta historia trata sobre como una abuela demuestra esta capacidad ante su nieta, y la ayuda a solucionar lo que la aqueja, Finalmente, el psicólogo explicara la importancia de utilizar esta técnica en nuestras interacciones sociales, con el fin de mejorar nuestra comunicación.</p> | | 45 min |
|--|--|---------------------|---|--|--------|

Sesión 8

| Actividad | Objetivo | Estrategia | Desarrollo | Material | T |
|--------------------------|---|---|---|-------------------------|--------|
| Preparado para el mañana | Mantener una actitud positiva mediante las afirmaciones positivas | Dinámica de distensión "Criaturas de costumbre" | Con esta actividad mediante el lenguaje no verbal, los participantes se darán cuenta sobre lo difícil que es cambiar los hábitos, las costumbres y tradiciones que tienen los participantes, para ello deberán extender los brazos hacia el frente y cuando se les indique, deberán cruzar los brazos rápidamente, notando que brazo tienen arriba y que brazo tienen abajo. Ahora deberán extender los brazos de vuelta y tratar de cruzarlos con el brazo opuesto arriba. A partir de ello el psicólogo consultará con los participantes sobre la dificultad de cambiar, señalando las siguientes preguntas: ¿Por qué cruzamos nuestros brazos de cierta forma? ¿Por qué fue difícil cruzar de la otra forma? ¿Qué nos dice este ejercicio sobre el cambio? ¿Si cuesta cambiar algo tan chico, qué cualidades debemos tener para poder cambiar/transformar algo más grande? | Hojas bond lapiceros | 15 min |
| | | Exposición del tema | La sesión iniciará con la exposición que estará compuesta por los siguientes contenidos: <ul style="list-style-type: none"> ❖ La importancia de la actitud ❖ Tipos de actitudes ❖ ¿Por qué adoptamos determinadas actitudes? ❖ La actitud positiva En esta sesión trabajará con la transformación de preguntas por afirmaciones; misma que esencia trata de cambiar la rumiación mental, a través de las preguntas, por afirmaciones positivas, debido a que este tipo actividad cognitiva pone en peligro nuestra felicidad. A partir de ello, se brindará a los participantes una ficha donde | | 45 min |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | habrá una serie de preguntas (Anexo 8), las cuales nos hacemos regularmente, las cuales deberán ser cambiadas por afirmaciones positivas. Finalmente se resaltarán su aplicabilidad con aspectos de nuestra vida diaria. Como cierre de sesión, se realizará una encuesta de satisfacción (Anexo 9) para poder conocer la opinión de los participantes respecto al programa. | | |
|--|--|--|--|--|--|

Anexo 1



Fuente: <http://www.symbolics.cat/cas/linea-de-vida-que-es-i-como-hacerla/>

Anexo 2

Juan es un soldado en retiro, la vida fue un tanto dura con él, porque se las ingenió para aprender a ganárselas solo. Perdió a su padre cuando solo tenía 5 años, heredando más que riquezas, muchas penurias. Para él fue difícil ganarse el pan de cada día, empezó a trabajar como repartidor de periodo, después como lustrabotas y luego en construcción, construyendo poco a poco su futuro en tiempos donde el sistema económico era muy cruel con los pobres, hasta poder ingresar a la milicia. Aquí aprendió como criollamente se dice “a volverse hombre a latigazos”, sufrió muchos golpes físicos por parte de los superiores con el fin de hacerse más fuerte, lo cual se sumó a los golpes de la vida, forjando en él un carácter colérico, donde la prepotencia era su respuesta común. Esto le trajo muchos problemas y aún se los sigue trayendo.

Ahora Juan con 73 años, quiere compartir más tiempo con sus nietos, pero le cuesta mucho. Él se acostumbró con sus hijos a dar cariño con dinero, pero ahora que ve a sus nietos le cuesta mucho dar un abrazo o decir un “Te quiero”. Cuando Juan se acerca a sus nietos piensa:

“Me encantaría darle un abrazo al pequeño Néstor, pero probablemente piensen los demás que soy un débil”

Esto lo hace que muchas veces se niegue también a recibir en algunas ocasiones afecto por parte de las personas a las cuales quiere dar amor. Por Ejemplo, el otro día, el pequeño Gabriel lo abrazó y le dijo que lo quería mucho, al que Juan pensó:

“¡Qué vergüenza! Estos niños me hacen pasar papelones”

A lo que Juan, reaccionó con un rechazo, bajándolo de su espalda y regañándolo. A lo que el pequeño Gabriel empezó a llorar. De esta forma Juan pensó:

“¡Como pude hacer eso! Me va a odiar para toda la vida, pero también que iban a pensar todos”

A Juan se le imposibilita controlar su carácter, porque se le ha hecho costumbre reaccionar de esta manera, todo a partir de que aprendió que la mejor manera de ser fuerte en la vida era ser duro consigo mismo; sin embargo, esta radicalidad ahora le impide tomar algunas decisiones importantes en su vida y lo que más anhela, expresar libremente sus sentimientos a los que más ama.

