

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

Nivel de Felicidad en docentes de educación primaria de una Institución Educativa Estatal del distrito de San Juan de Lurigancho

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Bachiller Maryory Gina Carla Marcos Zaldivar

Lima-Perú

2019

## **DEDICATORIA**

Dedico esta investigación a mis queridos padres: Ernesto y María, a mi hijo Mijhail, a mis hermanos: Margaret, Alexis y José Antonio, quienes con su apoyo y su amor me motivaron a seguir siempre adelante, a mi querido padrino Victor Manuel, que con su apoyo moral me ayudó a terminar esta meta deseada, a mi tío Carlos y mi tía Miriam, por ayudarme a superar los obstáculos de la vida. También a mí estimado amigo y colega David, que estuvo presente motivándome en todo momento, en mi presente trabajo de investigación.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco en primer lugar a Dios, por la bendición de permitirme realizar uno de mis objetivos. De la misma manera mi agradecimiento a mi estimado Mg. Fernando Ramos, a la Institución Educativa Tomás Alva Edison y a mi Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

## **PRESENTACIÓN**

Señores miembros del Jurado:

En acatamiento de las normas de la Directiva de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, presento ante ustedes mi investigación titulado “Felicidad en docentes de educación primaria de una Institución Educativa Estatal del distrito de San Juan de Lurigancho” bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA con el propósito de lograr el título profesional de Licenciada en Psicología.

Debido a lo cual ansío que este trabajo de investigación sea apropiadamente evaluado y obtenga su aprobación.

Atentamente,

Maryory Gina Carla Marcos Zaldivar

## ÍNDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	iv
Índice	v
Índice de tablas	ix
Índice de figuras	x
Resumen	xi
Abstract	xii
Introducción	xiii
<b>CAPÍTULO I: Planteamiento del problema</b>	<b>15</b>
1.1. Descripción de la realidad problemática	15
1.1.1. A nivel internacional	15
1.1.2. A nivel nacional	16
1.1.3. A nivel local	18
1.2. Formulación del problema	20
1.2.1. Problema principal	20
1.2.2. Problemas secundarios	20
1.3. Objetivos	21
1.3.1. Objetivo general	21
1.3.2. Objetivos específicos	21
1.4. Justificación e importancia	21
<b>CAPÍTULO II: Marco teórico conceptual</b>	<b>23</b>
2.1. Antecedentes	23

2.1.1.	Internacionales	23
2.1.2.	Nacionales	25
2.2.	Bases teóricas	27
2.2.1.	Felicidad	27
2.2.2.	Reseña histórica de la felicidad	28
2.2.3.	Características de la felicidad	29
2.2.4.	Importancia	30
2.2.5.	Componentes	31
2.2.6.	Factores de la felicidad Según Russell	31
2.2.7.	Tipos	32
2.2.8.	Teorías de la Felicidad	34
2.2.8.1.	La teoría del bienestar	34
2.2.8.2.	Teoría piramidal de Maslow	35
2.2.8.3.	Teoría del Eudemonismo	36
2.2.9.	Enfoque de la felicidad	38
2.2.9.1.	La Psicología Positiva	38
2.3.	Definiciones Conceptuales	39
2.3.1.	Felicidad	39
2.3.2.	Sentido positivo de la vida	40
2.3.3.	Satisfacción con la vida	40
2.3.4.	Realización personal	40
2.3.5.	Alegría de vivir	41
<b>CAPÍTULO III: Metodología de investigación</b>		<b>42</b>

3.1.	Tipo y diseño de investigación	42
3.1.1.	Tipo	42
3.1.2.	Diseño	42
3.2.	Población y muestra de estudio	43
3.2.1.	Población	43
3.2.2.	Muestra	44
3.3.	Identificación de la variable	44
3.3.1.	Definición de la variable: Felicidad	44
3.3.2.	Operacionalización de la variable	45
3.4.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	47
3.4.1.	Técnicas	47
3.4.2.	Instrumento	47
<b>CAPÍTULO IV: Presentación, procesamiento y análisis de resultados</b>		<b>51</b>
4.1.	Procesamiento de los resultados	51
4.2.	Presentación de los resultados	52
4.3.	Análisis y discusión de los resultados	62
4.4.	Conclusiones	67
4.5.	Recomendaciones	68
<b>CAPÍTULO V: Intervención</b>		<b>69</b>
5.1.	Denominación del programa	69
5.2.	Justificación del problema	69
5.3.	Establecimiento de objetivos	72
5.4.	Sector al que se dirige	83
5.5.	Establecimiento de conductas problemas/metás	83

5.6.	Metodología de la intervención	86
5.6.1.	Resumen de las sesiones	89
5.7.	Recursos	97
5.8.	Cronograma	98
<b>Referencias bibliográficas</b>		<b>99</b>
<b>Anexos</b>		<b>104</b>
Anexo 1. Matriz de consistencia		105
Anexo 2. Carta de presentación a la institución		106
Anexo 3. Carta de aceptación de la institución educativa		107
Anexo 4. Prueba Escala de la Felicidad de Lima		108
Anexo 5. La parábola de los seis sabios		109



## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de la felicidad	46
Tabla 2. Baremo general	49
Tabla 3. Baremos de las dimensiones	49
Tabla 4. Estadístico general	51
Tabla 5. Estadísticos de las dimensiones	51
Tabla 6. Niveles generales de la felicidad	52
Tabla 7. Sentido positivo de la vida	54
Tabla 8. Satisfacción con la vida	55
Tabla 9. Realización Personal	56
Tabla 10. Alegría de Vivir	57

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Pirámide de Maslow	36
Figura 2. Virtud ética	37
Figura 3. Las 4 áreas de relación	39
Figura 4. Ejemplo de población y muestra	43
Figura 5. Niveles generales de felicidad	53
Figura 6. Sentido Positivo de la Vida	54
Figura 7. Satisfacción con la vida	56
Figura 8. Realización personal	57
Figura 9. Alegría de Vivir	58

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo principal determinar el nivel de la felicidad en docentes de educación primaria de una Institución Educativa Estatal del distrito de San Juan de Lurigancho, como instrumento de recolección de datos para nuestra variable felicidad se empleó la Escala de la Felicidad de Lima de Alarcón (2006), el cual cuenta con 4 dimensiones: Sentido positivo de la vida, Satisfacción con la vida, Realización Personal y Alegría de Vivir. La muestra poblacional estuvo conformada por 30 docentes de nivel primaria de una institución educativa estatal del distrito de San Juan de Lurigancho, dando su brindando su consentimiento para esta investigación. La metodología de investigación es de tipo descriptivo, con un diseño no experimental de corte transversal. Se encontró en el nivel de felicidad que el 33,0%, se considera en la categoría "Media", el 27,0%, se considera en la categoría "Baja", el 20,0%, se considera en la categoría "Muy Baja", el 10,0%, se considera en la categoría "alta", el 10,0%, se considera en la categoría "Muy alta"; en las dimensiones vemos diferentes niveles como en "Sentido Positivo de la Vida", el 56,0%, se considera en la categoría "Feliz", en la dimensión Satisfacción con la vida", el 47,0%, se considera en la categoría "Feliz", en la dimensión Realización personal, el 57,0%, se considera en la categoría "Medianamente Feliz", en la dimensión Alegría de Vivir, el 60,0%, se considera en la categoría "Feliz".

**Palabras clave:** Felicidad, realización, docentes, alegría, satisfacción.

## **ABSTRACT**

The main objective of this research is to determine the level of happiness in primary school teachers of a State Educational Institution in the district of San Juan de Lurigancho, as an instrument for data collection for our happiness variable, the Scale of Happiness was used. of Lima de Alarcón (2006), which has 4 dimensions: positive sense of life, satisfaction with life, personal fulfillment and joy of life. The population sample consisted of 30 primary level teachers from a state educational institution in the district of San Juan de Lurigancho, giving their consent for this research. The research methodology is of a descriptive type, with a non-experimental cross-sectional design. It was found in the level of happiness that 33.0%, is considered in the category "Medium", 27.0%, is considered in the category "Low", 20.0%, is considered in the category " Very Low ", 10.0%, is considered in the " high "category, 10.0%, is considered in the " Very high "category; in the dimensions we see different levels as in "Positive Sense of Life", 56.0%, is considered in the category "Happy", in the dimension Satisfaction with life ", 47.0%, is considered in the category "Happy", in the dimension of personal fulfillment, 57.0%, is considered in the category "Medium Happy", in the dimension Joy of Living, 60.0%, is considered in the category "Happy".

**Keywords:** Happiness, fulfillment, teachers, joy, satisfaction.

## INTRODUCCIÓN

La felicidad está sujeta al tiempo, lo cual requiere persistencia y continuidad. Es una forma temporal, lo cual nos ayuda a diferenciar entre estar feliz y el placer. El placer es momentáneo y efímero, mientras que la felicidad es la tonalidad global de toda una vida. La felicidad en muchos aspectos es vista como un tiempo pasado, por desdichas del presente, recordando tiempos de años atrás con nostalgia, lo cual genera que saquemos fuerzas de esos recuerdos para el presente y futuro, aunque en ocasiones genera una pasividad y neutralidad en el presente de las personas (Margot, 2007).

En la actualidad la felicidad es un tema que está generando el interés de muchos investigadores, debido a la asociación de la felicidad con la salud física y mental, por tal motivo si una persona no es feliz va a tener muchas dificultades en todos los ámbitos de su vida. Conocer la variable de la felicidad en nuestra población de estudio, que son los docentes de educación primaria de una Institución Educativa Estatal del distrito de San Juan de Lurigancho, es muy indispensable, con ello se trabajaría para realizar un plan de trabajo pertinente. Por tal razón el objetivo general de este trabajo de investigación fue: Determinar el nivel de felicidad en docentes de educación primaria de una institución educativa estatal del distrito de San Juan de Lurigancho.

Este trabajo de investigación consta de 5 capítulos, los cuales los detallaremos a continuación:

En el capítulo 1, podemos apreciar, la realidad problemática de la felicidad, los problemas generales y específicos que se generan de la variable, así como también el objetivo general y los específicos que se busca lograr, la justificación e importancia de esta investigación.

En el capítulo 2, conlleva los antecedentes internacionales y nacionales, los cuales nos ayudará a observar la problemática en el mundo y en nuestra sociedad, así como las bases teóricas en las que se basará esta investigación, donde podremos ver las teorías, enfoques, dimensiones, componentes, tipos, características y ventajas sobre la felicidad, además de enfermedades asociadas a la infelicidad.

En el capítulo 3, podremos apreciar el tipo y diseño empleado, población y muestra, identificación de la variable y su Operacionalización, así como también las técnicas e instrumentos para la recolección de datos.

En el capítulo 4, mostraremos los resultados obtenidos de nuestra muestra poblacional, realizaremos el análisis y discusión de casos, se brindará las conclusiones de la investigación y se sugerirá recomendaciones para los posibles problemas que se encontrarán.

Y finalmente el capítulo 5, en donde mostraremos un programa de intervención, que conllevará la denominación de programa, la justificación, establecimientos de objetivos, sector a los que se dirige, establecimientos de conductas problemas/metás, la metodología de intervención, los instrumentos y materiales a emplear, un cronograma de actividades y finalmente las actividades que se realizará por cada sesión detalladamente.

# CAPÍTULO I

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 1.1. Descripción de la realidad problemática

Según la Organización Panamericana de Salud (OPS, 2013), en el día de la felicidad el Secretario General de la ONU Ban Ki-moon nos indicó que la felicidad comprende un factor indispensable en la vida del ser humano, pero tenerla es un poco difícil debido a múltiples causas, ya sea por el peligro persistente de las crisis socioeconómicas, el crimen organizado, asesinatos, la deforestación, la contaminación ambiental y el cambio climático.

Los docentes cuya labor es impartir conocimientos a sus alumnos, se ven con muchos impedimentos para poder obtener la felicidad en su área laboral, debido a un acumulo de causas como: la baja remuneración que ellos perciben, una competitividad constante entre compañeros para un puesto de trabajo, material insuficiente para impartir sus clases, la falta de autocontrol en sus emociones, etc.; lo cual generará a los profesores dificultades a la hora de transmitir conocimiento a sus alumnos.

#### 1.1.1. A nivel internacional:

La Organización Mundial de Salud (OMS, 2015) encontró que un país ubicado en el sur de Asia, llamado Bhután, ha puesto la felicidad como uno de los pilares de su política estatal, empezando en los años 70's, ha impulsado este factor más que el progreso físico. Pone hincapié que los países industrializados no necesariamente son felices y son otros factores los que tienen más influencia, pero recalca que la felicidad y el consumismo tienen bastante asociación.

La OMS (2014) publicó una investigación realizada en los países de España, Finlandia y Polonia, donde buscó relacionar la salud y la felicidad. Los resultados arrojaron que el estado de salud y la felicidad guardan estrecha relación, lo que nos lleva a pensar que, si se trabaja para mejorar la salud y sus variables en la población, se aumentará en nivel de felicidad en la población.

La Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2017) realizó un estudio para ver qué países son más felices y encontró que el primer lugar lo ocupó Noruega, en segundo lugar, fue Dinamarca, en tercer lugar, Islandia, seguidos de Suiza, Finlandia, Holanda, Canadá, Nueva Zelanda, Australia y Suecia; revelando que en continente europeo ocupa los 6 primeros puestos, además de 7 de 10 de los primeros puestos se encuentran en ese continente, este estudio se realizó con la participación de 156 países. A su vez los países en últimos lugares se encuentran Malawi en el puesto 147, Haití en el 148, Liberia 149, Siria en el 150, Ruanda en el 151, Yemen en el 152, Tanzania en el 153, Sudán del Sur en el 154, en el 155 República Centro Africana y finalmente Burundi en el último puesto de felicidad ocupando el 156.

De tal manera, los países de Latinoamérica mejor posicionados en esta investigación fueron Costa Rica, Puerto Rico, México, Chile y Panamá. Chile es el país más feliz de Latinoamérica ubicado en el puesto 25, seguido de Panamá en el puesto 27, en el puesto 28 Brasil, 29 Argentina, 30 Guatemala y finalmente Uruguay 31.

#### **1.1.2. A nivel nacional:**

El Consejo Nacional de Educación (CNE, 2016), en una investigación, encontró que el rango de edad promedio de docentes de educación primaria a nivel nacional fue de 44 años, para llegar a su trabajo se demoraban un estimado de 30 minutos aproximadamente, lo cual le generó un apuro al momento de llegar a la institución, además de percibir una falta de apoyo en los materiales para poder brindar sus respectivas clases, ya que manifiestan recibir un apoyo de la Asociación de Padres de Familia (APAFA) en un 62%, los gastos en la gran mayoría son cubiertos por ellos mismos, con sus propios recursos. En uno de los temas que se trato fue que cosas los limitan en su labor a los docentes, en primer lugar, se encontró que los materiales dados a los docentes son insuficientes o inadecuados con un 63.3%, seguido de una infraestructura educativa inadecuada para poder impartir clases con un 31.9%, asimismo excesivas actividades extracurriculares con un



30.9% y un clima desmotivador de la institución educativa con un 29.2%.

La ONU ubica al Perú en el puesto 65 en el ranking de felicidad compuesto por 165 países, décimo quinto de 19 países en Latinoamérica que participaron en este estudio, mostrando un factor preocupante en la población, puesto que evidencia problemas emocionales en nuestra población, ya que en esta investigación se evaluó 5 factores, los cuales fueron: los ingresos en el hogar, la libertad de expresión, la confianza en un mismo, la esperanza de una vida sana, apoyo del gobierno a sectores con menos recursos y por último la dadivosidad de la población (ONU, 2017).

La compañía peruana de estudios de mercados y opinión pública (CPI, 2013) realizó una investigación sobre el grado de felicidad en la población peruana mayor de 18 años, ambos sexos, en donde encontró en el interior del país que el 5.5% de los evaluados son muy felices, el 58.8% son felices, el 41% son pocos felices y el 6.5% nada felices. En lima metropolitana los resultados reflejan que el 6.9% son muy felices, el 58.8% son felices, el 29.4 son pocos felices y finalmente el 3.5% son nada felices. A nivel nacional los resultados reflejan que el 6.3% son muy felices, el 52% son felices, el 34.6% son poco felices y el 4.8% son nada felices.

Además CPI, menciona que el nivel socioeconómico influye en un porcentaje en el estado de felicidad ya que encontró en el sector "A/B" que un 8% son muy felices, el 62.6% son felices, el 22.9% son pocos felices y el 4.7% no son felices nada felices; en el sector "C" se halló que el 6.5% son muy felices, el 53.5% son felices, el 32.6% son pocos felices y el 4.8% no son felices; y finalmente en el sector "D/E" se descubrió que el 5.2% son muy felices, el 45.4% son felices, el 42.4% son pocos felices y finalmente el 5.0% no son felices.

Entre hombres y mujeres no se encuentra una gran diferencia, el 6.9% de los hombres son muy felices, el 51.9% son felices, el 33.5% son pocos felices y el 4.7% no son felices, comparando con las mujeres

que muestran que el 5.7% son muy felices, el 52.2% son felices, el 35.7% son pocos felices y el 5% no son felices.

También la edad cronológica influye y vemos que mientras más joven es una persona, más felicidad se siente, en el rango de edad de 18 a 24 años muestran que el 10.1% son muy felices, el 54.9% son felices, el 29.3% son pocos felices y el 3.6% no son felices; en el rango de edad de 25 a 39 años presentan que el 6.8% son muy felices, el 56.3% son felices, el 31.3% son pocos felices y el 3% no son felices y finalmente en el rango de 40 años a + evidencia que el 3.8% son muy felices, el 47% son felices, el 40.2% son pocos felices y el 7% no son felices.

Finalmente, los factores más importantes de felicidad, en los peruanos están, la unión familiar con un 35.8%, estabilidad laboral un 20,5%, la salud 14.6%, el dinero un 6.5%, los estudios un 5.9%, tiene todo lo que necesita un 5.2%, está culminando las metas propuestas 2.7%, la religión un 2.1% y otras razones con un 5.9%, los factores por los que los peruanos no se consideran felices fueron la pérdida de valores de la sociedad con un 21.4%, la delincuencia en las calles con un 20.6%, la corrupción del estado con un 17.8%, problemas familiares con un 8%, las bajas remuneraciones percibidas por un 5.5% y otras razones 25%.

