

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



Trabajo de Suficiencia Profesional

La Felicidad de los estudiantes del 5to año de Secundaria de la Institución Educativa
Trilce, Sede Maranga, durante el periodo 2019

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Bachiller Consuelo Lisseth Llontop Vargas

Lima – Perú

2019

Dedicatoria

Este trabajo va dedicado a Dios, por ser luz y el mejor aliado para seguir adelante ante cualquier reto de la vida.

A mis padres por brindarme su amor, ser soporte y acompañarme en este camino.

A mis maravillosos sobrinos, Alexia, Adriano y Harumi son el amor más bonito para la familia.

A mis maravillosos alumnos y ex alumnos, por ser ángeles, fuente de energía e inspiración diaria.

Agradecimiento

A mi casa de estudios “La Universidad Inca Garcilaso de la Vega”, pues me abrieron sus puertas para aprender de esta hermosa profesión, llamada Psicología.

A mis estimados profesores, quienes, durante el transcurso de mi etapa universitaria, impactaron en mi vida a través de sus clases y sus grandes historias de vidas.

A mis ángeles terrenales, que de alguna manera agregaron una semilla de conocimiento o sentido del humor, haciendo de esta experiencia la mejor.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del jurado:

En cumplimiento de las normas de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega según la Directiva N°003-FPs y TS-2019, me es grato poder presentar mi trabajo de investigación titulado “La Felicidad de los estudiantes del 5to año de Secundaria de la Institución Educativa Trilce, Sede Maranga, durante el periodo 2019”, bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA para obtener el título profesional de licenciatura.

Por lo cual espero que este trabajo de investigación sea adecuadamente evaluado y aprobado.

Atentamente.

Consuelo Lisseth Llontop Vargas

ÍNDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	iv
Índice	v
Índice de Anexos	viii
Índice de tablas	ix
Índice de figuras	10
Resumen	11
Abstract	12
Introducción	13
CAPÍTULO I: Planteamiento del problema	
1.1. Descripción de la realidad problemática	15
1.2. Formulación del problema	17
1.2.1. Problema general	17
1.2.2. Problemas específicos	18
1.3. Objetivos	18
1.3.1. Objetivo general	18
1.3.2. Objetivos específicos	18
1.4. Justificación e importancia	19
CAPÍTULO II: Marco teórico conceptual	
2.1. Antecedentes	22
2.1.1. Antecedentes internacionales	22
2.1.2. Antecedentes nacionales	25
2.2. Bases teóricas	28
2.2.1. Historia de la Felicidad	28
2.2.2. La Felicidad	31
2.2.3. Dimensiones de la Felicidad	32
2.2.3.1. Sentido positivo de la vida o la ausencia del sufrimiento profundo.	33

2.2.3.2. Satisfacción con la vida	33
2.2.3.3 Realización personal	33
2.2.3.4 Alegría de vivir	33
2.2.4. Tipos de Felicidad	34
2.2.5. Importancia de la Felicidad en Estudiantes	35
2.3. Definiciones conceptuales	36
CAPÍTULO III: Metodología	
3.1. Tipo de investigación	38
3.2. Diseño de investigación	38
3.3. Población y muestra	39
3.4. Identificación de las variables y Operacionalización	40
3.5. Técnicas e instrumentos de evaluación	42
CAPÍTULO IV: Presentación, procesamiento y análisis de resultados	
4.1. Presentación de resultados generales	44
4.2. Presentación de resultados específicos	46
4.3. Procesamiento de los resultados	51
4.4. Discusión de los resultados	51
4.5. Conclusiones	53
4.6 Recomendaciones	55
CAPÍTULO V: Programa de intervención	
Introducción	57
5.1. Descripción del Problema	58
5.2. Objetivos del programa	59
5.2.1 Objetivo general	59
5.2.2 Objetivos específicos	59
5.3. Justificación	59
5.4. Alcance	60
5.5. Metodología	60
5.6. Recursos	61
5.6.1. Humanos	61

5.6.2. Materiales	61
5.6.3. Financieros	63
5.7. Cronograma	63
5.8. Desarrollo de Sesiones	63
Referencias Bibliográficas	74

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de Consistencia	81
Anexo 2. Escala de Felicidad de Lima - Alarcón	82
Anexo 3. Carta de aceptación	84
Anexo 4. Fotografías de la muestra	85

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Matriz de Operacionalización	42
Tabla 2. Escala de Calificación del cuestionario	43
Tabla 3. Baremo de interpretación de la variable	43
Tabla 4. Estadísticas de Fiabilidad	43
Tabla 5. Datos sociodemográficos de los estudiantes según el sexo	44
Tabla 6. Datos sociodemográficos de los estudiantes según la edad	45
Tabla 7. Nivel de Felicidad de los estudiantes del 5to año de Secundaria	46
Tabla 8. Nivel de Felicidad de los estudiantes, según la dimensión el Sentido Positivo de la Vida.	47
Tabla 9. Nivel de Felicidad de los estudiantes, según la dimensión Satisfacción Personal.	48
Tabla 10. Nivel de Felicidad de los estudiantes, según la dimensión Realización Personal.	49
Tabla 11. Nivel de Felicidad de los estudiantes, según la dimensión Alegría de Vivir.	50

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Diseño de la investigación	38
Figura 2. Datos sociodemográficos de los estudiantes según el sexo	44
Figura 3. Datos sociodemográficos de los estudiantes según la edad.	45
Figura 4. Nivel de Felicidad de los estudiantes del 5to año de Secundaria	46
Figura 5. Nivel de Felicidad de los estudiantes, según la dimensión el Sentido Positivo de la Vida.	47
Figura 6. Nivel de Felicidad de los estudiantes, según la dimensión Satisfacción Personal.	48
Figura 7. Nivel de Felicidad de los estudiantes, según la dimensión Realización Personal.	49
Figura 8. Nivel de Felicidad de los estudiantes, según la dimensión Alegría de Vivir.	50

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tiene por objetivo determinar el nivel de felicidad en los estudiantes del 5to año de secundaria de la Institución Educativa Trilce, Sede Maranga, durante el periodo 2019. El estudio es de tipo descriptivo, con un diseño no experimental, de corte transversal y con un enfoque cuantitativo de acuerdo al procesamiento de los datos.

La población está comprendida por 155 estudiantes del quinto año de nivel secundaria de la Institución Educativa Trilce, Sede Maranga, durante el periodo 2019. La muestra es de tipo censal, por tanto, está constituida por la totalidad de la población. La técnica empleada para la recolección de datos fue la encuesta y el instrumento, fue la Escala de felicidad de Alarcón (2006)

Estableciendo como conclusión que el nivel de felicidad de los estudiantes del 5to año de secundaria de la Institución Educativa Trilce, Sede Maranga, durante el periodo 2019 determinaron que el 95 % es de nivel promedio, lo cual manifiesta que dichos jóvenes experimentan sentimientos de felicidad, lo cuales los fortalecerán para afrontar los retos escolares de manera óptima

Palabras Claves: Felicidad, satisfacción, deseos, estudiantes, institución educativa.

ABSTRACT

The aim of this research is to determinate the level of happiness in the students of the 5th year of high school of the Trilce Educational Institution - Maranga Branch, during the 2019 period. The study is descriptive type, non-experimental design, cross-sectional study and with an quantitative approach according to the processing of the data.

This population is comprised by 155 students of the 5th year of high school of the Trilce Educational Institution - Maranga Branch, during the 2019 period. The sample is census type, therefore, it is constituted by the totality of the population. The technique used for the data collection was the survey and the instrument was the Scale of the happiness of Alarcón (2006).

In conclusion, the level of happiness in the students of the 5th year of high school of the Trilce Educational Institution - Maranga Branch, throughout/during the 2019 period that determined that 95% is average level, which demonstrate that these young people experience feelings of happiness, which will strengthen them to face school challenges optimally.

Keywords: Happiness, satisfaction, desires, students, educational institution.

INTRODUCCION

Actualmente, la felicidad es un pilar importante en la vida de todo ser humano y en mayor medida en los jóvenes, puesto que se relaciona con la sensación de bienestar, el logro de un deseo anhelado; así como la decisión de disfrutar cada día a pesar de los retos e incertidumbres, de los que; muchos de ellos son partícipes.

Por tal motivo, es necesario comprender al joven, como aquellos individuos que dejaron de ser niños, pero que aún no son adultos. Además de estar inmersos en una etapa envuelta de cambios y necesidades, a nivel personal, familiar, biológico y social, los cuales repercuten de manera positiva o desafiante en su vida.

Percibiendo la importancia de dicha variable en la vida del estudiante, se identificó la necesidad de realizar el presente estudio, debido a que determinadas fuentes estadísticas arrojaron que el Perú se posiciona en los últimos lugares de América Latina, en cuanto a la felicidad. Teniendo presente, que gran parte de ese porcentaje son jóvenes escolares, y como se deduce, un individuo con bajo nivel de felicidad, no identificará los recursos para afrontar los desafíos de manera exitosa.

Sin embargo, en los últimos años, gracias a diversas corrientes psicológicas, investigaciones y situaciones de la misma realidad, ha nacido un interés analizar aspectos positivos en vez de los negativos. Reflejando un cambio de paradigma más alentador en relación al bienestar de los jóvenes. Puesto que, tanto las familias como los profesionales educativos conforman dos pilares esenciales en la formación de todo ciudadano, ante lo cual, si están alineados buscando el bienestar académico y personal, las estrategias aplicadas conllevarán a resultados más óptimos.

Finalmente, como profesionales de Psicología, tenemos la labor de seguir investigando y contribuyendo al fortalecimiento de habilidades interpersonales, en relación a la variable felicidad, pues los jóvenes son una población sumamente esencial dentro de la sociedad. En tal sentido se opta por investigar el nivel de Felicidad de los estudiantes del 5to año de Secundaria de la Institución Educativa Trilce, Sede Maranga, durante el periodo 2019.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

En los últimos años, el ritmo de vida ha ido cambiando, tornándose más exigente y acelerado. Lo cual ha repercutido en la sociedad, en especial en los adolescentes, pues ellos no solo se encuentran aprendiendo a convivir con sus cambios externos sino también afrontando los cambios internos. Pues diversos autores han considerado la adolescencia como una etapa de “tormenta hormonal, emocional y de estrés”, donde se producen intensos cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales. (Hidalgo, Ceñal y González, s.f).

Ante ello, nace la inquietud si los estudiantes de 5to de Secundaria, quienes están inmersos en la transición de cerrar una etapa y dar inicio a otra, a la vez de afrontar diversos retos a nivel personal, familiar, social y académico; se sienten felices o satisfechos con su desarrollo o por el contrario presentan bajo estado de ánimo y no saben afrontar asertivamente las nuevas situaciones que se les presenta. Lo cual perjudica el desarrollo en las aulas y en sus futuras decisiones, tales como elegir una carrera para continuar sus estudios, a eso súmale la presión e incertidumbre desencadenada por conseguir una vacante en los exámenes ordinarios de admisión.

Lo que sucede, es que dichos cambios, ha sembrado un alto nivel de competencia entre los mismos jóvenes; propiciando que las personas experimenten diferentes emociones, algunas de ellas positivas y otras, en cierta medida desagradables. Sin embargo, la preocupación nace, al identificar la importancia que se da al estudio de las primeras tales como tristeza, rabia, miedo, asco; en vez de las emociones positivas tales como la alegría, gratitud. Pues, en la

literatura psicológica son muy frecuentes los trabajos orientados a estudiar comportamientos negativos que conllevan malestar psicológico de los seres humanos, que fenómenos que conduzcan a experiencias saludables. (Alarcón, 2007)

Sin embargo, investigaciones recientes le están prestando atención a una variable conocida, pero con un concepto muy amplio y subjetivo de explicar” la felicidad”, la cual para cada persona tiene un significado distinto (Alarcón, 2007). Desde el punto de vista filosófico, Aristóteles refiere que todos aspiramos a ser felices, aunque el problema radica en definir ¿qué es la felicidad?, para algunos significa poseer bienes materiales, para otros es gozar de algún placer o amar y ser correspondido (Arcaya, 1992). Asimismo, para Epicuro dicho termino radica en la tranquilidad de vivir en el ahora, disfrutar cada instante y la ausencia de preocupaciones o penas. (Cruz, 2015).

Así también, para algunos representa tranquilidad, para otros; estabilidad económica o laboral, logro de metas, buen clima familiar o buena comunicación en el hogar, entre otras interpretaciones. Muchos de esos estudios se conciben gracias a la psicología positiva, postulada por Martín Seligman, la cual tiene como objetivo estudiar y comprender los procesos que ocurren en el ser humano desde una visión optimista, centrada en fortalezas y virtudes de la persona. (González, 2004).

Continuando, según el World Happiness Report (2018) Finlandia es el país más feliz del mundo, basándose en factores como la esperanza de vida, el estado del bienestar y el nivel de corrupción, mientras que el Municipio de Pasto ubica a Colombia como uno de los países más felices del mundo (2010). Por el contrario gracias a datos estadísticos se muestra la realidad peruana desde un panorama lamentable, pues Perú ocupó el puesto 58 en el ranking global de

felicidad, posicionándose uno de los últimos en los lugares de América Latina. (El comercio,2019). Entonces nuevamente nace la pregunta de conocer el impacto que puede tener en los estudiantes, pues son un grupo vulnerable debido a los diversos cambios que están atravesando.

Dichos cambios, pueden conllevarle a experimentar emociones negativas como la tristeza, incertidumbre; ocasionando en que muchos de ellos se sientan solos o abandonados, sin ganas de vivir. Lo cual es alarmante pues más de 80000 personas mueren por suicidio cada año en el mundo, encontrándose en algunos países las tasas más altas de suicidio entre los más jóvenes. (OMS, 2014)

Entonces, en relación a la problemática mencionada anteriormente, se genera la preocupación y el interés por investigar “El nivel de felicidad de los estudiantes del 5to año de secundaria de la Institución Educativa Trilce, Sede Maranga, Lima-Perú- periodo 2019”. A fin de enriquecer el conocimiento de los interesados, contribuir a la mejora del bienestar personal de los estudiantes de secundaria y que estos aseguren el éxito académico.

1.2. Formulación del problema

El desarrollo de la investigación busca dar respuesta a las siguientes interrogantes, que forman el eje orientador de lo que se pretende lograr con este estudio.

1.2.1 Problema general

- ¿Cuál es el nivel de felicidad de los estudiantes del 5to año de secundaria de la Institución Educativa Trilce, Sede Maranga, durante el periodo 2019?