Anexo 3

Juan luego de asistir a terapia, se sentía un poco más tranquilo, había trabajado es superar sus miedos al momento de expresar afecto, pero aún no lo hacía, mentalmente se sentía preparado, pero a la hora de los hechos no había materializado nada, por lo que un día al cruzarse con el pequeño Ernesto, pensó:

“jugare con él un momento y le diré lo mucho que lo quiero”

Jugaron por unos minutos y es ahí cuando Ernesto, ya tenía que ir a dormir, cuando su papa bajo por él, Juan decidió esta vez llevarlo a la cama. Leyó un cuento y pensó que ese era el momento indicado. Pero cuando fue a hacerlo, este se había quedado dormido. Y se dijo a sí mismo:

“¡Caramba!, justo cuando lo iba a hacer se duerme este muchacho... ¡No! ¡No! ¡No! ...No debo pensar así, esto no es bueno para mí, y por lo tanto para los demás...No puedo retroceder otra vez... ¡Vamos Juan! ¡Yo sé que puedo!”

Se lamentó mucho, y a la mañana siguiente, al tomar el desayuno intento hablar con el pequeño Gabriel, las cosas no andaban nada bien, desde aquel desaire donde lo regañó. El pequeño Gabriel no obedecía a lo que Juan le decía, y lejos de hacer eso le propinaba punta pies. Juna se sentía preso de la culpabilidad y no podía hacer mucho por ello. Pensó:

“¡Este es el momento de reparar las cosas! Iré le daré un beso...De paso que aprovecho que no hay nadie para verme”

En ese momento, Juan le dio un beso al pequeño Gabriel, y lo hizo llorar desconsoladamente, Juan intento consolarlo, pero en el momento en que lo abrazo, este le propino un puntapié. Las cosas no estaban saliendo bien, Juan lo quería intentar, pero siempre pasaba algo que lo detenida ¿Era su responsabilidad? Probablemente no, y eran simples coincidencias que el asumía como culpa de su actitud en el pasado; sin embargo, Juan noto que siempre a pesar de las cosas podía hacer algo.

Juan estaba decidido, así que se cargó de valor y fue a buscar a alguien que no veía hace mucho tiempo, alguien de quien se había distanciado bastante, porque en el pasado había sido muy duro con él. Era su hijo mayor, su hijo Francis, a quien la última vez le propino una paliza y este no quería saber nada de él. Pensó:

“¡Ahora es mi oportunidad, no saldré de esa casa sin restablecer la relación con mi hijo”

Lo fue a visitar, y este lo rechazó, pero al cabo de unos minutos de insistir tanto, este accedió solo a conversar. La charla fue escueta, donde la dinámica era Juan preguntando y Francis dando respuestas cortas. Y pensó:

“¡Mi hijo está muy dolido conmigo, pero no me molesta, mi amor por él es tan grande y así me rechace, hoy por primera vez le diré que lo quiero, y aceptare cualquier cosa que él decida!”

Llegó el momento de partir y es en ese momento donde Juan le expresó su sentir, su hijo se mostró sorprendido, pero esa misma sorpresa lejos de llevarlo a rechazar a su padre nuevamente, fue la fuerza que necesitaba para perdonar las heridas del pasado.

Fuente: Elaboración Propia

Anexo 4

Distorsiones Cognitivas

“Esto es cuestión de vida o muerte” o “o me quiere o me odia”

“Tras este fracaso, sé que jamás me irá bien”

“Todo el mundo me felicita por lo bien que lo he hecho, pero creo que lo hacen para que me sienta bien, me siento una farsa”

“¡Mi error no tiene excusa, es terrible!”

“Me sienta tan mal que mi hijo no ordene su habitación, mejor no le digo nada”

“Mi hijo no me obedece, soy una mala madre”

Creo que ya estoy viejo, ya no estoy para hacer estas cosas.

