

# **UNIVERSIDAD RICARDO PALMA**

## **FACULTAD DE PSICOLOGÍA**



### **FACTORES DE FELICIDAD EN ASPIRANTES A CADETE Y CADETES DE IV AÑO DE UNA INSTITUCIÓN MILITAR DE LIMA METROPOLITANA**

**Tesis**

**Presentada por la Bachiller**

**ANGELICA ORTIZ CHÁVEZ**

**Para optar el Título Profesional de:**

**LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**Lima - Perú**

**2021**



## DEDICATORIA

A mis sobrinos Herbert, Sebastian, Farid, Alessander, Estefano, Juliette, Diego, Juan de Dios, Dominik y los cuatro ángeles que tengo en el cielo; por ser quienes me inspiran e impulsan a crecer cada día más.

A Nelson, quien con hizo posible mi anhelo de estudiar Psicología.

A mi maestro Dante Gazzolo, por ser quien me guio y enseñó una forma diferente de percibir las distintas situaciones de la vida, y sacar siempre algo positivo de todo.

A Juan Boggio, quien dibujó el camino que decidí seguir, siendo la mejor decisión y obtuve lo que hasta ahora he logrado.

A todas las personas que, de una u otra manera, con ciertas palabras enfocaron con más fuerza mi camino.

## **AGRADECIMIENTO**

Con gratitud a cada uno de los docentes de la facultad que impartieron sus conocimientos de esta grandiosa profesión.

Con profundo aprecio, me gustaría darle las gracias a Luis Rubio, Gustavo Barranzuela y Sara Meza, por su apoyo incondicional para la investigación.

Mi más cordial agradecimiento al asesor de tesis Mg. Carlos Reyes Romero, por su colaboración, orientación y tiempo para el desarrollo del presente trabajo; gracias a su apoyo, se pudo concluir el presente trabajo.

## INTRODUCCIÓN

La presente investigación aspira contribuir en aspectos formativos, sociales y personales relacionados al conocimiento práctico de la psicología.

Internamente, en las Escuelas de las Fuerzas Armadas se trabaja constantemente para mejorar y evolucionar como institución para lograr mejores resultados en los futuros oficiales; actualizándose y modernizándose internamente como institución, lo cual precisa de nuevas propuestas para las modificaciones en la organización, con el fin de optimar aspectos educativos en general, que implica la instrucción militar, preparación para las distintas especialidades y en general la formación del cadete.

El aspecto psicológico es un factor indispensable en toda formación académica que se establezca en una institución militar; ésta no puede permanecer ajena al desarrollo de la personalidad y consolidación de la identidad que experimentan los aspirantes a cadete y los cadetes de IV año, ni tampoco a su estabilidad emocional. En la actualidad, hay indicadores que muestran que los jóvenes que inclinan a una formación profesional militar están incrementando. Esto podemos asociarlo a factores económicos y académicos; aunque ingresan a la institución militar con la idea de que tienen que cumplir normas y reglas rigurosas, no obstante, no todos logran adaptarse al sistema formativo castrense, pues afiliarse a la nueva organización conlleva a que modifiquen actitudes y características de personalidad por la formación académica de carácter militar que empiezan a recibir. En consecuencia, se produce el abandono de destino del personal militar y algunos solicitan su baja.

La carrera militar exige un perfil de cadetes con competencias específicas, las que se van fortaleciendo durante la formación año tras año; por lo que es importante conocer la manera en que los estudiantes se van ajustando a las nuevas reglas de vida y estudio, considerando que muchos de ellos todavía atraviesan la adolescencia en sus etapas tardías, y no presentan un perfil emocional bastante definido que les facilite su desenvolvimiento vocacional, personal, social y académico. Su motivación académica puede estar pendiente del grado de felicidad con que ingresan a los estudios militares y afrontan cada uno de los retos que deben superar, primero como aspirantes a cadete,

y luego a lo largo de la carrera hasta llegar al cuarto año de estudios. Paralelo a su formación, deben reforzar las relaciones con sus compañeros y superiores militares. Atendiendo al propósito de estudiar la felicidad en la formación castrense, se formula este trabajo de investigación, utilizando como base a aspirantes a cadete y los cadetes de IV año de una Institución Militar de Lima Metropolitana, el mismo que está estructurado de acuerdo a los siguientes capítulos y secciones:

El primer capítulo contiene el planteamiento del estudio, con la formulación del problema y los objetivos, enfatizando en la importancia y justificación del estudio, y señalando las limitaciones que se presentaron.

El segundo capítulo aborda el marco teórico, con los antecedentes de investigaciones nacionales e internacionales relacionadas al tema, ahondando en las bases teórico-científicas, y definiendo brevemente los términos básicos utilizados en la investigación.

El tercer capítulo incide en los supuestos científicos básicos, a partir de los cuales se proponen las hipótesis y se describen las variables de estudio.

El cuarto capítulo hace referencia al método, con la identificación del diseño de investigación, y la descripción de la población y muestra de investigación, técnicas e instrumentos de recolección de datos, así como los procedimientos seguidos para la recolección de datos y las técnicas de procesamiento y análisis de datos utilizadas.

El quinto capítulo presenta los resultados obtenidos en la investigación, así como la correspondiente discusión.

El sexto capítulo incorpora las conclusiones a las cuales se llegó en la investigación, y las recomendaciones para una mejora; agregándose el resumen y el abstract del estudio.

Por último, se adicionan las secciones de referencias bibliográficas y de los anexos, que incluyen el formato de consentimiento informado y el instrumento de investigación.

## ÍNDICE

	Página
ÍNDICE DE TABLAS	x
<b>CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO</b>	
1.1 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	1
1.2 OBJETIVOS	4
1.2.1 General	4
1.2.2 Específicos	4
1.3 IMPORTANCIA Y JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO	4
1.4 LIMITACIONES DEL ESTUDIO	6
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b>	
2.1 INVESTIGACIONES	7
2.1.1 Investigaciones nacionales	7
2.1.2 Investigaciones internacionales	9
2.2. BASES TEÓRICO-CIENTÍFICAS DEL ESTUDIO	11
2.2.1 Conceptos de felicidad	11
2.2.2 Teorías de la felicidad	18
2.2.3 Causas que generan felicidad en las personas	23
2.2.4 Contribución peruana al estudio de la felicidad	26
2.2.5 Componentes de la felicidad (Alarcón, 2006)	30
2.2.6 Concepto de Militar	32
2.3 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS	33
<b>CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES</b>	
3.1 SUPUESTOS CIENTÍFICOS BÁSICOS	35
3.2 HIPÓTESIS	35
3.2.1 Hipótesis General	36
3.2.2 Hipótesis Específicas	36

3.3 VARIABLES DE ESTUDIO	37
3.3.1 Variable dependiente	37
3.3.2 Variable interviniente	37
<b>CAPÍTULO IV: MÉTODO</b>	
4.1 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	39
4.2 POBLACIÓN DE ESTUDIO	39
4.3 MUESTRA DE INVESTIGACIÓN	39
4.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	41
4.5 PROCEDIMIENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS	44
4.6 TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS	44
<b>CAPÍTULO V: RESULTADOS</b>	
5.1 PRESENTACIÓN DE RESULTADOS DESCRIPTIVOS DE LOS DATOS GENERALES DE LA MUESTRA DE ESTUDIO	45
5.2 PRESENTACIÓN DE RESULTADOS DESCRIPTIVOS DE LA VARIABLE Y DIMENSIONES DE ESTUDIO POR AÑO DE INSTRUCCIÓN	47
5.3 COMPARACIONES DE MEDIAS DE ACUERDO AL AÑO DE ESTUDIOS	50
5.4 CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS	51
5.5 DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	56
<b>CAPÍTULO VI: RESUMEN Y CONCLUSIONES</b>	
6.1 CONCLUSIONES	59
6.2 RECOMENDACIONES	60
6.3 RESUMEN	61
6.4 ABSTRACT	62
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	63
<b>ANEXOS</b>	67
Anexo A. Consentimiento informado	68
Anexo B. Instrumento de evaluación	69

## ÍNDICE DE TABLAS

	Página
Tabla 1	
Operacionalización de la variable de estudio	38
Tabla 2	
Valores de calificación positiva e inversa de los ítems de la EFL	43
Tabla 3	
Norma estándar para los niveles de felicidad	43
Tabla 4	
Normas de interpretación por factores de la EFL	44
Tabla 5	
Distribución de la muestra de estudiantes por género	45
Tabla 6	
Distribución de la muestra de estudiantes por lugar de nacimiento	45
Tabla 7	
Distribución de la muestra de estudiantes por grado de instrucción	46
Tabla 8	
Distribución de la muestra de estudiantes por edad y grado de instrucción	46
Tabla 9	
Niveles de felicidad en la muestra de aspirantes a cadetes y cadetes de 4to año	47
Tabla 10	
Niveles en el factor I: Sentido positivo de la vida en la muestra de aspirantes a cadetes y cadetes de 4to año	48
Tabla 11	
Niveles en el factor II: Satisfacción con la vida en la muestra de aspirantes a cadete y cadetes de IV año	48
Tabla 12	
Niveles en el factor III: Realización personal en la muestra de aspirantes a cadete y cadetes de IV año	49

Tabla 13	
Niveles en el factor IV: Alegría de vivir en la muestra de aspirantes a cadete y cadetes de IV año	49
Tabla 14	
Puntuaciones medias y desviaciones estándar en los factores de felicidad y en el total en la muestra de aspirantes a cadete y cadetes de IV año	50
Tabla 15	
Resultados de la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov en la variable: Felicidad y factores en la muestra de aspirantes a cadete y cadetes de IV año	51
Tabla 16	
Rangos promedio obtenidos con la U de Mann-Whitney en la variable: Felicidad entre los grupos de aspirantes a cadete y cadetes de IV año	52
Tabla 17	
Rangos promedio obtenidos con la U de Mann-Whitney en el factor I: Sentido positivo de la vida entre los grupos de aspirantes a cadete y cadetes de IV año	53
Tabla 18	
Rangos promedio obtenidos con la U de Mann-Whitney en el factor II: Satisfacción con la vida entre los grupos de aspirantes a cadete y cadetes de IV año	54
Tabla 19	
Rangos promedio obtenidos con la U de Mann-Whitney en el factor III: Realización personal entre los grupos de aspirantes a cadete y cadetes de IV año	54
Tabla 20	
Rangos promedio obtenidos con la U de Mann-Whitney en el factor IV: Alegría de vivir entre los grupos de aspirantes a cadete y cadetes de IV año	55

## **CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO**

### **1. Planteamiento del estudio**

#### **1.1 Formulación del problema**

Una institución de formación profesional militar tiene sus peculiaridades que lo distinguen de las instituciones de formación superior civil donde se forman a los distintos oficiales de diferentes especialidades, según las necesidades del país. Es decir, los métodos de enseñanza deben ajustarse a la realidad particular de una nación, por lo mismo que se están formando profesionales que dirigirán en algún momento grandes grupos de la milicia, por ende, la formación durante el periodo de aprendizaje es completamente diferente a lo que están inmersos los civiles en su formación profesional. El dictado de clases de las diferentes materias en la Institución Militar de Lima Metropolitana, es desarrollada por profesores civiles como militares, quienes son seleccionados y contratados para el dictado de clases en la escuela militar, siendo de carácter particular algunos detalles de la forma de cómo se realizará la trasmisión de conocimientos, a saber: Los cadetes no tienen una comunicación horizontal, se mantiene una disciplina distancial por el reglamento interno de la escuela, donde el grado de confianza entre ambas partes, es netamente académica, es decir, el cadete se inhibe de manifestar su posición personal ante cualquier situación porque puede ser sancionado. Además, las clases se suspenden por ceremonias oficiales de la institución u otras actividades, que ocasionan una fractura entre la intención de aprender y la predisposición del profesor; aunque las clases se reprograman para ser recuperadas, éstas normalmente no son en horarios que les permitan absorber los conocimientos al cien por ciento, ya que normalmente se realizan en la noche o los días sábados, cuando en los cadetes se sienten cansados por el desgaste físico y están pensando en la salida de fin de semana que les corresponde; si no les toca servicio o tienen alguna sanción que les impida salir. (Cáceres, 2012).