### **1.1.3. A nivel local:**

Según el Diario Gestión (2018), en una entrevista al profesional Parodi, en lo que menciona que la felicidad se percibe como una paradoja, el tener más dinero, no implica ser feliz. Hoy los peruanos se sienten más deprimidos, no tanto por el nivel macroeconómico, sino por la baja confianza que tiene la población hacia las autoridades, la educación que va decayendo, la atención recibida en los hospitales y la desigualdad que se observa en la obtención de puestos laborales. La felicidad es de tal modo el bienestar psicológico, como percibe su alrededor y como percibe su mundo interno, por tal razón las dificultades que ve a su alrededor tienen poder de dañarlo o generarle

problemas si la persona no tiene los medios de afronte para las diferentes situaciones

A su vez, el Diario Perú 21, Vilcachagua (2018), donde refiere que en estos tiempos la felicidad se ha vuelto escasa y sonreír un lujo por múltiples problemas en el Perú, como la corrupción que se ve en los altos órganos de autoridad, así como la creciente delincuencia, pero con una base que es la familia, donde es el motivo mayor para los peruanos para ser feliz, asimismo lo material, el dinero se vuelven una manera de sentir felicidad momentáneamente.

Por otro lado, nos menciona el estudio realizado por Yamatomo, donde se buscó saber cuál era la ciudad del Perú más feliz, resultó en primer lugar Huancayo, por las características de situarse en zonas rurales y comunidades pequeñas, donde la meritocracia se ve como factor primordial de la felicidad, se aprecia que toda persona que es capacitada y se esfuerza por conseguir algo, lo obtiene sin ninguna necesidad de tener una recomendación o por racismo te excluyan de ese puesto.

En la Institución Educativa Nacional, donde se realizó la encuesta, con el director (Carpio, N. 21 de febrero del 2019, comunicación personal) refiere que el colegio cuenta con los siguientes niveles: Inicial, primaria y secundaria; cuenta con una población de 80 alumnos en inicial, 200 en primaria y 190 en secundaria, lo cual tiene un total de 470 alumnos en toda la institución, tiene una antigüedad de 54 años, con una plana docente de 50 profesores.

Por su parte, declaró que la problemática que se ve en el Perú y el mundo sobre la infelicidad, es necesario efectuar una investigación acerca de los factores y niveles de la felicidad en docentes de educación primaria, de una escuela estatal de San Juan de Lurigancho. Para esta población es fundamental ver como se encuentran, debido a que son modelos a seguir de las futuras generaciones y es importante que estén dispuestos a tener una buena atención a los alumnos, paciencia a la hora de resolver cualquier duda, atención y

concentración adecuada en las horas de clases para brindar una buena enseñanza, de igual modo el estar infelices le genera problemas con sus demás compañeros y el entorno familiar.

Del tal modo, que en la actualidad la felicidad es un tema a considerar de importancia en la Institución Educativa, debido a que es un factor influyente para brindar una buena enseñanza de los alumnos, a tener un ambiente laboral armonioso, a mejorar las relaciones interpersonales entre colegas y a la comunicación que tiene los padres con los docentes. En tal sentido es indispensable puedan mejorar su estado emocional y llegar a estar felices, en donde el docente pueda mejorar su trato a los estudiantes y a sus compañeros, es por ello que sé que ha visto primordial que los docentes aprendan a manejar las dificultades, sepan los beneficios, consecuencias y los factores relacionados a la felicidad.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema General**

¿Cuál es el nivel de felicidad en los docentes de educación primaria de una institución educativa estatal del distrito de San Juan de Lurigancho?

### **1.2.2. Problemas Específicos**

- ¿Cuál es el nivel de felicidad en la dimensión sentido positivo de la vida en los docentes de educación primaria de una institución educativa estatal del distrito de San Juan de Lurigancho?
- ¿Cuál es el nivel de felicidad en la dimensión satisfacción con la vida en los docentes de educación primaria de una institución educativa estatal del distrito de San Juan de Lurigancho?
- ¿Cuál es el nivel de felicidad en la dimensión realización personal en los docentes de educación primaria de una institución educativa estatal del distrito de San Juan de Lurigancho?

- ¿Cuál es el nivel de felicidad en la dimensión alegría de vivir en los docentes de educación primaria de una institución educativa estatal del distrito de San Juan de Lurigancho?

### **1.3. Objetivos**

#### **1.3.1. Objetivo general**

Determinar el nivel de felicidad en los docentes de educación primaria de una institución educativa estatal del distrito de San Juan de Lurigancho.

#### **1.3.2. Objetivos específicos**

- Conocer el nivel de felicidad en la dimensión sentido positivo de la vida en los docentes de educación primaria de una institución educativa estatal del distrito de San Juan de Lurigancho.
- Indicar el nivel de felicidad en la dimensión satisfacción con la vida en los docentes de educación primaria de una institución educativa estatal del distrito de San Juan de Lurigancho.
- Establecer el nivel de felicidad en la dimensión realización personal en los docentes de educación primaria de una institución educativa estatal del distrito de San Juan de Lurigancho.
- Identificar el nivel de felicidad en la dimensión alegría de vivir en los docentes de educación primaria de una institución educativa estatal del distrito de San Juan de Lurigancho.

### **1.4. Justificación e importancia**

Saravia (2004) nos indicó que debido a los avances de la modernidad y a la globalización de la tecnología en la actualidad se observó que las personas perciben en sus vidas un vacío existencial, donde las necesidades de las personas se satisfacen industrialmente e incluso generando nuevas necesidades a la población consumista, por lo que en simples palabras las personas tienen más de lo que quieren, pero no para

que lo quieren, de tal modo la felicidad se ve disminuida por falta de un motivo claro porque y para que se tiene que vivir.

*Justificación teórica:*

Este estudio sobre la felicidad en los docentes de educación primaria de una institución educativa estatal del distrito de San Juan de Lurigancho, aportará para profundizar y entender mejor la felicidad, como esta variable está ligada en la vida general de los profesores, nos permitirá conocer los factores de la felicidad, las dimensiones, los beneficios y a su vez contribuirá en aportar nueva información para futuros trabajos de investigación, así como generar interés en este tema para nuevas exploraciones en los múltiples círculos de investigadores.

*Justificación práctica:*

La investigación realizada es valiosa, por el motivo que va a generar un aporte con los informes y resultados obtenidos sobre la felicidad en los docentes de educación primaria de una institución educativa estatal del distrito de San Juan de Lurigancho, con lo cual va a poder ayudar a generar en los directivos una toma de decisiones para mejorar la enseñanza en los alumnos, en el clima laboral y la relación de los padres con los profesores. Además, que los mismos docentes puedan desarrollar sus fortalezas y capacidades, en el frente a las dificultades que se le presentan día a día en sus vidas. De esta manera propondré un plan de intervención que se puede tomar en cuenta para aumentar la felicidad en los docentes y en las demás personas.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

#### 2.1. Antecedentes

Para poder entender con mayor claridad la variable “felicidad” en docentes de educación primaria de una institución educativa estatal del distrito de San Juan de Lurigancho, se presentarán los antecedentes internacionales y nacionales.

##### 2.1.1. Internacionales

Aburto, Muñoz y Moyano (2017). En Chile se efectuó una investigación titulada “Concepto de Felicidad en Adultos de Sectores Populares”, cuyo objetivo fue determinar cuál es el concepto de felicidad que poseen las personas de lugares populares chilenos, de ingresos bajos. La metodología de investigación fue cualitativa, se aplicó una entrevista que consto de preguntas. La muestra fue de 141 personas, hombres y mujeres, de 24 a 88 años de edad, de la Molina. Instrumento. Se concluyó que la felicidad puede ser comprendida a través del bienestar de las emociones, la tranquilidad y alegría.

Auné, Abal, y Attorresi (2017). En Argentina se realizó una investigación titulada “Efectos del género y la educación en la felicidad en adultos argentinos”. Cuyo objetivo fue determinar el efecto del género y la educación en la felicidad en adultos argentinos. Su metodología fue cuantitativa a transversal. La muestra estuvo conformada por 3 grupos de 200 personas, hombres y mujeres. Se aplicó un cuestionario demográfico y la Escala de Felicidad de Lima (EFL) de Alarcón. Se concluyó que en las dimensiones la interacción entre tener un mayor nivel educativo y ser del género femenino benefició en forma significativa los mayores puntajes de felicidad.

Gijón (2017). En España se realizó la investigación titulada “La percepción del profesorado sobre la felicidad”, cuyo objetivo fue conocer la percepción que tiene el profesorado sobre la felicidad y

realizar una propuesta de trabajo en las aulas. Su metodología de investigación fue cuantitativa de tipo correlacional, aplicando técnicas experimentales aleatorias, cuasi-experimentales. La muestra estuvo conformada por 224 profesores, 60 hombres y 164 mujeres. El instrumento que se empleó era: La escala de felicidad de Alarcón. Los resultados obtenidos muestran que no encontraron diferencia significativa entre hombres y mujeres, pero si en el rango de edad, ya que a menor edad, más felicidad, no hay una diferencia significativa entre las dimensiones.

Herrera y Perandones (2017). En España se realizó la investigación titulada “Felicidad subjetiva, sentido del humor y personalidad en la docencia”. El objetivo fue determinar la relación que existe entre la felicidad subjetiva, sentido del humor y personalidad en los docentes. Su metodología fue cuantitativa, descriptiva, correlacional y transversal. La muestra poblacional constó de 454 profesores, ambos sexos. Se emplearon tres instrumentos para la recolección de datos, los cuales fueron la Escala de Felicidad Subjetiva, la Escala Multidimensional del Sentido del Humor y el Inventario de Personalidad de los Cinco Factores. Se concluyó que existen correlaciones positivas entre las diferentes dimensiones analizadas, menos para el rasgo de personalidad de Neuroticismo. Además, el análisis factorial mostró tres factores: un primer factor formado por los diferentes componentes del sentido del humor y el rasgo de personalidad de extraversión; un segundo factor que componía el bienestar subjetivo, el rasgo de personalidad de amabilidad y la estabilidad emocional y un tercer factor que contenía los rasgos de personalidad de responsabilidad e iniciación a las experiencias. Se analizó la necesidad de atender a estas variables psicológicas en el desarrollo profesional del docente.

Silva (2017). En España se realizó la investigación titulada “Un estudio sobre los predictores de la felicidad”. El objetivo fue identificar cuáles son los predictores de la felicidad en la edad avanzada. La metodología empleada fue cuantitativa, descriptiva, correlacional y transversal. Esta investigación contó con la participación de 387



personas cuyas edades fluctuaron entre 55 a 96 años, del distrito de Leiria. Los instrumentos empleados fueron la Escala de Satisfacción con la Vida validada por Simões, la evaluación del optimismo, validada por Orange, Escala corta de Coping resiliente validada por Pais Ribeiro y Morais (2010), escala de Autoestima de Rosenberg, validada por Santos y Maia, Escala MHI-5 validada por Pais Ribeiro, Escala PANAS validada por Galinha y Pais Ribeiro y la de Escala de Esperanza para adultos validada por País Ribeiro, Pedro y Marques. Los resultados mostraron que los participantes consideran que tienen una calidad de vida positiva, aunque no sea alta, estando moderadamente satisfechos con su vida, especialmente la población femenina cuya percepción se basa en un optimismo anímico ligeramente positivo y una alta autoestima, que está influenciada por las tasas de afectividad negativa y positiva medianas y alguna confianza en el futuro, sin embargo, especialmente en las mujeres, parecen existir signos de depresión.

### **2.1.2. Nacionales**

Davey (2016). En la ciudad de Lima, se realizó la investigación “Relación de la Felicidad y el Engagement en estudiantes de educación superior que trabajan en Lima”. El objetivo fue determinar la relación que existe entre Felicidad y Engagement en estudiantes de educación superior que trabajan en Lima. La metodología empleada fue Descriptivo Correlacional de corte transversal. La muestra poblacional fue de 338 estudiantes de educación superior. Se utilizó para la recolección de datos la Escala de Felicidad de Lima. Se concluyó que si existe una relación altamente significativa la Felicidad y Engagement. La Felicidad obtuvo una mayor correlación con las dimensiones Dedicación y Vigor del Engagement. Las dimensiones de Ausencia de Sufrimiento profundo y Satisfacción con la vida de la variable Felicidad se correlacionan significativamente con las dimensiones de Dedicación y Vigor del Engagement.

Paz y Espinoza (2017). En la ciudad de Arequipa se realizó la investigación “El grado de felicidad con la productividad en los

trabajadores de atención al cliente”. El objetivo fue establecer el grado de felicidad con la productividad en los trabajadores de atención al cliente. La metodología de investigación fue de tipo cuantitativa, con un enfoque descriptivo y correlacional. La muestra poblacional estuvo conformada por 40 trabajadores entre las edades de 20 a 40 años de ambos sexos. Se empleó para la recolección de datos el cuestionario Gallup Q12. Se encontró que si existe una correlación altamente significativa entre la influencia que tiene la felicidad organizacional con la productividad en los trabajadores de atención al cliente de la empresa Claro.

Salazar (2017) En la ciudad de Lima realizó la investigación “Optimismo y felicidad en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana”. El objetivo fue determinar la relación entre el optimismo y la felicidad en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana. La metodología de esta investigación fue de carácter no experimental, correlacional y de corte transversal. Los instrumentos de recolección de datos fueron la escala de Optimismo Atributivo compuesta por 10 ítems y la escala de Felicidad de Lima desarrolladas por Alarcón. La muestra poblacional de esta investigación fue de 475 estudiantes universitarios. Los resultados obtenidos evidencian que el optimismo y la felicidad se correlacionan positiva y significativamente, esto quiere decir que a mayor optimismo mayor felicidad en los estudiantes universitarios de psicología.

Espinoza, (2018) En la ciudad de Lima se realizó la investigación titulada “Felicidad en el personal administrativo de una universidad privada de Lima Norte”, cuyo objetivo fue determinar el nivel de felicidad de los colaboradores del área administrativa de una universidad privada de Lima norte. Su metodología fue de tipo descriptiva, de diseño no experimental de corte transversal. Se utilizó para la recolección de datos la Escala de Felicidad de Lima de Alarcón. La muestra poblacional consto de 60 colaboradores entre hombres y mujeres, entre las edades de 22 a 50 años. Se encontró que el 45% del personal

administrativo presentaron un nivel muy alto de felicidad, asimismo el 50.8% de los evaluados se situaron en el nivel medio de felicidad.

León (2018) En la ciudad de Lima, realizó una investigación titulada “Felicidad en Estudiantes Universitarios de Psicología en una Universidad Privada de Lima”, cuyo objetivo fue establecer el nivel de felicidad en los estudiantes universitarios de Psicología de una universidad privada de Lima. Su metodología fue de tipo descriptiva, de diseño no experimental de corte transversal. Se utilizó para la recolección de datos la Escala de Felicidad de Lima de Alarcón. La muestra poblacional fue de 141 estudiantes entre las edades de 17 a 30 años, del 1ero, 3ero, 4to y 5to ciclo. Se encontró que el 36,88% de los estudiantes se encuentran en un nivel medio de felicidad asimismo en los niveles bajo y muy bajo juntos se encontró con un 34,75%.

## **2.2. Bases teóricas**

Con el objetivo de poder comprender y analizar la variable de felicidad, se ha tomado en cuenta 3 teorías que permitirán explicar de manera precisa y clara la nuestra variable en los docentes de educación primaria de una institución educativa estatal del distrito de San Juan de Lurigancho.

### **2.2.1. Felicidad**

Alarcón (2000) define la felicidad como aquel estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien deseado.

Según Higa (2019) define la felicidad como una condición subjetiva y relativa. Lo que nos indica que no existe requerimiento en las metas para encontrar la felicidad.

Del mismo modo Sánchez (2017) define la felicidad como una mixtura entre las cosas personales que tiene a persona que lo satisfacen (la familia, la pareja y lo laboral) y la tranquilidad que aprecian en su vida.

### **2.2.2 Reseña histórica de la felicidad**

Stearns (2012) un historiador americano nos mencionó que desde el siglo XVIII muchos de los pensamientos que llevaron a la idea de la felicidad, fue a consecuencia de la obtención que la vida valía la pena.

Desde allí la búsqueda de la felicidad se le ha asignado un gran valor y se ha ampliado a todos los aspectos del comportamiento, tanto el religioso, la política, el laboral y el de padres. Es indispensable buscar el sentido de la felicidad ya que nos hace acordar de los valores de las personas en la actualidad no son componentes del ser humano. Es importante tener en cuenta que las decisiones son cambiantes, asimismo pueden generar consecuencias positivas y negativas. Las emociones que no logran a generar alegría en las personas se convierten en productores de ansiedad y en algunos casos llegan a transformarse como patologías.

Hasta el siglo XVIII, veían a la vida con una perspectiva sutilmente triste de la vida, ya que sentían remordimiento al sentirse feliz. Pero desde el siglo XVIII, se cambió la idea de pensar y se buscó encontrar la felicidad y hasta la actualidad se sigue en ese camino. Más de 250 años que la felicidad ha tomado importancia en la vida de las personas y una de las causas de ellos en la cultura occidental, es a una obligación mínima hacia la cristiandad como la idea del pecado original por parte de las personas, eso no quiere decir que la causa de la infelicidad fue el cristianismo, la idea de estar feliz causa alegría a Dios.

En el siglo XVIII hubo cambios beneficiosos para la humanidad, tales como una mejoría en la atención médica y dental, y con esos cambios se vio que las personas comenzaron a estar dispuestas a sonreír. Además de las mejoras en el estado laboral también han sido fuente de fuente de felicidad en las personas, ya que las normas y los medios de protección en las labores han optimizado a sentirse, los sueldos que han ido incrementándose y al dar importancia al trabajador como un ser importante e indispensable para el crecimiento de las empresas. En el ámbito familiar ha visto cambios, donde la mujer del

hogar ha tomado un lugar significativo dentro del hogar, ya pasando los años, el papel de cuidadora del hogar y atender al esposo en todo lo que necesitaba, fue cambiando para mejor, para darle un papel de igualdad.