Fuente: Elaboración Propia

Anexo 5

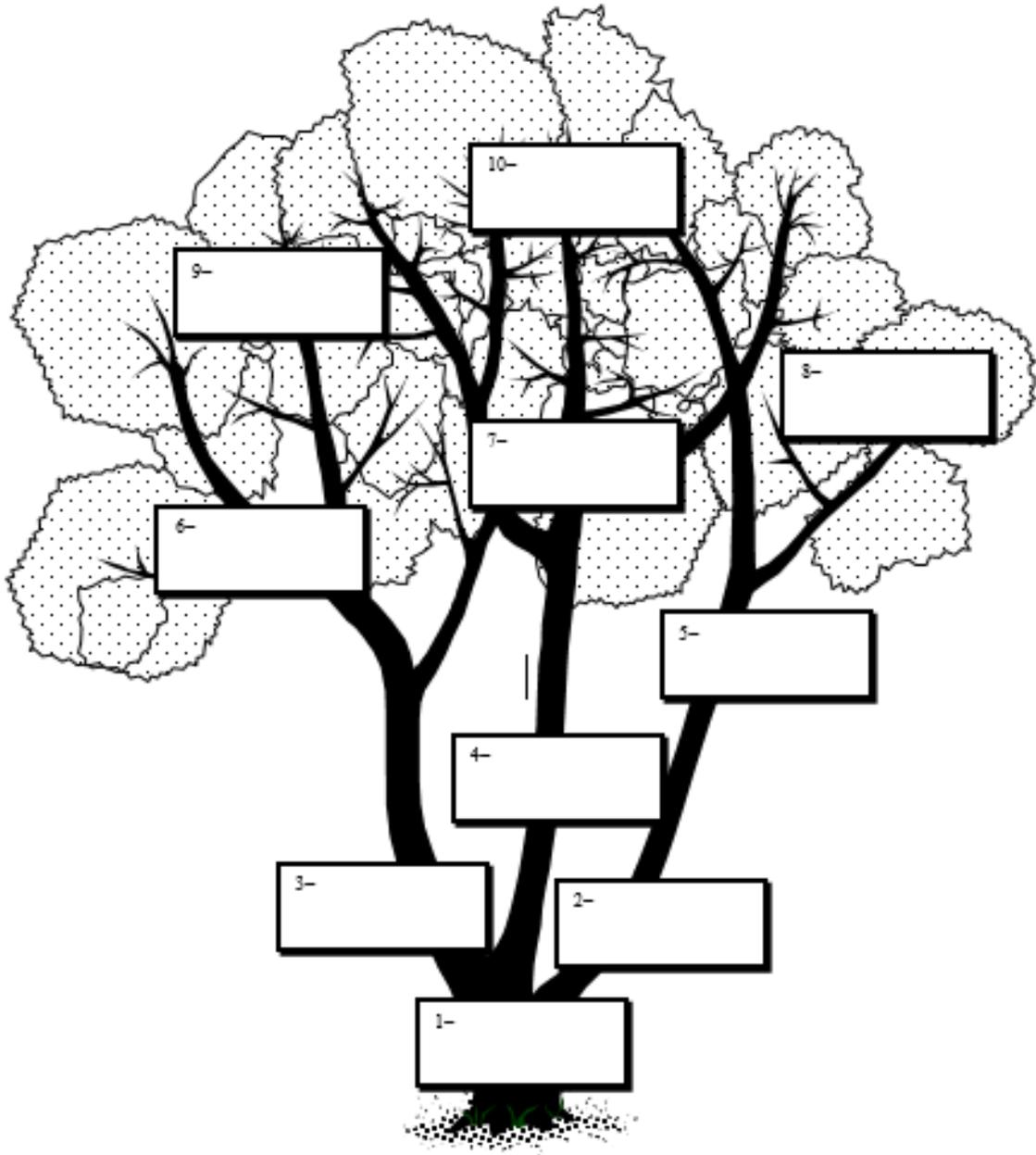
Soy responsable de mis pensamientos

| Situación Problemática | “Lo que pienso ahora” |
|-------------------------------|------------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |

Fuente: Elaboración Propia

Anexo 6

Árbol de vida



Fuente: Elaboración Propia

Claudia y su abuelita

Cuando Claudia entró en casa, su rostro mostraba agotamiento y tristeza. Normalmente siempre volvía muy contenta del colegio, así que su abuela comprendió en seguida que algo había ocurrido en el colegio.