Cabe agregar, además, que los cadetes no pueden presentarse a clases, por asumir con los servicios de formación doctrinaria militar que forma parte de su instrucción en la escuela, ocasionando la pérdida de horas de clases o el no asistir el día completo a ellas; siendo consecuencia de la instrucción y no algo que pueda ser manejado por el cadete, generando que no haya un proceso continuo y equilibrado de absorción de

conocimientos; además, las comisiones ordenadas por los superiores o según el Reglamento Militar que debe asumir el cadete, desvían el desarrollo educativo y se convierten en factores gravitantes para que el cadete sienta desinterés, cansancio, aburrimiento, , disgusto, sueño entre otros. Asimismo, la formación militarizada es muy rigurosa, habiendo una exigencia física o de actitud psicológica moderada, para lograr en ellos el temple que se requiere como futuros oficiales que van a brindar su servicio en diferentes espacios geográficos del país, lo cual genera, hasta cierto nivel, un estrés académico en el cadete y, por tanto, la asimilación y aprendizaje de lo enseñado por los docentes es mínima, pese a los valorados esfuerzos que puedan realizar los maestros. (Cáceres, 2012).

La problemática anteriormente expuesta implica, pues, varios aspectos como los relacionados con el bienestar psicológico, la felicidad, motivación, autoconcepto, etc., que, al ser afectados, estarían determinando, en buena medida, deficiencias en el rendimiento académico y la formación militar y profesional del cadete; una problemática que tiene que ver, también, con las actividades en general durante el proceso de formación en Institución Militar, que son multidisciplinarias y ponen fuerza al adoctrinamiento militar, al accionar físico sumamente enérgicas, perdiendo de vista la perspectiva educativa que se debe mantener durante la formación. Respecto a las variables citadas, Estrada (2016) encontró que entre motivación, autoconcepto y bienestar psicológico en cadetes de una Escuela Militar de Lima Metropolitana, existe relación significativa.

Específicamente, en cuanto al bienestar psicológico, Estrada (2016) refiere que ahora, este constructo ha captado ascendentemente la atención de los académicos desde todos los campos del quehacer humano. En cambio, señala que en el entorno militar no se ha dado lo mismo, sobre todo con referente a la formación académico-profesional, que tiene que ver con el nivel de adaptación y satisfacción del cadete en su periodo de preparación completamente castrense que se rige a normas militarizadas por la misma naturaleza de la institución, sumándose a esto el hecho de que los oficiales superiores no le toman interés a las competencias blandas en la formación del cadete, porque le dan mayor importancia a la formación del carácter y la personalidad apoyándose en el rigor y sometiendo a situaciones extremas, que las autoridades institucionales tipifican, desde su punto de vista, la manera de ser militar.

Algunos autores relacionan el bienestar psicológico con la felicidad; tal es el caso de Rubio (2015), quien observó una relación positiva, entre sentido de la vida y bienestar psicológico, satisfacción vital y felicidad, en su mayoría fue estadísticamente significativa. Por su parte, Alarcón (2009) asocia la felicidad con el bienestar subjetivo (*subjective well-being*). Afirma que “se trata de una evaluación subjetiva que cada cual hace de su propia vida como una totalidad o de alguna de sus facetas: trabajo, matrimonio, vida de relación, rasgo de su personalidad e incluso autovaloración física. Estas evaluaciones son, a la vez, afectivas y cognitivas” (p. 131).

Por su parte, Veenhoven (1994) sostiene que para considerar a la felicidad como un rasgo y no como un estado, tiene que cumplir con tres requisitos, la estabilidad temporal, la consistencia transcultural y la causalidad interna. Concerniente a la estabilidad temporal, Campos (2018), en su estudio desarrollado en estudiantes universitarios de Lima, indagó sobre el bienestar psicológico a lo largo de la carrera profesional, buscando demostrar lo afirmado por algunos autores, en el sentido de que los alumnos a mayor edad muestran en menor proporción reacciones físicas y psicológicas ante el estrés académico, ya que poseen mayor control sobre el tiempo percibido y lo usan para la obtención del aprendizaje, evidenciándose un decremento del estrés a medida se progresa en la formación profesional, No obstante, llegó a la conclusión que el nivel de bienestar psicológico se genera independientemente del semestre que se encuentren, aunque sugirió realizar investigaciones con muestras más amplias.

Teniendo lo señalado en el párrafo anterior, en esta investigación se parte de la idea de tomar como muestra personas en instrucción militar, o sea, futuros oficiales militares de nuestro país que se encuentren en su primer año de instrucción y preparación, y los que se encuentren en su último año, por ser grupos polares, para así establecer si existen diferencias en los niveles de felicidad entre ambos grupos, bajo la premisa en el establecimiento del problema acerca de si los aspirantes a cadete son menos o más felices que los cadetes de IV año.

Por consiguiente, el problema de investigación de la presente investigación se plantea en la siguiente interrogante:

¿Cómo se presenta la felicidad en los aspirantes a cadete y los cadetes de IV año de una Institución Militar de Lima Metropolitana?

¿Cómo se presenta la felicidad si comparamos a los aspirantes a cadete con los cadetes de IV año de una Institución Militar de Lima Metropolitana?

## **1.2 Objetivos**

### **1.2.1 General**

Comparar el nivel de felicidad en los aspirantes a cadete y los cadetes de IV año de una Institución Militar de Lima Metropolitana.

### **1.2.2 Específicos**

1.- Conocer el nivel de felicidad, dimensión: Sentido positivo de la vida, entre los aspirantes a cadete y los cadetes de IV año de una Institución Militar de Lima Metropolitana.

2.- Comparar el nivel de felicidad, dimensión: Satisfacción con la vida, entre los aspirantes a cadete y los cadetes de IV año de una Institución Militar de Lima Metropolitana.

3.- Comparar el nivel de felicidad, dimensión: Realización personal, entre los aspirantes a cadete y los cadetes de IV año de una Institución Militar de Lima Metropolitana.

4.- Comparar el nivel de felicidad, dimensión: Alegría de vivir, entre los aspirantes a cadete y los cadetes de IV año de una Institución Militar de Lima Metropolitana.

## **1.3 Importancia y justificación del estudio**

La justificación del estudio es básicamente de carácter práctico, por cuanto son limitadas las investigaciones la felicidad en estudiantes de una institución castrense, y

por consiguiente la información disponible acerca de la vida académica y formación profesional de cadete es aún incipiente, que no hace posible contar con elementos de juicio suficientes para evaluar los niveles de felicidad en las condiciones de disciplina militar en un ambiente donde las reglas son diferentes a las impuestas en la sociedad, con restricción de su autonomía y creatividad, sumándose una subordinación en todo momento bastante verticalizada y sin lugar a la autoexpresión. Aunque el aspirante a cadete ingresa a la Institución sabiendo lo sacrificado que es la vida de un militar y lo que les puede tocar vivir con sus familias por la misma rutina, considerando que va a estar internado durante cinco años con las rutinas correspondientes y consuetudinarias, no obstante, la permanencia bajo el régimen castrense les hace tomar conciencia si es eso lo que realmente quieren para su futuro o si, por el contrario, no es lo suyo.

Si es esto último, es porque han visto opacado su estado de felicidad que vivenciaron al momento de ingresar como aspirantes a cadete, pero que paulatinamente experimentaron un duro periodo de instrucción militar que obligó a algunos a pedir su baja, tal vez aceptando que no se identifican con el ambiente militar y la vida académica que día a día se vive en la Institución; y si deciden continuar hasta el final, en este caso su nivel de felicidad deberá ser lo bastante alto que contribuya al logro de sus metas profesionales y militares.

Respecto a la importancia del trabajo de investigación, los resultados a obtenerse van a permitir disponer de información actualizada acerca de los niveles de felicidad en cadetes de una Institución Militar de Lima Metropolitana, de manera que se pueda establecer si existe diferencia en felicidad entre los aspirantes a cadete y aquellos de IV año, lo cual permitiría, además, identificar las necesidades de ambos grupos de cadetes para luego intervenir en ellos con miras a un mejor desarrollo y trabajo como futuros oficiales militares de nuestro país.

Asimismo, puede señalarse que es importante este estudio por el uso que se le puede dar en la misma Institución Militar como fuente de consulta y de apoyo en el desarrollo de actividades, talleres, charlas o tareas de investigación durante el periodo de formación de los cadetes, información reciente que les servirá de herramienta en la consecución de mejores resultados en su rendimiento académico y profesional.

Cabe agregar, también, que esta investigación es importante pues se podrá disponer de una mejor percepción de las necesidades que tienen los aspirantes a cadete y los cadetes de IV año, cuya cobertura favorecería en gran medida su estancia durante su formación como militares, logrando así su profesionalización como oficiales, con proyección alcanzar altos rangos de la milicia.

#### **1.4 Limitaciones del estudio**

Una de las limitaciones que se pueden presentar en el desarrollo de la investigación es la referente al factor administrativo, en vista de que hay que solicitar a las autoridades de la Institución la autorización respectiva, y por ello se pueden presentar trabas de carácter burocrático que dilaten o impidan la accesibilidad a los cadetes para realizar la evaluación con el protocolo de medición del nivel de felicidad.

Así mismo, el que sea una institución militar formadora de futuros oficiales, que en algún momento muchos de ellos ocuparán altos mandos de las Fuerzas Armadas; la institución evitará exponer información que pueda vulnerarlos como oficiales o como institución misma, como Fuerza Armada de una Nación.

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### 2.1 Investigaciones relacionadas con el tema

#### 2.1.1 Investigaciones nacionales

Guardamino, Mora, Salas y Soto (2018) desarrollaron una investigación con el objetivo de medir el nivel de felicidad en estudiantes de universidades públicas y privadas aleatoriamente, utilizando la Escala de Felicidad de Lima, elaborada por Alarcón (2006). En esta investigación se encontró que el nivel de felicidad es medio en promedio, y el Factor de Realización Personal fue el que obtuvo menor nivel de felicidad. Cabe mencionar que la escala utilizada, fue elegida por cumplir con tres criterios: por contar con cuatro dimensiones, por estar validada en Latinoamérica y la validez fue realizada con estudiantes universitarios.

Campos (2018) reportó una tesis de pregrado en el que se formula como objetivo analizar la relación que existe entre bienestar psicológico y variables sociodemográficas de, ciclo de estudios universitario y el género de los alumnos, también las diferencias entre ciclos, separándolos en dos grupos, uno de alumnos de I, II y IV ciclo y los de V al X ciclo como otro grupo; conformada por 104 alumnos universitarios de una universidad privada de Lima, Perú. Se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico (PWBS) de Ryff. Los resultados mostraron que había una correlación poco marcada entre género y relaciones positivas con los otros; asimismo, no se halló información estadísticamente significativa para relacionar las demás variables.

Cajigas y Ore (2017) elaboraron su tesis de pregrado, de la percepción de la felicidad y su relación con la desesperanza, utilizando la Escala de Felicidad de Lima (compuesta por cuatro factores, sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir) y la Escala de Desesperanza de Beck (compuesta con sus sub escalas auto aceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal) respectivamente. La muestra fueron alumnos del quinto de secundaria de 17 años de escuelas estatales del Valle Sur de la ciudad de Cuzco, donde participaron 393

alumnos y encontraron como resultado que a mayor felicidad, los niveles de desesperanza serán menores. También se encontró correlación negativa bilateral significativa entre los cuatro factores de Alarcón y la desesperanza.

León e Hidalgo (2017) investigaron la relación que existe, entre gratitud y felicidad. Para la medición de estas variables se utilizaron la Escala de Gratitud, creada por Alarcón (2014) y la Escala de Felicidad de Lima, de Alarcón (2006), compuesta por cuatro factores, sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir; respectivamente. La muestra fue conformada por 404 alumnos de ambos sexos entre 20 y 30 años de edad de una universidad privada de Lima Este. Se entró, que existe relación significativa entre la gratitud y la felicidad; y concluyendo que a mayor nivel elevado de gratitud, la probabilidad de experimentar felicidad plena, es más alta.

López (2017) llevó a cabo un estudio para determinar el nivel de felicidad en alumnos de psicología de una universidad privada de Lima participaron 116 alumnos entre 16 y 38 años de ambos sexos. Se utilizó la Escala de Felicidad de Lima, elaborada por Alarcón (2006). Los resultados indicaron que el 46.55% de los estudiantes, tenían un nivel de felicidad media, alta y muy alta; mientras el 16.38% nivel de felicidad bajo y 9.48% nivel de felicidad muy bajo. En los Factores de la escala se encontró un nivel de felicidad bajo en el sentido positivo con la vida, con un 18.97% y un 18.10% en nivel muy bajo de felicidad del mismo factor de la escala.

Felix (2017) realizó una tesis doctoral, donde investigó la relación que existe entre inteligencia emocional, rendimiento académico y bienestar personal. La muestra fue constituida por jóvenes entre 17 y 18 años de edad, de la Escuela Militar de Chorrillos en los años 2013 y 2014. Hallaron que entre la inteligencia emocional y el bienestar personal hay relación directa, la misma que existe entre rendimiento y bienestar personal; sin embargo, entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico no se encontró relación directa. Lo que destacó en los resultados, fue el descubrimiento de que al complementar el bienestar personal e inteligencia emocional, influyen notoriamente en el rendimiento.