1.2.2. Problemas Específicos

- ¿Cuál es el nivel de felicidad, según la dimensión Sentido Positivo de la Vida, que presentan los estudiantes del 5to año de secundaria de la Institución Educativa Trilce, Sede Maranga, durante el periodo 2019?

- ¿Cuál es el nivel de felicidad, según la dimensión Satisfacción con la Vida, que presentan los estudiantes del 5to año de secundaria de la Institución Educativa Trilce, Sede Maranga, durante el periodo 2019?

- ¿Cuál es el nivel de felicidad, según la dimensión Realización Personal, que presentan los estudiantes del 5to año de secundaria de la Institución Educativa Trilce, Sede Maranga, durante el periodo 2019?

- ¿Cuál es el nivel de felicidad, según la dimensión Alegría de Vivir, que presentan los estudiantes del 5to año de secundaria de la Institución Educativa Trilce, Sede Maranga, durante el periodo 2019?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

- Establecer el nivel de felicidad que presentan los estudiantes del 5to año de secundaria de la Institución Educativa Trilce, Sede Maranga, durante el periodo 2019.

1.3.2 Objetivos específicos

- Identificar el nivel de felicidad, según la dimensión Sentido Positivo de la Vida, que presentan los estudiantes del 5to año de secundaria de la Institución Educativa Trilce, Sede Maranga, durante el periodo 2019.

- Identificar el nivel de felicidad, según la dimensión Satisfacción con la Vida, el nivel de felicidad que presentan los estudiantes del 5to año de secundaria de la Institución Educativa Trilce, Sede Maranga, durante el periodo 2019.

- Identificar el nivel de felicidad, según la dimensión Realización Personal, el nivel de felicidad que presentan los estudiantes del 5to año de secundaria de la Institución Educativa Trilce, Sede Maranga, durante el periodo 2019.

- Identificar el nivel de felicidad, según la dimensión Alegría de Vivir, el nivel de felicidad que presentan los estudiantes del 5to año de secundaria de la Institución Educativa Trilce, Sede Maranga, durante el periodo 2019.

1.4. Justificación e importancia

El presente estudio tiene como objetivo conocer el nivel de felicidad que presentan los estudiantes del 5to año de secundaria de la Institución Educativa Trilce, Sede Maranga, durante el periodo 2019. La motivación radica en conocer cuan felices o satisfechos se sienten dichos alumnos, pues mucho de ellos atraviesan retos diarios y es fundamental que a nivel personal manifiestencierta grado de tranquilidad, pues ello traerá beneficios a nivel académico.

Dicha investigación nos permitirá que, a través de los resultados, podamos tener una perspectiva más amplia en cuanto al trabajo realizado y poder mejorar la calidad de la educación.

Debido a que, en nuestra sociedad actual, se busca promover el buen trato dentro y fuera de las aulas, generándose una cultura basada en el respeto y amor. Propiciando de esta manera, el orden y convivencia saludable, entre los jóvenes. Por tal motivo, determinar el nivel de felicidad que demuestran los estudiantes será de mucha utilidad para mejorar las estrategias educativas para garantizar un ambiente donde el objetivo sea empoderar a los alumnos a nivel académico, pero sobre todo emocional. Asimismo, dicho estudio desprende diversos aportes, a continuación; se indica los principales:

Desde el punto de vista social, dicho estudio ayudará a conocer el estado de ánimo del estudiante, haciendo posible la comprensión de sus relaciones interpersonales. Pues un joven feliz, suele tener una vida sociable más dinámica y una persona con bajo nivel de felicidad, prefiere aislarse en su espacio, lo cual no es recomendable, pues los jóvenes se encuentran en desarrollo y aprendizaje. Ante ello, la Institución podrá tomar acciones efectivas que promuevan relaciones saludables entre los estudiantes.

En el aspecto teórico, la investigación desarrollada se ha basado en diversas fuentes, direccionadas al estudio de la felicidad. Lo cual constituye una amplia base de información que aportará nuevos conocimientos y contribuirá a un entendimiento más claro y actual del tema.

En el aspecto práctico, de acuerdo a los resultados obtenidos permitirán a la Institución Colegios Trilce, así como a otras instituciones; reflexionar y tomar acciones que contribuyan a

una formación educativa altamente competente, en donde no solo se busque formar un joven con altas notas académicas, sino ayudar a que el estudiante se sienta más feliz, impactando de manera positiva en todas las áreas de su vida

En el aspecto metodológico, las técnicas, instrumentos empleados y procedimientos estadísticos desarrollados, servirán de guía y orientación metodológica para futuros investigadores de la variable Felicidad, pues el presente estudio aún tiene muchas áreas ricas para seguir analizando y aportando a la sociedad.

CAPÍTULO II

MARCO TEORICO CONCEPTUAL

2.1. Antecedentes

2.1.1 Antecedentes Internacionales

- Caballero y Sánchez (2018) desarrollaron una investigación titulada “La Felicidad en estudiantes universitarios. ¿Existen diferencias según género, edad o elección de estudios?”. Tuvo como objetivo estudiar la felicidad en estudiantes universitarios, y las posibles diferencias por género, edad, y elección de estudios que pudieran surgir en su percepción subjetiva, derivadas de una intervención en el aula basada en emociones positivas y creatividad.

La investigación contó con un diseño cuasi-experimental con pretest y postest. La muestra estuvo formada por 83 estudiantes universitarios y de Grados Técnicos Superiores, que fueron evaluados con la Escala de Felicidad Subjetiva De Lyubomirsky Y Lepper (1999) Y el Cuestionario De Felicidad De Oxford de Hills Y Argyle (2002).

Se concluyó que no existen diferencias significativas en la percepción de felicidad por género, edad y elección de estudios. La felicidad ayuda positivamente al éxito académico, favorece el afrontamiento de situaciones estresantes de la vida universitaria; tiene efectos positivos en la salud y el bienestar personal y social, contribuye a la calidad de vida.

- Caycho y Castañeda (2015) desarrollaron una investigación titulada “Felicidad y Optimismo en adolescentes y jóvenes peruanos y paraguayos: Un Estudio Predictivo”. Dicho estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre felicidad y optimismo; así como determinar qué factores de la felicidad predicen mejor el optimismo.

El estudio fue de diseño descriptivo correlacional predictivo. La muestra para esta investigación estuvo conformada por 147 personas (68.7 % mujeres y 31.3% hombres), con un promedio de edad de 21 años, de las cuales el 72.8% tiene nacionalidad peruana y el 27.2% paraguaya, que participaron en la aplicación de la escala de Felicidad de Lima (Alarcón, 2006) y de Optimismo Atributivo (Alarcón, 2013).

Demostrando que las puntuaciones de felicidad para los varones y mujeres, en cuanto a su nacionalidad, no presentan diferencias significativas. Asimismo, los factores de la felicidad tales como la alegría por vivir, realización personal y satisfacción por la vida, contribuyen a generar personas más optimistas.

- Nuñez, Gonzales y Realpozo (2015) desarrollaron una investigación titulada “Relación entre autoestima y felicidad desde la psicología positiva en estudiantes de enfermería intercultural”, tuvo como objetivo conocer la asociación entre la autoestima y la felicidad en estudiantes de enfermería intercultural desde la psicología positiva.

La investigación fue cuantitativa, descriptiva, transversal y correlacional, con un diseño no experimental. La muestra estuvo compuesta por 55 estudiantes de la licenciatura en enfermería intercultural. Se aplicó dos cuestionarios: la escala de autoestima de Robenberg y la escala de felicidad de Lima.

Los resultados dieron a conocer niveles favorables de felicidad, lo cual refleja la existencia de una visión optimista de la realidad que puede ser al mismo tiempo un detonante para empoderar al estudiante de Enfermería Intercultural en la región, dado que al disponer de enfermeras y enfermeros con fortalezas positivas como la felicidad es posible ofrecer un mejor desempeño en cuanto a servicios de salud para miembros de los pueblos originarios.

- Gómez, Vera, Ávila, Musitu, Vega y Dorantes (2014) desarrollaron una investigación titulada “Resiliencia y felicidad de adolescentes frente a la marginación urbana en México”, tuvo como objetivo analizar el efecto sobre la resiliencia y felicidad juvenil en función de factores estructurales.

- El tipo de estudio fue descriptivo inferencial, la muestra estuvo compuesta por 1201 estudiantes mexicanos de secundaria y bachillerato. Los instrumentos aplicados fueron el Cuestionario RESI-M y la Escala de Felicidad de un ítem.

Los resultados mostraron niveles elevados de felicidad en todos los participantes. Además, la felicidad como equilibrio del bienestar subjetivo no se ve fuertemente comprometida por el contexto, excepto si las condiciones son realmente extremas, como no tener qué comer.

- Del Carre, C (2014) desarrollo un estudio titulado “Rasgos de Personalidad y su relación con la felicidad”, la cual tuvo como objetivo indagar e identificar las relaciones existentes entre los rasgos de personalidad y felicidad en residentes en Caba, Conurbano de Buenos Aires.

La investigación fue no experimental transversal. Se realizó un diseño multifactorial con tres variables independientes. La muestra fue no probabilista accidental simple de 712 sujetos. Los instrumentos aplicados fueron el Test EPQ-A de Eysenk (1959) adaptado a la Argentina por Argibay (2011) y la Escala de Lima (2001). Además de una planilla de datos sociodemográficos.

Los resultados hallaron que los más altos niveles de felicidad, lo presentan personas más extrovertidas. Sin embargo, existen sujetos donde la felicidad es alcanzada a través de evaluaciones positivas de los ambientes donde se desarrollan, sin influir su rasgo de personalidad.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

- Hidalgo (2017) desarrolló una investigación titulada “Bienestar espiritual y felicidad en miembros de la Iglesia Adventista del Séptimo Día del distrito de Lince, 2017”. Tuvo como objetivo determinar si existe relación significativa entre bienestar espiritual y felicidad en un contexto cristiano.

El diseño y tipo de investigación fue no experimental y de corte transversal. La muestra estuvo constituida por 150 miembros de la Iglesia Adventista del Séptimo Día del distrito de Lince, que oscilan entre los 18 y 75 años de edad. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Bienestar Espiritual y la Escala de Felicidad de Lima (EFL).

Se concluye que el 50% de los miembros de iglesia presentan un nivel moderado de felicidad, y sólo el 22,7% presenta un nivel alto de felicidad. Es decir, las personas representadas por este último porcentaje experimentan una satisfacción plena en posesión de un bien anhelado.

- Arequipeño y Gaspar (2017) realizaron una investigación titulada “Resiliencia, felicidad y depresión en adolescentes de 3ero a 5to grado del nivel secundario de instituciones educativas estatales del distrito de Ate Vitarte, 2017”, tuvo como objetivo determinar si existe relación significativa entre los niveles de resiliencia y felicidad con los niveles de depresión en dichos adolescentes.

El diseño de la investigación fue no experimental y de corte transversal, la muestra estuvo conformada por 315 estudiantes del 3ero al 5to grado del nivel secundario. Las escalas utilizadas fueron la Escala de Resiliencia y la Escala de Felicidad de Lima (EFL), así mismo, se utilizó la Escala de Depresión para Adolescentes de Reynolds (EDAR).

Los resultados hallaron que solo 94 adolescentes de entre 13 y 17 años (29,8% del total), presentan un nivel de felicidad alto, lo que lleva a inferir que están generando sentimientos positivos para consigo mismos y con la vida, sintiendo la alegría de vivir y la satisfacción con lo logrado hasta el momento; sin embargo, pese a ello, existe una cantidad significativa de adolescentes con niveles de felicidad promedio (38,1 %), enrumbados a experimentar satisfacción consigo mismos y con la vida.

- López (2017) realizó una investigación titulada “Niveles de felicidad en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima”. El objetivo fue determinar el nivel de Felicidad en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.

La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, de alcance descriptivo y con un diseño no experimental – transversal. La muestra se constituyó de 116 estudiantes, de los cuales 83 son mujeres y 33 varones, entre las edades de 16 hasta 38 años pertenecientes a la carrera de Psicología. El instrumento utilizado fue la Escala de la Felicidad de Lima de Reynaldo Alarcón.

Finalmente, los resultados señalaron que el nivel predominante de felicidad en los estudiantes es el normal con un 46.55%. Esto significaría que este porcentaje de la muestra experimenta cierto nivel de satisfacción con los bienes que ha podido adquirir con el transcurso de su vida.

- Caycho, Contreras y Merino (2016) realizaron una investigación titulada “Percepción de los estilos de crianza y felicidad en adolescentes y jóvenes de Lima Metropolitana”, tuvo como objetivo determinar la relación entre la percepción de estilos de crianza y la felicidad.

El diseño fue correlacional y predictivo. La muestra está conformada por 102 adolescentes y jóvenes de Lima Metropolitana, 64 mujeres y 38 varones con edades entre 17 y 28 años. El instrumento utilizado para el recojo de información fueron la Escala de Crianza Percibida «Mis recuerdos de la infancia» (Forma Corta) y la Escala de Felicidad de Lima.

Finalmente, se estableció que pocas demostraciones de cariño y afecto, así como una falta o exceso de control, se asocian con frecuencia con una mayor ineficiencia para la regulación de las emociones, la cual es considerada primordial para la felicidad.

- Davey (2016) realizó una investigación titulada “Felicidad y engagement en estudiantes de educación superior que trabajan en Lima”, tuvo como finalidad estudiar si existe relación entre la Felicidad y el Engagement en estudiantes de educación superior que trabajan.

El diseño fue descriptivo correlacional de corte transversal. La muestra se constituyó por 338 estudiantes de centros de estudios superiores (universidades e institutos superiores). Se empleó la Escala de Felicidad de Lima.

Los resultados mostraron que el grupo con formación universitaria obtuvo mayor puntuación en Felicidad que el grupo de formación técnica. Los estudiantes de formación universitaria obtuvieron mayor puntuación en Ausencia de sufrimiento profundo que los estudiantes de formación técnica.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Historia de la Felicidad

La felicidad, ¿qué es la felicidad?, un término complejo y a la vez sencillo de definir, un término que cuenta con instrumentos objetivos para medirla, pero que a la hora de expresarla puede ser muy subjetiva. Pues para cada persona tiene un significado distinto (Alarcón, 2007). Sin embargo, un punto en común es que todos anhelan comprenderla y vivirla. Para dicho propósito, es imprescindible reexaminar épocas pasadas para conocer la historia y evolución de dicha variable.