– Claudia ¿quieres que salgamos a merendar? Han abierto una pastelería nueva y los pasteles tienen un aspecto delicioso – preguntó la abuelita.

– Gracias abuela, pero no tengo mucho apetito.

– Bueno cariño, pues si quieres me cuentas primero lo que te pasa y cuando te encuentres mejor y más alegre nos vamos juntas. ¿Qué te parece? ¿Quieres contarme por qué estás tan triste?

Claudia estaba sorprendida, ¿cómo se habría enterado su abuela de lo sucedido en el cole? Comenzó a ponerse muy nerviosa y su frente empezó a arrugarse como la de uno de esos perros que tienen tanta piel.

– Pero abuela, ¿cómo te has enterado?

– He visto tu cara y me he imaginado que algo te había pasado, porque esta mañana estabas muy contenta y ahora has vuelto totalmente abatida.

En ese momento Claudia se relajó, nadie había dicho nada, era todo un alivio.

– Pues veras abuelita, es que hoy me he peleado con mi mejor amiga, Paula, porque ella siempre me está diciendo lo que debemos hacer y a lo que debemos jugar. Pero hoy he sido muy egoísta, porque no me apetecía jugar al “pilla, pillita” y le he dicho que si no le importaba nos quedábamos sentadas. Es que me dolía un poco la tripa y cuando a Paula le sucede algo, yo siempre me quedo a su lado. Sin embargo, ella se ha ido a jugar con otras niñas y me ha dicho que soy una egoísta por no querer jugar.

La abuela se quedó unos segundos en silencio, respiró hondo y se acercó a la librería.

Con el dedo seleccionó un minúsculo cuento, lo sacó y lo abrió.

Te voy a contar una historia.

Anexo 8

Reemplazo de preguntas por afirmaciones positivas.

Pregunta: ¿Por qué hoy me siento tan mal?

Afirmación: **Me siento mal, voy a hacerlo posible para cambiar esta sensación y que mañana sea un día mejor.**

Pregunta: ¿Por qué tengo la sensación de que mis todos están distantes de mí?

Afirmación: **Puede que quizás sea así, pero igual de mi depende que esto cambie.**

Pregunta: ¿Por qué me siento así?

Afirmación:

Pregunta: ¿Qué le pasa a mi actitud el día de hoy?

Afirmación:

Pregunta: ¿Por qué seré así? Ya estoy muy grande para cambiar

Afirmación:

Pregunta: ¿Por qué me dolerán tanto los huesos? No me dan ganas de hacer nada

Afirmación:

Pregunta: ¿Cómo es que me convertí en esto?

Afirmación:

Fuente: Elaboración propia

Anexo 9

Encuesta de satisfacción

| Encuesta de satisfacción | | | | | |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|
| De acuerdo a su nivel de satisfacción con el programa de intervención asigne la calificación correspondiente: | | | | | |
| 1 = PÉSIMO 2 = REGULAR 3 = ACEPTABLE 4 = BUENO 5 = EXCELENTE | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. ¿Cómo califica los temas tratados en el programa de intervención? | | | | | |
| 2. ¿Cómo califica el desempeño mostrado por el psicólogo? | | | | | |
| 3. ¿Cómo califica el impacto de las sesiones? | | | | | |
| 4. ¿Cómo califica la forma de explicar los contenidos? | | | | | |
| 5. ¿Siente que le psicólogo se involucró con los participantes? | | | | | |
| 6. ¿Qué le pareció la forma de presentar los conceptos? | | | | | |
| 7. ¿Qué tanto enriquecen estas técnicas su vida? | | | | | |
| 8. ¿Qué tal fue el cambio que noto en usted? | | | | | |
| 9. ¿Qué tan motivado se encuentra con lo aprendido en las sesiones? | | | | | |
| 10. ¿Qué tan satisfecho se encuentra con el programa en general? | | | | | |
| Comentarios adicionales: | | | | | |