Castilla, Caycho y Ventura (2016) realizaron un estudio en la ciudad de Lima-Perú, para hallar diferencias en los Niveles de Felicidad entre personas de 16 a 35 años, se empleó la Escala de Felicidad de Lima (Alarcón, 2006). La muestra fue constituida por 402 personas con un 50% de hombre y 50% de mujeres. Los resultados según el sexo, mostró que las mujeres tienen mayor tendencia a experimentar mayor nivel de felicidad a diferencia de los varones. Así mismo, se halló que a más edad, el nivel de felicidad es mayor. Este trabajo aporta más conocimiento con respecto a la felicidad con relación a sus variables sociodemográficas, permitiendo tomar acciones para mejorar o desarrollar variables positivas en base a ésta información.

Estrada (2016) investigaron sobre la relación entre motivación, autoconcepto y bienestar psicológico. La muestra fue conformada por cadetes de primer y tercer año de la Escuela Militar de Chorrillos del semestre 2015-I. Se utilizó el cuestionario de Metas Académicas (C.M.A.), elaborado en función a la Teoría de Dweck, por Hayamizu y Weiner (1991), cuestionario de Autoconcepto Personal (APE), de Goñi (2011) y la Escala de Bienestar Subjetivo, por Sánchez-Cánovas (2011). Los resultados concluyeron que existe relación entre las tres variables de estudio.

### **2.1.2 Investigaciones internacionales**

Caballero y Sánchez (2018) presentaron un trabajo que tuvo como objetivo, estudiar las posible diferencias entre edad, género y elección de estudios que puedan suceder en sus precepción subjetiva, ocasionadas por una intervención en el aula, basada en emociones positivas y creatividad en universitarios. Los participantes fueron 83 estudiantes universitarios y estudiantes de grados técnico superior. Se utilizó la Escala de Felicidad Subjetiva de Lyubomirsky y Lepper (1999) y el Cuestionario de Felicidad de Oxford de Hill y Argyle (2002). En base a los resultados, se concluye que no existen diferencias significativas entre percepción de felicidad por género, edad y elección de estudios. Así mismo, se observó que el programa de intervención de emociones positivas, ocasionó un aumento significativo de la felicidad subjetiva en los estudiantes del grupo experimental frente al grupo de control. Se ha asociado de forma positiva la felicidad al éxito académico, y beneficia al afrontamiento del

estrés en la vida universitaria; así como también, favorece la salud, bienestar personal y social, favoreciendo a la calidad de vida. Esta investigación nos muestra los beneficios de las emociones positivas en las aulas y lo importante que es el preparar a los estudiantes para la vida laboral.

Rubio (2015) reporta una tesis donde el objetivo fue investigar la relación entre variables que están relacionados con el bienestar personal, el sentido de la vida y la motivación por la búsqueda del sentido positivo de la vida. La muestra fue constituida por 349 estudiantes españoles entre hombres y mujeres de 18 a 26 años de edad. Se encontró una relación negativa estadísticamente significativa entre sentido de la vida y motivación y necesidad de metas noéticas; sin embargo, entre sentido de la vida y el bienestar psicológico, satisfacción vital y felicidad, se encontró relaciones positivas, estadísticamente significativas. En motivación y necesidad de búsqueda noéticas entre ambos sexos, se evidenció diferencias estadísticamente significativas con puntuaciones más altas de los hombres y en bienestar psicológico, relaciones positivas, las mujeres con más alta puntuación. Se demostró que a mayor puntuación en sentido de la vida, menos puntuación en búsqueda y necesidad de metas noéticas, y mayor puntuación en bienestar psicológico, satisfacción vital y felicidad. Se determinó que el sentido de la vida es un predictor significativo de la felicidad, bienestar psicológico y satisfacción vital.

Marrero, Carballeira y González (2014) llevaron a cabo un estudio que tuvo como objetivo investigar la relación entre características sociodemográficas, optimismo y bienestar subjetivo. La muestra estuvo constituida con universitarios mexicanos de la Universidad de San Luis Potosí. Adicionalmente, reconocer las áreas vitales influía en mayor proporción en el bienestar global y qué tanto contribuiría el optimismo a esta relación. La muestra fue constituida por 299 estudiantes entre 17 y 49 años de edad, bajo una entrevista semiestructurada, con un registro de características sociodemográficas que consideraron relevantes. Se utilizaron los instrumentos Life Orientation Test Revised LOT-R; elaborado por Scheier, Carver & Bridges (1994) para medir el optimismo disposicional, el bienestar subjetivo se midió con diferentes instrumentos de acuerdo a ciertos factores, como Subjective Happiness Scale de Lyubomirsky & Lepper (1999)

para medir felicidad; Satisfaction with Life Scale de Diener, Emmons, Larsen & Griffin (1985) para satisfacción vital, Positive and Negative Affect Schedule de Watson, Clark & Tellegen (1988) para las emociones positivas y emociones negativas y se utilizó la Entrevista semiestructurada de Marrero, Carballeira & Rodríguez (2007) para la satisfacción en los dominios vitales de estudios, pareja, salud y ocio. Los resultados indicaron que entre los ocho indicadores de bienestar estaban relacionados entre ellos mismos y el optimismo estaba relacionada en mayor proporción al bienestar que a variables sociodemográficas. También se encontró que a mayor optimismo, mayor satisfacción vital y emociones positivas; y a menor optimismo, menos emociones negativas y mayor satisfacción. Los hallazgos encontrados suscitan que para mejorar el bienestar subjetivo, el optimismo es relevante como rasgo de personalidad.

Zubieta y Delfino (2010) investigaron sobre los niveles de bienestar en alumnos de universidades de la ciudad de Buenos Aires. Los universitarios, muestran niveles adecuados de satisfacción y bienestar psicológico, sin embargo, suscita un cambio en la percepción del bienestar social. Se evidencia un notable déficit en la percepción de progreso y cambio social, al creer que la sociedad controla su destino, sabe dónde va y traza intencionalmente el horizonte hacia el cual quiere llegar en el futuro, en su capacidad para producir bienestar.

## **2.2 Bases teórico-científicas del estudio**

### **2.2.1 Conceptos de felicidad**

El término felicidad es una materia de investigación desde la antigüedad, estando vinculada al bienestar. Evocaremos antecedentes que impliquen a la felicidad.

Empezaremos con la información que nos brinda el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española es “estado del ánimo que se complace en la posesión de un bien” (s.f.). Otras fuentes en diccionarios nos dicen que felicidad es satisfacción, gusto y contento. La felicidad no tiene una definición universal, ya que quienes han investigado sobre esta variable, no han llegado a un acuerdo

de la definición en sí, sugiriendo otros conceptos como semejanza a lo que es la felicidad.

Por su parte, Alarcón (2009, p. 137) determina la felicidad como “un estado de satisfacción, más o menos duradero, que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien deseado”. La felicidad está ligada a la psicología positiva, remontándose a la antigüedad griega, donde se menciona que no habría felicidad sin tener el bien deseado; denominándolo eudemonismo, al estado de alegría, placer, satisfacción o felicidad que se experimenta al alcanzar el bien deseado. Sócrates, uno de los que mantuvo esta doctrina, siendo racionalista, que equilibraba el saber y la virtud, exponiendo que “todo hombre quiere necesariamente su mayor bien o su verdadera felicidad, como fin general de sus actos” (Fouillée, 1942, tomo I, p. 143, citado por Alarcón, 2009, p. 113).

Asimismo, Aristóteles, conocido como pionero de la ciencia de la felicidad, afirmaba que para poder tener una vida plenamente feliz se requería de supuestos a nivel físico y mental, observó que la felicidad es algo voluntario e intencional que te hace tener conductas haciendo el bien, porque el propósito de la humanidad es ser feliz. Él alegó, que el ser humano es feliz, si es un hombre con virtudes y tiene capacidad de racionalizar, buscando actuar con ética, haciendo lo correcto y tratando de tener siempre un ambiente beneficioso a su alrededor, porque nadie desea hacer el mal a los demás.

En tal sentido, agrega que para tener felicidad es necesario tener bienes externos, sino, no estaría completa, no quiere decir que tenga una extrema riqueza o pobreza, sino, ubicarse en una media que le permita a la persona tener una vida digna y le permita recompensar a otros, haciendo el bien. Asimismo, señala que la felicidad es una actividad virtuosa del alma, que le permite lograr la felicidad permanente y por el resto de su existencia. Una persona feliz, es racional, prudente, reflexivo; con la capacidad de saber cuáles son las consecuencias de sus actos. Por ello, antes de actuar, debe pensar, para decidir cuál va a ser su accionar, aprendiendo a elegir lo bueno en lugar de lo malo; sus instrumentos son el logos (raciocinio), el *ethos* (conciencia moral) y el *habitus* (lo que se adquiere).

Aristóteles plantea actuar con ética y moral considerando el bien común, calificando a los individuos como seres con capacidad de raciocinio, social y política. El hombre piensa por ser de razón y actúa conforme a ella, pero la *polis* (comunidad) donde las personas aprenden a convivir siguiendo costumbres para una saludable convivencia, y por ser actos voluntarios, y ser logrados con esfuerzo y valor, deberían ser justos y equitativos. La felicidad no es para todos, ya que no es algo que puedas obtener por suerte o de cualquier otra manera que no sea esfuerzo. Eso se logra por aprendizaje y la práctica constante, de formar hábitos adecuados y buenos que te permitan percibir positivamente la vida de tal forma que sea psicológicamente saludable.

Así mismo, el filósofo Epicuro fundamenta que el principio y fin de la una vida feliz se centra estrictamente al placer, y la felicidad es la que permite que la persona viva de forma justa y sensata. Los que siguen esta teoría, afirman que el eudemonismo es el bien y la felicidad el incremento de fuerzas para actuar. Las teorías tienen diferentes conceptos de felicidad; algunos piensan que la felicidad es placer, otros, la vida contemplativa, o serenidad, etc.

También, el filósofo romano, Séneca, dice que la felicidad se trata de disfrutar el presente, sin pensar en que sucederá en un futuro, porque genera ansiedad, falsas esperanzas o falsos temores. Para ello debes sentirte bien con lo que tienes y disfrutarlo, porque es suficiente. Él menciona que dentro de cada uno de nosotros, está las más grandes bendiciones; y que, un hombre sabio, es quien no desea lo que no tiene, sino, que logra la satisfacción con lo que posee (Malena, 2009). Infiere que uno es feliz, cuando sigue su propia naturaleza que logras con un alma sana y el cuerpo saludable.

Los estudios de la felicidad tiene inicios desde la antigüedad, realizada por la filosofía, al pasar los años, fue objeto de estudio de otras ciencias, una de ellas, la psicología.

Para Seligman, la felicidad se logra al satisfacer de forma plena nuestras necesidades, siguiendo tres vías:

- *Las emociones positivas y el placer (la vida placentera)*: consiste en aumentar las emociones positivas del pasado, presente y futuro, permite amplificar la duración e intensidad de emociones agradables, produciendo un estado de felicidad. Hay emociones positivas específicas que se relacionan con el pasado, como la realización personal o la satisfacción por un trabajo bien hecho; con el presente, la alegría, tranquilidad, éxtasis, placer, entusiasmo y con el futuro, el optimismo, la fe, esperanza.

- *El compromiso (la vida con compromiso)*: tiene una duración temporal, que se obtiene al utilizar tus fortalezas para generar mayor cantidad de experiencias óptimas para alcanzar el flow; sin embargo, estas actividades no pueden ser ni muy aburridas, ni muy estresantes, porque ocasionaría que el flow se alcance o se pierda respectivamente.

- *Significado hacia la vida (la vida con significado)*: es de periodo más permanente; es cuando utilizas tus fortalezas o talentos y las ofrecemos para ayudar a los demás; como la comunidad, la familia, o algo en beneficio a otros, que nos haga sentir que sea más grande o importante; produciéndonos satisfacción personal, cimentando las creencias que se hemos vivido bien, queriendo dar sentido a nuestra vida.

Vemos que la vida placentera, es la perseverancia para alcanzar las emociones positivas; la vida comprometida, refiere al lograr estar en un estado de flow; y la vida con significado, se relaciona con el ofrecer tus fortalezas en beneficio a los demás, produciéndote satisfacción personal.