Alarcón (2015) nos refiere que la felicidad es uno de los pilares para la psicología positiva, No obstante, años atrás, se estudió intensivamente la felicidad a través de la denominación “bienestar subjetivo”. No obstante, mucho antes de que la psicología positiva pusiera énfasis en la felicidad con múltiples investigaciones, siglos atrás, antes de cristo, filósofos reflexionaron sobre la felicidad, en uno de las conversaciones de Platón y Filebo planteo la pregunta ¿En qué consiste la felicidad?, la respuesta de Filebo fue en el placer, Sócrates indicó que en la sabiduría. El placer por su intensidad puede generar molestias, la sabiduría siendo el placer en la vida de las personas es necesaria. Lo que nos lleva a una conclusión, que la felicidad se puede conseguir con el placer y la sabiduría. Alarcón (2012) nos señala que felicidad se trata de la posesión de un bien u objeto el cual se anhela data de siglos antes de cristo, desde la reflexión filosófica.

Del mismo modo Aristóteles en el Siglo IV a. C. nos mencionó que el ser humano es feliz si vive y actúa para el bien.

### **2.2.3. Características de la felicidad**

Alarcón (2000) nos indica que las características de la felicidad, las cuales se mencionará a continuación:

- La felicidad es la satisfacción que únicamente un individuo lo puede sentir y lo percibe en su interior.
- La felicidad es un estado de la conducta, sugiere a que es temporal en la vida de las personas, ya que puede ser duradero, sin embargo, es perecible.
- La felicidad presume pertenencia de un objeto, se mantiene la felicidad mientras se posea al objeto y se pierde sentido de la felicidad si no se tiene el objeto.

- Los objetos o bienes de los que hablamos varían, ya que pueden ser materiales, estéticos, éticos, psicológicos, sociales, religiosos, etc. Se trata de valor que le dan las personas, ya que le asignan cualidades axiológicas, lo que significa que los objetos o bienes no tienen un valor intrínseco y que el mismo o bien no generará la misma intensidad en todas las personas.

#### **2.2.4. Importancia**

Caramés (2016) nos menciona la importancia de la felicidad en la vida de las personas, la felicidad brinda a las personas salud, ante enfermedades comunes como se muestra más inmunes, lo que nos lleva a la idea que su sistema inmunológico es más efectivo, lo que significaría una menor probabilidad de enfermarse en comparación con las personas infelices, además de una vida más larga. Las personas felices disfrutan de la vida, son más sociables y tienen una calidad de vida buena.

Así mismo Navarro (2017) nos menciona que la felicidad nos da dos tipos de beneficios, los beneficios físicos y psicológicos, los cuales mencionaremos a continuación:

- Los Beneficios Físicos y Psicológicos: Entre ellos tenemos los que aumentan los anticuerpos que sirven para combatir los virus y bacterias que propician enfermedades en las personas, nos ayudan a combatir el estrés, que al estar felices segregan hormonas tales como la endorfina, las que ayudan a ello, además de mejorar el funcionamiento cerebral, lo cual lo podemos percibir en poder recordar más cosas, en la toma de decisiones, en la atención y concentración; en el nivel social, nos favorecerá, así podremos integrarnos de una manera activa en grupos, de la misma manera en nuestra autoestima se verá beneficiada, igualmente en adoptar una visión optimista de la vida.

### **2.2.5. Componentes**

Waldinger (2016) director de estudios de la universidad de Harvard, nos menciona la investigación que realizó junto con sus colaboradores, indican los componentes indispensables de la felicidad, los cuales son 3 y lo mencionaremos a continuación:

1. Relaciones cercanas. - Las personas que mencionaron una estrecha relación con sus familiares y sus amigos, son más felices y más sanos a comparación con las personas que no tiene amigos y se encuentren más solos.

El estar solo puede propiciar a un estado de salud deteriorado, a falta de sueño y es un factor de enfermarse.

2. Matrimonios estables. - Los matrimonios que duran más de 30 años, sin separaciones, ni problemas constantes, han mostrado una memoria más funcional. Un matrimonio aminora el riesgo de un deterioro cognitivo y la demencia.
3. Mejor solteros que mal acompañados. - Las personas que han estado casados y viven en constantes discusiones, denotan infelicidad a comparación con las personas solteras.

### **2.2.6. Factores de la felicidad Según Russell**

Russell (2004), quien obtuvo el premio nobel de literatura en el año 1950, hizo el abordaje sobre la felicidad partiendo de conocimiento de la experiencia moderna, conjuntamente con un juicio propio. Menciona que la felicidad tiene dos causas, intrínseca y la extrínseca.

Russel nos menciona únicamente los factores que llevan a la felicidad a las personas:

- La felicidad obedece a la empatía de las personas, donde podríamos denominarla una búsqueda amical, en donde el resultado que se busca es gratificante y no hostil. Los individuos

con estas características dirigidas a las personas, se convertirá en una fuente, en donde brindará y recibirá felicidad y amabilidad.

- Una característica única y distintiva en los individuos felices es ser entusiastas, una persona entusiasta en su camino obtendrá superioridad encima de los individuos que no son entusiastas, aunque tiene muchos tipos el entusiasmo.
- El aprecio, las personas buscan obtener cariño, aprecio y amor y al no conseguirlo, se convertiría en una de los orígenes de su pérdida.
- El núcleo familiar, el aprecio y cuidado que ofrecen los padres a sus hijos y viceversa es una de las principales causas de que las personas sean felices.
- La labor como fuente de ingreso familiar, en el momento que escasean los alimentos y objetos, Russell menciona que solo los individuos excepcionales logran obtener la felicidad. La comodidad en la vida es uno de los requisitos para alcanzar la felicidad.

### **2.2.7. Tipos**

Seligman (2011) clasifica la felicidad en 5 tipos, los cuales mencionaremos a continuación:

1. Emociones positivas. - Las emociones positivas se encontrarían entre una de las primordiales y esenciales, centraliza en que las personas son felices gracias al deseo de vivir emociones positivas en su vida y no negativas. En otras palabras, son regocijos sensorial y emocional, el cual puede durar poco tiempo y ser fugaz, gobernado por situaciones externas.

Un ejemplo sería un almuerzo rico, un baño a gusto, etc.

2. Compromiso. - En este nivel vemos que se basa en una vida placentera, nos solo de los placeres del exterior, también del



interior. Aquí vemos como las personas emplean sus fortalezas con el fin de disfrutar las gratificaciones de la existencia.

Un ejemplo de este tipo sería jugar fútbol, básquet, nadar, tocar una guitarra, realizar una pintura, etc.

3. Relaciones. - En este tipo nos muestra que la felicidad es estar en compañía y compartir tiempos con las demás personas, ya sea brindando apoyo o compartiendo una actividad. El conservar vínculos positivos con las personas es un requerimiento para obtener la felicidad. Las personas requerimos estar en comunidad, sentir afecto de las demás personas.
4. Significado. - Este tipo se basa en que la virtud y la fortaleza se emplean en las demás personas. A través de las características de las personas, depende las actividades que van a realizar.

Un ejemplo sería pertenecer a un voluntariado.

5. Sentido de logro. - Este tipo de felicidad nos habla cuando las personas ya han atravesado los 4 tipos de felicidad anteriormente mencionada, debemos apreciarnos como personas competentes y haber obtenido la autonomía en la vida, con todo ello nos dirigimos al establecimiento de las metas para obtener el éxito que nos hemos propuesto.

Este tipo de felicidad nos asiste al crecimiento personal y en el laboral. La motivación será base en este tipo de felicidad, lo cual brindará a nuestra vida un sentido, una importancia, lo cual nos ayudará a poder cumplir con nuestros planes y sentirnos realizados.

Como sabemos para encontrar la felicidad plena, debemos tener en cuenta que cada tipo de felicidad es indispensable y ascendente para poder alcanzarla.

## **2.2.8. Teorías de la Felicidad**

### **2.2.8.1. La teoría del bienestar**

Cruz (2017) nos menciona que Seligman en el año 2002 creó la Teoría de la Auténtica Felicidad, basándolo que el hombre podría obtener la felicidad y también lograría cultivarla. Esta teoría se basaba en la satisfacción de las personas, en donde la fragmentó en tres partes, emociones positivas, compromiso y propósito en la vida. Sin embargo, por en Seligman ha modificado la teoría de la auténtica felicidad por la de teoría del bienestar, ya que la felicidad no se puede fundamentar solo por la satisfacción. Seligman nos habla que la felicidad es una variable muy complicada a la hora de estudiarla, por tal motivo cambio y modificó su teoría inicial.

Según Seligman, el bienestar es un constructo más completo que puede definir mucho mejor el objetivo del ser humano. En esta teoría, siendo el bienestar el tema y no la felicidad, la forma de medirlo es a través de las emociones positivas, del compromiso, de las relaciones positivas, del sentido o propósito y de los logros.

Esta clasificación es conocida como PERMA, según sus siglas en inglés:

- Positive emotions (emociones positivas): Las emociones positivas siguen siendo fundamentales para el objetivo del ser humano. Pero en este caso la satisfacción en la vida y la felicidad ya no son el punto focal de la psicología positiva, sino que pasan a ser elementos del bienestar, nuevo enfoque de la psicología positiva.
- Engagement (compromiso): Al estar plenamente comprometidos con una situación, tarea o proyecto en cualquier área de la vida, hay más probabilidades de experimentar el sentido de bienestar.

- Relationships (relaciones positivas): Cultivar relaciones positivas con otras personas. El poder compartir experiencias con otros nutre la vida social e interior, lo que favorece el bienestar.
- Meaning (sentido, propósito): El ser capaz de dar significado a eventos o situaciones permite alcanzar el conocimiento personal.
- Accomplishment (Logro): Son las metas que motivan a las personas a seguir. Se trata de completar objetivos y de poder sentir que se tiene un camino establecido.
- Según lo que ha propuesto Martin Seligman en su Teoría del Bienestar, ninguno de estos elementos puede, por sí solo, definir el concepto de bienestar. No obstante, cada uno aporta características importantes que contribuyen a alcanzarlo.

#### **2.2.8.2. Teoría piramidal de Maslow**

Maslow (1991), nos refiere que todas las personas proceden en modo de una pirámide en el desarrollo de obtener la realización personal. Como base de esta pirámide se localizan las necesidades básicas las cuales mencionaremos: comer, beber y sobrevivir. Cuando estas necesidades se cubren, el siguiente nivel es la motivación, en donde corresponde la protección personal, en conseguir un puesto laboral y tener relaciones familiares satisfactorias, las cuales son de gran significación. El 3er nivel tiene como objetivo la obtención de afecto de las personas y la complacencia sexual. En el 4to nivel vemos la motivación dirigida al entorno de conseguir éxito y consolidar la seguridad y confianza en uno. Y para culminar, en la cima piramidal, se encontraría la autorrealización, el cual es el fin primordial, el cual generará en los seres humanos el sentido de satisfacción y felicidad.



*Figura 1. Pirámide de Maslow*

En esta figura podemos apreciar los 5 niveles que propuso Maslow para obtener la satisfacción, cual nos llevará a desarrollar necesidad y ambiciones cada vez más altas.

### **2.2.8.3. Teoría del Eudemonismo**

Varó (2016) nos menciona al creador de esta teoría fue Aristóteles, el cual construyó la teoría del Eudemonismo a partir de la ética y la felicidad, el cual se encarga del estudio que el fin de todas las personas es la felicidad. Aristóteles menciona, para ser felices, se tienen que obtener algunos requisitos mínimos para alcanzarla, ya que algunas necesidades materiales son necesarias, puesto que un individuo en pobreza extrema, la indecencia, el tormento y la exclusión total, encuentre la felicidad en este estado. En este sentido nos refiere que lo material es necesario, pero no es suficiente solo ese factor, hace falta muchas cosas para obtenerla.

Aquí veremos que todos individuos en este planeta tienen una esencia y una ocupación, lo cual se verá si la labor que realiza es buena, si el trabajo hecho es lo más perfecta posible, un ejemplo es: Una sierra, una buena sierra cortará excelentemente; un oído, un buen oído escucharía todo a la perfección... etc. En las personas, se ve un caso similar, aquí se ve la autorrealización

como individuo, como la persona se desarrolla de la forma más estupenda su esencia y su puesto específico. Nos refiere que las personas realizan múltiples tareas, tales como la alimentación, el reproducirse y el crecer.

Los seres humanos tienen una actividad irreplicable ante otras especies, la cual es pensar y razonar. Esto nos dice que mientras más control tengamos en nuestro razonamiento, podremos encontrar la felicidad en nuestras vidas. Aristóteles menciona que para conseguir la felicidad tiene que cumplir los 2 tipos de normas que mencionaré a continuación:

- La virtud ética o moral. - Aquí nos indica la práctica del actuar cotidiano en la vida de las personas. En esta virtud nos menciona que es el hábito de conservar las conductas cotidianas. Además, nos menciona que las decisiones que se toman, no debe ser por un impulso, emociones e interés.

Vicio por exceso: Libertinaje, temeridad, despilfarro, ira descaro y hostilidad.

Virtud término medio: Templanza, valor, generosidad, educación y amabilidad.

Vicio por defecto: Insensibilidad, cobardía, timidez y adulación.

### *Figura 2. Virtud ética*

En la figura 2 podemos apreciar las decisiones día a día que pueden tomar las personas, la cual le llevará a obtener felicidad en sus vidas.

- La virtud dianoética o intelectual. - En esta virtud, indica que se deben practicar las dos formas.
  - Prudencia
  - Sabiduría

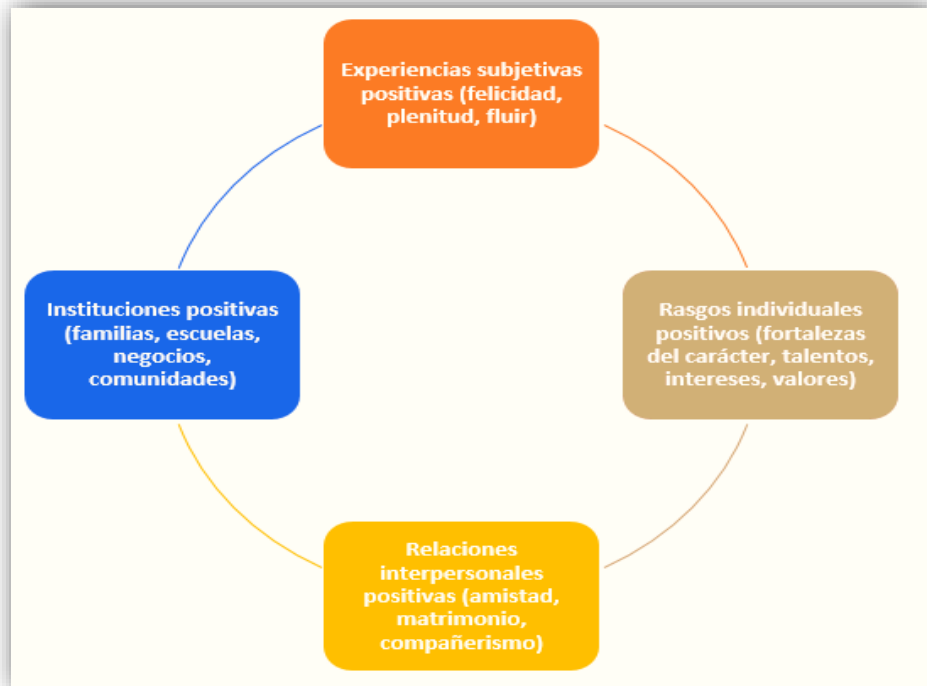
## **2.2.9. Enfoque de la felicidad**

### **2.2.9.1. La Psicología Positiva**

Park, Peterson y Sun (2013) nos indica que la teoría de la felicidad se encarga del estudio del sentido de la vida y la importancia de vivirla, como también las fortalezas y virtudes de las personas. Esta teoría estudia los hechos maravillosos que las personas pasan y como brindan lo mejor de sí. El objetivo de esta teoría es poder aportar a conocer la experiencia de las personas y propalar enseñanzas valiosas para tener una vida feliz, sana, productiva e importante.

La teoría no niega que las personas no sientan tristeza, ni emociones negativas, en la vida de las personas hay altos y bajos, es por tal motivo ver la importancia de lo bueno y que tome atención para los profesionales. De esta manera la psicología positiva tiene como idea principal que la vida no solo se basa en las dificultades que se atraviesa evitarlas o como resolver las dificultades que se presentan día a día.

La psicología ha puesto más interés en los problemas de las personas y como solucionarlos, aunque han logrado grandes avances en el enfoque patológico y con ello adoptó un modelo de enfermedad sobre la naturaleza del ser humano. La psicología positiva nos refiere que debe haber igual de interés en las fortalezas y debilidades de las personas, es por ello que se debe tener un interés para el desarrollo del potencial de cada persona. La psicología positiva, nos habla de la excelencia y la bondad de las personas, son verdaderas igual que las enfermedades y los sentimientos negativos. La teoría de la felicidad se puede dividir en 4 áreas que se relacionan entre sí.



*Figura 3. Las 4 áreas de relación.*

Estas áreas se entrelazan para dar un conjunto de resultados positivos para el ser humano.

## **2.3. Definiciones Conceptuales**

### **2.3.1. Felicidad**

Thoreau (como se citó en Conrado, 2016) menciona que la felicidad se puede entender como una mariposa, al perseguirla, se escapa y te esquivará; sin embargo, al poner atención a otras cosas, aparecerá, se acercará y delicadamente reposará en ti.

La Real Academia Española (RAE, 2019a) nos define la felicidad un estado de agradable complacencia espiritual y física. Además de una contribución de una persona, situación, conjunto u objeto para hacer feliz.