En el mundo helénico, relativo a la antigua Grecia surgió el Edemonismo, doctrina que sostuvo que el fin último del hombre o ser humano es la felicidad (eudaimonía), que es su

propio bien y su bien supremo, la cual para ellos constituye su máxima aspiración. Asimismo, refieren que el ser humano anhela la felicidad y evita el sufrimiento. (Alarcón, 2007)

Para Epicuro (época helenística, 31 a. de C.), la felicidad nace a partir de la búsqueda del hombre por lograr una vida dichosa y placentera, ausente de todo lo que le cause dolor o sufrimiento. Aunque, fue criticado por otros autores referente a su postulado sobre esta variable, pues lo relacionaban únicamente al ámbito sexual. Sin embargo, la perspectiva propuesta se refería a placeres de orden espiritual, en donde había ausencia de sufrimientos para el cuerpo y de inquietudes para el alma a fin alcanzar una vida feliz. Planteando que todos los seres humanos buscamos el placer detrás de nuestras acciones, viviendo el presente y concibiendo la felicidad como un remedio terapéutico, así como un estado, algo que puede o no estar presente (*paroúsēs*), como una satisfacción hacia la cual toda persona aspira. (Ortiz, M. 2015)

Por otro lado, en un diálogo que mantuvo Platón, Sócrates y Filebo, nace la inquietud de saber ¿en qué consiste la felicidad? Ante la cuál Filebo, asegura que se encuentra en el placer, mientras Sócrates expone que se encuentra en la sabiduría. Sin embargo, se cuestiona ambas perspectivas pues a veces en la intensidad del placer puede presentarse el dolor, al igual que la sabiduría muy ligada a la inteligencia, no consideran que la ciencia y el conocimiento por sí sola, conduzcan al hombre a una realización personal. Ante ello, Platón menciona que la felicidad debe hallarse en la fusión de ambos (Alarcón 2007).

Aristóteles desde el estudio y análisis de Arcaya, O. (1995), en su *Ética a Nicómaco* afirmaba que el hombre feliz es el que vive y obra bien, pues la felicidad se relaciona a una vida satisfecha y conducta correcta. Dicho filósofo, expone que la felicidad del individuo se

sitúa relacionada a la equivalencia entre fin (*télos*) y bien (*agathon*). Pues comenta que todas las acciones aspiran lograr algo, dando como ejemplo que el fin de la medicina es la salud o de la educación es enseñar. Sin embargo, cuando hablamos de la felicidad, menciona que el fin es ella misma. En segunda instancia lo conecta las actividades del hombre que lo relacionan con el mundo (familia, amigos, compatriotas) haciendo posible una vida más armoniosa, en tercera instancia, lo fusiona con la actividad del alma según la razón y a su naturaleza espontánea o perfección. Haciendo énfasis que la felicidad es lo que da sentido a los bienes, pues estos últimos se utilizan como medios para realizar acciones virtuosas. Resaltando las características de interioridad, autosuficiencia y capacidad para introducirse en el ámbito de las realidades necesarias y eternas, tales como la contemplación. Para él, la felicidad no se expresa en la búsqueda que algo o alguien externos a nosotros nos haga felices, sino lograr la felicidad en base a la libertad de nosotros mismos. (pag.288)

Sin embargo, tal como se mencionó en la situación problemática de la presente investigación; revisando la literatura psicológica se ha percibido una preocupación excesiva por emociones alejadas a la felicidad, tales como la tristeza, rabia, entre otras. Asimismo, a variables opuestas como la depresión, el estrés o la frustración, las cuales conducen a visualizar una necesidad de atención inmediata.

En contraposición, nace un movimiento o corriente en la Psicología que busca cambiar el enfoque de la salud mental, concibiendo dicho término como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. (OMS, 2013), tal movimiento se llama Psicología positiva, la cual está orientada a estudiar comportamientos positivos, lejos de las patologías y enfermedades mentales (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000; citado por Gónzales 2004)

Dicha rama de la Psicología, ha aparecido con el propósito de comprender, a través de métodos científicos los procesos que subyacen a las cualidades y emociones positivas de la persona Gonzales (2004). Ocasionalmente, una inmensa satisfacción en diversos profesionales de la salud (incluyéndome) pues se pretende entender y/o abordar problemas de la sociedad desde modelos más saludables que aprecian al hombre como un ser activo y fuerte, capaz de convertir toda adversidad en oportunidad.

Dentro de la Psicología positiva, se enfatiza en aspectos tales como el bienestar, la satisfacción, la esperanza, el optimismo y la felicidad, siendo este último objeto de estudio en la presente investigación. Para ello es fundamental recabar diversas definiciones para aproximarnos a un entendimiento integral.

2.2.2. La Felicidad

Desde el punto de vista de Arcaya, O. (1995) afirma que todos buscamos la felicidad y evitamos la infelicidad. Describiendo dicha variable como el logro de lo que aspiramos en nuestras vidas.

González (2004), la define como un concepto que engloba el bienestar subjetivo y la satisfacción vital, por lo tanto, incluye el aspecto afectivo y cognitivo de la persona. Los cuales están en constante relación con las condiciones del medio ambiente.

Para Alarcón (2007) desde una perspectiva psicológica refiere que es un estado en el cual el ser humano experimenta una satisfacción por poseer u obtener algo que anhela. Además

de considerar que la felicidad está compuesta por los siguientes componentes: Sentido Positivo de la Vida, Satisfacción con la Vida, Realización Personal y la Alegría de vivir.

Por otro lado, Jean Paul (2007) refiere que la felicidad no se reduce al bienestar afectivo de un organismo adaptado a su medio. Pues el ser humano debe reflexionar sobre sus acciones, debido a que la felicidad supone que el hombre sea capaz de lograr un equilibrio que supere sus propios conflictos. Para dicho autor, ser feliz es el resultado de una conquista primero sobre uno mismo y luego sobre el mundo que le rodea. (pág.55)

Ortiz (2010) concibe la felicidad como aquella búsqueda tan desafiante para todos los seres humanos. Dicho autor no está de acuerdo con relacionarla a un anhelo reciente o logros alcanzados. Sino más bien, refiere que la felicidad proviene de una evaluación integral de uno mismo, en el cual antes de estar feliz, se debe ser feliz.

En base a lo anteriormente expuesto, podríamos definir al constructo felicidad como aquel estado en el que el individuo experimenta emociones positivas, pues se aproxima al logro de sus metas más deseadas, así como a entablar relaciones interpersonales saludables, en donde prime su amor propio y la búsqueda de su bienestar, el cual se reflejará en la adaptación a su medio.

2.2.3. Dimensiones de la Felicidad

Alarcón (como se citó en Tenorio, 2017), según su modelo teórico, clasifica la Escala de la Felicidad en cuatro dimensiones o también llamado factores, las cuales hacen posible medir dicho constructo, además de determinar los niveles en las personas (pag. 26,27). A continuación, se mencionarán y describirán:

2.2.3.1. Sentido positivo de la vida o la ausencia del sufrimiento profundo.

Se refiere cuando hay ausencia o desaparición de estados depresivos profundos, pesimismo, escasa confianza, sensación de vacío. Por el contrario, se relaciona a sentimientos positivos, empezando por uno mismo y hacia el entorno. (p.158). Dicho de otro modo, halla grados de felicidad, las cuales se manifiestan en las actitudes y experiencias de cada ser humana.

2.2.3.2. Satisfacción con la vida.

Se refiere al bienestar conseguido por el individuo debido a su propia existencia, así como también a los logros alcanzados o próximos a alcanzar. (p.158). En otras palabras, se puede entender como el sentimiento de plenitud que el ser humano ha experimentado a lo largo de su vida.

2.2.3.3. Realización Personal.

Describe aquel sentimiento de felicidad que experimenta la persona debido a sus logros. Dicha sensación no se presenta como un estado temporal, sino de manera constante; podríamos llamarle “felicidad plena” (p.159). Dicho de otro modo, es cuando el individuo se siente feliz y satisfecho por la etapa que está viviendo, pues considera que se encuentra en el lugar acorde a su vida soñada.

2.2.3.4. Alegría de Vivir

Evoca las experiencias positivas que vive y ha vivido la persona, siendo muchas de ellas, de la vida cotidiana. Dichas situaciones tienen un impacto positivo en el individuo, pues

le permiten sentirse usualmente en bienestar (p.159). Al hablar de la presente dimensión podríamos relacionarla a lo maravilloso de la vida.

2.2.4. Tipos de felicidad

Según Seligman (como se citó por Carre, 2014), en relación a las emociones positivas que faciliten la felicidad, se procede a tipificarla según las experiencias que proporcionen al individuo en tres periodos de tiempos:

- ✓ Pasado: En dicho periodo, la persona experimenta emociones tales como la alegría, satisfacción y serenidad.
- ✓ Presente: En dicha etapa, tienen un papel fundamental los placeres corporales, que por ser momentáneos requieren de un aprendizaje y educación.
- ✓ Futuro: La persona experimenta emociones tales como el optimismo, esperanza y fe. Por otra parte, Seligman (2003, citado por Carre, 2014), menciona que además del tiempo o periodo, el análisis es otro factor imprescindible para tipificar el constructo felicidad.
- ✓ La felicidad Hedonista: Se refiere a la experiencia de emociones positivas que vive la persona, las cuales están ligadas al placer y al goce, tales como la alegría, diversión, serenidad, orgullo, gratitud y esperanza, amor, entre otras.
- ✓ La felicidad según la tarea: Se refiere cuando el individuo disfruta de la actividad o tarea que realiza, por ende, se compromete y pone en marcha sus capacidades para culminarla en el tiempo adecuado.
- ✓ La felicidad altruista: Cuando el ser humano le da sentido a su propia vida, a través de actividades que produzcan satisfacción inmediata al prójimo. Aun cuando el ejecutarla signifique hacer ciertos esfuerzos o sacrificios.

2.2.5. Importancia de la felicidad en los estudiantes

Actualmente, se considera a los jóvenes, como aquellos quienes dejaron de ser niños, pero que aún no son adultos, así como aquellos que se revelan y luchan a la vez por tener ciertas libertades de la persona adulta. (Fandiño, 2011, pag. 150). Lo cual manifiesta que están en plena transición de una etapa a otra, caracterizada por cambios y necesidades.

Ante dicha realidad, diversas investigaciones enfatizaron la importancia de las emociones en el ser humano, debido a que no basta únicamente el desarrollo académico, sino también el desarrollando emocional. Pues, esta última será de gran soporte para abordar las situaciones complejas de la vida. (Colom y Fernández, 2009). Entonces, partiendo de lo anteriormente dicho, se comprende el beneficio de promover emociones positivas y una calidad de vida en el estudiante que le permita ser más feliz.

Pues, la felicidad según Alarcón (como se citó por Caballero, 2018) usualmente ha sido considerada, como parte importante de la vida en cuanto al cumplimiento de metas. Lo cual, reafirma el valor fundamental que tiene dicho constructo en el desarrollo de los jóvenes, pues están inmersos en una etapa de cambios, además de afrontar diversos retos y metas estipuladas en la Institución Educativa.

Asimismo, Diener (como se citó por Caballero, 2018), considera la felicidad como el indicador más adecuado para evaluar el nivel de calidad de vida de una persona. Esto último podrá constatar la calidad de vida del estudiante, la cual tendrá un impacto positivo o negativo en las demás áreas. Al mismo tiempo, un joven más feliz, cuenta con más recursos y estrategias para afrontar los desafíos de manera más exitosa.

2.3. Definiciones conceptuales

- **Adolescente:** Se les considera aquellas personas, quienes dejaron de ser niños, pero aún no son adultos. Asimismo, dichos jóvenes ganaron cierta independencia y responsabilidades, aunque solo algunas libertades. Esta etapa está caracterizada por diversos cambios biopsicosocial, dicho en otras palabras, cambios a nivel físico, psicológico y moral.
- **Anhelo:** Aquel deseo o sueño que siente un individuo respecto a algo o alguien, pues espera conseguirlo en el transcurso del tiempo, haciéndole sentir satisfecho.
- **Alegría:** Emoción inherente al ser humano, la cual impacta de manera positiva en su vida. Generando en la persona, sentimientos agradables y de satisfacción, permitiéndole percibir la vida como algo maravilloso.
- **Bienestar:** Dicho término se describe desde una dimensión subjetiva y se refiere a la evaluación que hace el propio individuo respecto a su vida, colocándole una valoración positiva. Dichas áreas están conectadas a aspectos afectivos emocionales, estados de ánimo de la persona y aspectos cognitivos.
- **Felicidad:** Estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente la persona en relación a un bien deseado. Es decir, aquel sentimiento de dicha que siente el ser humano cuando alcanza u obtiene algo que anhela con muchas fuerzas.

- **Fortalezas:** Se refiere a aquella cualidad o virtud, perteneciente al ser humano. La cual se relaciona con las habilidades y le permite al individuo desarrollar sus actividades de manera exitosa, reflejando su potencial.

- **Inteligencia emocional:** Capacidad del individuo para reconocer, comprender y gestionar asertivamente sus emociones. Conllevando a la construcción de relaciones interpersonales saludables, así como la capacidad de solucionar conflictos frente los diferentes retos de la vida.

- **Psicología Positiva:** Aquel movimiento de la psicología, que parte de un enfoque más optimista y positivo frente a las situaciones complejas de la vida. Dicha psicología se direcciona a estudiar las fortalezas, virtudes, buscando fortalecer o alimentar dichos aspectos positivos.

- **Satisfacción:** Se puede describir como aquel sentimiento de plenitud que siente el individuo debido a su propia existencia, así como también a los logros alcanzados o próximos a alcanzar. (p.158). En otras palabras, se puede entender como el sentimiento de plenitud que el ser humano ha experimentado a lo largo de su vida.

- **Sufrimiento:** Sensación en la cual el ser humano sufre un desgaste emocional o físico, debido a factores internos o externos. Algunas de las causas pueden estar provocadas por situaciones de temor, la frustración, entre otros. Alejando a la persona de lo que llamamos bienestar.

CAPITULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACION

3.1. Tipo de la investigación

El presente estudio basa su método en la investigación descriptiva. Los estudios descriptivos estudian situaciones usualmente en condiciones naturales y no espacios experimentales. Su principal objetivo es netamente describir la distribución, propiedades, características de las variables, y no hallar la relación entre dichos constructos. (Valdivia, G. 2008, p. 1)

El enfoque del estudio es cuantitativo, busca entender a los fenómenos, a través de ciertas leyes generales que expliquen el comportamiento social. Su método es a través de observación directa, comprobación y experiencia. El conocimiento se determina por los análisis estadísticos de los datos, en otras palabras, de los hechos reales. (Monje, C...p.11).