Estas tres vías, pueden de forma independiente, ayudar a la persona a tener una vida estable; pero vale resaltar, que las tres en conjunto, ocasionará un nivel de satisfacción superior.

Alarcón (2006), describe las propiedades de la conducta feliz de la siguiente manera:

- Es catalogado como un componente subjetivo por ocasionar en el individuo sensación de satisfacción.

- Es un “estado” de la conducta, y su permanencia puede ser prolongada en el individuo; pero, se puede perder con facilidad.

- La felicidad genera la creencia de tener o poseer un “bien”, ocasionando que el individuo experimente un nivel de felicidad.

- Los bienes que te permiten experimentar felicidad son; como los tangibles o algo material, éticos, estéticos, psicológicos, religiosos, sociales, etc.

En *La psicología de la felicidad*, libro de Michael Argyle asevera a la felicidad como “el sentimiento que se deriva de tener emociones positivas o de estar satisfechos con nuestras vidas” (Fischman, 2012, p. 27); pero no hay relación entre ellas; ya que no todos los individuos que sientan satisfacción en la vida, necesariamente va a experimentar emociones positivas. Por ejemplo, una persona, que deseó siempre ser independiente, y logró emprender una grande empresa, genera trabajo para otros y hasta trabaja para que en su empresa se mantenga un clima laboral que ella no encontró cuando trabajaba dependiendo de otros, sin embargo; empieza a tener dificultades para seguir manteniendo la empresa en pie, y trabaja en ello. Puede sentirse satisfecho con lo que hace y ha logrado, pero las emociones positivas que pueda sentir por la situación en la que se encuentra, probablemente sean mínimas por el estrés y la preocupación.

Desde su punto de vista, Fischman (2012) menciona una metáfora del hombre con respecto a la felicidad, donde los representa con un globo aerostático; y la felicidad es el aire caliente que permite que nos elevemos, representando las emociones positivas viviendo una vida plena y feliz, en tanto, las pesas del globo, representan las emociones negativas, el estrés, miedo, dolor, y lo demás que se pueda relacionar con ello, te ocasionan descender y no ser feliz.

Para Veenhoven (1988, citado en Alarcón, 2012, p. 40), “la felicidad implica el grado al cual las personas juzgan la cualidad superior de su vida en un todo favorable”. Refiere, que la felicidad tiene que ver con lo mucho o poco que

a la persona le guste la vida que lleva; en sí, define que la felicidad es cuando uno siente que todo lo que vive es de su agrado, es así, como es feliz.

De acuerdo con Frisch (2006) la felicidad es cuando el ser humano cumple sus metas, necesidades o deseos; generando que el individuo perciba que tiene una vida mejor.

En el libro *La ciencia de la felicidad*, Sonja Lyubomirsky menciona: *Un método comprobado para lograr el bienestar*, determina por los años que estudió esta variable, que la felicidad no debe percibirse como un resultado, porque es como un sendero que podemos seguir, experimentando aventuras a consecuencia de las decisiones que tomamos o con el empeño que desarrollamos las cosas que hacemos, en ello plantea doce actividades que fue objeto de experimentación y validación para aumentar la felicidad en el ser humano; la exprese gratitud, perdone, cultive optimismo, evite pensar mucho, practique amabilidad, cuide los vínculos sociales, desarrolle métodos para sobrellevar el dolor, fluya con mayor intensidad, comprométase con objetivos, practique religión o espiritualidad y ocupe en actividades físicas su cuerpo, así como el expresar emociones positivas. (Gómez, 2012).

Jorge Bucay (s.f., pp. 15-16), en el libro *El camino de la felicidad*, determinar que es la felicidad no es lo fundamental, lo sustancial es saber lo importante que es buscar esa definición. Se cuestiona, “¿existe la felicidad?”, acotando algo de las presuntas respuestas:

- La felicidad implica diferentes conceptos, sensaciones y sentimientos que se experimentan.

- Es algo que nos hace sentir plenos por un instante, y vale la pena experimentarlo y disfrutarlo a medida que se presenten.

- Es lo que sentimos, cuando llegamos a las metas que nos trazamos en la vida, al conseguirlo, sentimos que experimentamos felicidad.

- La felicidad, es lo que consigues al trabajar en ti mismo, logrando sentir paz interior o tranquilidad.

- Es experimentar la alegría de vivir.

- Sentirse bien, estar contento y cerca de las personas que uno quiere, como la familia.

- Es la ausencia de problemas y sentir que no te falta nada.

- Actualmente, felicidad, es poder disponer de un millón de dólares y un millón de amigos con quienes disfrutar y compartir ese dinero.

Csikszentmihalyi (2007) revela que lo que implica en si la felicidad o lo que la construye, son las emociones. Comenta que desde

Menciona que desde los tiempos de Aristóteles, las personas no buscan en si la obtención de riquezas, fortuna o algún logro por el valor en sí de lo obtenido; sino, por lo que esto les genera, lo que les hace sentir el tener o lograr eso que tienen; que es la felicidad en sí. Por eso, cuando uno busca la felicidad específicamente, buscas a ella en sí, no porque el tenerla te genere o traiga algo más con ella. También, hay investigaciones donde se afirma que las situaciones externas que le suceden a la persona, si genera un gran impacto en el bienestar subjetivo de la persona, que no resistirá al pasar el tiempo. (Salgado, 2009).

De acuerdo con Csikszentmihalyi (2007), señala que hay relación con el bienestar material y la felicidad. Los países más estables en cuestión de gobierno y en riqueza, tiene una población que en su mayoría se califican que son felices, aunque no siempre es así. Pero la realidad es otra, porque no se encuentra mucha relación entre felicidad y la situación económica. Pero los americanos multimillonarios, son más felices que los que tienen un ingreso económico promedio.

La felicidad, no es la única emoción que debe primar; se puede decir que es una característica personal que se percibe ante una situación, simplemente como una percepción en sí. Hay personas que se sienten felices sin importar lo que acontece en su vida, como otras se acostumbran a sentirse menos felices indiferentemente de lo que puedan experimentar. En general, el ser humano, se siente más alegre y se sienten sociables cuando tienen contacto con otras personas a diferencia si fuera lo contrario y estuvieran solas; esto permite afirmar que el estar alegre y el socializar se relaciona con la felicidad, concluyendo que las personas con mayor extroversión pueden ser más felices que las que son introvertidas.

### 2.2.2 Teorías de la felicidad

Existen diferentes conceptos de felicidad, definitivamente, la cantidad de autores o estudiosos que investigaron esta variable es completamente amplia, definitivamente superior a la citada en esta investigación. La felicidad es un término que al transcurrir de los años, su conceptualización será mucho más controvertida y compleja, por ser objeto de estudio de la filosofía, sus corrientes, psicología; por la época en sí, por las creencias y su tendrá más definiciones mientras que se siga investigando sobre la felicidad como un fenómeno subjetivo, porque el ser humano, en algún momento de su vida va a experimentar gozo y satisfacción, percibiendo que llevamos una vida placentera, agradable o próspera.

Seligman, en el año 2002; en *La auténtica felicidad*, libro escrito por él, planteó que la felicidad, al separarla en dos; una como la felicidad momentánea, que la describe por ser puntual y de breve duración, como el jugar un partido de tenis, comer lo que te gusta, ir al cine, etc; es lo que te hace sentir alegre o cualquier otra emoción positiva, pero dura un corto tiempo. Y la felicidad duradera, es algo más estable en duración, en tiempo; está relacionado con el bienestar subjetivo, tiene que ver con lo que hacemos, con nuestra forma de pensar y sentir, te sientes bien de forma más estable y te genera un estado de satisfacción interior; un nivel fijo de emoción positiva/negativa donde se pueda formar el componente genético de la felicidad en su totalidad.

Se muestra una fórmula de felicidad duradera a la sumatoria de la herencia genética, las circunstancias y nuestros actos voluntarios; planteándola de la siguiente manera:

$$F = R + C + V$$

A continuación, se describe brevemente cada uno de ellos:

### *Felicidad (F)*

La F representa la felicidad duradera, es un bienestar psicológico a largo plazo, con mayor duración a diferencia de la felicidad momentánea, que básicamente se centra en el placer y que se incrementa fácilmente con estallidos de emociones positivas. La felicidad duradera tiene influencia directa con la herencia genética que es R, como rango fijo de las características que tenemos desde nuestro nacimiento, C las circunstancias que vivimos en un contexto social y la V los factores que dependen de tu propia voluntad del individuo.

### *Rango fijo (R)*

Se refiere a la genética que establece nuestro género, raza, apariencia física y temperamento. Se sostiene que el 50% de la felicidad es heredada genéticamente. Indica que es un rango fijo y personal; funciona como un termostato, donde tenemos un determinado nivel que te permite que si estás pasando por dificultades que puedan afectar o bajar tu nivel de felicidad, éste termostato, ocasiona que la felicidad se nivele, que regrese al nivel que tienes ya determinado por herencia; de la misma forma, si la experimentación es contraria, por ejemplo de un alto nivel de felicidad que incluso pueda tener un largo intervalo de duración, también actúa ese rango fijo, ocasionando que regrese al nivel que ya se tiene determinado. Eso nos permite, en situaciones de sufrimiento, que llegado cierto momento, la felicidad regrese a su nivel habitual.

Hay estudios que lo demuestran, como el caso de dos hermanas gemelas llamadas Daphne y Bárbara, que cuando nacieron, cada una fue a vivir con distintas familias, nunca estuvieron juntas y su vida fue completamente diferente; sin embargo, su genética fue determinante en ellas.

Fischman (2012) señala en *La alta rentabilidad de la felicidad*, que los estudiosos han demostrado que en el cerebro no existe un centro de felicidad; sin embargo, indican que hay evidencia, que en la corteza prefrontal izquierda se experimentan emociones positivas y en la prefrontal derecha, emociones negativas.

El biólogo molecular, Matthieu Ricard, que dejó su carrera científica por dedicarse a la práctica del budismo tibetano, afirma que el hombre tiene la capacidad de entrenar la mente para ser feliz. Él fue parte de una muestra de una investigación realizada por neurocientíficos del Laboratorio de Neurociencia Afectiva de la Universidad de Wisconsin, a cargo del profesor Richard J. Davidson, donde participaron cientos de voluntarios, y fue Matthieu Ricard quien evidenció mayor actividad cerebral en la corteza prefrontal del lado izquierdo, asociado a la experimentación de emociones positivas. Se conectaron 256 sensores al cerebro, para detectar niveles de irritabilidad, estrés, felicidad, frustración, satisfacción y muchas otras sensaciones posibles, obteniendo niveles de 0.3 que indicaba muy infeliz, y el -0.3 que era muy feliz. Matthieu obtuvo un nivel de -0.45, siendo éste el nivel más alto de todos; recibiendo en el 2008 se lo calificó como el “hombre más feliz del mundo”.

Matthieu Ricard fue entrevistado por La Nación (Gaffoglio, 2015), donde afirma que la clave para alcanzar la auténtica felicidad, se trata de la aceptación del presente y el altruismo; y agrega que, el cerebro debe ser entrenado a diario, donde uno debe introducir pensamientos positivos y no se debe estar pensando en uno mismo, porque solo nos ocasionará volvernos seres miserables. También dice, que se debe estimular habilidades como la libertad, fuerza interior, amabilidad, amor y coraje.

Es necesario mencionar que el cerebro por sus neurotransmisores y la segregación de hormonas, son de vital importancia para experimentar la felicidad. Considerando la dopamina, oxitocina, serotonina y las endorfinas. La dopamina, neurotransmisores relacionados al placer, la oxitocina, hormona y también neurotransmisores de la creación de lazos afectivos, como incrementar el vínculo de confianza, afecto, complicidad en la pareja; la serotoninas, neurotransmisor que una de sus funciones es el equilibrio del humor o estado de ánimo; y las endorfinas que ayudan al control del estrés y del dolor.

#### *Circunstancias (C)*

Refiere a las circunstancias que vivimos, a las que se relacionan en un contexto social, geográfico, económico, situación laboral, estado civil, entre

otros. Todas estas circunstancias que se dan en nuestro entorno vital, determina aproximadamente sólo un 10% de la felicidad duradera; estas circunstancias son difíciles de cambiarlas, pero podemos influir sobre ellas, como en donde vivimos, nuestras amistades, nuestro trabajo, nivel socioeconómico, salud y todo lo que está bajo nuestro control. Seligman, en su estudio, menciona la investigación de Warner Wilson de 1967; afirma que no era correcto lo que dijo sobre la felicidad, donde refería que las personas eran felices por tener una buena remuneración, o por ser casadas, jóvenes, tener un alto nivel de estudios indiferentemente del sexo; pero no respalda esta teoría ya que con relación al dinero, esto influye de acuerdo al valor que la persona le otorga al dinero. Con respecto al estado civil, o el estar casado, hay relación intrínseca con respecto a la felicidad, por una investigación realizada en el Centro Nacional de Análisis de Opinión con 35,000 participantes, ellos americanos, el 40% de los individuos que eran casados, afirmaron que eran muy felices y el 24% entre solteros, divorciados, separados y viudos también dijeron ser muy felices; en general, las personas que tienen alto nivel de sociabilidad, son personas muy felices.