Aristóteles (como se citó en Pérez, 2017) nos menciona que la felicidad es una acción conforme a la virtud. El ser humano feliz vive bien y obra bien. El actuar sigue al ser para la obtención de su finalidad.

La manera de vivir es electiva, dicho propósito es la felicidad mediante la trascendencia.

Según la RAE (2019b) nos define la satisfacción, como acción y efecto de satisfacer o satisfacerse. Este verbo describe a contribuir lo que se debe, saciar un apetito, satisfacer el ánimo, efectuar algunos requerimientos, recompensar un logro o deshacer una ofensa.

### **2.3.2. Sentido positivo de la vida**

En esta dimensión se encuentra la felicidad sin las emociones negativas como la depresión profunda, sino más bien emociones positivas en uno mismo y hacia la vida. En esta dimensión se busca que las personas respondan de forma negativa las preguntas donde se puedan ver las emociones negativas como la ansiedad, tristeza, desesperanza, baja autoestima, etc. En donde también se verá las respuestas en forma positivas de las emociones positivas como la paz, confianza, cumplimiento de metas, así se manifiesta que las personas pasan buenos momentos y puedan percibir de forma positiva la vida, asimismo para consolidar su sentimiento de la felicidad.

### **2.3.3. Satisfacción con la vida**

En esta dimensión los ítems manifiestan complacencia por los logros obtenidos en la vida, el gusto de estar en el lugar indicado, o también por por lo cerca que se está en lograr los objetivos que tiene en sus vidas. En los ítems tales como “Me siento satisfecho porque estoy donde tengo que estar”, indican emociones de satisfacción por poseer un objeto anhelado o querido.

### **2.3.4. Realización personal**

Esta dimensión está comprendida por ítems que nos indican la experiencia que le conlleva a la felicidad, no incluyendo períodos momentáneos de alegría, como por ejemplo una buena broma relatada, un video gracioso, etc. Las preguntas que esta dimensión nos muestra



sosiego emocional, tranquilidad, autosuficiencia las cuales están dirigidas a obtener la etapa de felicidad.

### **2.3.5. Alegría de vivir**

En la dimensión alegría de vivir, las preguntas están dirigidas a lo magnifico que es la vida y vivirla, a ver el lado positivo de los hechos cuando se ponen difíciles o están en tu contra, formando vivencias provechosas valiosas en que la mayoría del tiempo se sienten alegres y sonrientes, además de ser constante y tenaces ante hechos difíciles.

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN**

#### **3.1. Tipo y diseño de investigación**

##### **3.1.1. Tipo**

La presente investigación es de tipo descriptivo, puesto que va a determinar y recolectar datos sobre los diversos aspectos y/o dimensiones del fenómeno que se está investigando.

Según Mejía (2005), la investigación de tipo descriptiva, consiste en intentar explicar cómo es la realidad, la cual busca una aproximación sistemática de cómo es la realidad, con ello podremos describir y precisar la felicidad en docentes de educación primaria de una Institución Educativa Estatal del distrito de San Juan de Lurigancho y sus dimensiones.

Así mismo Tamayo (2002) indica que la investigación es de tipo descriptiva, lo cual trabaja con fundamentos a hechos existentes y tiene como finalidad brindar una apropiada interpretación de ellos, entendiendo la descripción, registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual y la composición o procesos de los fenómenos.

##### **3.1.2. Diseño**

El diseño de la investigación es no experimental de corte transversal, puesto que se realiza sin manipular en forma deliberada ninguna variable. El diseño no experimental no hace variar intencionalmente ninguna variable estudiada.

Según Hernández, Fernández y Baptista (2014), el diseño empleado para este trabajo científico fue no experimental de corte transversal, lo cual nos indica que esta investigación no tiene ninguna manipulación, cuya finalidad es la observación científica, de considerar los fenómenos, como ocurren en su contexto natural y seleccionar información en un momento único.

La Universidad Autónoma de Santo Domingo (2007) nos define que el diseño transversal estudia las variables de forma conjunta en un determinado tiempo.

$$M \longrightarrow O_1$$

Dónde:

$O_1$  = Observación de la Felicidad

M = Muestra

### 3.2. Población y muestra de estudio

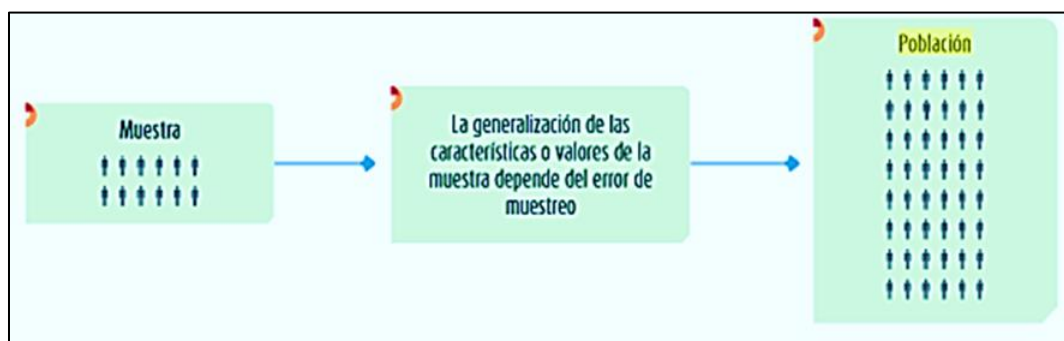


Figura 4. Ejemplo de población y muestra. Tomado de Hernández *et al.*, 2014.

En la figura 4 podemos apreciar que la precisión de dichos estimados en la muestra depende del error de muestreo, que lo podemos calcular.

#### 3.2.1. Población

La población total en la Institución Educativa Estatal en el distrito de San Juan de Lurigancho, es de 30 docentes, constituido por profesores de primaria, 15 de turno mañana y 15 de turno tarde, 23 mujeres y 7 hombres, entre las edades de 28 años hasta los 59 años.

Según Hernández *et al.* (2014), los definen como un conjunto global de personas que tienen ciertas características comunes que pueden ser observadas en un determinado espacio y tiempo, la cual se estudiará y sobre ella se generalizarán los resultados conseguidos.

### **3.2.2. Muestra**

El tipo de muestreo es censal, pues se seleccionó el 100% de la población. La muestra está conformada por 30 docentes. Vale la aclaración que en la presente investigación no se utilizó ninguna fórmula para obtener la muestra.

Según Vara (2012), el muestreo empleado en esta investigación fue el no probabilístico de tipo censal, ya que se tomó a todos los docentes de una Institución Educativa Estatal en el distrito de San Juan de Lurigancho, que cumplieron los criterios de Inclusión/Exclusión determinados más abajo, lo cual dio con un total de 30 docentes, 7 hombre (23.3%), y 23 mujeres (76.7%).

#### **Criterios de Inclusión:**

- Profesores de la Institución Educativa Estatal en el distrito de San Juan de Lurigancho.
- Del turno mañana.
- Ambos sexos.

#### **Criterios de Exclusión:**

- Personal administrativo.

### **3.3. Identificación de la variable**

#### **3.3.1. Definición de la variable: Felicidad**

Según Alarcón (2000), lo define la variable felicidad, a todo aquel estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien deseado.

Para entender el desarrollo en el análisis de la variable felicidad, se empleará la Escala de la Felicidad de Lima de Reynaldo Alarcón Napurí, el cual lo emplearemos para conocer cómo se aplicará y se

medirá los resultados obtenidos y poder detallarla en esta investigación.

### **3.3.2. Operacionalización de la variable.**

La variable de estudio es la felicidad, en donde veremos las dimensiones de las cuales se derivan los indicadores. Las dimensiones de la felicidad son 4: Sentido positivo de la vida - Satisfacción con la vida - Realización personal - Alegría de vivir.

Tabla 1.

*Operacionalización de la felicidad*

Variable	Definición Operacional	Definición Conceptual	Dimensiones	Escala
Felicidad	<p>Escala de Felicidad de Lima Alarcón (2006) refiere que la felicidad indispensable en la vida de las personas, consiguiendo manifestarlo sus dimensiones.</p>	<p><b>Alarcón (2000)</b>, define la felicidad, como aquel estado afectivo de satisfacción en plena experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien deseado.</p>	<p>Dimensión 1.- Sentido Positivo de la vida, compuesto por 11 ítems (26, 20, 18, 23, 22, 02, 19, 17, 11, 07 y 14) conformado por los indicadores tales como la depresión, el fracaso y la intranquilidad.</p> <p>Dimensión 2.- Satisfacción con la vida, compuesto por 6 ítems (04, 03, 05, 01, 06, 10) conformado por el indicador de satisfacción con lo obtenido</p> <p>Dimensión 3.- Realización personal, compuesto por 6 ítems (24, 21, 27, 25, 09 y 08) lo cual nos muestran el nivel de felicidad plena y no estados temporales de felicidad.</p> <p>Dimensión 4.- Alegría de vivir, Compuesto por 4 ítems (12, 13, 15 y 16) los cuales señalan lo magnifico que es vivir.</p>	<p>Esta escala tiene 5 opciones de puntuación de marcado (Escala de Likert), las cuales son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Totalmente de acuerdo (5).</li> <li>– De acuerdo (4).</li> <li>– Ni acuerdo ni en desacuerdo (3).</li> <li>– Desacuerdo (2).</li> <li>– Totalmente en desacuerdo (1).</li> </ul>

En la tabla 1, podemos apreciar la definición de la felicidad, sus dimensiones utilizadas por Alarcón, de igual forma los indicadores e ítems, con su respectiva forma de puntuación.

### **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

#### **3.4.1. Técnicas**

Según Arias (2012), nos dice que las técnicas son determinadas y delimitadas de una disciplina y son indispensables para el complemento al método científico, lo cual obtienen para una aplicabilidad general.

En este trabajo de investigación se utilizó la técnica de recolección directa, el cual consiste de un cuestionario y la observación, que nos facilitó en comprender de forma directa la felicidad, con la finalidad de describir y analizar hechos sobre la realidad.

#### **3.4.2. Instrumentos**

Según Arias (2012), indica que un instrumento de recolección de datos es cualquier recurso, dispositivo o formato (en documento o analógica), que se emplea para conseguir, explorar o recopilar información.

##### **Ficha técnica**

Nombre del instrumento	: Escala de la Felicidad de Lima.
Autor	: Reynaldo Alarcón Napurí.
Procedencia	: Universidad Ricardo Palma Lima-Perú.
Año	: 2006
Administración	: Individual o Colectiva.
Duración	: 15 a 20 minutos aproximadamente.
Aplicación	: Jóvenes y adultos.
Significación	: Evalúa 4 factores de la felicidad
	F1: Sentido positivo de la vida
	F2: Satisfacción con la vida

### F3: Realización Personal

### F4: Alegría de Vivir

Validez : La validez de la escala está enfocada en dos puntos. El primer punto se sostiene en evidencias de investigaciones, donde encuentran relación de algunas variables psicológicas consideradas predictores de la felicidad.

El segundo enfoque busca determinar la estructura interna de la escala mediante análisis factorial.

La validez de constructo fue evaluada mediante análisis factorial y se pudo reunir los 27 ítems en 4 factores de manera independientes, el primer factor tiene 11 ítems, el segundo y tercer factor 6 ítems y el cuarto factor 4 ítems. Las saturaciones factoriales correspondientes a cada factor, todas son altas; la mayor tiene un peso de .684 y la más baja .405. Los resultados, indican que la Escala de Felicidad posee una adecuada validez factorial que garantiza coherencia entre las medidas referidas al constructo que se mide.

Confiabilidad : Alarcón (2006), consiguió la confiabilidad de la escala de la felicidad a través del Alfa de Cronbach, obteniendo resultados en todos los ítems altamente significativos, la escala obtuvo una consistencia interna de .916.

La confiabilidad de las dimensiones de la escala:

- Dimensión 1: 0.88
- Dimensión 2: 0.79
- Dimensión 3: 0.76
- Dimensión 4: 0.72



Baremos de la prueba : Aquí mostraremos dos baremos, uno general y la otra dirigido a las dimensiones, donde veremos las categorías diagnosticas según la puntuación obtenida por las personas evaluadas.

Tabla 2.

*Baremo general*

PUNTAJES	RANGO
119 a más	Muy alta
111 a 118	Alta
96 a 110	Media
95 a 88	Baja
87 a menos	Muy baja

Aquí podemos apreciar las 5 categorías diagnósticas para medir la felicidad, según la puntuación obtenida.

Tabla 3.

*Baremos de las dimensiones*

	Infeliz	Medianamente feliz	Feliz	Altamente feliz
Factor 1	24 a menos	25 a 38	39 a 51	52 a mas
Factor 2	6 a 12	13 a 18	19 a 24	25 a mas
Factor 3	6 a 12	13 a 18	19 a 24	25 a mas
Factor 4	4 a 8	9 a 12	13 a 16	17 a mas

En la tabla 3, podemos apreciar los baremos de las 4 dimensiones de la felicidad hecha por Reynaldo Alarcón Napurí, en donde podremos apreciar los diferentes niveles a través de las puntuaciones obtenidas.

## CAPÍTULO IV

### PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

#### 4.1. Procesamiento de datos

Al término de la recolección de datos con la escala, se comenzó seguidamente a continuar con la guía establecida, para consecutivamente ser mostradas en tablas y figuras, empleando el análisis estadístico de carácter descriptivo.

De igual manera, se empezó a tabular, cifrar y trasladar la información a una base de datos computarizada (IBM SPSS, 22 y MS Excel 2016). Al finalizar, establecer el fraccionamiento de las frecuencias

Fijar la repartición de las frecuencias, asimismo la incidencia a través de porcentajes de la información recopilada por la escala de investigación.

Se aplicaron las siguientes técnicas estadísticas:

- Valor Mínimo
- Máximo
- Media Aritmética
- Mediana
- Moda

$$\bar{X} = \frac{\sum X_i}{n}$$

## 4.2. Presentación de los resultados

En primer lugar, se presenta los resultados del análisis de datos del instrumento.

Tabla 4

*Estadístico general*

<b>Estadísticos</b>		
PUNTAJE TOTAL		
N	Válido	30
	Perdidos	0
Media		99,67
Mediana		99,50
Moda		107
Mínimo		68
Máximo		130

La investigación realizada de 30 docentes, sobre la felicidad tiene como interpretación los siguientes datos:

- Una media de 99,67 que se categoriza como “Media”.
- Una mediana de 99,50 que se categoriza como “Media”.
- Una moda de 107 que se categoriza como “Media”.
- Un valor mínimo de 68 que se categoriza como “Muy Baja”
- Un valor máximo de 130 que se categoriza como “Muy Alta”

Tabla 5

*Estadísticos de las dimensiones*

		<b>Estadísticos</b>			
		Sentido positivo de la vida"	Satisfacción con la vida	Realización Personal	Alegría de Vivir"
N	Válido	30	30	30	30
	Perdidos	0	0	0	0
Media		41,77	22,07	17,90	15,33
Mínimo		30	12	12	12
Máximo		53	29	25	19

Los resultados obtenidos en las dimensiones que comprenden la felicidad se apreciarán en los siguientes resultados:

En la dimensión "Sentido positivo de la vida" se puede apreciar:

- Una media de 41,77 que se categoriza como "Medianamente Feliz".
- Un mínimo de 30 que se categoriza como "Medianamente Feliz".
- Un máximo de 53 que se categoriza como "Altamente Feliz".

En la dimensión "Satisfacción con la vida" se puede apreciar:

- Una media de 22.07 que se categoriza como "Feliz".
- Un mínimo de 12 que se categoriza como "Infeliz".
- Un máximo de 29 que se categoriza como "Altamente Feliz".

En la dimensión "Realización Personal" se puede apreciar:

- Una media de 17.90 que se categoriza como "Medianamente Feliz".
- Un mínimo de 12 que se categoriza como "Infeliz".
- Un máximo de 25 que se categoriza como "Altamente Feliz".

En la dimensión “Alegría de Vivir” se puede apreciar:

- Una media de 15.33 que se categoriza como “Feliz”.
- Un mínimo de 12 que se categoriza como “Medianamente Feliz”.
- Un máximo de 19 que se categoriza como “Altamente Feliz”.

En correspondencia a los resultados que se han señalado, proseguiremos a dar un panorama a las tablas estadísticas el cual nos ayudará a poder apreciar los índices y los resultados en las dimensiones de la Felicidad.