Referencias Bibliográficas

- Alarcon, R. (2006). Psicología de la felicidad. Introducción a la psicología. Lima: Editorial Universitaria.
- Arias, M. y. (2017). Felicidad en estudiantes de la Facultad de Psicología en la Universidad de Cuenca. (Tesis de Licenciatura). Universidad de Cuenca, Colombia.
- Avendaño, J. (2016). El Comportamiento Pro Felicidad en adultos según sexo y edad. (Tesis de grado) Universidad de Talca, Talca.
- Benavides. (2014). Pensamiento y felicidad: la mirada de Albert Ellis. Researchgate, 45-70. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/314139971_Pensamiento_y_felicidad_la_mirada_de_Albert_Ellis
- Ben-Shahar, T. (2011). La búsqueda de la felicidad. España: Alienta.
- Cobian, J. (2018). Escala de felicidad en catedráticos de una universidad privada del Cercado de Lima. (Tesis de Licenciatura). Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima
- Csikszentmihalyi, M. (2000). Fluir. España: Editorial Kairós.
- Dario, P. F. (2012). Psicología Social. Cultura y Educación. (Tesis de Licenciatura) Universidad Católica de Argentina, Buenos Aires.
- Emma, E. E. (2011). Salud Mental Infarto Juvenil: Prioridad de la Humanidad. Mexico D.F: APAL.
- Espinoza, A. (2018). Felicidad en el personal administrativo de una universidad privada de Lima Norte. (Tesis de Licenciatura). Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima.
- Eugenio, J. L. (2015). Felicidad: un estudio comparativo en estudiantes. (Tesis de grado) Universidad Peruana Unión, Lima.

- Fernández, C. (2017). Niveles de felicidad en estudiantes del instituto de educación superior Daniel Alcides Carrión, 2017. (Tesis de Licenciatura). Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima.
- Frankl, V. (1962). El hombre en busca de sentido. España: Herder.
- Gonzales, F. P. (2009). Geriatria. Mexico: McGrawHill.
- Hernández, S. F. (2014). Metodología de la Investigación. New York: McGraw-Hill.
- INEI. (2018). Situación de la Población. Informe Técnico del Adulto Mayor, Recuperado de https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/01-informe-tecnico-n02_adulto_ene-feb_mar2018.pdf
- Licas, M. (2014). Nivel de depresión del Adulto Mayor. (Tesis de Grado) Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima
- Lyubomirsky. (2008). La ciencia de la felicidad. Mexico: Urano.
- Macaya, M. (2015). Nivel de felicidad en estudiantes universitarios de la comuna de Talca. . (Tesis de Grado) Universidad de Talca , Talca.
- Maslow, A. (1954). Motivación y Personalidad. España: Dias de Santos.
- McKenzie, K. (2003). Institutional Design and Public Policy. A Microeconomic Perspective. United States: The University of Calgary.
- Melgar, A. (2000). El Pensamiento: una definición interconductual. El pensamiento: una definición interconductual, 1-37.
- Muratori, M. Z. (2015). Felicidad y Bienestar Psicológico: Estudio comparativo entre Argentina y España. Psykhe, 1-18.
- Noguchi, I. N. (2012). Estudio Epidemiológico de Salud Mental en Lima Metropolitana y Callao - Replicación. Lima: Biblioteca Nacional del Perú .
- Organización Mundial de la Salud. (2015). Informe Mundial sobre el envejecimiento y la Salud. Suiza: OMS. Recuperado de https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf;jsessionid=F0F3A87CFA5F9012C5397043D0559E68?sequence=1

- Pardo, S. (2017). Propiedades Psicométricas de la Escala de Felicidad de Lima en Estudiantes. (Tesis de Grado) Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima.
- Rodríguez, M. (2014). Representación social de la noción de felicidad en estudiantes y profesionales de educación y salud de Chile e Italia. (Tesis de Licenciatura) Universidad de Santiago de Chile, 50-72.
- Sanchez, M. (5 de Enero de 2014). La Teoría Humanista de la Personalidad de Carl Roger. Recuperado de: <https://www.lifeder.com/teoria-personalidad-carl-rogers/>
- Seligman, M. (2017). La Auténtica Felicidad. Barcelona: Consel.
- Torres, I. (2013). Depresión y funcionalidad familiar en Adultos Mayores. (Tesis de Grado) Universidad Nacional de Trujillo, Trujillo.
- Yamamoto, J. (2018). "Los valores van disminuyendo cuando aumentan las metas materiales". Lima: Actualidad El comercio. Recuperado de <https://rpp.pe/peru/actualidad/jorge-yamamoto-los-valores-van-disminuyendo-cuando-aumentan-las-metas-materiales-noticia-1108981>