Se determinó que no hay relación recíproca con las emociones positivas y emociones negativas, así mismo, así como también hay un igual número de sufrimiento como felicidad. No hay evidencias que determinen que la edad con respecto a las personas jóvenes sea sinónimo de más felicidad y las personas adultas muestran variaciones en la intensidad de las emociones. Con respecto a la salud, no se encontró relación con la felicidad, pero si con la apreciación subjetiva con su estado de salud y la valoración que le otorgan a la misma. La religión específicamente no tiene relación con la felicidad, pero si la esperanza y la fe religiosa con respecto a la felicidad. Finalmente, Seligman afirma que los estudios, clima, raza y género no generan demasiados efectos a la felicidad.

#### *Voluntad (V)*

Se trata de las decisiones que toma el hombre, de las circunstancias internas de cada uno, de cómo ve el pasado, el presente y el futuro; esto representa un 40% de la felicidad duradera; la importancia de la voluntad es cómo direccionamos las emociones positivas en estos 3 tiempos. Con referencia al pasado, podemos asociar la satisfacción personal, el orgullo, la gratitud, el

perdón, etc. Emociones positivas para el presente, se puede considerar al placer, alegría, entusiasmo, la tranquilidad, éxtasis, entre otros; y en el futuro, la confianza, la esperanza, optimismo, la fe.

La ecuación dada por Seligman, respalda lo que plantearon Sonja Lyubomirsky, Ken Sheldon y Schkade, ejecutaron estudios sobre la felicidad concluyendo que felicidad está dada por un 50% de herencia genética, 40% lo voluntario y el 10% es determinado por las circunstancias; y lo llamaron la solución del cuarenta por ciento.

La felicidad no es solo objeto de estudio de las disciplinas que abarca únicamente la ciencia; también se puede encontrar en diferentes formatos que el científico, como las técnicas enfocadas a la de autoayuda, los consejos que se puedan ofrecer, los tips y otras formas de lograr experimentar felicidad, que son completamente accesibles por medios escritos, redes sociales, videos, entre otros. A pesar, que el bienestar no es la base de ésta investigación, vale mencionarla porque Seligman en el 2011 en uno de sus libros; *La vida que florece*, en el que menciona la felicidad, realizando un nuevo planteamiento de su teoría, en la cual propone a la Psicología Positiva como un constructo como parte del bienestar psicológico y no como parte de la felicidad; en ella expresa una teoría nueva a la que nombra la *Teoría del bienestar*; en ella, considera cinco elementos, que en su conjunto permite formar un acrónimo por sus siglas en inglés, que se conoce como PERMA, y su significado de cada sigla conforman los elementos, Positive Emotions, Engagement, Relationship, Meaning y Achievement, sin embargo, independientemente, no pueden determinar el significado del bienestar, pero si todos contribuyen a alcanzarlo y se constituye por:

*1. Emociones positivas (Positive Emotions):* Es experimentar en mayor proporción emociones positivas y utilizarlas como herramienta para vencer o anteponer a las emociones negativas, sin embargo, se destaca que no se pretende reemplazar o camuflar las emociones negativas, sino a través de estas, poder lidiar con ellas y proporcionarnos ventajas con respecto a las emociones positivas con respecto a las negativas.

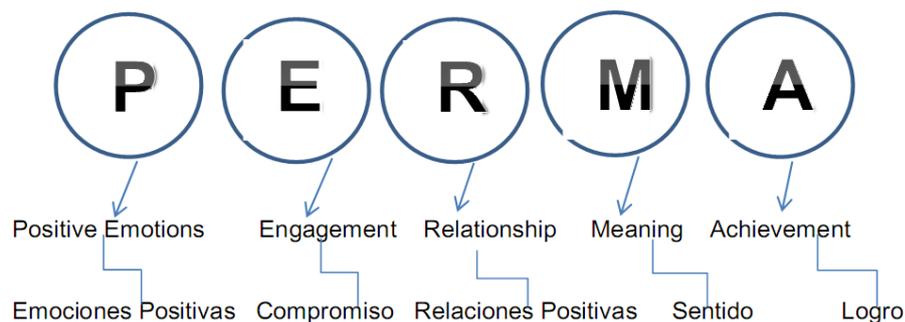
*2. Compromiso/Involucramiento (Engagement):* Es conocimiento de si mismo para lograr experimentar actividades que nos permitan propiciar el flow,

el disfrutar de esas experiencias al nivel que desarrollándolas, no se sienta pasar el tiempo y nos haga sentir en un estado de armonía.

3. *Relaciones positivas (Relationships)*: El nutrir nuestras relaciones con otros, por ser seres sociables por naturaleza, el mantener una relación constructiva con otro incrementando nuestras habilidades personales, favorece el nivel de bienestar.

4. *Sentido/Significado (Meaning and purpose)*: Es el encontrar sentido a nuestra existencia; al propósito de vida que se tiene, que vaya mucho más allá de los objetivos que cada uno pueda tener, con los valores con los que deseamos vivir, logrando obtener un valor social, moral o trascendental.

5. *Logro (Accomplishment)*: Establecer objetivos reales, a medida que se va logrando, contribuye que la persona se sienta competente y fomenta autonomía; genera un crecimiento y desarrollo de sus capacidades basándose en la confianza de sí mismo.



Modelo Perma de Seligman (2011). Adaptado de Seligman (2011). La vida que florece

Seligman afirma en la Teoría de la Auténtica Felicidad, tiene que existir satisfacción con la vida para lograr la felicidad, por esta razón, la finalidad del hombre, es incrementar su nivel de satisfacción con la vida para experimentar felicidad; y en la Teoría del Bienestar, se enfoca en el bienestar, considerando lo que constituye el PERMA por sus siglas.

### 2.2.3 Causas que generan felicidad en las personas

En lo que respecta a la felicidad, es importante mencionar que existen diferentes factores que ocasionan que una persona experimente esta sensación,

siendo estos de carácter interno y externo, aplicables a cada uno de los individuos. El autor Carl Jung plantea cinco (05) factores que generan cambios en la felicidad:

- El primer factor refiere que la persona tenga la capacidad de gozar de salud, tanto física como mental.
- Segundo factor trata de que la persona deba mantener relaciones interpersonales con la familia, amistades y pareja adecuadamente.
- Como tercer factor, es el percibir la belleza que nos brinda el arte y la naturaleza.
- Cuarto factor; el hombre debe implementar procedimientos que permitan un trabajo satisfactorio que le brinden una vida razonable.
- Quinto y último factor, contar con una visión filosófica o creencia religiosa que nos permita soportar las vivencias que se presentan diariamente.

Los cinco factores se relacionan o entrelazan para lograr relaciones afectivas favorables; se tiene que tener buena salud sea física o mental, porque los individuos que experimentan tristeza o soledad, tienen como resultado una repercusión en su salud física. Los dos primeros factores son importantes para lograr el tercer factor, el entrenamiento artístico y la capacidad de apreciar lo bella que es la naturaleza. Refiriéndonos al cuarto factor, su importancia radica, en que se presenta en los demás factores, sin embargo, no se puede establecer alguna situación en donde no se presente la salud y amor. Por último, el quinto factor, se relaciona con la percepción de cada persona para afrontar los cambios que se presentan a diario.

El psicólogo Dan Gilbert (2017), investigó sobre la felicidad, afirmando que hay dos tipos, la natural y la sintética. La primera se refiere a lo que experimentamos cuando obtenemos lo que queremos, podemos decir que la libertad que nos permite opinar o decir y hacer lo que decidimos porque así lo deseamos, eso nos hace sentir felicidad natural, pero esta no quiere decir que sea opuesta a la felicidad sintética. La segunda, es lo que generamos internamente al no poder tener lo que deseamos; por ejemplo, el observar una conducta vergonzosa de una pareja, el justificar anteponiendo sus virtudes u otras

conductas, ese acto, es al que llamamos felicidad sintética, vas a encontrar la forma de estar feliz con lo que sucedido. Gilbert, menciona que el ser humano desea obtener cosas específicas; sin embargo, a veces lo que logra obtener no es lo que realmente deseó, con este enunciado, indica que las personas tienen un Sistema Inmunológico Psicológico, que funciona como un autorregulador interno, que se encienden cuando vives experiencias calificadas como traumas graves y perjudican la felicidad, como la pérdida de un ser querido, divorciarse, el perder el empleo, etc., ocasionando que el individuo modifique su forma de ver las cosas o su percepción de las situaciones; con la intención de no sufrir y continuar con su vida, logrando así encontrar nuevamente la felicidad. Por otro lado, este Sistema Inmunológico Psicológico no se activa ante experiencias que se puedan catalogar como traumas pequeños, así la situación haga sentir mal al individuo; por ejemplo, un adulto mayor tiene dolor en las articulaciones de las manos y no cree que sea lo suficientemente importante ni trata de resolver el problema.

Gilbert (2017) establece que no se debe creer en todo lo que se manifiesta con respecto a las causas de la felicidad; indica tres elementos claves:

- El hombre, al ser un ser sociable por naturaleza, la felicidad no se da si se mantiene en soledad, porque la felicidad está estrechamente ligada a las relaciones sociales, los amigos son el vínculo para obtenerla.

- El hombre reconoce que no todo el tiempo no puede ser feliz, asume que diariamente se convive con emociones negativas y es algo natural en la vida, simplemente se deben canalizar de forma adecuada para evitar que afecte al individuo.

- Cuando el ser humano hace cambios en su actitud, sean grandes o pequeños; esto puede contribuir a que la persona sea más feliz.

Celis (2013), suscita cuatro factores determinantes con respecto a la felicidad, y las presenta en un orden que describe como de menor a mayor importancia.

- *Dinero*: La importancia de él, es lo que puedas adquirir con él, presumiendo que principalmente se obtengan las necesidades básicas, y ya cubiertas, se pierde la conexión con el dinero, logrando que la felicidad se considere positiva; pero no plena.
  
- *Estatus social y relaciones*: Referido a la ubicación donde nos posicionamos en de la sociedad involucrando al matrimonio, los hijos, amistades, trabajo, situación económica y satisfacción social.
  
- *Salud*: Ser feliz y el estar sano está relacionado; y la probabilidad de aparición de enfermedades disminuye cuando se tiene una actitud positiva. Los individuos que son positivas y están contentas, perciben mejor su salud.
  
- *Optimismo*: Enfocarse que las situaciones del presente y futuro serán positivas.

#### **2.2.4 Contribución peruana al estudio de la felicidad**

Reynaldo Alarcón Napurí, psicólogo de profesión y docente, contribuyó con la Sociedad Peruana de Psicología en la fundación del Colegio de Psicólogos del Perú; realizó muchas investigaciones, entre sus estudios, investigó sobre la pobreza y la felicidad. En el Perú su aportación es considerada pionera; sin embargo, sus investigaciones no se limitan en el país, porque tiene muchas a nivel latinoamericano. Alarcón, tiene una extensa trayectoria como investigador de gran importancia, estando relacionado con esta investigación uno de sus libros, *Psicología de la felicidad - Introducción a la Psicología Positiva*, publicado en 2009. Así como contribuyó a la psicología, también lo hizo con la psicometría, estandarizando pruebas psicológicas; entre las pruebas que estandarizó se encuentra la Escala de Felicidad de Lima, la que empleo en esta investigación; que tuvo lugar a grandes reconocimientos en nuestro país, como en el extranjero.

En su obra, Reynaldo Alarcón, realizó su investigación a través de una muestra de 163 personas, conformada por 81 hombres y 82 mujeres, donde inquiriere sobre sus preferencias para lograr la felicidad y reconocer la relación con el sexo/género de la persona, su estado civil y la edad. Se encontró que las personas prefieren tener buena salud, en segundo orden, cumplir con sus creencias religiosas que le permitan acercarse a Dios y por último contar con familia estable. Refiriéndose al sexo/género, no se encontraron diferencias significativas; sin embargo, si se encontró diferencias en lo que respecta a la edad y estado civil de los participantes. Las tres preferencias investigadas no se refieren a bienes materiales y no tienen fines utilitarios, por ende se caracterizan por de naturaleza variada.