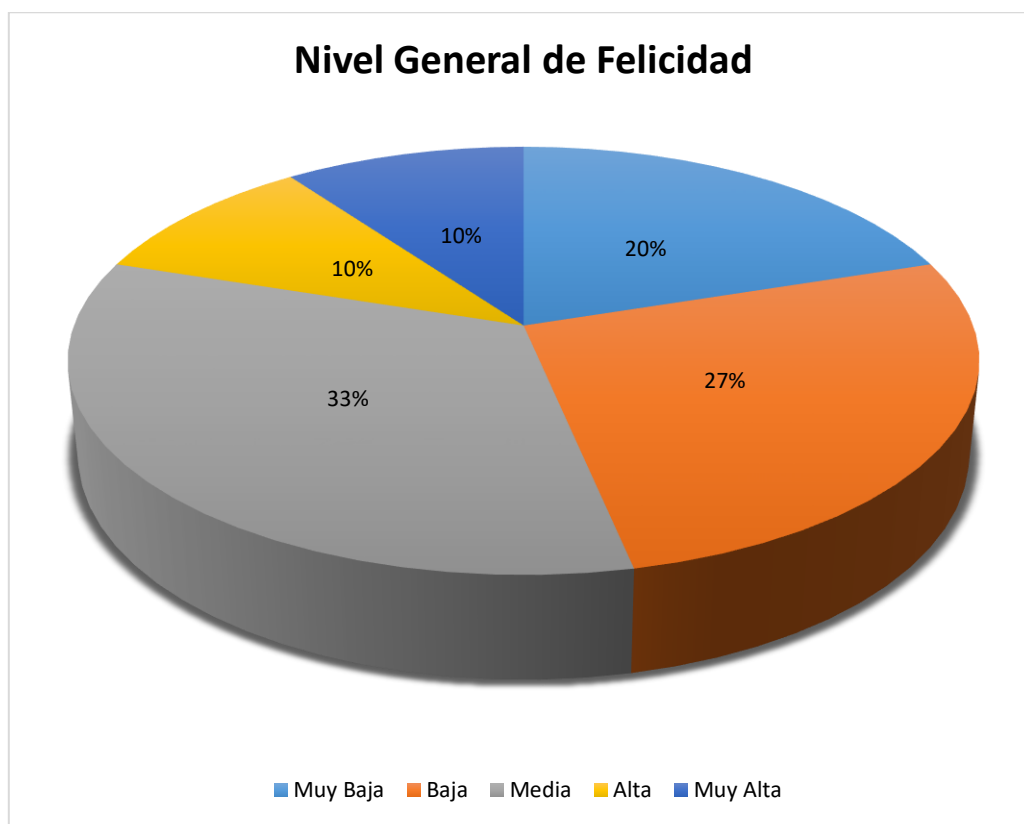
Tabla 6  
*Niveles generales de la felicidad*

<b>NIVEL DEL FELICIDAD</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy Baja	6	20,0	20,0	20,0
	Baja	8	26,7	26,7	46,7
	Media	10	33,3	33,3	80,0
	Alta	3	10,0	10,0	90,0
	Muy Alta	3	10,0	10,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

**Comentario:**

El nivel de “Felicidad” en docentes de una Institución Educativa Estatal del distrito de San Juan de Lurigancho, se considera la **categoría “Media”**, con mayor porcentaje de docentes, alcanzando los siguientes resultados:

- El 33,0%, se considera en la **categoría “Media”**.
- El 27,0%, se considera en la categoría “Baja”.
- El 20,0%, se considera en la categoría “Muy Baja”.
- El 10,0%, se considera en la **categoría “alta” y “Muy alta”**.



*Figura 5.* Niveles generales de felicidad

**Comentario:**

El nivel de “Felicidad” en docentes de una Institución Educativa Estatal del distrito de San Juan de Lurigancho, se considera la **categoría “Media”**, con mayor porcentaje de docentes, alcanzando los siguientes resultados:

- El 33,0%, se considera en la **categoría “Media”**
- El 10,0%, se considera en la **categoría “alta” y “Muy alta**

Tabla 7

## Sentido positivo de la vida

Nivel de Sentido positivo de la Vida					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Medianamente Feliz	11	36,7	36,7	36,7
	Feliz	17	56,7	56,7	93,3
	Altamente Feliz	2	6,7	6,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

### Comentario:

El nivel de felicidad en la Dimensión “Sentido Positivo de la Vida” en docentes de una Institución Educativa Estatal del distrito de San Juan de Lurigancho, se considera la **categoría “Feliz”**, con mayor porcentaje de Docentes, alcanzando los siguientes resultados:

- El 56,0%, se considera en la **categoría “Feliz”**
- El 37,0%, se considera en la categoría “Medianamente Feliz”
- El 7,0%, se considera en la categoría “Altamente Feliz”

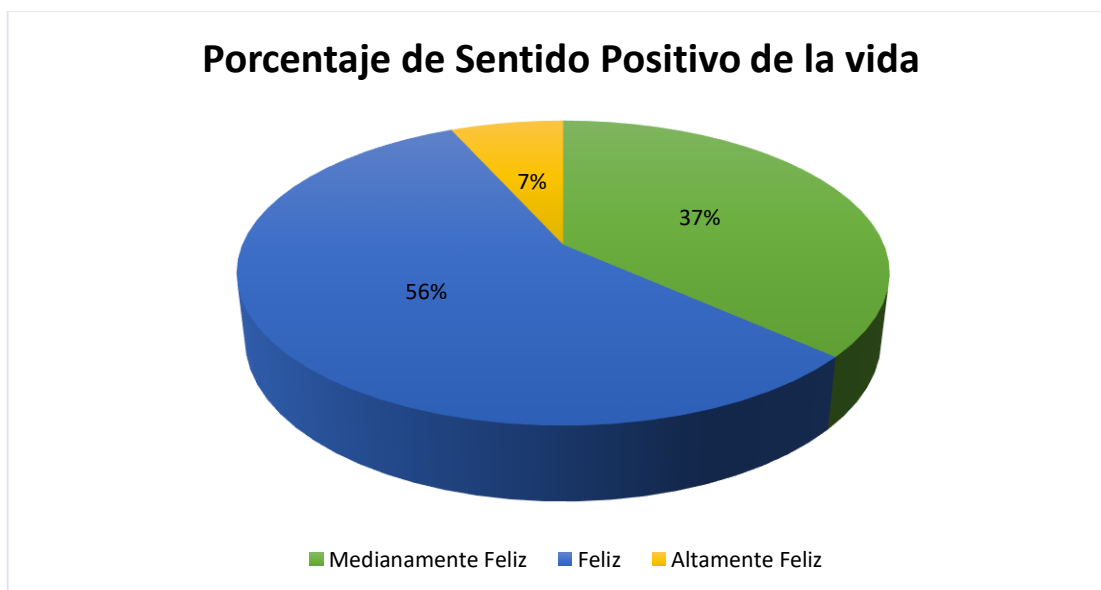


Figura 6. Sentido Positivo de la Vida

### Comentario:



El nivel de felicidad en la Dimensión “Sentido Positivo de la Vida” en docentes de una Institución Educativa Estatal del distrito de San Juan de Lurigancho, se considera la **categoría “Feliz”**, con mayor porcentaje de Docentes, alcanzando los siguientes resultados:

- El 56,0%, se considera en la **categoría “Feliz”**
- El 7,0%, se considera en la categoría **“Altamente Feliz”**

Tabla 8

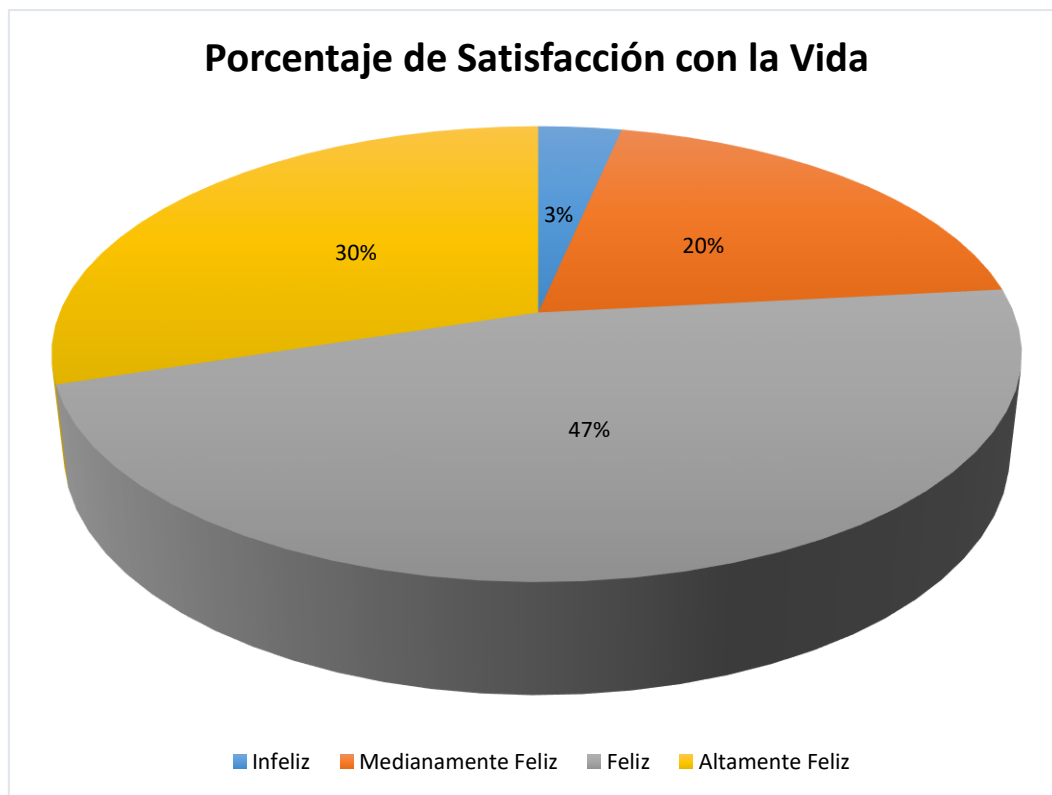
*Satisfacción con la vida*

<b>Nivel de Satisfacción con la vida</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Infeliz	1	3,3	3,3	3,3
	Medianamente	6	20,0	20,0	23,3
	Feliz	14	46,7	46,7	70,0
	Altamente Feliz	9	30,0	30,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

**Comentario:**

El nivel de felicidad en la Dimensión de “Satisfacción con la vida” en docentes de una Institución Educativa Estatal del distrito de San Juan de Lurigancho, se considera la **categoría “Feliz”**, con mayor porcentaje de Docentes, alcanzando los siguientes resultados:

- El 47,0%, se considera en la **categoría “Feliz”**.
- El 30,0%, se considera en la categoría **“Altamente Feliz”**.
- El 20,0%, se considera en la categoría **“Medianamente Feliz”**.
- El 3,0%, se considera en la categoría **“Infeliz”**.



*Figura 7. Satisfacción con la vida*

**Comentario:**

El nivel de felicidad en la Dimensión “Satisfacción con la vida” en docentes de una Institución Educativa Estatal del distrito de San Juan de Lurigancho, se considera la **categoría “Feliz”**, con mayor porcentaje de Docentes, alcanzando los siguientes resultados:

- El 47,0%, se considera en la **categoría “Feliz”**.
- El 3.0%, se considera en la categoría “Infeliz”.

Tabla 9

*Realización Personal*

<b>Nivel de Realización Personal</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Infeliz	2	6,7	6,7	6,7
	Medianamente Feliz	17	56,7	56,7	63,3
	Feliz	10	33,3	33,3	96,7
	Altamente Feliz	1	3,3	3,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

**Comentario:**

El nivel de felicidad en la Dimensión de “Realización personal” en docentes de una Institución Educativa Estatal del distrito de San Juan de Lurigancho, se considera la **categoría “Medianamente Feliz”**, con mayor porcentaje de Docentes, alcanzando los siguientes resultados:

- El 57,0%, se considera en la **categoría “Medianamente Feliz”**.
- El 33,0%, se considera en la categoría “Feliz”.
- El 7,0%, se considera en la categoría “Infeliz”.
- El 3,0%, se considera en la categoría “Altamente Feliz”.

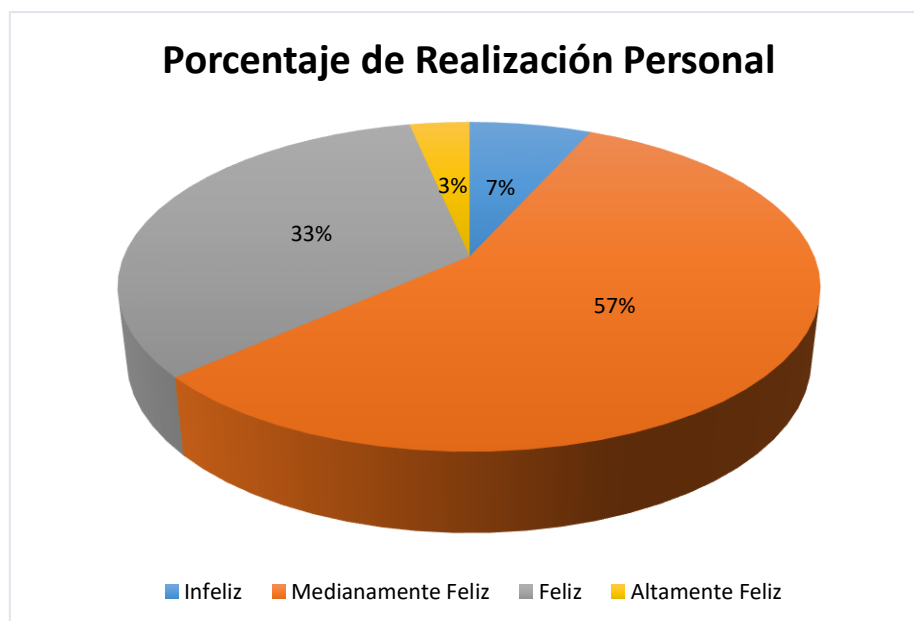


Figura 8. Realización personal

**Comentario:**

El nivel de felicidad en la Dimensión de “Realización personal” en docentes de una Institución Educativa Estatal del distrito de San Juan de Lurigancho, se considera la **categoría “Medianamente Feliz”**, con mayor porcentaje de Docentes, alcanzando los siguientes resultados:

- El 57,0%, se considera en la **categoría “Medianamente Feliz”**
- El 3,0%, se considera en la categoría “Altamente Feliz”

Tabla 10

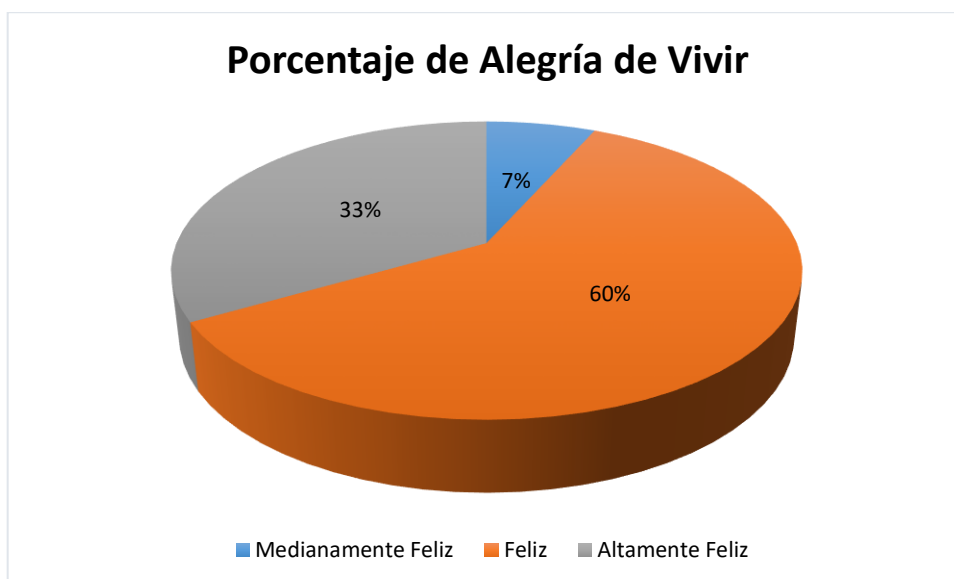
*Alegría de Vivir*

		<b>Nivel Alegría de Vivir</b>			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Medianamente Feliz	2	6,7	6,7	6,7
	Feliz	18	60,0	60,0	66,7
	Altamente Feliz	10	33,3	33,3	100,0
	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

### **Comentario:**

El nivel de felicidad en la Dimensión de “Alegría de Vivir” en docentes de una Institución Educativa Estatal del distrito de San Juan de Lurigancho, se considera la **categoría “Feliz”**, con mayor porcentaje de Docentes, alcanzando los siguientes resultados:

- El 60,0%, se considera en la **categoría “Feliz”**
- El 33,0%, se considera en la categoría “Altamente Feliz”
- El 7,0%, se considera en la categoría “medianamente Infeliz”



*Figura 9. Alegría de Vivir*

El nivel de felicidad en la Dimensión de “Alegría de Vivir” en docentes de una Institución Educativa Estatal del distrito de San Juan de Lurigancho, se considera la **categoría “Feliz”**, con mayor porcentaje de Docentes, alcanzando los siguientes resultados:

- El 60,0%, se considera en la **categoría “Feliz”**.
- El 7,0%, se considera en la categoría “Medianamente Infeliz”.

### 4.3. Análisis y discusión de los resultados

Este trabajo de investigación tuvo como objetivo general Determinar el nivel de felicidad en los docentes de educación primaria de una Institución Educativa Estatal del distrito de San Juan de Lurigancho, contando con una muestra de 30 docentes para la evaluación de la Escala de la Felicidad de Lima de Alarcón. Obteniendo como resultado un Nivel “Media” de 33,3% de Felicidad, lo cual nos indica que los docentes tienen un nivel felicidad moderada.

Indicando que los docentes poseen un nivel de capacidad emocional y social adecuada. Desde otra perspectiva, se logra un 26.7% en la **categoría “Baja”** y 20.0% “Muy baja”, indicando que ostentan un nivel de en la felicidad marcadamente bajo, lo que nos indica un gran grupo que necesita mejorar.

Los resultados obtenidos son parecidos al trabajo realizado por León (2018), realizado en Lima, nos muestra que encontró que el 36,88% de los estudiantes se hallan en un nivel medio de felicidad asimismo en los niveles bajo y muy bajo juntos se encontró con un 34,75%, indicando que hay un grupo mayoritario en la categoría “Media”, lo cual nos revela que la mayoría de docentes son infelices.

Por otro lado, Espinoza (2018) ejecuta su investigación en el personal administrativo de una universidad en la ciudad de Lima, Perú, con una muestra de 60 colaboradores, alcanzando como resultado que el 45% del personal administrativo presentaron un nivel muy alto de felicidad, asimismo el 50.8% de los evaluados se situaron en el nivel medio de felicidad.

Según Alarcón (2000) la felicidad es aquel estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien deseado.

Del mismo modo Sánchez (2017) define la felicidad como una mixtura entre las cosas personales que tiene a persona que lo satisfacen (la familia, la pareja y lo laboral) y la tranquilidad que aprecian en su vida.

Comentario: La felicidad en los docentes se ve en el nivel medio por la falta de apoyo de la institución educativa, por un ambiente laboral donde se aprecia rivalidad entre los mismos compañeros y falta de compañerismo entre ellos.