3.2. Diseño de la investigación

El diseño de la presente investigación es no experimental y según la temporalización el diseño de investigación es transversal porque recolecta datos en un sólo momento y en un tiempo único.

La investigación no experimental es aquella que se ejecuta sin manipular o alterar las variables independientes, pues no hay interés en averiguar el efecto de una de ellas sobre otras. El principal propósito es observar dichos fenómenos en su ambiente natural, en otras palabras,

se busca analizar determinados sucesos que ya ocurrieron. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p. 152)

De acuerdo a lo mencionado anteriormente se deduce que el investigador que utiliza el diseño no experimental resume su labor investigativa a la observación y relación de datos e información objetivamente.

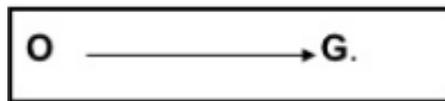


Figura 1. Diseño de la investigación

Dónde:

O = Observación de la muestra

G = Grupo de estudio o muestra (estudiantes de 5to año de secundaria de la Institución Educativa Trilce, Sede Maranga)

3.3. Población y muestra

3.3.1. Población

La población está comprendida por 155 estudiantes del quinto año de nivel secundaria de la Institución Educativa Trilce, Sede Maranga, durante el periodo 2019.

3.3.2. Muestra

La muestra a evaluar fue de 155 estudiantes del 5to grado de Secundaria del Colegio Trilce – Sede Maranga. De los cuales, el 54% son del sexo femenino y el 46% masculino; además el 25% de los estudiantes tienen 15 años y el 75% 16 años. Se usó el método de muestro de tipo censal, por tanto, está constituida por la totalidad de la población.

3.4. Identificación de la variable y su Operacionalización

La variable de estudio es la felicidad, la cual se define como un estado afectivo de satisfacción o sensación plena que experimenta subjetivamente el individuo al obtener un bien anhelado. (Alarcón, 2006)

En la presente investigación se analiza ciertos factores sociodemográficos que sirven para caracterizar a la muestra como: el sexo, edad, y grado de estudios.

La variable felicidad, presenta dimensiones de las cuales se derivan los indicadores, y de estos se deriva los ítems que se formulan para la escala. A continuación, se presenta la estructura detallada en la matriz de operacionalización.

Tabla 1. Matriz de Operacionalización.

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Índice	Instrumento
FELICIDAD	Rodríguez (2010), la define como un estado, pero también un proceso dinámico, generado por la interacción de diferentes condiciones que actúan sobre el individuo provocando respuestas positivas. Estas condiciones pueden ser biológicas (género, salud), psicológicas (rasgos de personalidad, autoestima, valores, creencias afectas) y socioculturales (matrimonio, ingreso económico, familia, marginación, etc.), por lo que, en el momento de la medición, los individuos dan diferentes respuestas a las mismas variables.	Reynaldo Alarcón (2006) indica que la felicidad es un tema de la psicología, y ha causado controversia al momento de tratar de medirla. Asimismo, la define como un estado afectivo de Satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien anhelado. Considera que la felicidad está compuesta por los siguientes componentes: Sentido Positivo de la Vida, Satisfacción con la Vida, Realización Personal y la Alegría de vivir.	<p>Sentido Positivo de la Vida</p> <p>Satisfacción con la Vida</p> <p>Realización Personal</p> <p>Alegría de vivir</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ausencia de estados depresivos • Pesimismo • Vacío existencial • Satisfacción por la posesión de los bienes deseados • Felicidad plena • Autosuficiencia • Maravilloso de la vida • Experiencias positivas de la vida • Sentirse bien generalmente 	<p>02, 07, 11, 14, 17, 18, 19, 20, 22, 23,26.</p> <p>01, 03, 04, 05, 06, 10.</p> <p>24,08, 09, 21, 25,27</p> <p>12, 13, 15, 16</p>	<p>Totalmente de Acuerdo (5)</p> <p>Acuerdo (4)</p> <p>Ni acuerdo, ni desacuerdo (3)</p> <p>Desacuerdo (2)</p> <p>Totalmente en Desacuerdo (1)</p>	Escala de Felicidad de Reynaldo Alarcón.

3.5. Técnicas e instrumentos de evaluación

La técnica de recolección de la información empleada fue la encuesta y el instrumento que se utilizó fue la escala de la felicidad de Alarcón.

A continuación, pasamos a detallar el instrumento aplicado:

FICHA TÉCNICA: Escala la Felicidad de Lima

- **Autor:** Reynaldo Alarcón de 2006.
- **País de origen:** Perú
- **Formas de Aplicación:** Individual y/o colectiva
- **Ámbito de Aplicación:** El cuestionario es aplicable para jóvenes, adultos y adultos mayores.
- **Duración:** 15 a 20 minutos (aprox.)

Descripción del cuestionario: El instrumento está constituido por 27 ítems, el cual permite conocer los niveles de Felicidad de los participantes, a través de la evaluación de cuatro dimensiones: Sentido Positivo de la Vida, Satisfacción con la Vida, Realización Personal y Alegría de vivir.

- **Calificación:** Las respuestas se califican en escala de Likert, que van desde los valores 1 al 5, colocando al extremo positivo cinco puntos y al extremo negativo un punto. La puntuación total es la suma de las puntuaciones de los 27 ítems.

Tabla 2. Escala de Calificación del cuestionario

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

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

Tabla 3. Baremo de interpretación de la variable

NIVELES	I	II	III	IV	Total
Bajo	11 – 25	6 - 14	6 - 14	4 - 9	27 - 65
Promedio	26 – 40	15 - 22	15 - 22	10 - 15	66 - 102
Alto	41 - 55	23 - 30	23 - 30	16 - 20	103 -135

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 4. Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,934	27

Fuente: Elaboración propia.

CAPITULO IV

PRESENTACIÓN, PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1. Presentación de resultados de datos generales.

Tabla 5. Datos sociodemográficos de los estudiantes según el sexo

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	83	54
Masculino	72	46
Total	155	100

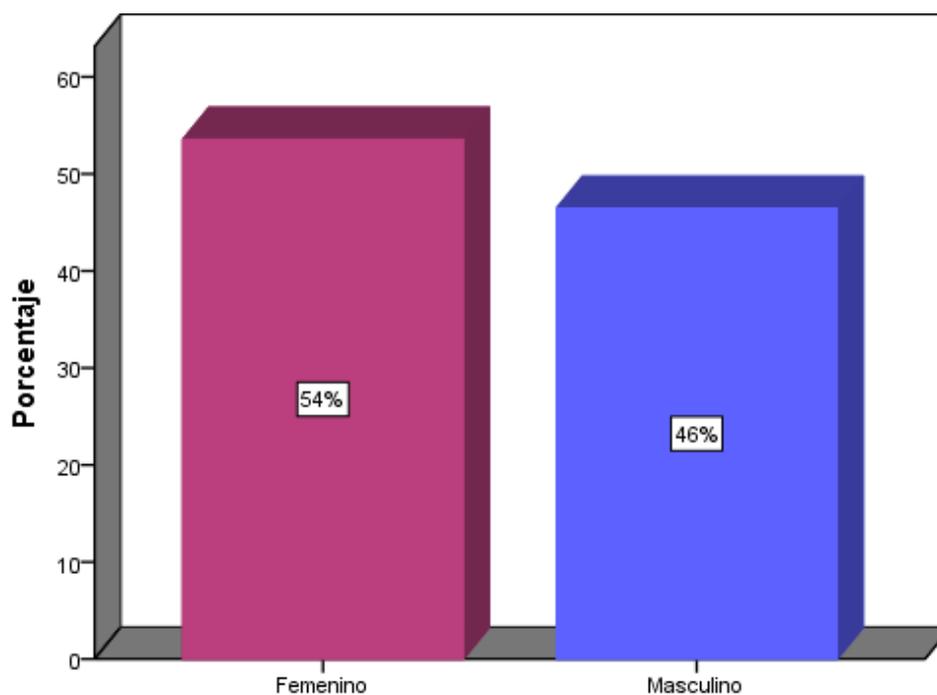


Figura 2. Datos sociodemográficos de los estudiantes según el sexo

Interpretación: Los resultados obtenidos, determinaron que el 54% de los estudiantes son del sexo femenino y el 46% son del sexo masculino.

Tabla 6. Datos sociodemográficos de los estudiantes según la edad

Edad	Frecuencia	Porcentaje
15	39	25
16	116	75
Total	155	100

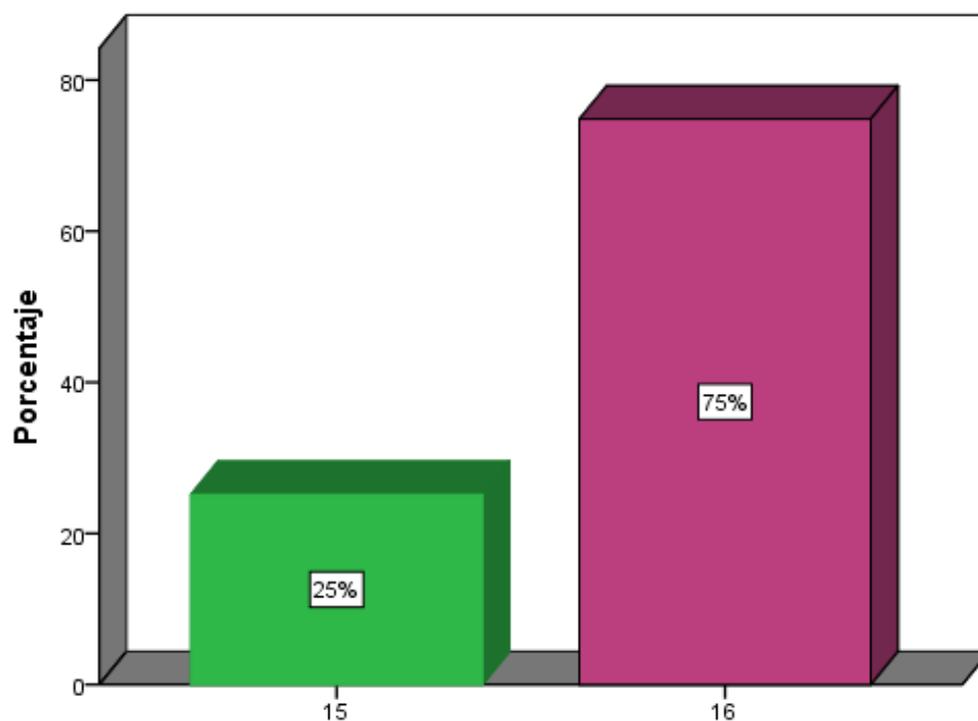


Figura 3. Datos sociodemográficos de los estudiantes según la edad.

Interpretación: Los resultados obtenidos, determinaron que el 25% de los estudiantes tienen 15 años y el 75% tiene 16 años.

4.2. Presentación de resultados de datos específicos.

Tabla 7.

Nivel de Felicidad de los estudiantes del 5to año de Secundaria

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	5	3
Promedio	148	96
Alto	2	1
Total	155	100

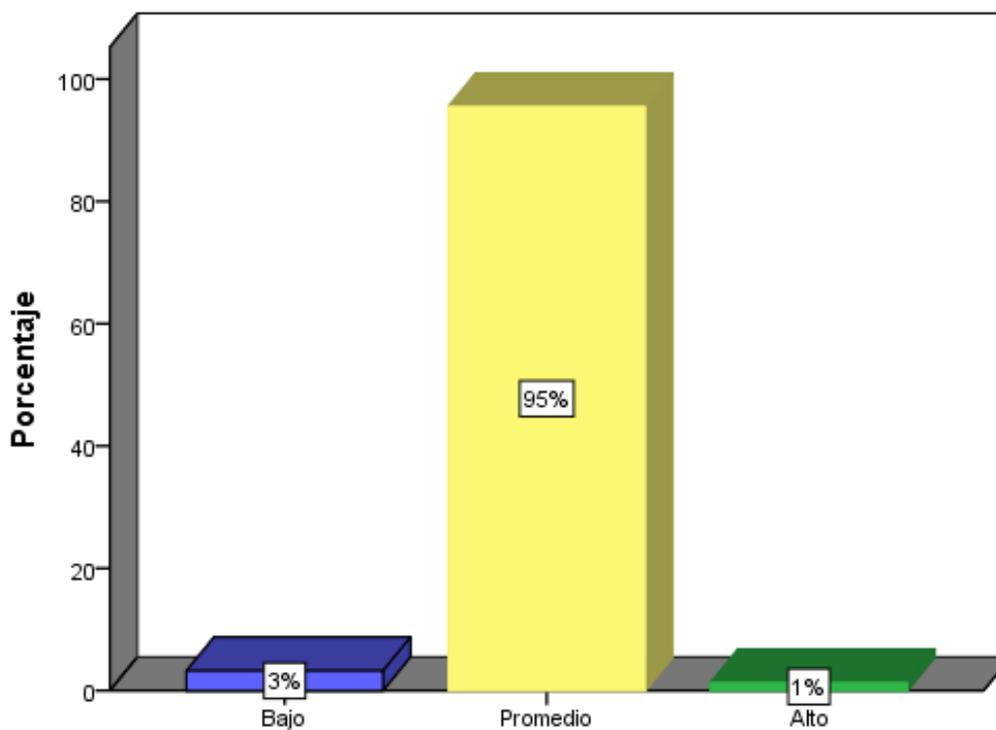


Figura 4. Nivel de Felicidad de los estudiantes del 5to año de Secundaria

Interpretación: Los resultados obtenidos determinaron que el nivel de Felicidad de los estudiantes del 5to de secundaria en el 3% es bajo, mientras que el 95 % es de nivel promedio y el 1% es de nivel alto. Lo cual refleja, que el 95% de adolescentes tiende a experimentar sensaciones de bienestar y plenitud.

Tabla 8. Nivel de Felicidad de los estudiantes, según la dimensión el Sentido Positivo de la Vida.