Gozar de una óptima salud es importante, siendo prioridad por ser de orden biológico y esencial para el ser humano; básicamente se puede mantener con el cuidado de cuerpo específicamente; sin embargo, también depende de factores económicos, sociales y culturales. Alarcón menciona que la felicidad se entiende como bienestar personal y se condiciona a la buena salud o al contrario. Otra materia considerada fue, “estar bien con Dios”, muestra la fe religiosa católica que las personas conceden a sus vidas, donde los religiosos imploran a la “gran bondad divina” para vencer sus sufrimientos, pedir perdón de los pecados cometidos, suplicar lo que desean sea en momentos difíciles o no, y cuando temen por desastres de la naturaleza.

El resultado con respecto al estado conyugal, los solteros en su mayoría fueron estudiantes universitarios, mencionaron que la felicidad se alcanza con buena salud y Dios, estando orientados al éxito profesional; el grupo de personas que tenían 20 años escogieron “obtener éxito en lugar de la salud, Dios y la familia que lo ubicaban en tercer lugar. Se concluyó que las variables de estado conyugal y la edad, influye en la selección de que cosas consideran importantes para que sean felices.

En otra de sus investigaciones de su autoría, llamado *Fuentes de felicidad* (2002), vio importante investigar las preferencias que la gente considera importante para lograr su felicidad. En primer lugar se tiene el sentimiento de logro por haber alcanzado el éxito deseado produciendo un estado emocional de

satisfacción. Hay una investigación filosófica que aborda la posesión del bien deseado, la cual indica que existe influencia cultural, es decir, que existen objetos comunes deseados por una comunidad, debido a que comparten una misma cultura.

En su investigación de *Relaciones entre felicidad, género, edad y estado conyugal* (Alarcón 2001, pp. 28-46), investigó la relación que existía entre estas variables. También, trató de establecer niveles de felicidad que perciben las personas con mayor continuidad. La muestra fue constituida por 163 individuos de clase social media, soltera y casada de 20 a 60 años de edad. Trabajó con la Escala de Satisfacción con la Vida de Diener más un ítem que indagó los niveles de felicidad. Al término de la investigación, determinó que no existe diferencia entre las puntuaciones medias de felicidad entre ambos géneros. En cambio, el investigador se pregunta sobre la repetición del resultado, comentando que la conducta de la gente va de acuerdo a las pautas socioculturales, que se transmiten de generación en generación, lo que implica las actitudes, creencias, estereotipos sexuales y asignación de roles al hombre y a la mujer. Es así que, en nuestro país observamos casos de discriminación hacia la mujer y machismo. Con respecto a ello, comenta: “Las familias violentadas prima un tipo de relación rígida y jerárquica, que las decisiones son tomadas por el hombre y que existe una marcada desigualdad entre los géneros, siendo el hombre el que ejerce violencia sobre su pareja” (Alarcón, 2001, p. 41). Su inquietud se basa en que su investigación estuvo dirigida a personas de nivel socioeconómico medio, y se cuestiona si tuvo que considerar en su muestra a individuos de nivel socioeconómico bajo, que podrían tener índices de felicidad menores, por la mayor tendencia a la violencia familiar por el mismo estrato social, según las estadísticas que arroja la información a la que accedió durante sus años de investigador.

La relación que halló entre la felicidad con respecto a la edad y con las investigaciones de otros investigadores, fue que esta no disminuye a mayor edad, afirmando que, el nivel de felicidad fue mayor en personas de 50 a 60 años. Propone la hipótesis “los adultos mayores regulan mejor sus emociones, aprenden a maximizar los afectos positivos y a minimizar los afectos negativos.” (Alarcón,

2001, p. 42). Los afectos positivos están relacionados con la felicidad, menciona Reynaldo Alarcón, además afirma que la participación del pensamiento de la cognición permite el logro de ello. A medida que los años pasan, los individuos maduran y pueden ampliar los afectos positivos y disminuir los negativos.

Al correlacionar el estado conyugal y felicidad, halló que los individuos casados eran más felices que los solteros, tanto en hombres como mujeres. Se deduce que los participantes casados de la investigación, tuvieron experiencias afectivas gratificantes como satisfactorias durante su matrimonio.

Jorge Yamamoto, es un investigador peruano, que ha estudiado el tema de la felicidad; es psicólogo y ha realizado muchas investigaciones con este constructo. Él afirma que las personas pueden ser felices con tres factores importantes: la familia, un buen lugar para vivir y la aceptación de sí mismo.

Relaciona la felicidad del individuo con la unión familiar y la amistad, resalta estos constructos, porque el apoyarse en amigos y familia permite resaltar y afrontar con una mejor perspectiva los problemas o situaciones de la vida. Asimismo, “lo más feliz para muchos es el nacimiento de un hijo, mientras que lo más infeliz es la muerte de un familiar” (Yamamoto, 2017, citado por Grimaldo, 2017, parr. 6); también, que la felicidad no es indicador del fin supremo en la sociedad; es un indicador de una meta superior, quiere decir que, si hay un problema, la persona debe trabajar en ello, para lograr superar el estado de tristeza, con el objetivo de lograr estar en un estado de felicidad.

La felicidad en demasía o una constante excesiva de ella, no sería satisfactoria para la persona; al seguir una forma de vida donde todo se asemeja a la perfección, ocasionaría una sobrecarga de neurotransmisores de felicidad y en lugar de generarnos felicidad nos inclinaría a un estado de tristeza, según Yamamoto (2017, citado por Grimaldo, 2017). Afirma que las sociedades consumistas tienen tendencia a la infelicidad, por la percepción que tienen del bien económico que los inducen a un extenso estado de felicidad y su percepción ante ello, es como si fuera algo indispensable para la supervivencia, y es válido porque cumplir las necesidades básicas permite al ser humano llevar una vida

decente y llevadera; sin embargo, la obtención del dinero debe considerarse un recurso para adquirir los objetos necesarios, pero no para satisfacer deseos o ansias pasajeras que no conducen a algo provechoso.

Yamamoto (citado por Vivanco, 2015) realizó un estudio en el Perú, para evidenciar, cuál de las ciudades tenía mayor nivel de felicidad; y encontró que los que viven en la ciudad de Huancayo tenían un nivel de felicidad superior, también agrega que ahí sobresale la unión en familia y las amistades por encima de los objetos materiales o el dinero que se pueda obtener por el arduo trabajo que realicen; los individuos de esta ciudad, pueden adaptarse con mucho optimismo y con ayuda de sus comunidades a las difíciles situaciones que se les presentan. Afirma, que las personas natales de Huancayo, se sienten orgullosos de sus raíces, y son personas que se comprometen con sus labores esforzándose para lograr lo que se proponen. Así mismo, se dan tiempo para compartir momentos con sus familias y amigos, y durante su faena laboral, también lo hacen divirtiéndose y compartiendo momentos agradables.

### **2.2.5 Componentes de la felicidad (Alarcón, 2006)**

Alarcón (2009) señala que Aristóteles, Sócrates, Platón y Epicuro, filósofos de la antigua Grecia, entendieron a la felicidad como eudemonia, este término hace referencia a todo aquello que sirve para alcanzar la felicidad, como la satisfacción, regocijo o placer que puede experimentar el individuo cuando logra alcanzar el “bien” deseado. Hay una identificación del bien con la felicidad en la medida que obtener lo que se desea hace la felicidad. Los pensadores griegos ubicaron el estudio de la felicidad en el marco de la Ética; el punto de vista del eudemonismo corresponde a las éticas materiales.

Hay otros indicadores de la felicidad, que proceden de fuentes de la antigüedad griega que están presentes en las cuatro dimensiones de la felicidad obtenidas por análisis factorial por Alarcón (2006).

Dimensión: Sentido positivo de la vida. También denominada Ausencia de sufrimiento profundo, nos muestra los grados de felicidad que reflejan actitudes y experiencias positivas hacia la vida. En este aspecto, la felicidad equivale al estar libre de estados depresivos profundos, tener sentimientos

positivos hacia sí mismo y hacia la vida. Epicuro (341-270 a.C.) sostuvo que la felicidad significa: “No sufrir dolor en el cuerpo ni turbación en el alma”.

Dimensión: Satisfacción con la vida. Denota satisfacción con lo que se ha alcanzado y el individuo cree que está donde tiene que estar, o que está muy cerca de lograr el ideal de su vida. Las frases, “las condiciones de mi vida son excelentes”, “me siento satisfecho con lo que soy”, “la vida ha sido buena conmigo” extractan estados subjetivos positivos de satisfacción, generadas al lograr poseer el bien deseado. Esta dimensión se basa en las doctrinas eudemonistas griegas (Platón, 1962; Aristóteles, 2001; Epicuro, 2001), donde el principal propósito es que el hombre alcance la felicidad. La satisfacción conlleva una conducta consciente que termina al obtener el bien deseado. El proceso hacia una meta es muy similar al expuesto por Lewin (1969) en su antigua teoría dinámica de las acciones.

Dimensión: Realización personal. Esta dimensión hace referencia a la felicidad plena y no a estados temporales del “estar feliz”: “Me considero una persona realizada”, “creo que no me falta nada”, si volviese a nacer, no cambiaría casi nada de mi vida”. Las frases mencionadas revelan autosuficiencia, autarquía, tranquilidad emocional, placidez; todas son condiciones para lograr el estado de felicidad completa. El concepto de realización personal concuerda con el concepto de la felicidad que supone la orientación hacia metas que la persona cree valiosas para su vida; supone felicidad plena y tranquilidad emocional como legítima consecuencia que a la persona no le falta nada, es autosuficiente. Este concepto tiene relación con la autarquía (autarke) de Aristóteles (2001), definida por la liberación de toda inquietud generada por el deseo de obtener cosas externas, desearlas causan tensión.

Dimensión: Alegría de vivir. Alude al optimismo, a aquella alegría que denota concretamente el expresar o la expresión en sí de felicidad y de lo maravilloso que es vivir; apunta a situaciones positivas que experimentamos en la vida y el sentirse habitualmente bien; implica regocijo, esperanza y optimismo, que son componentes valiosos de la felicidad. Esta denominación se inspira en el libro *La importancia de vivir*, del filósofo chino Lin Yutang (2002), que tiene

interesantísimos puntos de vista acerca de la felicidad. Sostiene que “la felicidad es muy a menudo negativa; la completa ausencia pesares o mortificaciones o dolores físicos”. Pero, “la felicidad puede ser también positiva, y entonces la llamamos alegría”. Muy cercano a Epicuro, sostiene que la felicidad es sensorial y espiritual, siendo imposible separarlas.

### **2.2.6 Concepto de Militar**

Militar proviene del latín *militarius*, de *miles* (genitivo *militis*) = «soldado». Empleado como subjetivo generalmente se refiere a las Fuerzas Armadas de un país o a los oficiales que las lideran. Según Almirante (1869), militar es quien sirve en la guerra y se ejercita en la milicia; vocablo latino, *militia*, vino de *miles*, milites, soldado. Se cree que Rómulo elegía uno entre mil o también entre todos los ciudadanos. Refiere a D. Luis Fernández de Córdova, jefe del ejército en 1835, que menciona “compañeros, empieza una nueva campaña; nuevo es también nuestro ardor y mayor nuestra experiencia. La guerra, variando de proporciones, se ha hecho más militar y menos penosa, etc.”. Según define que la guerra fue fatigosa, dura, cruel y se tornó una cacería sangrienta, una guerra civil y sin cuartel; habiendo muy poco de militar.

### **Formación de Militares**

La formación de hombres y mujeres cadetes se extiende por un periodo de cinco años, su primer año como Aspirante a Cadete y los siguientes cuatro años como Cadete, finalizado este periodo satisfactoriamente se graduarán y obtendrán el grado de Alférez. Durante su internamiento reciben formación Militar, Académica, Física o Psicofísica, Ética y Moral; y Cultural y Social.

La Formación Militar se orienta que el Cadete adquiera actitudes, habilidades y conocimientos, a fin de que desarrolle capacidades de liderazgo castrense como futuro Oficial. En tal sentido, su formación Académica está orientada para lograr las aptitudes especificadas en el perfil de egreso, en lo concerniente a las capacidades generales que todo profesional debe alcanzar. La Formación Psicofísica le permitirá contar con una preparación física y deportiva, acorde a las características fundamentales de resistencia física y capacidad

atlética, que son necesarias para la formación de un Oficial. La Formación Ética y Moral es el proceso dirigido para conseguir que el Cadete y Aspirante a Cadete logre obtener actitudes, aptitudes y conocimientos que le permitan formar el comportamiento ético y moral del futuro Oficial. Su formación educativa engloba principios y valores morales, cívico-patrióticos y espirituales, a fin de que el cadete tenga un comportamiento ejemplar basado en la convicción y honor; lo que permitirá desarrollar un espíritu militar y mística institucional. El Programa de Formación Cultural está dirigido a que logre actitudes, aptitudes y conocimientos como; cultivar y demostrar sensibilidad ante las manifestaciones de la creación humana; comportarse con urbanidad y cortesía, empleando adecuadamente la expresión escrita y oral; finalmente desarrollar la capacidad de integración al mundo socio cultural.