En relación a primer objetivo específico de esta investigación, sobre conocer el nivel del sentido positivo de la vida de los docentes de educación primaria de una institución educativa estatal del distrito de San Juan de Lurigancho. Se puede observar que el 56,7% de docentes se sitúan en la categoría “Feliz”, lo que nos refleja que más de la mitad de los docentes tienen un manejo adecuado ante pensamientos estresantes, el 37,0%, se considera en la categoría “Medianamente Feliz”, el 7,0%, se considera en la categoría “**Altamente Feliz**”, lo cual nos hace apreciar que hay un tercio de la población con dificultades para en manejos de pensamientos negativos y solo una pequeña parte de los docentes se considera altamente feliz.

Según los resultados que se obtuvieron en esta investigación son similares a los de Silva (2017) el cual mostro que los participantes consideran que tienen una calidad de vida positiva, estando moderadamente satisfechos con su vida, especialmente la población femenina cuya percepción se basa en un optimismo anímico ligeramente positivo y un alta autoestima. Por otro lado, Espinoza (2018) nos indica que, en sus resultados en la dimensión de sentido positivo de la vida en los colaboradores del área administrativa de una universidad privada de Lima Norte, se considera el nivel predominante “Medianamente Infeliz”, con un 50,8% y solo el 4,9% está en la categoría “Feliz”. Lo cual nos hace apreciar que en algunos grupos si hay una buena percepción del sentido positivo de la vida, viendo soluciones en su vida, pero, por otro lado, se ve una gran cantidad de personas con dificultades en el manejo de sus pensamientos.

Alarcón (2000) nos indica que la felicidad es la satisfacción que únicamente un individuo lo puede sentir y lo percibe en su interior; en esta dimensión se encuentra la felicidad sin las emociones negativas como la depresión profunda, sino más bien emociones positivas en uno mismo y hacia la vida. Seligman (2011) nos refiere que as emociones positivas se encontrarían entre una de las primordiales y esenciales y centraliza en que las personas son felices gracias al deseo de vivir emociones positivas en su vida y no negativas.

Comentario: En la dimensión sentido positivo de la vida se ve más del tercio de la población de docentes evaluados que no son felices, resultado de la falta de manejo de ellos en actividades estresantes y pensamientos negativos, dado por la poca colaboración del personal administrativo y de los padres de familia.

En relación a nuestro segundo objetivo específico, sobre indicar el nivel de satisfacción con la vida de los docentes de educación primaria de una institución educativa estatal del distrito de San Juan de Lurigancho, consigue como resultado que el 47,0%, se considera en la categoría “Feliz”, el 30,0%, se considera en la categoría “Altamente Feliz”, el 20,0%, se considera en la categoría “Medianamente Feliz” y el 3.0%, se considera en la categoría “Infeliz”, lo cual nos indica una mayor predisposición a ser feliz, pero por otro lado un cuarto de la población se muestra con dificultades para llegar a la felicidad.

Datos similares a la investigación de Espinoza (2018), el cual encontró en los niveles de “Feliz” y “Altamente Feliz” la mayor población de su muestra con un 47,5% y un 49,2% en los colaboradores del área administrativa de una universidad privada de Lima Norte, lo cual nos indica un alto nivel de satisfacción de la vida alto, reflejando la obtención de grandes logros en su vida. Davey (2016), encontró en su trabajo en la Satisfacción con la vida de la variable Felicidad se correlacionan significativamente con las dimensiones de Dedicación y Vigor del Engagement.



Maslow (1991), nos refiere que todas las personas proceden en modo de una pirámide en el desarrollo de obtener la realización personal y no indica que en el 4to nivel vemos la motivación dirigida al entorno de conseguir éxito y consolidar la seguridad y confianza en uno. Y para culminar, en la cima piramidal, se encontraría la autorrealización, el cual es el fin primordial, el cual generará en los seres humanos el sentido de satisfacción y felicidad.

Comentario: En la dimensión satisfacción con la vida, se puede apreciar un gran número de docentes felices y altamente felices debido a una estabilidad laboral por los años trabajando y el sentirse orgullosos con lo que poseen, pero por otro lado se observa un pequeño grupo que no se sienten contentos con los que tienen en sus vidas, debido a que una falta de aprecio de la institución y padres hacia ellos.

Con respecto con nuestro tercer objetivo específico, sobre establecer el nivel de realización personal de los docentes de educación primaria de una institución educativa estatal del distrito de San Juan de Lurigancho, se obtuvo que el 57,0%, se considera en la categoría “Medianamente Feliz”, el 33,0%, se considera en la categoría “Feliz”, el 7,0%, se considera en la categoría “Infeliz” y el 3,0%, se considera en la categoría “Altamente Feliz”, lo que nos demuestra que no más de la mitad de la población no se sienten realizados e infelices con sus proyectos personales.

Salazar (2017) obtuvo resultados similares, ya que encontró que el 34,7 % obtuvieron un nivel bajo en la dimensión de realización personal, seguido por un 34,1% que señala que tiene una moderada realización personal y el grupo que refiere alta realización personal cuenta con una diferencia 3,5% menor en relación con el grupo de baja realización personal.

Alarcón (2000; 2015) nos refiere que la realización personal tiene sus indicadores como el sosiego emocional, tranquilidad, autosuficiencia las cuales están dirigidas a obtener la etapa de felicidad, nos señala que felicidad

se trata de la posesión de un bien u objeto el cual se anhela de siglos antes de cristo, desde la reflexión filosófica.

Comentario: En la dimensión realización personal, se aprecia que más de la mitad de la población, no han cumplido con las metas que se habían propuesto, asimismo se ven con la dificultad de seguir capacitándose por el poco apoyo que le da la institución educativa.

En relación a nuestro cuarto objetivo específico, sobre identificar el nivel de alegría de vivir de los docentes de educación primaria de una institución educativa estatal del distrito de San Juan de Lurigancho, los resultados nos muestran que el 60,0%, se considera en la categoría “Feliz”, el 33,0%, se considera en la categoría “Altamente Feliz” y el 7,0%, se considera en la categoría “medianamente Infeliz”, lo que nos indica un gran porcentaje que se sienten feliz, mostrando indicadores para mejorar..

Datos distintos a los de Salazar (2017), que encontró que el 38,3 % tiene una moderada alegría de vivir, un 35,8% una alta alegría de vivir y solo el 25,9%, tiene un nivel baja. Por otro lado, Espinoza (2018) nos refiere que el 73,8% se considera en el nivel de “altamente feliz”, el 23% se considera en el nivel de “feliz” y solo el 3,3% se considera en el nivel de “medianamente feliz”.

Alarcón (2000) nos refiere que, en la dimensión de alegría de vivir, los indicadores más resaltantes fueron, lo magnifico que es la vida y vivirla, a ver el lado positivo de los hechos cuando se ponen difíciles o están en tu contra, formando vivencias provechosas valiosas en que la mayoría del tiempo se sienten alegres y sonrientes, además de ser constante y tenaces ante hechos difíciles. La felicidad es la satisfacción que únicamente un individuo lo puede sentir y lo percibe en su interior, además que es un estado de la conducta, sugiere a que es temporal en la vida de las personas, ya que puede ser duradero, sin embargo, es perecible.

Comentario: En la dimensión alegría de vivir, se aprecia un gran número de docentes felices, debido a que saben afrontar situaciones difíciles y dándole

importancia a las cosas que ellos realizan, no obstante, hay un pequeño grupo con menor capacidad de la resolución de problemas debido a la carga laboral.

#### **4.3. Conclusiones**

- El nivel de la variable Felicidad que predomina en docentes de educación primaria de una Institución Educativa Estatal del distrito de San Juan de Lurigancho, se encuentra en la categoría “Media”
- El nivel de felicidad en la Dimensión de “Sentido Positivo de la Vida” que predomina en docentes de educación primaria de una Institución Educativa Estatal del distrito de San Juan de Lurigancho, se encuentra en la categoría “Feliz”.
- El nivel de felicidad en la Dimensión de “Satisfacción con la vida” que predomina en docentes de educación primaria de una Institución Educativa Estatal del distrito de San Juan de Lurigancho, se encuentra en la categoría “Feliz”.
- El nivel de felicidad en la Dimensión de “Realización personal”, que predomina en docentes de educación primaria de una Institución Educativa Estatal del distrito de San Juan de Lurigancho, se encuentra en la categoría “Medianamente Feliz”.
- El nivel de felicidad en la Dimensión “Alegría de Vivir” que predomina en docentes de educación primaria de una Institución Educativa Estatal del distrito de San Juan de Lurigancho, se encuentra en la categoría “Feliz”.

#### **4.4. Recomendaciones**

- Se sugiere diseñar un programa de intervención dirigido a los docentes, para promover prácticas saludables y mejorar la calidad de vida con el objetivo de generar un bienestar laboral en los docentes de educación primaria de una Institución Educativa Estatal del distrito de San Juan de Lurigancho.
- Investigar a profundidad las carencias y dificultades actuales en los docentes en su trabajo, con la finalidad de implementar programas alternos, diagnóstico de las necesidades y de mejoras, el cual conseguirá que los profesores tengan un mejor bienestar.
- Promover en los docentes prácticas saludables y generar calidad de vida de manera constante con el fin de generar bienestar laboral.
- Diseñar un programa de incentivos o motivacionales para mejorar y fortalecer las dimensiones que han salido bajas.
- Fomentar y concientizar a los docentes sobre la importancia de la felicidad y cómo repercute en sus vidas.

## **CAPÍTULO V**

### **PROGRAMA DE INTERVENCIÓN**

#### **5.1. Denominación del programa**

Taller: "Felicidad"

#### **Objetivos**

##### **Objetivo general**

Reforzar las áreas de la felicidad, disminuidas por diferentes componentes internos y externos de los docentes.

##### **Objetivos específicos**

1. Incrementar el auto-concepto sobre sus competencias y capacidades.
2. Impulsar la planificación de metas a corto, mediano y largo plazo en los docentes.
3. Fortalecer la inteligencia emocional en los docentes.

#### **5.2. Justificación del problema**

A nivel mundial se observa hoy en la actualidad que los docentes en base a su conducta, denotan diversos problemas, como en sus actitudes, por ende, se muestran con inadecuadas relaciones interpersonales, lo cual, a la hora de entablar conversación con las demás personas, como en el lugar donde enseñan. Se evidencia el estrés y la ansiedad por problemas familiares y laborales que suelen atravesar en su vida diaria. Los profesores llegan al conformismo, por varios factores que tienen que ver con su labor como, el clima institucional inadecuado, lugar de trabajo precario, dificultades en la distancia laboral, falta de apoyo de la dirección, falta de capacitación y baja remuneración,

baja tolerancia a la frustración y una motivación inadecuada al enseñar, lo cual se ve en el poco compromiso con su labor.

Según el (CNE, 2016), en una investigación se indicó que los factores para que los docentes estén menos felices, es el tiempo de traslado que le toma llegar al colegio, la falta de material académico para trabajar, la infraestructura del colegio en mal estado, la poca valoración de su trabajo y las excesivas actividades extracurriculares.

Estos problemas suelen notarse a la hora de laborar, por ende, se ven profesores que tienen más interés a que terminen las horas de clase a que los alumnos aprendan, por ese motivo existe dificultad en el aprendizaje para el alumnado y futuro profesional del docente. Es por ello que los estudiantes con el modelo que tienen de los profesores, suelen tener en meta solo trabajar para ganar un sueldo, no para sentirse realizados y a gusto con los logros obtenidos.

Los docentes no felices tienen mayores dificultades a la hora de enfermarse, tienen menos anticuerpos para combatir una enfermedad, el ambiente familiar de los docentes no suele ser muy grato, por el pesimismo que tienen frecuentemente, donde un problema lo magnifican hasta convertirse en algo que no lo dejan tranquilos.

Las docentes no felices tienen un mayor grado de llegar al suicidio que los docentes felices, ya sea por su falta de no poseer una adecuada inteligencia emocional, su poca valoración, su ánimo decaído, tienen a buscar soluciones atentando contra su vida.

Navarro (2017) nos menciona que la felicidad nos da dos tipos de beneficios: Los beneficios físicos y psicólogos:

Entre ellos tenemos, los que aumentan los anticuerpos que sirven para combatir los virus y bacterias que propician enfermedades en los docentes, les ayudan a combatir el estrés, al estar felices segregan hormonas tales como la endorfina, son las que ayudan a ello, además de mejorar el funcionamiento

cerebral, lo cual se puede percibir en poder recordar más cosas, en la toma de decisiones, en la atención y concentración para los docentes; en el nivel social, les favorecerá, lo cual podrán integrarse de una manera activa en grupos, de la misma manera en la autoestima, lo cual se verá beneficiada, igualmente en adoptar una visión optimista de la vida para los profesores..

Un docente no feliz tendrá dificultades al entablar una relación social y amorosa, sentirá inseguridad ante las nuevas personas que entren en su vida, les tomará dificultad a la hora de la toma de decisiones y serán más vulnerables ante cualquier situación. El estrés en su vida será más frecuente, por ende, no sabrán cómo resolver algo y lo aplazarán hasta no saber qué hacer, llegando a producir una ansiedad.

La compañía peruana de estudios de mercados y opinión pública (CPI, 2013) realizó una investigación, donde se observa la estabilidad laboral, solo el 50% de los docentes en una institución son nombrados lo otro restante es contratado, causándole preocupación a la hora de trabajar, sintiendo inseguridad por no tener un trabajo estable, ni un lugar fijo en donde laboral, lo cual llega a afectar la salud de los profesores.

Periche (2011) nos indica la realización personal en los profesores suele ser inadecuada, para ello se necesita una estabilidad laboral, un clima de trabajo positivo, una infraestructura donde labore en buen estado y materiales que le brinde la institución; lo cual no suele suceder, siendo la mayoría de los profesores que se sienten en conflicto por no tener un trabajo seguro, por la poca valoración de su trabajo por parte del estado, por el sueldo ínfimo que reciben cuando laboran y a su vez cuando se jubilan.

Poseer docentes no felices en la institución educativa significa, un desempeño en sus labores sin un compromiso para educar, causando problemas con los alumnos, padres de familia y la dirección.

### 5.3. Establecimiento de objetivos

#### Sesión 1: “Autoconocimiento”

**Objetivo:** Mejorar la percepción de sí mismo que los docentes tienen mediante un análisis FODA, el cual les permitirá analizarse hacia el futuro.

**Introducción:** El autoconocimiento, es el conocimiento de uno mismo, es la capacidad de reflexionar, como somos por dentro y la habilidad de sentirse y reconocerse como un individuo, el cual le ayudará a distinguirse de las demás personas. El autoconocimiento nos servirá para poder analizarnos y ver nuestras cualidades y defectos para poder manejarlo y mejorar en ello.

**Actividades a desarrollar:**

**Dinámica:**

10 minutos: Dar la bienvenida a los docentes por estar presentes e informales en qué radicará el taller y la sesión 1, como se llevará las siguientes sesiones.

5 minutos: Se les asignará a cada docente un número del 1 al 5 al azar, y se les dirá que todos los uno formen grupo, todos los 2 formen un grupo y así sucesivamente.

20 minutos:

Se les pide a todos los docentes que en una hoja anoten las debilidades y fortalezas que ellos pudiesen percibir de sí mismo (características internas) y las oportunidades y amenazas (características externas), terminado de llenar el FODA, se hará

10 minutos: Se les indicará a los docentes que formen un círculo entre todos, se les preguntará que más les gusto de esta sesión y que cosas ellos creen que se pueda mejorar para la próxima sesión.



**Tiempo:** 45 minutos.

**Recursos humanos:** 1 psicólogo y 2 facilitadores.

**Infraestructura:** el aula del salón de clase

**Material:** 30 hojas, 30 lápices, un multimedia, una laptop y 30 borradores.

## **Sesión 2: “La felicidad”**

**Objetivo:** Fomentar la felicidad y que es lo que la genera.

**Introducción:** La felicidad es una mixtura entre las cosas personales que tiene a persona que lo satisfacen (la familia, la pareja y lo laboral) y la tranquilidad que aprecian en su vida. La felicidad nos permite mejorar en todos los ámbitos de la vida.

**Actividades a desarrollar:**

**Dinámica:**

5 minutos: Se les dará la bienvenida a los docentes, se les agradecerá su participación y se les brindará las reglas de esta sesión.

15 minutos: Se pondrá un video el cual nos explicará que es la felicidad, que debemos hacer para llegar a ser felices, el cual tendrá una duración de 15 minutos, cuyo nombre es “Jorge Bucay ¿Que es la felicidad?”, en cual se puede encontrar en <https://www.youtube.com/watch?v=C0w-O4xsIBI> .

15 minutos: Se les indicará a los docentes que formen los grupos de la semana pasada y que anoten ellos, que es lo que lo le produce felicidad en su vida, luego de anotar un representante del grupo saldrá a exponerlo.

10 minutos: Se mencionará las conclusiones del taller, se les preguntará que cosas han aprendido en esta sesión.

**Tiempo:** 45 minutos.

**Recursos humanos:** 1 psicólogo y 2 facilitadores.

**Infraestructura:** el aula del salón de clase

**Material:** 30 hojas, 30 lápices, un multimedia, una laptop y 30 borradores.

### **Sesión 3: “El Optimismo”**

**Objetivo:** Comprender que podemos enfocar nuestra vida desde una perspectiva optimista.

**Introducción:** El optimismo, es la forma de ver las cosas, las dificultades, como algo provechoso, algo útil en la vida, en el cual podemos aprender. Es ver las cosas de una forma positiva, generando un crecimiento personal.

#### **Actividades a desarrollar:**

##### **Dinámica:**

5 minutos: Se les dará la bienvenida a los docentes, se les agradecerá su participación y se les brindará las reglas de esta sesión.

25 minutos: Se les indicará que formen dos grupos, a cada grupo se les dará una situación el cual deberán escenificar al frente, el cómo actuar ante una dificultad y como ellos lo pueden percibir.

10 minutos: Se expondrá a los docentes que es el optimismo, la importancia del optimismo en nuestras vidas.

5 minutos: Se mencionará las conclusiones del taller, se les preguntará que cosas han aprendido en esta sesión.