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	46	30
Promedio	94	61
Alto	15	10
Total	155	100

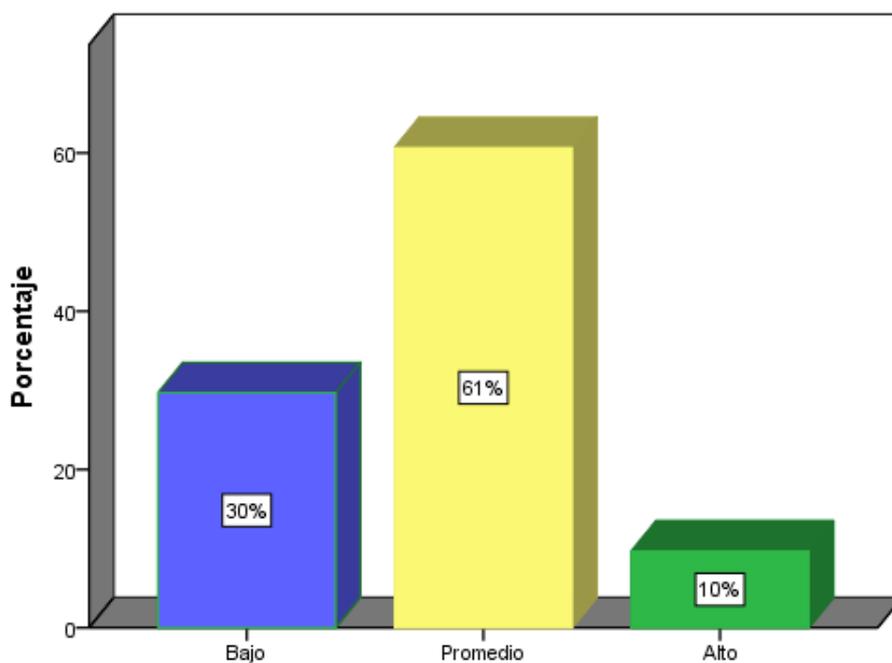


Figura 5. Nivel de Felicidad de los estudiantes, según la dimensión el Sentido Positivo de la Vida.

Interpretación: Los resultados obtenidos determinaron que en la dimensión sentido positivo de la vida de los estudiantes de 5to de secundaria en el 30% es de nivel bajo, mientras que el 61% es de nivel promedio y el 10% es de nivel alto. Denotando que más del 50% no suele presentar sensaciones de vacío o sufrimiento.

Tabla 9.

Nivel de Felicidad de los estudiantes, según la dimensión Satisfacción Personal.

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	21	14
Promedio	83	54
Alto	51	33
Total	155	100

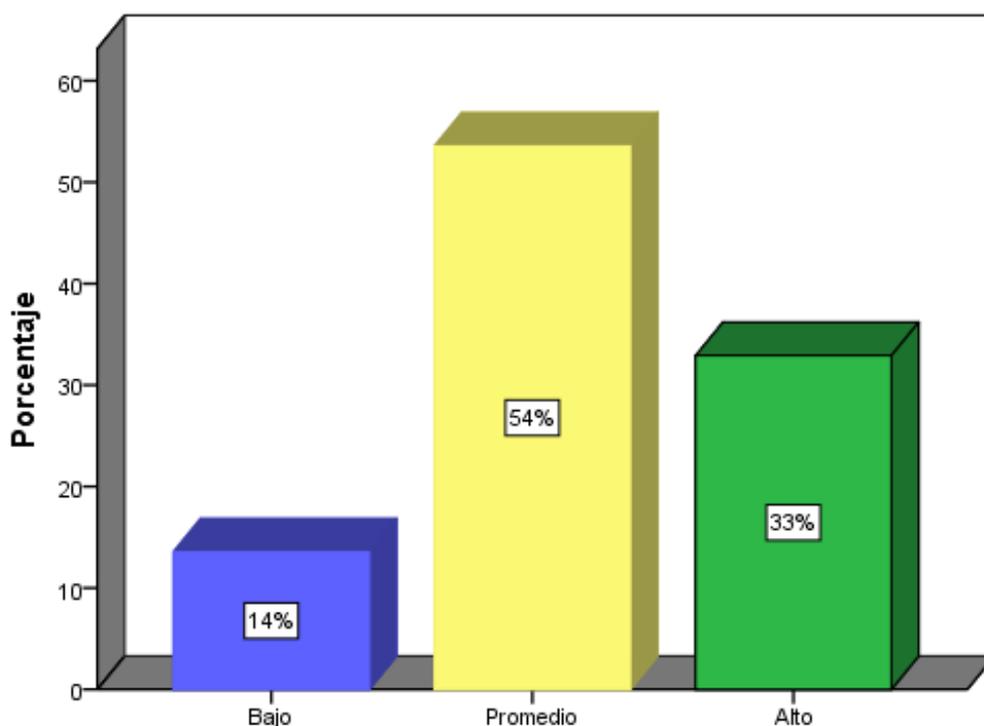


Figura 6. Nivel de Felicidad de los estudiantes, según la dimensión Satisfacción Personal.

Interpretación: Los resultados obtenidos determinaron que en la dimensión Satisfacción Personal de los estudiantes de 5to de secundaria en el 14% es de nivel bajo, mientras que el 54% es de nivel promedio y el 33% es de nivel alto. Demostrando, que el 54% de los estudiantes se sienten satisfechos con su existencia y logros diarios.

Tabla 10.

Nivel de Felicidad de los estudiantes, según la dimensión Realización Personal.

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	27	17
Promedio	97	63
Alto	31	20
Total	155	100

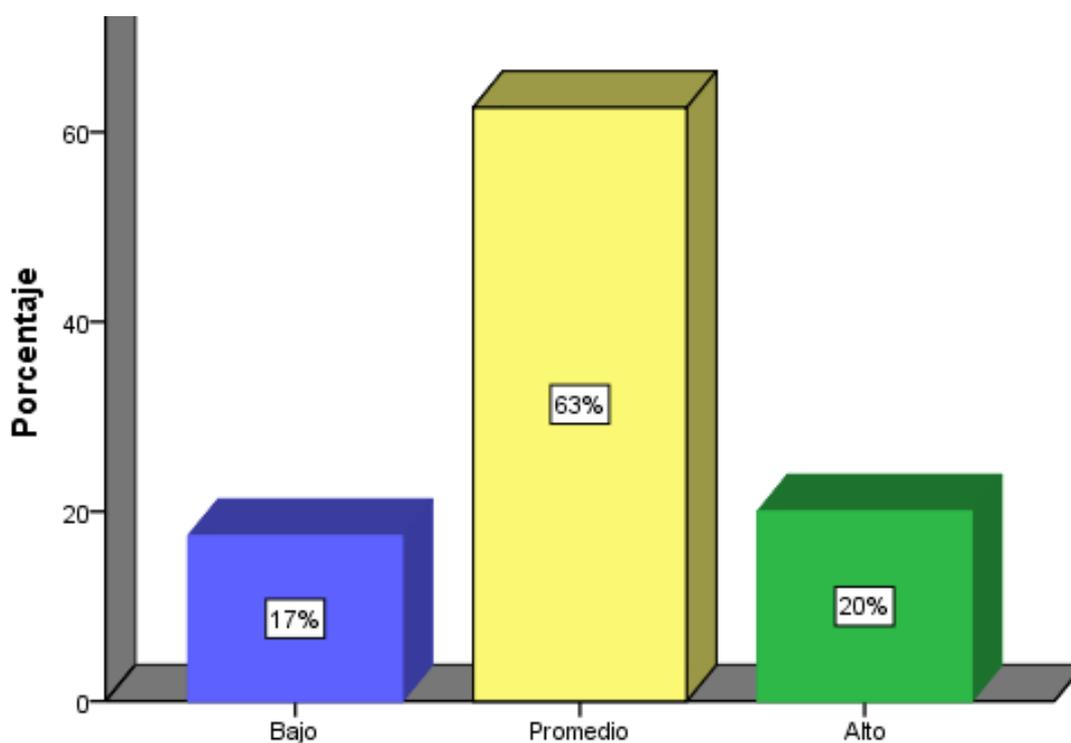


Figura 7. Nivel de Felicidad de los estudiantes, según la dimensión Realización Personal.

Interpretación: Los resultados obtenidos determinaron que en la dimensión Realización Personal de los estudiantes de 5to de secundaria en el 17% es de nivel bajo, mientras que el 63% es de nivel promedio y el 20% es de nivel alto. Reflejando que el 63% de dichos jóvenes tienden a sentirse satisfechos con ellos mismos, en cuanto al desarrollo y etapa de su vida.

Tabla 11.

Nivel de Felicidad de los estudiantes, según la dimensión Alegría de Vivir.

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	11	7
Promedio	58	37
Alto	86	56
Total	155	100

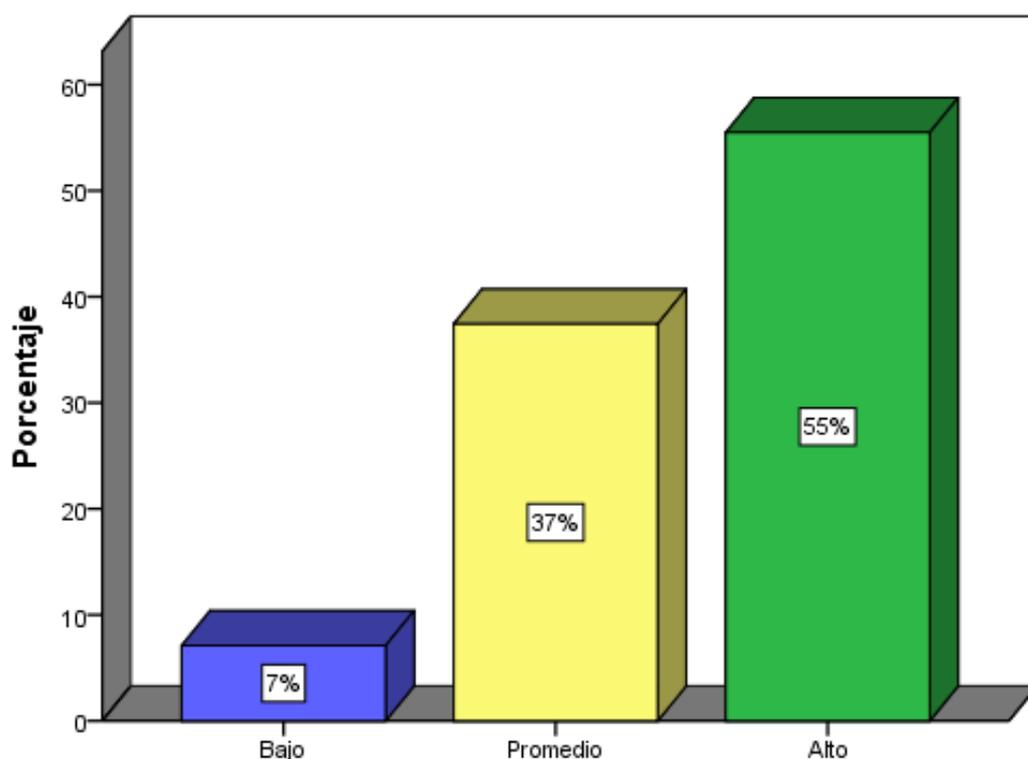


Figura 8. Nivel de Felicidad de los estudiantes, según la dimensión Alegría de vivir.

Interpretación: Los resultados obtenidos determinaron que en la dimensión Alegría de Vivir de los estudiantes de 5to de secundaria en el 7% es de nivel bajo, mientras que el 37% es de nivel promedio y el 55% es de nivel alto. Reflejando que más del 50% de los estudiantes evoca experiencias positivas y alegres.

4.3. Procesamiento de los resultados

Para objetivos del procesamiento de la información recabada, se realizó una base de datos en una tabla del programa Excel, estructurado por dimensiones con sus respectivos ítems en el cual se fue consignando el valor de la respuesta elegida. Luego se ejecutó la sumatoria de los ítems correspondientes a cada dimensión y de la variable en general, para establecer el rango del baremo al que pertenece.

Luego se seleccionó la escala del baremo alcanzada por cada dimensión y por la variable misma, para traspasar dichos valores al Programa SPSS 22, donde a través de la función análisis de los estadísticos descriptivos se obtuvieron las tablas y figuras, que resumen y permiten visualizar los resultados encontrados.

En las tablas y figuras se aprecian las frecuencias y porcentajes hallados por cada nivel o escala del baremo. Haciendo posible, un mejor análisis y comprensión de la realidad encontrada.

4.4. Discusión de los resultados

En este párrafo, evaluaremos los resultados hallados en la muestra de estudio, en relación a las investigaciones previas de diversos autores, lo cual permitirá dialogar acerca de las coincidencias y diferencias acerca de la variable felicidad.

Los resultados obtenidos hallaron que el nivel de Felicidad de la muestra de la Institución Educativa Trilce, Sede Maranga, en el 95 % es de nivel promedio. Lo cual refleja

un panorama propicio en el contexto escolar, puesto que adolescentes con mayores niveles de felicidad podrán afrontar los retos estudiantiles de manera más óptima. Lo dicho anteriormente coincide parcialmente con la investigación de Nuñez, Gonzales y Realpozo (2015) titulada “Relación entre autoestima y felicidad desde la psicología positiva en estudiantes de enfermería intercultural¹”, que dieron a conocer niveles favorables de felicidad, reflejando estudiantes empoderados para sobrellevar de manera exitosa todos los retos que se presenten. Esta parcial coincidencia podría deberse a que ambas muestras experimentan índices positivos, las cuales permiten sentir a los estudiantes felices consigo mismos, realizados y disfrutan cada instante de la etapa donde se encuentran.

Asimismo, en la dimensión Sentido Positivo de la Vida se halló que los estudiantes, en el 61% es de nivel promedio, permitiendo visualizar un panorama beneficioso puesto que más de la mitad experimenta sentimientos positivos en relación a si mismo, como a las personas de su entorno. Dicho hallazgo coincide con el estudio realizado por Arequipeño y Gaspar (2017) titulado “Resiliencia, felicidad y depresión en adolescentes de 3ero a 5to grado del nivel secundario de instituciones educativas estatales del distrito de Ate Vitarte, 2016”, en donde la mayor parte de la muestra presenta niveles de felicidad promedio (38,1 %), enrumados a experimentar del mismo modo satisfacción consigo mismos y con la vida. Dicha coincidencia podría darse debido a que en ambas investigaciones son alumnos de edad y grado similar, lo que les permite vivir escenarios casi idénticos en relación a los cambios biopsicosociales que están atravesando.

Por otro parte, se encontró que en la dimensión Realización Personal el mayor porcentaje fue de 63% que equivale al nivel promedio, permitiendo deducir que dichos adolescentes se sienten satisfechos por la etapa que están viviendo acorde a sus metas

personales y académicas. Dicha situación concuerda con la investigación de López (2017) titulada “Niveles de felicidad en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima”, que señaló que el nivel predominante de felicidad en los estudiantes es promedio, con un 46.55%, lo que significa que este porcentaje de la muestra experimenta cierto nivel de satisfacción respecto a los bienes que ha podido adquirir con el transcurso de su vida. Se puede inferir que ambos grupos de estudiantes sienten que han alcanzado parte de lo que se proyectan o necesitan para estar bien.