### **2.3 Definición de términos básicos**

#### **Alegría de vivir**

Implica el optimismo y la alegría por lo maravilloso que es vivir.

#### **Aspirante a Cadete**

Jóvenes entre 15 años y 21 años que cursan su primer año en la escuela de oficiales y aspiran a ser cadetes al culminar satisfactoriamente su primer año en instrucción militar, académica y física.

#### **Cadetes de IV año**

Jóvenes entre 20 años y 25 años de edad de la escuela de oficiales que año a año obtienen mayor antigüedad en su grado; como cadete de primer año, cadete de segundo año, cadete de tercer año y cadete de cuarto año a medida que van concluyendo satisfactoriamente un año académico. Donde el Cadete de IV año específicamente, es el mayor grado que se obtiene durante el periodo de instrucción; siendo ellos los que están próximos a graduarse al finalizar ese año obteniendo el grado de Alférez.

**Escuela Militar**

Es una escuela de formación de 5 años (primer año de aspirante a cadete y 4 años de cadete) en la que permanecen jóvenes (hombres y mujeres) que son capacitados y entrenados para ser futuros Oficiales de una Institución Militar.

**Felicidad**

Es un estado emocional que una persona puede pasar al sentir bienestar o al lograr algo que lo hace sentir satisfacción en su vida o entorno.

**Realización personal**

Expresan felicidad plena orientada a metas que el individuo considere valioso para su vida.

**Satisfacción con la vida**

Describe a la persona cuando siente satisfacción por haber alcanzado el ideal de su vida o se encuentra cerca de él, y cree que está donde debe estar según su valoración positiva frente a la vida.

**Sentido positivo de la vida**

Tener sentimientos positivos hacia ti mismo y de la vida, con ausencia de estados depresivos profundos.

## CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES

### 3.1 Supuestos científicos básicos

Con una muestra de estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima, López (2017) observó que parte de la felicidad que experimentan se debía que los participantes estudiaban la carrera que ellos habían elegido y tenían la esperanza en que lograrían ser buenos profesionales y ejercerían su profesión; otra causa puede dar referencia al bienestar personal y social, sintiendo estabilidad en su entorno logrando desenvolverse de manera normal; asimismo, existen varios factores que muestren que estas personas presentan estados de felicidad, pues cada persona experimenta de acuerdo a su propia percepción del valor que le dé a la obtención de sus bienes. No obstante, no se puede asegurar con total certeza que los individuos se sientan completamente felices; por ubicarse en un nivel normal, también nos puede indicar que hay aspectos que no les permiten lograr los objetivos que se han proyectado para su vida y alcanzar estados de felicidad más prolongados; esto puede deberse a diversos factores, que pueden ser externos como internos, del individuo.

Por su parte, los hallazgos de Rosales (2017) sustentan en cierto modo la aparente estabilidad del nivel de felicidad en los estudiantes universitarios durante los estudios que cursan; los resultados evidencian que el nivel de felicidad sobresaliente es en nivel moderado o normal, señalando a los estudiantes estabilidad con sus emociones positivas, la que les permite disfrutar de los momentos satisfactorios, sin dejar de darle importancia a la posibilidad de la presencia de situaciones como parte de la vida y, también como resultante, el aprender que ayuda a enfrentar con buena actitud otras circunstancias difíciles a las que se puede presentar nuevamente.

Las evidencias anteriormente expuestas sobre lo constatado por López (2017) y Rosales (2017), referencian que aproximadamente la mitad de la muestra no presenta estados de depresión profunda, pesimismo a la vida o intranquilidad persistente, según Alarcón (2006), caso contrario, se evidencia actitudes y experiencias positivas con la vida y lo más valioso sentirse bien consigo mismo; no obstante, casi el 25% de los participantes se situó en niveles inferiores, pudiendo interpretar que los individuos están pasando por situaciones difíciles que les ocasiona emociones de frustración o insatisfacción por no lograr los objetivos; mostrarían, en consecuencia, un desgano a la

vida o comportamientos que muestran la falta de adaptabilidad, puede deberse a la falta de recursos necesarios para solucionar los problemas o el no pedir ayuda a otros.

Sobre todo porque son muestras que ocupan parte de su vida formadora profesionalmente de cara a su futuro de vida.

## **3.2 Hipótesis**

### **3.2.1 General**

Existe diferencia significativa en el nivel de felicidad en los aspirantes a cadete y los cadetes de IV año de una Institución Militar de Lima Metropolitana.

### **3.2.2 Específicas**

**H<sub>1</sub>:** Existe diferencia significativa en el nivel de felicidad, dimensión: Sentido positivo de la vida, entre los aspirantes a cadete y los cadetes de IV año de una Institución Militar de Lima Metropolitana.

**H<sub>2</sub>:** Existe diferencia significativa en el nivel de felicidad, dimensión: Satisfacción con la vida, entre los aspirantes a cadete y los cadetes de IV año de una Institución Militar de Lima Metropolitana.

**H<sub>3</sub>:** Existe diferencia significativa en el nivel de felicidad, dimensión: Realización personal, entre los aspirantes a cadete y los cadetes de IV año de una Institución Militar de Lima Metropolitana.

**H<sub>4</sub>:** Existe diferencia significativa en el nivel de felicidad, dimensión: Alegría de vivir, entre los aspirantes a cadete y los cadetes de IV año de una Institución Militar de Lima Metropolitana.

### 3.3 Variables de estudio

#### 3.3.1 Variable dependiente: Felicidad

**Definición constitutiva:** Alarcón (2006) expone esta variable como un estado afectivo donde la persona experimenta una satisfacción plena al obtener un bien deseado; es un bienestar subjetivo que puede surgir ante un acontecimiento que no siempre genere la misma sensación en otros individuos.

**Definición operacional:** La felicidad es un variable de índole subjetiva, que puede ser medida con la Escala de Felicidad de Lima, y al calcularse la sumatoria de los ítems se obtiene el puntaje total y por cada uno de sus cuatro factores, que permitirá establecer el nivel en el que se encuentran los participantes con respecto a su felicidad.

#### 3.3.2 Variable interviniente: Año de estudios

Tabla 1

*Operacionalización de la variable de estudio*

Variables	Dimensiones	Indicadores
Felicidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentido positivo de la vida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausencia de estados depresivos.</li> <li>• Ausencia de estado de fracaso.</li> <li>• Ausencia de pesimismo.</li> <li>• Ausencia de intranquilidad.</li> <li>• Ausencia de vacío existencial.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Satisfacción con la vida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Satisfacción con lo que se ha alcanzado.</li> <li>• Creer que se está donde se tiene que estar.</li> <li>• Pensar que se encuentra muy cerca de alcanzar el ideal de su vida.</li> <li>• Estado subjetivo de satisfacción generado por la posesión de un bien deseado.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización personal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es la felicidad plena, y no estados temporales del estar feliz.</li> <li>• Autosuficiencia.</li> <li>• Autarquía.</li> <li>• Tranquilidad emocional.</li> <li>• Placidez.</li> <li>• Orientación hacia metas que considera valiosas para su vida.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alegría de vivir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Percepción positiva de la vida.</li> <li>• Sensación de bienestar.</li> <li>• Optimismo.</li> </ul>
Año de estudios		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aspirantes a Cadete.</li> <li>• Cadetes de IV año.</li> </ul>

*Fuente:* Elaboración propia

## CAPÍTULO IV: MÉTODO

### 4.1 Diseño de investigación

El diseño utilizado se ajusta al de la investigación descriptiva comparativa, que consiste en “recolectar información relevante en varias muestras con respecto a un mismo fenómeno o aspecto de interés y luego caracterizar este fenómeno en base a la comparación de los datos recogidos, pudiendo hacerse esta comparación en los datos generales o en una categoría de ellos” (Sánchez y Reyes, 2015, p. 118). Este diseño se esquematiza de la manera siguiente:

$$\begin{array}{l}
 M_1 \text{ ----- } O_1 \\
 M_2 \text{ ----- } O_2 \\
 M_3 \text{ ----- } O_3 \\
 M_n \text{ ----- } O_n
 \end{array}
 \qquad
 \begin{array}{c}
 O_1 \cong O_2 \cong O_3 \cong O_n \\
 \neq \quad \neq \quad \neq
 \end{array}$$

Donde:

$M_1, M_2, M_3, M_n$ : Representan a cada una de las muestras.

$O_1, O_2, O_3, O_n$  : Información (observaciones) recolectada en cada una de dichas muestras.

$\cong, \neq$  : Símbolos de comparación entre las observaciones, pudiendo ser los resultados congruentes o diferentes entre sí.

### 4.2 Población de estudio

La población estuvo conformada por 344 hombres y mujeres con edades que varían entre 15 y 25 años, todos aspirantes a cadete y cadetes de IV año de una Institución Militar, la cual se encuentra ubicada en Lima Metropolitana.

### 4.3 Muestra de investigación

La muestra se seleccionó con técnica de muestreo probabilística de tipo aleatorio simple, que consiste en “...confeccionar un listado ya sea alfabético o numérico de cada uno y todos los miembros de la población definida, y seleccionar la muestra por medio de un procedimiento donde el simple azar determina cuáles son los miembros que van a constituir la muestra. [...]. Lo descrito anteriormente es la forma más simple de llevar a cabo un muestreo” (Sánchez y Reyes, 2015, p. 157). Para calcular el tamaño de la muestra

a trabajar en la investigación, se aplicó la siguiente fórmula correspondiente a poblaciones finitas:

$$n = \frac{N \cdot Z^2(p \cdot q)}{(N - 1)E^2 + Z^2(p \cdot q)}$$

Donde:

N: Población

Z: Nivel de confianza (95%: 1.96)

p: Probabilidad de éxito (0.5)

q: Probabilidad de fracaso (0.5)

E: Error estándar (0.05)

Reemplazando:

$$n = \frac{344 \times 1.96^2 (0.5 \times 0.5)}{343 \times 0.05^2 + 1.96^2 (0.5 \times 0.5)}$$

$$n = \frac{344 \times 3.8416 (0.25)}{343 \times 0.0025 + 3.8416 (0.25)}$$

$$n = \frac{330.3776}{0.8575 + 0.960475}$$

$$n = \frac{330.3776}{1.817975}$$

$$n = 182$$

De acuerdo con la fórmula, el tamaño muestral mínimo representativo es de 182. No obstante, al disponer de accesibilidad a la evaluación de un mayor número de aspirantes y cadetes, la muestra de estudio quedó constituida por 244 participantes de la referida Institución Militar ubicada en Lima Metropolitana.

#### 4.4 Técnica e instrumento de recolección de datos

Se empleó la técnica de la encuesta, mediante la cual, para los fines específicos de la investigación, se suministró la Escala de la Felicidad de Lima (Alarcón, 2006), la cual se describe a continuación.

##### Ficha técnica

Nombre de la Prueba	: Escala de la Felicidad de Lima (2006)
Autor	: Reynaldo Alarcón Napurí.
Objetivo	: Evaluar el nivel de felicidad en jóvenes y adultos.
Tipo de ítems	: Likert de cinco opciones.
Tiempo	: Variable (10 minutos promedio).
Administración	: Individual o colectiva.
Ámbito	: Jóvenes, universitarios y adultos.
Significación	: Evalúa 4 factores de la Felicidad
	<b>F1:</b> Sentido positivo de la vida
	<b>F2:</b> Satisfacción con la vida
	<b>F3:</b> Realización personal
	<b>F4:</b> Alegría de vivir

##### Descripción y datos psicométricos de la Escala

Reynaldo Alarcón desarrolló y validó la Escala, constituida por 27 ítems tipo Likert con 5 alternativas. El análisis ítems-test encontró correlaciones altamente significativas para cada uno de los reactivos ( $p < .001$ ), que significa que los ítems miden indicadores de un mismo constructo. El Instrumento presenta elevada consistencia interna ( $\alpha$  de Cronbach = 0.916); la validez convergente se evaluó a través de correlaciones entre puntajes de felicidad y dimensiones del Inventario de Personalidad de Eysenck, donde se encontró correlación positiva y significativa entre la felicidad y extraversión ( $r = .378$ ;  $p < .01$ ), y con el neuroticismo fue negativa y significativa ( $r = -.450$ ;  $p < .01$ ). Entre la felicidad y afectos positivos fue positiva y significativa la correlación ( $r = .48$ ;  $p < .01$ ) y con afectos negativos fue negativa y significativa ( $r = -.51$ ;  $p < .01$ ). La validez de constructo se estableció por análisis factorial, el análisis de componentes principales y la rotación ortogonal (varimax) extrajeron cuatro factores: El primero,

Sentido positivo de la vida; segundo la Satisfacción con la vida; tercero Realización personal, y cuarto Alegría de vivir.