**Tiempo:** 45 minutos.

**Recursos humanos:** 1 psicólogo y 2 facilitadores.

**Infraestructura:** el aula del salón de clase

**Material:** 30 hojas, 30 lápices, un multimedia, una laptop y 30 borradores.

## **Sesión 4: “Pensamientos erróneos”**

**Objetivo:** Reconocer aquellos pensamientos erróneos y brindar estrategias de afrontamiento para los docentes.

**Introducción:** Los pensamientos erróneos, son las ideas que nosotros tenemos en mente, si pensamos de la manera equivocada, causa un problema o dificultad, por lo cual se cerrarán las puertas. Si aprendemos a pensar de una manera tiene que ser racional y positiva.

### **Actividades a desarrollar:**

#### **Dinámica:**

5 minutos: Se les dará la bienvenida a los docentes, se les agradecerá su participación y se les brindará las reglas de esta sesión.

20 minutos: A los docentes se les entregará una hoja y se les indicará que pongan allí, sus pensamientos erróneos que han tenido durante sus años de labor.

15 minutos: se formarán 5 grupos de 6 participantes, en donde cada uno de los integrantes intercambiará sus hojas. Al culminar saldrá un representante a leer lo que han puesto sus compañeros.

5 minutos: Se mencionará las conclusiones del taller, se les preguntará que cosas han aprendido en esta sesión.

**Tiempo:** 45 minutos.

**Recursos humanos:** 1 psicólogo y 2 facilitadores.

**Infraestructura:** el aula del salón de clase

**Material:** 30 hojas, 30 lápices, un multimedia, una laptop y 30 borradores.

## **Sesión 5: “La realización personal”**

**Objetivo:** Sensibilizar a los profesores la importancia del trabajo para llegar a lograr la realización personal.

**Introducción:** La realización personal, significa, sentirse a gusto con lo que tiene y lo que han logrado, es un sentimiento de satisfacción de su vida, es importante tener docentes realizados personalmente, lo cual beneficia a la producción y a la calidad de trabajo que realizan los profesores.

### **Actividades a desarrollar:**

#### **Dinámica:**

5 minutos: Se les dará la bienvenida a los docentes, se les agradecerá su participación y se les brindará las reglas de esta sesión.

10 minutos: Lluvia de ideas, se les pedirá a los docentes, que entienden por realización personal.

10 minutos: Se pondrá un video el cual nos explicará que es la realización personal y nos darán ejemplos sobre la realización personal, el cual tendrá una duración de 6 minutos, cuyo nombre es “El cambio del águila - Realización Personal”, en cual se puede encontrar en <https://www.youtube.com/watch?v=mzyECOocJO8>. Se pedirá opiniones del video.

15 minutos: se agruparán en 5 grupos y se les dirá que anoten las cosas que les ha llenado de satisfacción y orgullo en su trabajo, que es lo que más les gusta de ello. Al finalizar se les pedirá que salga un docente de cada grupo a exponer y dar una opinión de lo que han puesto.

5 minutos: Se mencionará las conclusiones del taller, se les preguntara que cosas han aprendido en esta sesión.

**Tiempo:** 45 minutos.

**Recursos humanos:** 1 psicólogo y 2 facilitadores.

**Infraestructura:** el aula del salón de clase

**Material:** 30 hojas, 30 lápices, un multimedia, una laptop y 30 borradores.

## **Sesión 6: “Reconociendo mis logros”**

**Objetivo:** Reconocer los logros y metas alcanzados durante el tiempo de labor de los docentes.

**Introducción:** El reconocimiento en el trabajo, consiste en sentirse realizados con las metas y propósitos que se habían trazado, el cual influye el trato que recibe, el ambiente en que trabaja, el puesto y lo que percibe por su trabajo, esos son los factores que predisponen que la persona se sienta realizado como profesional y ver la perspectiva con la que mira su entorno.

### **Actividades a desarrollar:**

#### **Dinámicas:**

5 minutos: Se les dará la bienvenida a los docentes, se les agradecerá su participación y se les brindará las reglas de esta sesión.

30 minutos: se agrupará en grupos y se les pedirá a pongan en un papel, como es el reconocimiento de los logros en los años de labor, luego se recoge los papeles, así mismo se les pedirá que pongan en otra hoja que les falta y que tienen para recibir un reconocimiento en lo laboral.

10 minutos: Se les indicará a los docentes que formen un círculo entre todos, se les preguntará que más les gusto de esta sesión y que cosas ellos creen que se pueda mejorar para la próxima sesión.

**Recursos humanos:** 1 psicólogo y 2 facilitadores.

**Infraestructura:** el aula del salón de clase

**Material:** 30 hojas, 30 lápices, un multimedia, una laptop y 30 borradores.

## **Sesión 7: “Inteligencia emocional”**

**Objetivo:** Enseñar a afrontar la inteligencia emocional a los docentes.

**Introducción:** La inteligencia emocional es aquello que pertenece a una emoción, son reacciones psicofisiológicas, lo cual nos ayuda a la adaptación a diferentes circunstancias, pero a su vez nos puede impedir a afrontar diferentes acontecimientos que lo vemos como negativos o peligrosos. La inteligencia emocional surge a través de los nuestros pensamientos y para poder afrontar situaciones difíciles.

### **Actividades a desarrollar:**

#### **Dinámica:**

5 minutos: Se les dará la bienvenida a los docentes, se les agradecerá su participación y se les brindará las reglas de esta sesión.

20 minutos: Se solicita agruparse a los docentes en 5 grupos, se les brindará unas frases para que completen: Cuando me enojo yo hago..., Me siento triste por..., Me falta..., Quisiera que sea..., No puedo hacerlo por..., Que me falta para ser feliz..., Me es difícil hacerlo por, estas frases concebirán a un intercambio de ideas, tomando como punto de partida las expresiones manifestadas.

15 minutos: se les brindará a cada grupo la parábola “los seis sabios”, y se les dirá que pongan una pequeña reflexión o mensaje de esa parábola (ver anexo 1).

5 minutos: Se les indicará a los docentes que formen un círculo entre todos, se les preguntará que más les gusto de esta sesión y que cosas ellos creen que se pueda mejorar para la próxima sesión.



## **Sesión 8: “Mis fortalezas personales”**

**Objetivo:** Potenciar el talento de los docentes.

**Introducción:** Las fortalezas personales, son las capacidades que se adquieren a través de la voluntad, las cuales representan rasgos positivos de la personalidad. Es la característica que te hace sobresalir del resto para bien. Aquí veremos las cualidades de los profesores ante las dificultades que se presentan, el potencial que tiene cada uno para asumirlo como suyo y hacerlo crecer en su vida laboral y personal.

**Actividades a desarrollar:**

### **Dinámicas**

5 minutos: Se les dará la bienvenida a los docentes, se les agradecerá su participación y se les brindará las reglas de esta sesión.

10 minutos: Se pondrá un video el cual nos explicará que son las fortalezas en las personas y los rasgos de personalidad y nos darán ejemplos sobre sus características, el cual tendrá una duración de 5 minutos, cuyo nombre es “Mapa de virtudes y fortalezas”, en cual se puede encontrar en <https://www.youtube.com/watch?v=WQvFO96tHzfk>. Se pedirá opiniones del video.

15 minutos: Se llevará a cabo una dinámica, la cual consiste en que cada docente tendrá que pensar en un rasgo de personalidad con lo cual se sienta muy contento y la cual lo caracterice (elegirán ese rasgo y lo pondrán en el papelógrafo, los 4 rasgos de personalidad). Luego se formarán 5 grupos y con cada respuesta se armará un collage.

15 minutos: Se reunirán todos los docentes en un círculo y se les preguntará a las participantes cosas que se han visto en el taller (feedback). Se les pedirá a todos los participantes que cada uno ponga en un papel lo que más le ha gustado del taller, cual fue lo que menos le gusto, que aprendizaje ha tenido a

través del taller. Se les agradecerá a los participantes su participación del taller, asimismo se realizará un breve resumen de los logros obtenidos por cada participante, y la importancia que tendrá para sus vidas poner en práctica lo aprendido.

Tiempo: 45 minutos.

Recursos humanos: 1 psicólogo y 2 facilitadores.

Infraestructura: el aula del salón de clase

Material: 30 hojas, 30 lápices, un multimedia, una laptop y 30 borradores.

#### **5.4. Sector al que se dirige:**

El programa de intervención está dirigido a los docentes de una institución educativa estatal en el distrito de San Juan de Lurigancho de ambos sexos, entre las edades de 28 años hasta los 59 años, que al ser evaluados presentan un nivel medio en la variable felicidad, cuya población es de 30 docentes perteneciente al turno mañana y tarde, de la institución educativa “N° 1176 Tomas Alva Edison – San Juan de Lurigancho UGEL 05”.

#### **5.5. Establecimiento de conductas problema/meta**

##### **Conducta problema**

Freixa y Baqué (2003), mencionan que la conducta es el conjunto de comportamientos que manifiestan los individuos, como las acciones y reacciones en las cuales interactúan con los demás y con el ambiente que los rodea.

Las conductas problemas en los docentes se evidencian a través de un comportamiento defensivo, irritable, poco empático entre ellos, falta de compañerismo, celos, inadecuada comunicación entre los mismos docentes y frustración en su labor. Estas conductas al ser exteriorizadas al evidenciar una motivación inadecuada, relaciones interpersonales infructuosas y problemas familiares.

Según Alarcón (2000), nos indica que una de las características de la felicidad más importantes es la satisfacción de sus logros, y que únicamente un individuo lo puede sentir en su interior, lo cual no ocurre en la mayoría de los docentes encuestados, mostrándose apáticos con su trabajo, con un desinterés de seguir creciendo profesionalmente (conformismo) y un bajo rendimiento laboral.

Los docentes tienen una problemática, en el ascenso a la escala magisterial y los nombramientos, lo cual se perciben por factores externos como tener amigos, conocidos o personas que puedan recomendarlos y no por la meritocracia que ellos quieren, lo cual les causa un estrés y frustración por no poder alcanzar una estabilidad laboral, causándole estadios de depresión.

Los docentes no se sienten satisfechos con lo que suelen tener, ni con su vida, se percibe una autoestima inadecuada, por la falta de apoyo de la APAFA (Asociación de padres de familia), por la dirección, por sus demás compañeros, por los propios alumnos y un mal trato por parte de ellos.

Los profesores al ser nombrados, llegan a un estado de conformismo, donde se les percibe sin ganas de seguir creciendo profesionalmente, un bajo rendimiento, lo cual les impulsa a tener momentos de frustración y un inadecuado estado de ánimo. Al estar en un ambiente laboral donde se ve competencia y superioridad de algunos docentes por impartir cursos que ellos perciben que son más importantes, se refleja por estados emocionales volubles.

### **Conducta meta**

En la universidad de Columbia (2012) se realizó múltiples investigaciones sobre la felicidad, encontrando en los trabajadores es importante, por lo cual hay una adecuada inteligencia emocional y buen manejo en la toma de decisiones. Nos menciona herramientas que se debe tener en cuenta para ser felices.

Perandones (2015) nos indica que los profesores logran el éxito a través de su estado emocional, las emociones positivas son replicadas por el entorno cuando lo perciben, con ello se genera un clima grato y propicio para la enseñanza, con esto se incrementa el compromiso en los profesores, lo cual influye de forma directa en la enseñanza de los estudiantes, al clima laboral y a las relaciones interpersonales en la institución.

El ambiente laboral es importante para estar feliz, es por ello que se busca mejorar la comunicación y las relaciones interpersonales en los docentes.

Asimismo, Gijón (2017), encontró que la edad con los logros obtenidos es un factor importante en la felicidad, se ve una percepción positiva o negativa, a través de sus años y de lo que han obtenido hasta ese momento.

Con lo cual se quiere modificar la percepción de como los profesores ven sus logros y su vida, para mejorar su nivel de felicidad.

El impulsar las relaciones interpersonales entre los docentes, mejora la comunicación y el trato que ellos dan a sus alumnos, lo cual logra fortalecer el compromiso en brindar un trabajo óptimo como profesional y mejora la percepción de la labor que los docentes realizan.

Los docentes al mostrar su percepción de logros obtenidos poseen una autoestima alta en las actividades que realizan, lo cual se logra un reconocimiento personal a que los docentes se sientan orgullosos y satisfechos con su trabajo y la labor que hacen cada día.

## 5.6. Metodología de la intervención

Para Maceratesi (1999) la realización de un programa de intervención o un taller radica en un conjunto de personas reunidas, las cuales tienen una función o un papel similar o parecido, cuya finalidad es examinar en profundidad un problema y dar una solución en conjunto. Los beneficios de realizar un taller es que cada integrante puede desarrollar un juicio y habilidades entender diferentes métodos, establecer la causa y poder tomar soluciones sencillas y prácticas.

Según Ander-Egg (2003) nos dice que los talleres se basan especialmente en una actividad provechosa para los participantes. De esta forma, los talleres, es una actividad de grupo, el cual tiene como objetivos, la participación de todos, el compartir en grupo lo aprendido y por ultimo estimular la confraternidad entre todos.

Igualmente, Cano (2012) nos indica que los talleres son importantes para la educación, ya que intrínsecamente tiene un cimiento educativo, el cual está dirigido para los alumnos, pero puede aplicarse a diferentes entornos y personas. Los talleres tienen un marco de investigación a través de bases teóricas y trascendentales con una metodología. Los talleres se elaboran mediante un análisis de un problema encontrado el cual se trata de corregir mediante el desarrollo de habilidades.

Alfaro y Badilla (2015) nos mencionan que las características para que un taller tenga éxito son: la preparación anticipadamente, la duración de cada sesión, la programación, contar con los recursos necesarios para brindar un taller, tener una base teórico-práctico, tener grupos de no más de 30 personas la coordinación del lugar, hora, material, refrigerio y por último la división de las sesiones.

El taller se realizará en un salón de clase y en el patio del colegio, para comodidad de los docentes de la institución educativa estatal en el distrito de San Juan de Lurigancho. Se empleará herramientas tecnológicas, como

también dinámicas, los cuales facilitarán el cambio de las emociones y del comportamiento.

Los materiales que se necesitaran son 30 hojas, 30 lápices, un multimedia, una laptop, 30 borradores, un aula, 30 mesas y 30 sillas.

Para la realización del taller, se contará con la participación de 30 docentes, divididos en 5 grupos de 6 docentes cada uno. El taller tendrá 8 sesiones, las cuales tendrán una duración de un tiempo de 45 minutos, el cual se llevará a cabo cada semana, por el lapso de dos meses, los cuales serán agosto y septiembre.

Se nombrará las sesiones de la siguiente manera, con sus objetivos

- 1era sesión: “Autoconocimiento”, objetivo: Mejorar la percepción de sí mismo que los docentes tienen mediante un análisis FODA, el cual les permitirá analizarse hacia el futuro.
- 2da sesión: “La felicidad”, objetivo: Fomentar la felicidad y que es lo que la genera.
- 3era sesión: “El optimismo”, objetivo: Comprender que podemos enfocar en nuestra vida desde una perspectiva optimista.
- 4ta sesión: “Pensamientos erróneos”, objetivo: Reconocer aquellos pensamientos erróneos y brindar estrategias de afrontamiento.
- 5ta sesión: “La realización personal”, objetivo: Sensibilizar a los profesores la importancia del trabajo para llegar a lograr la realización personal.
- 6ta sesión: "Reconociendo mis logros", objetivo: Reconocer los logros y metas alcanzados durante el tiempo de labor de los docentes.
- 7ma sesión: "Inteligencia emocional", objetivo: Enseñar a afrontar la inteligencia emocional a los docentes.

- 8va sesión: "Mis fortalezas personales", objetivo: Potenciar el talento de los docentes.



### 5.6.1. Resumen de las sesiones

Sesión	Nombre	Objetivo	Actividad	Recursos	Tiempo
1era sesión	"Autoconocimiento"	Mejorar la percepción de sí mismo que los docentes tienen mediante un análisis FODA, el cual les permitirá analizarse hacia el futuro.	Se da las gracias a los participantes, se les indica en que consiste el taller y esa sesión.	30 hojas, 30 lápices, un multimedia, una laptop y 30 borradores	10 min
			Se dividen en 5 grupos, de 6 integrantes cada uno.		5 min
			Se realiza un análisis FODA, el cual constará de un análisis para ver las fortalezas, debilidades, amenazas y oportunidades que tienen los docentes.		20 min
			Feedback, se hará una retroalimentación de lo que han aprendido		10 min

Sesión	Nombre	Objetivo	Actividad	Recursos	Tiempo
2da sesión	"La felicidad"	Fomentar la felicidad y que es lo que la genera.	Se da las gracias a los participantes, se les indica las reglas de esa sesión.	30 hojas, 30 lápices, un multimedia, una laptop y 30 borradores	5 min
			Video fórum.		15 min
			Forman 5 grupos de 6 y conversan y anotan lo que les hace feliz.		15 min
			Se mencionará las conclusiones de la sesión.		10 min

Sesión	Nombre	Objetivo	Actividad	Recursos	Tiempo
3era sesión	"El Optimismo"	Comprender que podemos enfocar nuestra vida desde una perspectiva optimista.	Se da las gracias a los participantes, se les indica las reglas de esa sesión.	30 hojas, 30 lápices, un multimedia, una laptop y 30 borradores	5 min
			Juego de roles.		25 min
			Exposición.		10 min
			Se mencionará las conclusiones de la sesión.		5 min

Sesión	Nombre	Objetivo	Actividad	Recursos	Tiempo
4ta sesión	"Pensamientos erróneos"	Reconocer aquellos pensamientos erróneos y brindar estrategias de afrontamiento para los docentes.	Se da las gracias a los participantes, se les indica las reglas de esa sesión.	30 hojas, 30 lápices, un multimedia, una laptop y 30 borradores	5 min
			Dinámica: Forman 5 grupos de 6 y conversan y anotan los pensamientos erróneos que han tenido en su años de labor.		20 min
			Formar grupo y poner las metas a corto, mediano y largo plazo y luego exponerlos.		15 min
			Se mencionará las conclusiones de la sesión.		5 min

Sesión	Nombre	Objetivo	Actividad	Recursos	Tiempo
5ta sesión	"La realización personal"	Sensibilizar a los profesores la importancia del trabajo para llegar a lograr la realización personal.	Se da las gracias a los participantes, se les indica las reglas de esa sesión.	30 hojas, 30 lápices, un multimedia, una laptop y 30 borradores	5 min
			Dinámica "Lluvia de ideas".		10 min
			Video fórum.		10 min
			Formar grupos y a cada grupo indicarle que mencionen, que es lo que le produce satisfacción y orgullo en su trabajo, luego se expondrá.		15 min
			Se mencionará las conclusiones de la sesión.		10 min

Sesión	Nombre	Objetivo	Actividad	Recursos	Tiempo
6ta sesión	"Reconociendo mis logros"	Reconocer los logros y metas alcanzadas durante el tiempo de labor de los docentes.	Se da las gracias a los participantes, se les indica las reglas de esa sesión.	30 hojas, 30 lápices, un multimedia, una laptop y 30 borradores	5 min
			Se agruparán en grupos y se les pedirá que pongan en otro que les falta o que tienen para obtener un logro y un reconocimiento. Se expondrá.		30 min
			Feedback		10 min

Sesión	Nombre	Objetivo	Actividad	Recursos	Tiempo
7ma sesión	"Inteligencia emocional"	Enseñar a afrontar la inteligencia emocional a los docentes.	Se da las gracias a los participantes, se les indica las reglas de esa sesión.	30 hojas, 30 lápices, un multimedia, una laptop y 30 borradores	5 min
			Se agruparán en grupos y se dará frases incompletas.		20 min
			Lectura y reflexión de la parábola "los 6 sabios"		15 min
			Feedback		5 min

Sesión	Nombre	Objetivo	Actividad	Recursos	Tiempo
8va sesión	"Mis fortalezas personales"	Potenciar el talento de los docentes.	Se da las gracias a los participantes, se les indica las reglas de esa sesión.	30 hojas, 30 lápices, un multimedia, una laptop y 30 borradores	5 min
			Video fórum Mapa de virtudes y fortalezas		10 min
			Dinámicas "Mi potencial"		15 min
			Aspectos positivos y por mejorar del taller Agradecimiento y logros obtenidos de los participantes en el taller		15 min



**5.7. Recursos Humanos:** 1 psicólogo, dos facilitadores.

**Infraestructura:**

- Aula.
- Sillas.
- Mesas.