Finalmente, respecto a la dimensión Alegría de Vivir, a través de los resultados obtenidos se determinó que el 55% de los estudiantes puntúan nivel alto, de lo cual se podría decir que gran parte del 5to año de secundaria ha aprendido a disfrutar las situaciones positivas de su vida, conllevándolos a experimentar un sentimiento de bienestar, reflejado en su desempeño cotidiano. Dicho hallazgo se ratifica en el estudio de Carre, C. (2014) titulado “Rasgos de Personalidad y su relación con la felicidad”, del cual se concluye que las personas con menor psicoticismo y mayor extraversión presentan niveles altos de la “Alegría de vivir” (95% de confiabilidad), dando a conocer que los rasgos de personalidad, la salud mental y las interacciones saludables también contribuyen al bienestar de la persona, permitiéndoles valorar los momentos de alegría.

4.5. Conclusiones

De acuerdo los resultados encontrados se establece algunas conclusiones.

- El nivel de felicidad que presentan los estudiantes del 5to año de secundaria de la Institución Educativa Trilce, Sede Maranga, durante el periodo 2019 determinaron que el 95

% es de nivel promedio, lo cual manifiesta que dichos jóvenes experimentan sentimientos de felicidad, lo cuales los fortalecerán para afrontar los retos escolares de manera óptima.

- En la dimensión Sentido Positivo de la Vida, de los estudiantes se determina que el 30% es de nivel bajo, mientras que el 61% es de nivel promedio. Lo que denota que gran parte de la muestra no presenta estados depresivos profundos o sensación de vacío. Por el contrario, tienen una actitud correcta y experimentan sentimientos positivos en relación a uno mismo y el entorno.

- En la dimensión Satisfacción con la Vida, de los estudiantes se determina que el 54% es de nivel promedio y el 33% es de nivel alto, lo cual refleja una realidad favorable pues dichos jóvenes se sienten satisfechos debido a su propia existencia, así como orgulloso por los logros que va alcanzando día tras día

- La dimensión Realización Personal, de los estudiantes se determina que 63% es de nivel promedio, lo cual manifiesta que dichos escolares se sienten plenos en relación a la etapa que están viviendo, además de sentir satisfacción duradera por los logros alcanzados, tales como culminar la etapa escolar.

- En la dimensión Alegría de Vivir, de los estudiantes se determina que el 55% es de nivel alto, exponiendo un escenario favorable pues infiere que dichos alumnos experimentan o han experimentado vivencias maravillosas, trayendo consigo un impacto positivo en sus vidas

4.6. Recomendaciones

En base a las conclusiones establecidas en el párrafo anterior, se sugiere tomar ciertas acciones y medidas para seguir manteniendo dichos niveles favorables de felicidad en los estudiantes.

- El área de coordinación de la Institución Educativa, deberá promover espacios de recreación donde se evalúen temas ligados al bienestar, además de seguir con el plan tutorial del área de Psicología para seguir fortaleciendo las habilidades de los jóvenes en pro a su felicidad y excelente desempeño académico.

- El área tutorial debería ejecutar dinámicas cortas por las mañanas, en relación a la motivación del estudiante, pues esto contribuirá a que el joven siga experimentados sentimientos positivos en relación a él mismo, como a sus compañeros de clase. Asimismo, deberá diseñar un plan estratégico de actividades acorde a las metas más esenciales del alumno, tales como lograr el ingreso a la Universidad, culminar satisfactoriamente su etapa escolar, etc.

- Los padres de familia, deberán establecer un programa de reforzamiento positivo desde casa, donde se estipule metas semanales, mensuales y bimestrales en relación al desenvolvimiento del joven; por ejemplo, mayor participación, horas de prácticas o mejoras en hábitos saludables. Esto aumentará la sensación de plenitud del joven por los logros que va alcanzando.

El área de Psicología debe incentivar a los jóvenes en unión con los padres, a compartir sus vivencias más anecdóticas y felices en espacios como la “escuela de padres”, de tal manera

que se promueva un clima armonioso, así como la voluntad de seguir experimentando dichos momentos de alegría tanto el alumno de manera personal, como en unión de sus familiares.

- Los docentes deben reforzar la práctica del buen trato dentro del aula, tales como decir “buenos días”, “por favor” y otras caricias positivas. Fortaleciendo los valores de cada alumno, los cuales se reflejarán con todos sus compañeros, contribuyendo así; a propiciar un ambiente más feliz y saludable.

CAPÍTULO V
PROGRAMA DE INTERVENCIÓN
“JÓVENES FELICES, ADULTOS SALUDABLES”

INTRODUCCIÓN

Actualmente, la felicidad es un pilar importante en la vida de todo ser humano y en mayor medida en los jóvenes, puesto que se relaciona con la sensación de bienestar, el logro de un deseo anhelado; así como la decisión de disfrutar cada día a pesar de los retos e incertidumbres, de los que; muchos de ellos son partícipes.

Por ello, se considera de vital relevancia comprender la etapa que está atravesando el estudiante, pues es un individuo que dejó de ser niño, pero que aún no es adulto. Por ende, alrededor de él, se presentan diversos cambios, los cuales serán afrontados de manera más exitosa por una persona con niveles normales o altos de felicidad, pues al tener mayores ganas de vivir, sentimientos de satisfacción, entre otras características; tomará mejores decisiones.

Finalmente, este programa ha sido diseñado con el objetivo de fortalecer la sensación de felicidad en los estudiantes de 5to de secundaria. Contando con un espacio adecuado, recursos necesarios, monitoreo constante y el apoyo de la Identidad Educativa, todo direccionado a buscar el progreso de los mismos.

5.1 Descripción problemática

De acuerdo a las conclusiones:

El nivel de felicidad que presentan los estudiantes del 5to año de secundaria determinaron que el 95 % es de nivel promedio, lo cual manifiesta que dichos jóvenes tienden a experimentar sentimientos de felicidad, los cuales los fortalecerán para afrontar los retos escolares de manera óptima.

En la dimensión Sentido Positivo de la Vida de los estudiantes, se halló que el 61% es de nivel promedio. Lo que denota que gran parte de la muestra no presenta estados depresivos profundos o sensación de vacío. Por el contrario, tienen una actitud correcta y experimentan sentimientos positivos en relación a uno mismo y el entorno. Sin embargo, existe un 30% de nivel bajo.

-En la dimensión Satisfacción con la Vida, de los estudiantes se encontró que el 54% es de nivel promedio y el 33% es de nivel alto, lo cual refleja una realidad favorable pues dichos jóvenes se sienten satisfechos debido a su propia existencia, así como orgulloso por los logros que va alcanzando día tras día

-En la dimensión Realización Personal, de los estudiantes se determina que 63% es de nivel promedio, lo cual manifiesta que dichos escolares se sienten plenos en relación a la etapa que están viviendo, además de sentir satisfacción duradera por los logros alcanzados, tales como culminar la etapa escolar.

-En la dimensión Alegría de Vivir, de los estudiantes se determina que el 55% es de nivel alto, exponiendo un escenario favorable pues infiere que dichos alumnos experimentan o han experimentado vivencias maravillosas, trayendo.

5.2 Objetivos

5.2.1. Objetivo General

Potenciar la variable felicidad de los estudiantes del 5to secundaria a través del programa de intervención para elevar su bienestar y ganas de vivir, en relación a su propósito de vida.

5.2.2. Objetivos específicos

-Elevar la dimensión del Sentido Positivo de la Vida de los estudiantes mediante la técnica de la Mochila y Biblioterapia.

-Fortalecer la dimensión Satisfacción con la Vida de los estudiantes a través de técnica “El Espejo”.

-Potenciar la dimensión Realización Personal de los estudiantes a través de la técnica de la Pirámide de Maslow

-Incrementar la Alegría de Vivir de los estudiantes mediante la técnica del cuestionamiento y biodanza.

5.3 Justificación

La importancia de dicho programa, radica en la motivación por fortalecer la felicidad en dichos alumnos, pues mucho de ellos están aprendiendo a convivir con sus cambios externos y afrontando los cambios internos, a nivel personal, familiar, social y académico. Pues diversos autores han considerado la adolescencia como una etapa de “tormenta hormonal, emocional y de estrés”, donde se producen intensos cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales. (Hidalgo, Ceñal y González, s.f).

Frente a ello, se deduce que un individuo con bajo nivel de felicidad, no identificará los recursos para afrontar los desafíos de manera exitosa, trayendo consecuencias perjudiciales el desarrollo en las aulas y en sus futuras decisiones, tales como elegir una carrera. Es por ello,

que el objetivo del programa busca fortalecer dicha variable, para contribuir a una formación educativa altamente competente, en donde no solo se busque formar un joven con altas notas académicas, sino ayudar a que el estudiante se sienta más feliz, impactando de manera positiva en todas las áreas de su vida

5.4 Alcance

Está dirigido a 155 estudiantes de quinto de secundaria, varones y mujeres entre las edades de 15 a 16 años de la Institución Educativa Trilce, Sede Maranga.

5.5 Metodología

Este programa de intervención es psicoeducativo y preventivo basándose en el modelo Humanista y Gestalt. Dicho programa consta de 10 sesiones con una duración entre 45 a 60 minutos, las actividades propuestas están divididas en 2 meses y medio.

Sesión 1 : “Conociendo la Felicidad”.	Objetivo : Dar a conocer principios de la felicidad a través de la Rueda de la Felicidad.
Sesión 2: “Liberación en pro del Sentido Positivo de Vida”.	Objetivo: Elevar el Sentido Positivo de la vida a través de la liberación de emociones desagradables.
Sesión 3: “Biblioterapia Positiva”	Objetivo: Sensibilizar a los participantes acerca del poder de los sentimientos positivos.
Sesión 4: “Sentirme bien, sentirme mejor”	Objetivo: Fortificar el auto reconocimiento y valoración personal.
Sesión 5: “Los lentes de mi vida”.	Objetivo: Identificar la percepción que tienen los participantes sobre su vida mediante los lentes de la vida.

Sesión 6: “La pirámide de mi vida”	Objetivo: Utilizar la pirámide de Maslow para que identifiquen sus necesidades actuales y las que ya han sido satisfechas.
Sesión 7: “Propósito de Vida”	Objetivo: Potenciar la sensación de plenitud en el alumno, a través del descubrimiento de su propósito de vida.
Sesión 8: “Restaurando mi Alegría”	Objetivo: Identificar los elementos que disminuyen la Alegría de vivir en los alumnos.
Sesión 9: “Fortaleciendo mi Alegría”.	Objetivo: Evocar experiencias positivas del alumno para fortalecer la Alegría de vivir.
Sesión 10: “Interiorizando la Felicidad”.	Objetivo: Afianzar la importancia de la felicidad e integración.

5.6 Recursos

5.6.1 Humanos

- Responsable del programa Consuelo Liseth Llontop Vargas
- Profesores tutores: Lourdes Dávila Carrera
- Director de la Institución Educativa Ana María Olivera Ocon

5.6.2 Materiales

Cabe mencionar que las sesiones se llevarán a cabo en amplios e iluminados salones de la institución educativa que permitirán la aplicación del programa.

- Papelotes
- Hojas bond
- Hojas de colores
- Borrador
- Silicona

- Caja de lápices
- Tijera
- Limpia tipo
- Cinta masking tape
- Post it
- Cartulinas blancas
- Proyector multimedia (video)
- Música
- Material audiovisual (imágenes, diapositivas)
- Material lúdico (Pelota de trapo, globos y chapa)

5.6.3 Financieros

El costo total de los materiales será a cargo el responsable del programa

Materiales	Cantidad	Costo
Papelotes	20	S/ 10.00
Cartulinas Blancas	10	S/.5.00
Paquetes de post it	3	S/.10.00
Paquete de 500 hojas bond	1	S/ 10.00
Paquete de 500 hojas de colores	1	S/.15.00
Paquete de cinta masking tape	1	S/.4.00
Tijera	1	S/.4.00
Silicona	1	S/.5.00
2 Cajas de 20 lápices	2	S/.30.00
Potes de limpia tipo	2	S/.10.00

Pelota de trapo	1	S/.3.00
Bolsa de globos de colores	1	S/.5.00
	Total	S/.111.00

5.7 Cronograma

Actividad	Setiembre				Octubre				Noviembre			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Sesión 1 : “Conociendo la Felicidad”.	x											
Sesión 3 : “Liberación en pro del Sentido Positivo de Vida”.		x										
Sesión 3 : “Biblioterapia Positiva”.			x									
Sesión 4 : “Sentirme bien, sentirme mejor”.				x								
Sesión 5 : “Los lentes de mi vida”.					x							
Sesión 6 : “La pirámide de mi vida”.						x						
Sesión 7 : “Propósito de Vida”.							x					
Sesión 8 : “Restaurando mi Alegría”.								x				
Sesión 9 : “Fortaleciendo mi Alegría”.									x			
Sesión 10 : “Interiorizando mi felicidad”										x		

5.8 Desarrollo de Sesiones

“JÓVENES FELICES, ADULTOS SALUDABLES”

Sesión 1: Conociendo la Felicidad.

Objetivo: Dar a conocer principios de la felicidad a través de la Rueda de la Felicidad.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Apertura	Informar sobre la importancia del programa.	La psicóloga saluda a los alumnos y da una explicación breve y concisa sobre el programa de intervención, haciendo alusión a la importancia de la felicidad en sus vidas.	5'	
Dinámica: “la pelota viajera.”	Conocer a los participantes.	La facilitadora tomará una pelota de trapo y dirá su “Nombre y cómo se siente” (ejem: Consuelo – alegre) y luego se lo lanzará a otra persona para que haga lo mismo y así, sucesivamente hasta llegar al último participante.	10'	-Pelota de trapo
Explicación sobre la Felicidad.	Informar acerca de la Felicidad	Se pedirá una lluvia de ideas a los participantes sobre el significado, importancia y beneficios de la felicidad en sus vidas. Tomando en cuenta ello, se explicará el tema, al mismo tiempo de lo enriquecedor que será trabajar en equipo.	15'	-Pizarra -Tizas
Dinámica: “Rueda de la Felicidad”	Experimentar emociones positivas y propiciar la integración de los participantes.	La profesional pedirá que hagan grupos de 10 y se coloquen en círculo abrazados unos a otros por los hombros. Luego les dirá que observen a su alrededor y posteriormente que sigan las indicaciones de: “vayan a la derecha, izquierda, abajo y arriba” al principio será lento y luego rápido. Finalmente, se preguntará cómo se sintieron.	10'	
Compartir grupal	Conocer sentimientos y expectativas del público.	Se pedirá a los alumnos que en una palabra describan como se sintieron en la sesión y otra palabra que haga alusión a sus expectativas del programa.	10'	

Sesión 2: Liberación en pro del Sentido Positivo de Vida.