Anexos

Anexo 1. Matriz de Consistencia

| Problema General | Objetivo General | Metodología |
|---|---|--|
| ¿Cuál es el nivel de felicidad en los integrantes del Centro de Adulto Mayor de San Pedro de Mala – Cañete, durante el periodo 2019?? | Determinar el nivel de felicidad en los integrantes del Centro de Adulto Mayor de San Pedro de Mala – Cañete, durante el periodo 2019 | La investigación es de tipo descriptivo, transversal; con un diseño No experimental, y de enfoque cuantitativo. |
| Problemas Específicos | Objetivos Específicos | Población y muestra |
| <p>¿Cuál es el nivel de felicidad, según la dimensión sentido positivo de la vida, en los integrantes del Centro de Adulto Mayor de San Pedro de Mala – Cañete, durante el periodo 2019? Modelo</p> <p>¿Cuál es el nivel de felicidad, según la dimensión satisfacción con la vida, en los integrantes del Centro de Adulto Mayor de San Pedro de Mala – Cañete, durante el periodo 2019?</p> <p>¿Cuál es el nivel de felicidad, según la dimensión realización personal, en los integrantes del Centro de Adulto Mayor de San Pedro de Mala – Cañete, durante el periodo 2019?</p> <p>¿Cuál es el nivel de felicidad, según la dimensión alegría de vivir, en los integrantes del Centro de Adulto Mayor de San Pedro de Mala – Cañete, durante el periodo 2019?</p> | <p>Identificar el nivel de felicidad, según la dimensión sentido positivo de la vida, en los integrantes del Centro de Adulto Mayor de San Pedro de Mala – Cañete, durante el periodo 2019. Modelo</p> <p>Determinar el nivel de felicidad, según la dimensión satisfacción con la vida, en integrantes del Centro de Adulto Mayor de San Pedro de Mala – Cañete, durante el periodo 2019.</p> <p>-Determinar el nivel de felicidad, según la dimensión realización personal, en los integrantes del Centro de Adulto Mayor de San Pedro de Mala – Cañete, durante el periodo 2019.</p> <p>Determinar el nivel de felicidad, según la dimensión alegría de vivir, en los integrantes del Centro de Adulto Mayor de San Pedro de Mala – Cañete, durante el periodo 2019.</p> | <p>La población de estudio está conformada por 40 adultos mayores que participan en el Centro de Adulto Mayor de San Pedro de Mala – Cañete,</p> <p>N = 40 adultos mayores</p> <p>El tamaño de la muestra censal está constituido por la totalidad de la población, es decir los 40 adultos mayores, dado que, al representar una cantidad reducida, se asume al universo como muestra de estudio.</p> |

Anexo 2. Cuestionario de la escala de Felicidad

DATOS PERSONALES:

Edad:

Sexo:

Grado de instrucción:

Ocupación:

Estado civil:

Distrito:

INSTRUCCIONES:

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

ESCALA:

Totalmente de Acuerdo (TA)

Acuerdo (A)

Ni acuerdo ni desacuerdo (¿)

Desacuerdo (D)

Totalmente en Desacuerdo (T)

| | | | | | | |
|----|--|-----|----|----|---|----|
| 1 | En la mayoría de las cosas mi vida está cerca de mi ideal | TA | A | ¿ | D | TD |
| 2 | Siento que mi vida está vacía | TD1 | D2 | ¿3 | 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 3. Fotografías de la muestra



Anexo 4. Carta de Presentación



CHILCA-MALA
Dirección de Red de Salud

“AÑO DE LUCHA CONTRA LA CORRUPCIÓN Y LA IMPUNIDAD”

Mala, 03 de Abril del 2019

OFICIO N° 087-2019 SBS.CH-M./M.M/C.S.M.

Doctor:

RAMIRO GÓMEZ SALAS

Decano (e) Facultad de Psicología y Trabajo Social

UNIVERSIDAD INCA GARCILAZO DE LA VEGA

Presente.

ASUNTO: INVESTIGACION DE MUESTRAS REPRESENTATIVAS
(ENCUESTA) CARTA DE PRESENTACION N°826-2019-DFPTS

Es grato dirigirme a Ud., haciéndole llegar mi saludo cordial y emitir una respuesta con relación al documento en referencia del Señor **CESAR MARCIAL, DE LA TORRE ABURTO**, identificado con código 44-4099570, estudiante bajo la modalidad de suficiencia profesional y así poder optar el título profesional de LICENCIADO DE PSICOLOGIA de la facultad que Ud., dignamente dirige. El servicio a mi cargo considera **FAVORABLE** la realización de muestras de investigación dentro de la misma institución del Centro de Salud de Mala.

Sin otro particular, me despido de Ud. expresando las muestras de mi consideración y estima personal.

Atentamente