**Recursos Tecnológicos:**

- Proyector.
- Laptop.
- Parlantes.

**Materiales:**

- Lapiceros.
- Lápices
- Hojas en blanco.
- Papelotes.
- Limpiatipo.
- Colores.
- Plumones.

## 5.8. Cronograma

Mes		Agosto				Setiembre			
Sesiones		1	2	3	4	5	6	7	8
Fecha		Sábado 10	Sábado 17	Sábado 24	Sábado 31	Sábado 7	Sábado 14	Viernes 21	Viernes 28
Docentes	Inicio	8:00 am	8:00 am	8:00 am	8:00 am	8:00 am	8:00 am	8:00 am	8:00 am
	Fin	8:45 am	8:45 am	8:45 am	8:45 am	8:45 am	8:45 am	8:45 am	8:45 am

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aburto, K., Rioseco, M. y Moyano, E. (2017). Concepto de Felicidad en Adultos de Sectores Populares. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 27(1), 386-394. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.1590/1982-432727s1201703>
- Alarcón, R. (2000). Variables psicológicas asociadas con la felicidad. *Persona*, (3), 147-157. Recuperado de <https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/810/782>
- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad. *Revista Interamericana de Psicología*, 40(1), 95-102. Recuperado de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S0034-96902006000100010&script=sci\\_abstract&tIng=es](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S0034-96902006000100010&script=sci_abstract&tIng=es)
- Alarcón, R. (2009). *Psicología de la felicidad: Introducción a la Psicología Positiva*. Recuperado de <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/viewFile/1500/1444>
- Alarcón, R. (2012). Fuentes de felicidad: ¿Qué hace feliz a la gente?. *Revista de Psicología de la PUCP*, 20(2), 169-196. Recuperado de <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/3710/3692>
- Alarcón, R. (2015). La idea de la felicidad. *Apuntes de ciencia y sociedad*, 5(1), 6-9. Recuperado de <http://journals.continental.edu.pe/index.php/apuntes/article/view/290>
- Arias, F. (2012). *El proyecto de investigación*. Caracas, Venezuela: Episteme.
- Auné, S., Abal, J. & Attorresi, H. (2017). Efectos del género y la educación en la felicidad en adultos argentinos. *Liberabit*, 23(2), 169-188. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2017.v23n2.02>
- Caramés, J. (2016). *La importancia de la felicidad*. Recuperado de <https://www.el-carabobeno.com/La-importancia-de-la-felicidad/>
- Compañía peruana dedicada a la investigación, estudios de mercados y opinión pública (2013). *Estudio de opinión pública: Grado de felicidad de los*

peruanos. Recuperado de [https://cpi.pe/images/upload/paginaweb/archivo/23/OP\\_201311\\_02.pdf](https://cpi.pe/images/upload/paginaweb/archivo/23/OP_201311_02.pdf)

Consejo nacional de educación (2016). *Encuesta Nacional a Docentes de Instituciones Educativas Estatales y No Estatales* (Primera edición). Recuperado de <http://www.cne.gob.pe/uploads/libro-endo-2014-final.pdf>

Conrado, N. (2016). *El secreto de la felicidad, según 12 de los filósofos más sabios de la historia*. Recuperado de [https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2016-07-04/secreto-felicidad-filosofos-nietzsche-kant-aristoteles\\_1226385/](https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2016-07-04/secreto-felicidad-filosofos-nietzsche-kant-aristoteles_1226385/)

Cruz, L. (2017). *Martin Seligman: Biografía y Teorías Principales*. Recuperado de <https://www.lifeder.com/martin-seligman/>

Davey, K. (2016). *Felicidad y engagement en estudiantes de educación superior que trabajan en Lima*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.

Espinoza, A. (2018). *Felicidad en el personal administrativo de una universidad privada de Lima Norte* (Tesis de pregrado). Recuperado de [http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/3388/TRAB.SUF.PROF\\_Aracelis%20Espinoza%20Cabrerizo.pdf?sequence=2&isAllowed=y](http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/3388/TRAB.SUF.PROF_Aracelis%20Espinoza%20Cabrerizo.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Gijón, V. (2017). *La percepción del profesorado sobre la felicidad* (Tesis doctoral). Universidad de Granada, Andalucía, España.

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. Ciudad de México, México: Mcgraw-hill / Interamericana Editores.

Herrera, L. y Perandones, T. (2017). Felicidad subjetiva, sentido del humor y personalidad en la docencia. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3 (1), 401-410.

Higa, D. (2019). *¿Éxito o felicidad? Dos conceptos que confundimos con mucha frecuencia*. Recuperado de <https://elsemanario.com/hasta-el->

momento/169297/exito-felicidad-dos-conceptos-confundimos-mucha-frecuencia/

- León, M. (2018). *Felicidad en Estudiantes Universitarios de Psicología en una Universidad Privada de Lima* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/2482/TRAB.SUF.PROF.Miguel%20%C3%81ngel%20Le%C3%B3n%20Curazzi.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Margot, J. (2007). La Felicidad. *Praxis Filosófica*, (25), 55-79. Recuperado de <https://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=209014642004>
- Maslow, A. (1991). *Motivación y personalidad*. Madrid, España: Ediciones Díaz de Santos.
- Mejía, E. (2005). *Metodología de la Investigación Científica*. Lima, Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos
- Navarro, M. (2017). *La risa y sus beneficios*. Recuperado de <http://psicopedia.org/3753/la-risa-y-sus-beneficios/>
- Organización de las Naciones Unidas (2017). *La ONU celebra el Día Internacional de la Felicidad*. Recuperado de <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/2017/03/la-onu-celebra-el-dia-internacional-de-la-felicidad/>
- Organización Mundial de Salud. (2014). *Salud y felicidad: encuestas transversales a hogares en Finlandia, Polonia y España*. Recuperado de <https://www.who.int/bulletin/volumes/92/10/13-129254-ab/es/>
- Organización Mundial de Salud. (2015). *Felicidad nacional bruta y salud: lecciones de Bhután*. Recuperado de: <http://www.who.int/bulletin/volumes/93/8/15-160754/es/>
- Organización Panamericana de Salud (2013). *Día de la Felicidad: Será difícil conseguirla mientras persista la pobreza, advierte Ban*. Recuperado de [https://www.paho.org/coL/index.php?option=com\\_content&view=article&i](https://www.paho.org/coL/index.php?option=com_content&view=article&i)

d=1827:dia-de-la-felicidad-sera-dificil-conseguirla-mientras-persista-la-pobreza-advierte-ban&Itemid=562

Park, N., Peterson, C. y Sun, J. (2013). La Psicología Positiva: Investigación y aplicaciones. *Terapia psicológica* 2013, 31(1), 11-19. Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v31n1/art02.pdf>

Parodi, C. (23 de marzo del 2018). ¿Qué tan felices somos los peruanos?. *Gestión*. Recuperado de <https://gestion.pe/blog/economiaparatodos/2018/03/que-tan-felices-somos-los-peruanos.html?ref=gesr>

Paz, K. y Espinoza, M. (2017). *Influencia de la felicidad organizacional en la productividad de los colaboradores en los centro de atención al cliente de la empresa América Móvil- Claro, Arequipa, 2016-2017* (Tesis de pregrado). Recuperado de [http://repositorio.ucsp.edu.pe/bitstream/UCSP/15468/2/PAZ\\_CAYA\\_KAR\\_FEL.pdf](http://repositorio.ucsp.edu.pe/bitstream/UCSP/15468/2/PAZ_CAYA_KAR_FEL.pdf)

Pérez, M. (2017). *La felicidad según Aristóteles*. Recuperado de <https://www.carlosllanocatedra.org/academia/felicidad-segun-aristoteles>

Real Academia Española (2019a). *Felicidad*. Recuperado de <https://dle.rae.es/?id=Hj4JtKk>

Real Academia Española (2019b). *Satisfacción*. Recuperado de <https://dle.rae.es/?id=XLJpCvk>

Russell, B. (2004). *La conquista de la felicidad*. Barcelona, España: Debolsillo.

Salazar, M. (2017). "OPTIMISMO Y FELICIDAD EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA" (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/12913/MITZU%20SALAZAR%20VARGAS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sánchez, Y. (2017). *¿Qué es la Felicidad?*. Recuperado de <https://www.lifeder.com/que-es-la-felicidad/>

- Saravia, M. (2004). Psicología de la infelicidad. *Liberabit. Revista de Psicología*, (10), 16-21.
- Seligman, M. (2002). *Aunthentic Happiness*. New York, Estados Unidos: Free Press.
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York, EE.UU: Free Press.
- Silva, O. (2017). *Un estudio sobre los predictores de la felicidad* (Tesis doctoral). Universidad de Extremadura, Leiria, España.
- Stearns, P. (2012). *La historia de la Felicidad*. Recuperado de <https://bicentennials.files.wordpress.com/2014/10/la-historia-de-la-felicidad-peter-sterns.pdf>
- Tamayo, M. (2002). *El proceso de la investigación científica*. Recuperado de <https://es.slideshare.net/sarathrusta/el-proceso-de-investigacion-cientifica-mario-tamayo-y-tamayo1>
- Universidad Autónoma de Santo Domingo. (2007). *Orientación metodológica básica para el proceso de elaboración de tesis de grado*. Recuperado de [http://www.fcsuasd.net/web/attachments/080\\_manual\\_metodologia.pdf](http://www.fcsuasd.net/web/attachments/080_manual_metodologia.pdf)
- Vara, A. (2012). *Desde la idea hasta la sustentación: 7 pasos para una tesis exitosa*. Lima, Perú: Universidad de San Martín de Porres.
- Varó, A. (2016). *Algunas teorías éticas occidentales*. Recuperado de <https://www.nodo50.org/filosofem/IMG/pdf/etica4c.pdf>
- Vilcachagua, P. (20 de marzo del 2018). Día Internacional de la Felicidad: ¿Cómo construyen su felicidad los peruanos?. *Perú 21*. Recuperado de <https://peru21.pe/peru/dia-internacional-felicidad-construyen-felicidad-peruanos-entrevista-400250>

## **ANEXOS**



Anexo 1. Matriz de consistencia

DEFINICIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	DEFINICIÓN DE LA VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	METODOLOGÍA
Problema general	Objetivo general			
¿Cuál es el nivel de felicidad en los docentes de educación primaria de una institución educativa estatal del distrito de San Juan de Lurigancho?	Determinar el nivel de felicidad en los docentes de educación primaria de una institución educativa estatal del distrito de San Juan de Lurigancho.	Alarcón (2000) define la felicidad como aquel estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien deseado.	Escala de Felicidad de Lima de Alarcón (2006) refiere que la felicidad es indispensable en la vida de las personas, consiguiendo manifestarlo en sus 4 dimensiones: Sentido Positivo de la vida, 26, 20, 18, 23, 22, 02, 19, 17, 11, 07 y 14. Satisfacción con la vida, 04, 03, 05, 01, 06, 10. Realización personal, 24, 21, 27, 25, 09 y 08. Alegría de vivir, 12, 13, 15 y 16.	<p><b>POBLACIÓN:</b> La población de estudio está conformada por los docentes educación primaria de una institución educativa estatal del distrito de San Juan de Lurigancho</p> <p><b>MUESTRA:</b> 30 docentes.</p> <p><b>TÉCNICA DE SELECCIÓN DE LA MUESTRA:</b> No probabilístico</p> <p><b>TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACION:</b> Es una investigación de tipo descriptiva y no Experimental.</p> <p><b>VARIABLE DE ESTUDIO:</b> Felicidad.</p>
Problemas específicos	Objetivos específicos			
¿Cuál es el nivel de felicidad en la dimensión sentido positivo de la vida en los docentes de educación primaria de una institución educativa estatal del distrito de San Juan de Lurigancho?	Conocer el nivel de felicidad de la dimensión sentido positivo de la vida en los docentes de educación primaria de una institución educativa estatal del distrito de San Juan de Lurigancho.			
¿Cuál es el nivel de felicidad en la dimensión satisfacción con la vida en los docentes de educación primaria de una institución educativa estatal del distrito de San Juan de Lurigancho?	Indicar el nivel de felicidad en la dimensión satisfacción con la vida en los docentes de educación primaria de una institución educativa estatal del distrito de San Juan de Lurigancho.			
¿Cuál es el nivel de felicidad de la dimensión realización personal en los docentes de educación primaria de una institución educativa estatal del distrito de San Juan de Lurigancho?	Establecer el nivel de felicidad en la dimensión realización personal en los docentes de educación primaria de una institución educativa estatal del distrito de San Juan de Lurigancho.			
¿Cuál es el nivel de felicidad en la dimensión alegría de vivir en los docentes de educación primaria de una institución educativa estatal del distrito de San Juan de Lurigancho?	Identificar el nivel de felicidad en la dimensión alegría de vivir en los docentes de educación primaria de una institución educativa estatal del distrito de San Juan de Lurigancho.			

Felicidad en docentes de educación primaria de una institución educativa estatal del distrito de San Juan de Lurigancho

## Anexo 2. Carta de presentación de la universidad



# Universidad Inca Garcilaso de la Vega

**Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas**

Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 15 de Febrero del 2019

Carta N° 383-2019-DFPTS

Señor  
**NICOLÁS CARPIO SÁNCHEZ**  
**DIRECTOR**  
**I.E. PÚBLICA TOMAS ALVA EDISON**  
**SAN JUAN DE LURIGANCHO**  
Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Maryory Gina Carla MARCOS ZALDIVAR**, Bachiller de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 05-0011068, quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

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

Atentamente,



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

RGS/crh  
Id. 1029636



Lic. Nicolás Carpio Sánchez

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

### Anexo 3. Carta de aceptación de la institución educativa



*"Año de la Lucha contra la Corrupción e Impunidad"*

**EL DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "N° 1179 TOMAS ALVA EDISON", SAN JUAN DE LURIGANCHO – UGEL N° 05 OTORGA LA PRESENTE**

#### **CARTA DE ACEPTACIÓN**

Se hace de conocimiento que la alumna Maryory Gina Carla Marcos Zaldivar de la carrera profesional de Psicología de la universidad "Inca Garcilaso de la vega", identificada con código 050011068, se presentó a la institución educativa estatal "N° 1179 Tomas Alva Edison", para realizar investigación sobre el tema **Felicidad en docentes de educación primaria de una institución educativa estatal del distrito de San Juan de Lurigancho.**

Se expide la presenta carta de aceptación, a solicitud de la parte interesada, para los fines que crea conveniente.

San Juan de Lurigancho, 14 de marzo del 2019

Atentamente.

  
Lic. Nicolás Carpio Sánchez

## Anexo 4. Prueba Escala de la Felicidad de Lima



### ESCALA DE FELICIDAD DE LIMA (Alarcón, 2006)

#### DATOS PERSONALES:

Edad

Sexo

**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.

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

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

**Parábola de los seis sabios.**

*Seis hindúes sabios, inclinados al estudio, quisieron saber qué era un elefante. Como eran ciegos, decidieron hacerlo mediante el tacto. El primero en llegar junto al elefante, chocó contra su ancho y duro lomo y dijo: «Ya veo, es como una pared». El segundo, palpando el colmillo, gritó: «Esto es tan agudo, redondo y liso que el elefante es como una lanza». El tercero tocó la trompa retorcida y gritó: «¡Dios me libre! El elefante es como una serpiente».*

*El cuarto extendió su mano hasta la rodilla, palpó en torno y dijo: «Está claro, el elefante, es como un árbol». El quinto, que casualmente tocó una oreja, exclamó: «Aún el más ciego de los hombres se daría cuenta de que el elefante es como un abanico». El sexto, quien tocó la oscilante cola acotó: «El elefante es muy parecido a una sogá». Y así, los sabios discutían largo y tendido, cada uno excesivamente terco y violento en su propia opinión y, aunque parcialmente en lo cierto, estaban todos equivocados.*