Objetivo: Elevar el Sentido Positivo de la vida a través de la liberación de emociones desagradables.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Comunicar sobre los objetivos de la sesión en relación a la dimensión.	La psicóloga saluda a los alumnos y da una explicación breve y concisa sobre el sentido positivo de vida, además de mencionar los objetivos de la sesión.	5'	
Dinámica: “emociones encontradas”.	Identificar las emociones positivas	La facilitadora entrega a los participantes unos posts it, en el cual se le pide escriban la emoción que más impulse sus ganas de vivir. Luego se dialoga sobre los mensajes recolectados.	10'	-Post it -Lápices -Sobres
Explicación sobre la dimensión: “Sentido Positivo de Vida”	Comprender sobre la primera dimensión de la felicidad.	Se organizará a los participantes en grupos y se le pedirá una lluvia de ideas sobre el significado, importancia y características de la dimensión “Sentido positivo de vida”. Luego lo escriben en papelote y un representante de cada equipo lo expone. El profesional retroalimenta durante el transcurso de la actividad.	15'	-Papelotes -Plumones gruesos
Dinámica “Liberando emociones”	Liberar las preocupaciones y emociones desagradables	La profesional pide a los participantes que se pongan de pie, que cierren los ojos y se imaginen que están en un viaje de excursión y pueden llevar un equipaje con solo lo necesario. Se le hará una serie de preguntas sobre el viaje, en donde la mochila hace alusión a su vida y lo que lleva dentro a sus emociones y pensamientos. Finalmente, se preguntará cómo se sintieron.	20'	
Reflexión del 1 al 10	Reforzar aprendizaje.	La psicóloga hace una separación en el suelo con tiza blanca y pide los participantes que del 1 al 10 identifiquen cuantos sentimientos positivos experimentaban antes de la sesión y se coloquen en el lado derecho del salón si es menos de 5 y lado izquierdo lo que son más de 6. Luego se les pide que hagan lo mismo, pero en base a como se sienten después de la sesión, haciendo vivencial la reflexión.	5'	-Tiza blanca

Sesión 3: “Biblioterapia Positiva”

Objetivo: Sensibilizar a los participantes acerca del poder de los sentimientos positivos.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Repaso	Recordar sobre el tema anterior.	La psicóloga saluda a los alumnos y refuerza la explicación del sentido positivo de vida.	5’	
Dinámica: “karaoke feliz”	Recordar las características de la primera dimensión	Se solicita a los alumnos que se organicen en grupos de 6 y luego saldrá un representante por equipo. Luego la facilitadora dirá palabras en alusión a la felicidad, ejemplo: sentido, vida, feliz, etc. Cada jugador tendrá que cantar una canción con esa palabra (su equipo lo apoyará). El grupo que acumule mayor puntaje es el ganador.	10’	-Pizarra -Tizas
Explicación sobre la dimensión: “Sentido Positivo de la Vida”	Profundizar sobre la dimensión abordada.	La psicóloga llevará 8 cartulinas, de las cuales, en 4 habrá preguntas en alusión al tema y en las otras estarán las respuestas. Estas serán entregadas al azar a determinados alumnos y la misión es encontrar a tu pareja según corresponda la respuesta. Al finalizar, se les preguntarán si fue una actividad sencilla o compleja.	15’	-8 cartulinas blancas - plumones gruesos
Técnica: “Biblioterapia”	Concientizar a los participantes sobre la importancia del sentido positivo de la vida.	La facilitadora a cada grupo le entregará una separata, la cual contiene testimonios de personas que a pesar de las adversidades lograron grandes metas y elevaron su sentido por la vida. Se les pide que analicen y luego comenten qué aprenden sobre el caso en relación a sus vidas.	20’	-Separatas
Retroalimentación	Reforzar lo aprendido	La psicóloga pide a los alumnos que de manera voluntaria refieran el aprendizaje sobre la dimensión “sentido por la vida”.	5’	

Sesión 4: “Sentirme bien, sentirme mejor”

Objetivo: Fortificar el auto reconocimiento y valoración personal.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Comunicar sobre los objetivos de la sesión en relación a la dimensión.	La psicóloga saluda a los alumnos y da una explicación breve y concisa sobre la satisfacción personal, además de mencionar los objetivos de la sesión.	5'	
Dinámica: “Declaración de amor”	Motivar al participante a decirse palabras de amor	Se pide a los alumnos que en voz alta de manera individual digan “yo soy valioso” y hagan una expresión con su cuerpo (ejm: vuelta, salto, etc). Luego, que le toquen la mano al compañero que desee que continúe, así sucesivamente hasta llegar al último. Finalmente decimos todos juntos “nosotros somos valiosos”	10'	
Explicación sobre la dimensión: “Satisfacción Personal”.	Comprender sobre la segunda dimensión de la felicidad.	La facilitadora organizará a los participantes en grupos de 6 y se les pedirá que por grupo escriban en la pizarra durante un minuto, todas las palabras que se le vienen a la mente cuando escuchan la frase “Satisfacción Personal”. Luego tomando en cuenta ello, la facilitadora explicará sobre el significado, importancia y características de aquella dimensión, integrando una idea general.	15'	-Pizarra -Tizas
Técnica: el espejo	Reconocer y aceptar nuestras cualidades y mayores logros.	La profesional traerá un espejo grande, ante el cual cada alumno/a tendrá que pararse frente a él y decir una cualidad positiva en relación a su personalidad y físico. Una vez terminando todos los alumnos, vuelven a acercarse, pero esta vez dirán su mayor logro y repetirán su nombre y “te quiero”. (Ejem: Consuelo, te quiero). Finalmente, se preguntará cómo se sintieron.	15'	-Espejo
Abrazoterapia	Interiorizar sobre la importancia de la autoestima.	Se caminará alrededor del salón, se pondrá música de fondo, y cuando se ponga pausa cada participante abrazará a la persona que tiene al frente y se dirán te quiero y eres valioso (así sucesivamente). Finalmente, la psicóloga comentará una reflexión de la importancia del amor propio en relación a nuestra satisfacción personal.	10'	

Sesión 5: “Los lentes de mi vida”

Objetivo: Identificar la percepción que tienen los participantes sobre su vida mediante los lentes de la vida.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Reforzamiento	Recordar sobre la “Satisfacción Personal”	La psicóloga saluda a los alumnos y refuerza la explicación de la satisfacción personal.	5’	
Dinámica ¿Tú que ves?	Captar la atención del público y profundizar en el tema	La facilitadora muestra a los alumnos una serie de imágenes abstractas y pregunta ¿qué ven? Y de manera voluntaria escucha las participaciones. Luego se dialoga acerca de la dinámica y se relaciona con la importancia de entender y respetar los diferentes puntos de vista de una misma situación.	10’	Imágenes
Explicación sobre la dimensión: “Satisfacción Personal”	Revisar los aspectos que intervienen en la segunda dimensión de la felicidad.	Se organizará grupos de 6 y se les entregará una hoja de colores por cada grupo. Luego a cada equipo le tocará un ítem acerca de la Satisfacción Personal (ejm: Definición, beneficios, características, etc) y se le solicitará que escriban lo que sepan sin utilizar el celular. Posterior a ello, la facilitadora reforzará tema en base a la información recopilada.	15’	-Hoja de colores -Lápices
Técnica: “Los tipos de lentes”	Propiciar la toma de conciencia sobre los diferentes puntos de vistas de las personas.	La psicóloga traerá consigo 6 lentes de colores y cada vez que se pone uno de ellos, desempeñará un rol (ejm: lente verde, percibe la realidad optimista o lente negro, lo percibe pesimista). Posterior a ello, los chicos tendrán que identificar los 6 tipos de lentes y sus características, además de reconocer desde qué perspectiva ven su propia vida y cómo influye en su satisfacción personal.	20’	-Cartulina de colores -Hojas bond -Goma -Tijeras
Conclusión	Identificar la mejor perspectiva para ver la vida	La facilitadora pedirá a los alumnos que se sienten formando una ronda y entre todos elijan el mejor tipo de lentes para mirar la vida y elevar su satisfacción personal (votación democrática).	10’	

Sesión 6: “La pirámide de mi vida”

Objetivo: Utilizar la pirámide de Maslow para que identifiquen sus necesidades actuales y las que ya han sido satisfechas.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Referir sobre la tercera dimensión y los objetivos de la sesión.	La psicóloga saluda a los alumnos y da una explicación breve y concisa sobre la realización personal, además de mencionar los objetivos de la sesión.	5'	
Dinámica “Mundo”	Adentrar a los jóvenes en el tema de manera vivencial.	Se realizará el dibujo de mundo con tiza en el suelo, en donde el participante tendrá que llegar a la meta, saltando los cuadrados además de expresar un trabalenguas mientras avanza. Se formarán dos grupos y se verá que equipo obtuvo más puntaje y cómo se sintieron. Se relaciona el juego a los logros de la vida y los obstáculos que se presentan.	10'	-Tizas -chapa
Explicación sobre la dimensión: “Realización Personal”	Aprender sobre la tercera dimensión de la felicidad.	La psicóloga pedirá una lluvia de ideas a los participantes sobre el significado, importancia y beneficios de la realización personal de su vida. Luego en base a ello y con unas diapositivas explica el tema, haciendo énfasis en la pirámide de Maslow.	15'	
Aplicación de la técnica “Pirámide de Maslow”	Identificar en qué nivel de la pirámide se encuentran los jóvenes.	La facilitadora entregará a cada participante una hoja a4 en donde hay una pirámide en blanco, la cual cada alumno en base a la explicación tendrá que completarla según sus necesidades primordiales. Finalmente 3 voluntarios saldrán a exponer y se conversará sobre sus oportunidades de mejora.	25'	Impresiones de pirámide. -Lápices
Canción de metas	Reforzar lo aprendido de manera didáctica.	La profesional a cargo, entregará un papelito a cada alumno, la cual contiene una canción sobre las metas y sueños. Todos juntos entonamos y bailamos alrededor del salón.	5'	-Hojas bond

Sesión 7: “Propósito de Vida”

Objetivo: Potenciar la sensación de plenitud en el alumno, a través del descubrimiento de su propósito de vida.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Repaso	Recordar sobre la “Realización Personal”	La facilitadora saluda a los alumnos y retroalimenta la explicación de la realización personal.	5’	
Videoterapia	Sensibilizar a los alumnos sobre la importancia del propósito de vida.	La psicóloga coloca un video sobre personas que en medio de adversidades descubrieron su propósito de vida y posterior a ello, se dialoga sobre el aprendizaje que se llevan.	10’	
Explicación sobre la dimensión: “Realización Personal”	Profundizar sobre la tercera dimensión de la felicidad.	Se solicitará una lluvia de ideas a los participantes recordando el significado, importancia y beneficios de la realización personal de su vida. Luego se le dará énfasis a lo imprescindible que es descubrir tu propósito de vida en relación a la felicidad	15’	
Dinámica: “Rueda de preguntas”	Orientar a los alumnos a descubrir su propósito de vida.	Se les brinda a los alumnos 5 minutos para que en una hoja de color respondan las siguientes preguntas ¿Qué es lo que más te gusta hacer? ¿Lo harías gratis? ¿Cómo te sientes al hacerlo? ¿En qué te consideras bueno? ¿En qué dicen las personas que eres bueno? Luego, se dialoga sobre ello.	20’	-Hojas de colores
Compromiso grupal	Interiorizar el mensaje de la sesión.	Cada participante tendrá un sobre en el cual tendrá que colocar un compromiso personal en relación a su propósito de vida y lo guardará en un lugar muy especial de su casa. Ejem: Yo Juan me comprometo a convertirme en uno de los mejores doctores del mundo y ayudar a salvar muchas vidas.	5’	-Sobres de colores -Lápices

Sesión 8: “Restaurando mi Alegría”

Objetivo: Identificar los elementos que disminuyen la Alegría de vivir en los alumnos.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recepción	Comunicar sobre los objetivos de la sesión en relación a la dimensión.	La psicóloga saluda a los alumnos y da una explicación breve y concisa sobre la alegría de vivir, además de mencionar los objetivos de la sesión.	5'	
Dinámica “Globos felices”	Generar sensaciones de alegría en los alumnos	Se realiza una ronda entre los jugadores y a uno de ellos se le entregará un globo, el cual tendrá que pasar al compañero del costado y así sucesivamente. Se pondrá play a una música de fondo y cada vez que se ponga pausa, el participante que tenga el globo tendrá que salir al medio y decir su “nombre” y “merezo ser feliz”.	10'	-Globos
Explicación sobre la dimensión: “Alegría de Vivir”	Aprender sobre la cuarta dimensión de la felicidad.	La psicóloga les entrega una hoja en donde tendrá que colocar lo que significa para ellos “la alegría de vivir”. Haciendo hincapié que no hay respuesta buena ni mala, solo la respuesta que ellos consideren. En base a ello, se realiza la explicación del tema.	15'	-Hojas bond
Técnica: “cuestionamiento”	Identificar pensamientos, emociones o situaciones que obstaculizan la alegría de los alumnos	Se les indica a los participantes que en un post it escriban ¿qué cosas oscurecen o limitan la alegría en sus vidas? Posterior a ello se acercan a pegarlo en una cartulina donde dice ALEGRÍA, todos los papelitos sobre la palabra. Finalmente se dialoga y se realiza unas preguntas sobre la actividad.	20'	-Post it - Lápices
Reforzar lo aprendido	Vivenciar el aprendizaje	Se coloca música alegre de fondo y de manera voluntaria se les pregunta a los jóvenes cómo se sintieron y qué aprendieron.	5'	

Sesión 9: Fortaleciendo mi Alegría

Objetivo: Evocar experiencias positivas del alumno para fortalecer la Alegría de vivir.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Repaso	Rememorar sobre el tema anterior.	La psicóloga saluda a los alumnos y refuerza la explicación de la alegría de vivir.	5'	
Dinámica: "atención tropa"	Captar la atención del alumno en el aquí y ahora	Se les pide a los participantes que estén atentos, pues se les dará unas indicaciones y quien se equivoque sale al frente y muestra algún talento (ejm: baile, canto, etc). Las indicaciones son manos arriba, abajo, aplausos y mirar al frente o a los costados. Una por una, al inicio lento y luego se aumenta la velocidad.	10'	
Explicación sobre la dimensión: "Alegría de Vivir"	Ahondar sobre la cuarta dimensión de la felicidad.	Se organizan en grupo de 6 y cada grupo realizará en un papelote acerca de un ítem sobre la alegría de vivir y luego lo expondrá. Y finalmente la psicóloga refuerza el tema y da su apreciación personal.	20'	-Papelotes
Dinámica: Rueda de experiencias positivas.	Evocar experiencias y sensaciones de alegría en los alumnos.	Se les indica a los participantes que con el mismo grupo se sienten formando una ronda en el suelo y dialoguen acerca de una experiencia que les haya impactado de manera positiva en sus vidas. Posterior a ello se les pregunta cómo se sintieron y de manera voluntaria se pide a un miembro de equipo para que comente acerca de la dinámica y su experiencia personal.	20'	
Feedback	Consolidar lo aprendido	La facilitadora comenta acerca de del desarrollando proactivo de los alumnos durante esta sesión y lo que aprendió ella, puesto que en esta oportunidad el profesional estuvo más en un rol de espectador.	5'	

Sesión 10: Interiorizando la Felicidad

Objetivo: Afianzar la importancia de la felicidad e integración

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Clausura	Evaluar el logro de objetivos del programa	La psicóloga saluda a los alumnos y hablará sobre el desarrollo del taller, así como el impacto positivo que tendrá en sus vidas.	5'	
Dinámica: “Mi cuerpo habla”	Motivar al alumno en ser el propio agente de su felicidad.	La facilitadora solicitará al salón que se organicen entre ellos y formen con su cuerpo la palabra felicidad. Para ello les dará 5 minutos	5'	
Recordar sobre la variable Felicidad	Retroalimentar lo aprendido acerca de la variable.	Se sentarán todos en las sillas formando un círculo, en donde se pedirá de manera voluntaria que comenten acerca de la importancia de la felicidad y como se sintieron durante estas 10 sesiones del programa. Además de responder ¿qué fue lo que más les gusto?, ¿qué fue lo que más aprendieron? Finalmente, el profesional integrará todas las opiniones en una sola idea y referirá la apreciación del grupo del trabajo.	15'	
Técnica: “biodanza”	Interiorizar el aprendizaje del taller.	La psicóloga colocará música de fondo y pedirá a los alumnos que expresen lo que sientan su cuerpo. Es un encuentro vivencial entre la persona, la música, el canto y movimiento. Permitiendo expresar las emociones experimentadas. Finalmente, se preguntará cómo se sintieron.	25'	
Conclusión	Interiorizar el aprendizaje del taller	El profesional a través de su testimonio personal concluye sobre la importancia de la felicidad.	10'	

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Alarcón, R. (2007). Investigaciones sobre Psicología de la Felicidad. *Colaepsi*. Congreso Interamericano de Psicología llevado a cabo en la Universidad Ricardo Palma. Lima, Perú. Recuperado de: <http://www.colaepsi.psicologico.cl/tematicayponentes/REYNALDOALARCON.pdf>
- Arequipeño, F. y Gaspar, M. (2016). *Resiliencia, felicidad y depresión en adolescentes de 3ero a 5to grado del nivel secundario de instituciones educativas estatales del distrito de Ate Vitarte, 2016* (Tesis para Licenciatura). Universidad Peruana Unión. Lima, Perú. Recuperado de: http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/397/Flor_Tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=1
- Caballero, A. y Sánchez, S. (2018). La felicidad en estudiantes universitarios. ¿Existen diferencias según género, edad o elección de estudios? *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. 21(3).1-18. Recuperado de : <https://revistas.um.es/reifop/article/view/336721>
- Carre, C. (2014). *Rasgos de Personalidad y su relación con la felicidad* (Tesis de pregrado). Universidad Abierta Interamericana. Ciudad de Buenos Aires, Argentina. Recuperado de: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC114151.pdf>

Caycho, T. y Castañeda, M. (2015). Felicidad y Optimismo en adolescentes y jóvenes peruanos y paraguayos: Un Estudio Predictivo. *Redalyc*. Recuperado de:

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=439744554005>

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

Recuperado de:

http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/5350/Davey_ck.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hidalgo, K. (2017). *Bienestar espiritual y felicidad en miembros de la Iglesia Adventista del Séptimo Día del distrito de Lince, 2016* (Tesis para licenciatura). Facultad Ciencias de la

Salud. Universidad Peruana Unión. Lima, Perú. Recuperado de:

https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/382/Kathy_Tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y

López, L. (2017). *Niveles de felicidad en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima* (Tesis para licenciatura). Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Lima, Perú.

Recuperado de:

<http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1835/TRAB.SUF.PROF.%20LOREINE%20NICOLE%20ROC%C3%8DO%20DEL%20CIELO%20L%C3%93PEZ%20LASTRES.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Colom, J. y Fernández, M. (2009). Adolescencia y Desarrollo Emocional en la Sociedad Actual.

Redalyc. España 1(1), 235-242. Recuperado de:

<https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832320025.pdf>

León, A. (2019). ¿Por qué Finlandia es el país más feliz del mundo y qué lugar ocupa Perú en ese ránking?. *El Comercio*. Recuperado de:

<https://elcomercio.pe/somos/historias/finlandia-pais-feliz-mundo-lugar-ocupa-peru-ese-ranking-noticia-618548>

Fandiño (2011). Los jóvenes hoy: enfoques, problemáticas y reto. *Scielo*. 2(4) Recuperado de:

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-28722011000200009

Gómez, E., Vera, A., Ávila, M., Musitu, G., Vega, E. y Dorantes, G. (2014). Resiliencia y felicidad de adolescentes frente a la marginación urbana en México. *Psicodebate*, 14 (1), 45 - 68.

Recuperado de: https://www.palermo.edu/cienciassociales/investigacion-y-publicaciones/pdf/psicodebate/14/Psicodebate_N14_T1_03.pdf

Godoy, O. (1992). La Felicidad Aristotélica: Pasado y Presente. *El Centro de Estudios Públicos (CEP)*. Chile recuperado de:

<https://www.cepchile.cl/cl/cep/site/artic/20160303/asocfile/2016030318412/rev57OGodoy.pdf>

González, C. (2004). La psicología positiva: un cambio en nuestro enfoque patológico clásico.

Redalyc.10, 82 – 84. Recuperado de:

<http://www.redalyc.org/pdf/686/68601009.pdf>

Guemes, M., Ceñal, M. y Hidalgo, M. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Centro de Salud barrio del Pilar*. Madrid. Recuperado de

<https://www.adolescenciasema.org/ficheros/PEDIATRIA%20INTEGRAL/Desarrollo%20durante%20la%20Adolescencia.pdf>

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista M. (2017). Metodología de la Investigación, Sexta

Edición. *McGraw Hill Education*. Recuperado de : [https://www.uca.ac.cr/wp-](https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf)

[content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf](https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf)

Monje, C. (2011). *Metodología de la Investigación Cuantitativa y Cualitativa, Guía Didáctica*.

Universidad Surcolombiana. Neiva, Colombia. Recuperado de:

<https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>

OMS (2014). *Salud y felicidad: encuestas transversales a hogares en Finlandia, Polonia y*

España. 92(10), 697 – 772. Recuperado de:

<https://www.who.int/bulletin/volumes/92/10/13-129254-ab/es/>

OMS (2018). *Suicidio*. Recuperado de:

https://www.paho.org/per/index.php?option=com_content&view=article&id=2751:mas-de-800000-personas-mueren-por-suicidio-cada-ano-en-el-mundo-segun-un-nuevo-informe-de-la-oms&Itemid=900.

Ortiz, M. (2015). Vida y Felicidad en la ética de Epicuro. *Cuadernos Salmantinos de Filosofía*. 42, 9-25. Recuperado de:

<http://summa.upsa.es/viewer.vm?id=0000039708&page=1&search=&lang=es&view=main>

Ortiz, E. (2015). Bienestar y felicidad: Un estudio de datos panel en el Municipio de Pasto, Colombia. 2008 – 2010. *Revista Universidad y Salud*. 18(1):88-101. Recuperado de:

<http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v18n1/v18n1a10.pdf>

Pardo, S. (2017). *Propiedades Psicométricas de la Escala de Felicidad de Lima en Estudiantes de nivel secundario en colegios adventistas de Trujillo*. (Tesis de licenciatura). Universidad César Vallejo. Lima, Perú. Recuperado de:

http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/308/pardo_ts.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sin autor (2018). El país más feliz para vivir, según el World Happiness Report. *Mundo Hispánico*.

Recuperado de: <https://mundohispanico.com/el-pais-mas-feliz-para-vivir-segun-el-world-happiness-report/>

Valdivia, G. (2008). El internista en la práctica clínica habitual, problemas y soluciones. *Sociedad Médica de Santiago Sociedad Chilena de Medicina Interna*. Departamento de Salud Público, Universidad de Chile. Recuperado de: <http://www.smschile.cl/documentos/cursos2008/medicinainternaavanzada/El%20internista%20en%20la%20practica%20clinica%20habitual%20problemas%20y%20soluciones%20el%20enfoque%20descriptivo.pdf>

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de Consistencia

Problema General	Objetivo General	Metodología
- ¿Cuál es el nivel de felicidad de los estudiantes del 5to año de secundaria de la Institución Educativa Trilce, Sede Maranga, durante el periodo 2019?	Establecer el nivel de felicidad que presentan los estudiantes del 5to año de secundaria de la Institución Educativa Trilce, Sede Maranga, durante el periodo 2019	La investigación es de tipo descriptivo, transversal, con un diseño No experimental y con un enfoque cuantitativo.
Problemas Específicos	Objetivos Específicos	Población y muestra
- ¿Cuál es el nivel felicidad, según la dimensión sentido positivo de la vida, que presentan los estudiantes del 5to año de secundaria de la Institución Educativa Trilce, Sede Maranga, durante el periodo 2019?	- Identificar el nivel de felicidad, según la dimensión sentido positivo de la vida, que presentan los estudiantes del 5to año de secundaria de la Institución Educativa Trilce, Sede Maranga, durante el periodo 2019.	<p>La población de estudio está comprendida por 155 estudiantes del quinto año de nivel secundaria de la Institución Educativa Trilce, Sede Maranga, durante el periodo 2019.</p> <p style="text-align: center;">N = 155 estudiantes</p> <p>La muestra es intencional y de tipo censal, por tanto, está constituida por la totalidad de la población. siendo igual a 155 estudiantes del 5to grado de Secundaria del Colegio Trilce – Sede Maranga.</p>
- ¿Cuál es el nivel de felicidad, según la dimensión satisfacción con la vida, que presentan los estudiantes del 5to año de secundaria de la Institución Educativa Trilce, Sede Maranga, durante el periodo 2019?	Identificar el nivel de felicidad, según la dimensión satisfacción con la vida, el nivel de felicidad que presentan los estudiantes del 5to año de secundaria de la Institución Educativa Trilce, Sede Maranga, durante el periodo 2019.	
- ¿Cuál es el nivel de felicidad, según la dimensión realización personal, que presentan los estudiantes del 5to año de secundaria de la Institución Educativa Trilce, Sede Maranga, durante el periodo 2019?	Identificar el nivel de felicidad, según la dimensión realización Personal, el nivel de felicidad que presentan los estudiantes del 5to año de secundaria de la Institución Educativa Trilce, Sede Maranga, durante el periodo 2019.	
- ¿Cuál es el nivel de felicidad, según la dimensión alegría, que presentan los estudiantes del 5to año de secundaria de la Institución Educativa Trilce, Sede Maranga, durante el periodo 2019?	Identificar el nivel de felicidad, según la dimensión Alegría de Vivir, el nivel de felicidad que presentan los estudiantes del 5to año de secundaria de la Institución Educativa Trilce, Sede Maranga, durante el periodo 2019.	

Anexo 2
ESCALA DE FELICIDAD DE LIMA ADAPTADA A ADULTOS MAYORES

DATOS PERSONALES

Sexo: Hombre () Mujer () Edad: Grado de estudios:

INTRUCCIONES

Más abajo encontrará una serie de afirmaciones con las que usted puede estar de acuerdo, en desacuerdo o en duda. Lea detenidamente cada afirmación y luego utilice la escala para indicar su grado de aceptación o de rechazo a cada una de las frases. Marque su respuesta con una X. No hay respuestas buenas ni malas.

ESCALA

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

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

19	Me siento un fracasado	TA	A	¿?	D	TD
20	La felicidad es para algunas personas, no para mí.	TA	A	¿?	D	TD
21	Estoy satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado.	TA	A	¿?	D	TD
22	Me siento triste por lo que soy.	TA	A	¿?	D	TD
23	Para mí, la vida es una cadena de sufrimientos.	TA	A	¿?	D	TD
24	Me considero una persona realizada.	TA	A	¿?	D	TD
25	Mi vida transcurre plácidamente.	TA	A	¿?	D	TD
26	Todavía no he encontrado sentido a mi existencia	TA	A	¿?	D	TD
27	Creo que no me falta nada	TA	A	¿?	D	TD

¡GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!

INSTITUCIÓN EDUCATIVA TRILCE - MARANGA
Calle Martin de Murúa 120, San Miguel 15088
Central telefónica: (01) 6198 107

30 de abril del 2019

OFICIO N° 0012

SEÑOR

Dr. RAMIRO GÓMEZ SALAS

Decano de la Facultad de Psicología y Trabajo Social
Universidad Inca Garcilaso de la Vega – Lima

Presente.

Asunto: Autorización para realizar muestra representativa de investigación.

REFER: Carta N° 0012

Me es grato dirigirme a usted con el propósito de extenderle el cordial saludo de la **INSTITUCIÓN EDUCATIVA TRILCE - MARANGA**, de la que me honro ocupar el cargo de Directora y a la vez manifestarle por intermedio del presente que, el Centro Educativo **autoriza** a la señorita **CONSUELO LISSETH LLONTOP VARGAS** identificada con DNI N° 75223977 y código N° a050139238, estudiante de la carrera Profesional de Psicología de la **Universidad Inca Garcilaso de la Vega**, ejecute la aplicación de un test psicológico a una muestra representativa de alumnado, con fines de investigación. Dicho proceso va llevarse a cabo el día 13 de mayo del presente año con el objetivo de optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología.

Es propicia la oportunidad para testimoniarle las muestras de mi especial consideración y estima personal.


[Firma]

Maria Olivera Ocón

Directora