Para realizar la calificación, según los ítems para cada factor; se suman los puntajes en base a las respuestas, que están presentadas en escala Likert. Los ítems fueron redactados en forma favorable o desfavorable a la variable felicidad y están distribuidos aleatoriamente. La puntuación total es la suma de las puntuaciones de los 27 ítems.

### **Factores de la Escala de Felicidad de Lima**

- *Sentido positivo de la vida* (ítems: 02, 07, 11, 14, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 26). Los ítems están formulados en base a una ausencia de estados depresivos, actitudes pesimistas e intranquilidad; si las personas responden con rechazo a lo que afirman las oraciones, esto indica grados de felicidad, donde la persona tendrá una actitud positiva hacia la vida, tener sentimientos positivos y una tendencia a estar libre de estados depresivos profundos.

- *Satisfacción con la vida* (ítems: 01, 03, 04, 05, 06, 10). Los ítems de esta sub escala indican que la persona expresa gozo por lo que se ha alcanzado y cree que se encuentra en el momento donde debe de estar, o estaría cerca de alcanzar su ideal de vida.

- *Realización personal* (ítems: 08, 09, 21, 24, 25, 27). Los ítems calculan lo que podríamos llamar felicidad plena, y no estados temporales del estar feliz. Señalan autosuficiencia, una estabilidad emocional, sentirse a gusto con todo lo que ha logrado y con el cumplimiento de sus metas trazadas.

- *Alegría de vivir* (ítems: 12, 13, 15, 16). Los ítems hacen referencia a lo maravilloso que es vivir, a las experiencias positivas y a sentirse bien.

La calificación de la EFL es según la posición de las marcas puestas en una de las cinco alternativas de respuesta (TA – A –  $\zeta$  – D – TD). Se atribuye 5 puntos al nivel más alto de felicidad y 1 punto al nivel más bajo. Los niveles intermedios reciben los demás puntajes.

Tabla 2

*Valores de calificación positiva e inversa de los ítems de la EFL*

ÍTEMS	TA	A	$\dot{\iota}$	D	TD
1	5	4	3	2	1
2	1	2	3	4	5
3	5	4	3	2	1
4	5	4	3	2	1
5	5	4	3	2	1
6	5	4	3	2	1
7	1	2	3	4	5
8	5	4	3	2	1
9	5	4	3	2	1
10	5	4	3	2	1
11	5	4	3	2	1
12	5	4	3	2	1
13	5	4	3	2	1
14	1	2	3	4	5
15	5	4	3	2	1
16	5	4	3	2	1
17	1	2	3	4	5
18	1	2	3	4	5
19	1	2	3	4	5
20	1	2	3	4	5
21	5	4	3	2	1
22	1	2	3	4	5
23	1	2	3	4	5
24	5	4	3	2	1
25	5	4	3	2	1
26	1	2	3	4	5
27	5	4	3	2	1

Tabla 3

*Norma estándar para los niveles de felicidad*

Puntajes	Felicidad
119 o más	muy alta
111 - 118	alta
96 - 110	media
95 – 88	baja
87 - o menos	muy baja

Tabla 4

*Normas de interpretación por factores de la EFL*

	Infeliz	Medianamente feliz	Feliz	Altamente feliz
Factor I	52 a más	39 a 51	25 a 38	≤ 24
Factor II	6 a 12	13 a 18	19 a 24	25 a más
Factor III	6 a 12	13 a 18	19 a 24	25 a más
Factor IV	4 a 8	9 a 12	13 a 16	17 a más

#### 4.5 Procedimientos para la recolección de datos

La Escala de Felicidad de Lima fue administrada de manera colectiva a los aspirantes a cadetes y a cadetes de IV año en sus aulas, previa coordinación y autorización de la encargada del área académica de la Escuela. Los participantes brindaron datos referentes a su género, edad, lugar de nacimiento, fecha de nacimiento y grado de instrucción. Se mantuvo en todo momento el anonimato de los participantes por normas de la Institución. Asimismo, se les informó, sobre los objetivos de la investigación y se obtuvo el consentimiento informado por escrito de los participantes, para luego entregarles la prueba, sin dejar de prestar atención a las consultas y dudas que tuvieron respecto a algún aspecto o detalle de la misma.

Una vez aplicados los instrumentos, se ingresaron a una hoja de cálculo de Excel todas las respuestas de los estudiantes evaluados.

#### 4.6 Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Luego, se procedió a utilizar el software estadístico IBM SPSS 24, desde el cual se importó la base de datos de Excel para iniciar el procesamiento y análisis de los datos, y finalizar con la elaboración de los resultados en tablas y figuras. Como parte del tratamiento estadístico inferencial, se detectó la normalidad de los datos con la prueba de Kolmogorov-Smirnov, apropiada para muestras mayores a 50 participantes. Luego de confirmarse que no existe distribución normal en las puntuaciones registradas de la variable de estudio: felicidad, se eligió la prueba estadística no paramétrica U de Mann-Whitney, con la cual se realizaron las comparaciones respectivas, considerándose la decisión estadística para la contrastación de las hipótesis con niveles de significación de  $p < 0.05$  (\*) y  $p < 0.01$  (\*\*).

## CAPÍTULO V: RESULTADOS

### 5.1 Presentación de resultados descriptivos de los datos generales de la muestra de estudio

Tabla 5

*Distribución de la muestra de estudiantes de acuerdo al género*

Género	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	215	88.1%
Femenino	29	11.9%
Total	244	100.0%

La muestra de aspirantes a cadete y los cadetes de 4to año está conformada por 215 estudiantes de género masculino, que representa el 88.1%; mientras que solo se registra 29 del género femenino, que constituye el 11.9%.

Tabla 6

*Distribución de la muestra de estudiantes por lugar de nacimiento*

Lugar de nacimiento	Frecuencia	Porcentaje
Lima	145	59.4%
Provincias	93	38.1%
Extranjero	6	2.5%
Total	244	100.0%

La muestra de aspirantes a cadete y los cadetes de 4to año está conformada por 145 estudiantes cuyo lugar de nacimiento es Lima, que representa el 59.4%; 93, es decir, el 38.1%, ha nacido en provincias; y apenas 6 refieren haber nacido en el extranjero, que viene a ser el 2.5%.

Tabla 7

*Distribución de la muestra de estudiantes por grado de instrucción*

Grado de instrucción	Frecuencia	Porcentaje
Aspirantes a cadete	122	50.0%
Cadetes de 4to año	122	50.0%
Total	244	100.0%

El 50% de la muestra de investigación está conformada por aspirantes a cadete; en tanto que el otro 50% es constituida por estudiantes cadetes de 4to año.

Tabla 8

*Distribución de la muestra de estudiantes por edad y grado de instrucción*

	Edad	Grado de instrucción		Total
		Aspirantes a cadete	Cadetes de 4to año	
	16	3 2.5%	0 0.0%	3 1.2%
	17	34 27.9%	0 0.0%	34 13.9%
	18	43 35.2%	0 0.0%	43 17.6%
	19	29 23.8%	0 0.0%	29 11.9%
	20	12 9.8%	8 6.6%	20 8.2%
	21	1 0.8%	36 29.5%	37 15.2%
	22	0 0.0%	34 27.9%	34 13.9%
	23	0 0.0%	24 19.7%	24 9.8%
	24	0 0.0%	17 13.9%	17 7.0%
	25	0 0.0%	2 1.6%	2 0.8%
	27	0 0.0%	1 0.8%	1 0.4%
	Total	122 100.0%	122 100.0%	244 100.0%

En la tabla 8 de la página anterior, se observa que, respecto a los aspirantes a cadete, la edad predominante es la de 18 años, con el 35.2%; además, el rango de edades es de 16 a 21 años, siendo la de 21 la edad de menor porcentaje, con apenas 0.8%. En el caso de los cadetes de 4to año de instrucción, el rango de edades es de 20 a 25 años, a excepción de la edad de 26, que no se registra. Las edades predominantes en este grado de estudios son las de 21 y 22, que representan el 29.5% y el 27.9%, respectivamente. Y la edad de menor proporción es la de 27 años, con solo 0.8%.

## 5.2 Presentación de resultados descriptivos de la variable y dimensiones de estudio por año de instrucción

Tabla 9

*Niveles de felicidad en la muestra de aspirantes a cadetes y cadetes de 4to año*

Nivel de felicidad	Aspirantes a cadete		Cadetes de 4to año	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Muy alto	63	51.6%	81	66.4%
Alto	21	17.2%	22	18.0%
Medio	27	22.1%	13	10.7%
Bajo	5	4.1%	5	4.1%
Muy bajo	6	4.9%	1	0.8%
Total	122	100.0%	122	100.0%

Se aprecia en la tabla 9 que, al parecer, tanto en los aspirantes a cadete como en los cadetes de 4to año, los niveles predominantes de felicidad están entre muy alto y alto; sin embargo, lo que diferencia a ambos grupos es que en los cadetes de 4to año el porcentaje en el nivel muy alto (66.4%) es mayor al de los aspirantes a cadete en el mismo nivel (51.6%). Por el contrario, en este grupo, en el de los aspirantes a cadete, el porcentaje en el nivel bajo (4.9%) es notoriamente mayor al de los cadetes de 4to año en ese nivel (0.8%).

Tabla 10

*Niveles en el factor I: Sentido positivo de la vida en la muestra de aspirantes a cadetes y cadetes de 4to año*

Factor I: Nivel	Aspirantes a cadete		Cadetes de 4to año	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Altamente feliz	62	50.8%	75	61.5%
Feliz	49	40.2%	39	32.0%
Medianamente feliz	11	9.0%	7	5.7%
Poco feliz	0	0.0%	1	0.8%
Total	122	100.0%	122	100.0%

Se advierte en la tabla 10, que en el nivel altamente feliz del factor I: Sentido positivo de la vida el porcentaje es mayor en el grupo de cadetes de 4to año, con el 61.5%, en comparación con el grupo de aspirantes a cadete. En este grupo, en cambio, predominan los niveles feliz y medianamente feliz del referido factor, con el 40.2% y el 9%, respectivamente, a diferencia del grupo de cadetes de 4to año, que registra en dichos niveles porcentajes menores.

Tabla 11

*Niveles en el factor II: Satisfacción con la vida en la muestra de aspirantes a cadetes y cadetes de 4to año*

Factor II: Nivel	Aspirantes a cadete		Cadetes de 4to año	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Altamente feliz	83	68.0%	92	75.4%
Feliz	36	29.5%	30	24.6%
Medianamente feliz	3	2.5%	0	0.0%
Poco feliz	0	0.0%	0	0.0%
Total	122	100.0%	122	100.0%

De acuerdo a lo registrado en la tabla 11, en el nivel altamente feliz del factor II: Satisfacción con la vida, el porcentaje es mayor en el grupo de cadetes de 4to año, con el 75.4%, en comparación con el grupo de aspirantes a cadete. En este grupo, sin embargo, son ligeramente

mayores los porcentajes en los niveles feliz y medianamente feliz del mencionado factor, con el 29.5% y el 2.5%, respectivamente, que en el grupo de cadetes de 4to año.

Tabla 12

*Niveles en el factor III: Realización personal en la muestra de aspirantes a cadetes y cadetes de 4to año*

Factor III: Nivel	Aspirantes a cadete		Cadetes de 4to año	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Altamente feliz	60	49.2%	78	63.9%
Feliz	48	39.3%	40	32.8%
Medianamente feliz	12	9.8%	4	3.3%
Poco feliz	2	1.6%	0	0.0%
Total	122	100.0%	122	100.0%

Según lo registrado en la tabla 12, en el nivel altamente feliz del factor III: Realización personal, el porcentaje es mayor en el grupo de cadetes de 4to año, con el 63.9%, en comparación con el grupo de aspirantes a cadete. En este grupo, no obstante, son ligeramente mayores los porcentajes en los niveles feliz, medianamente feliz y poco feliz del citado factor, con el 39.3%, el 9.8% y el 1.6%, respectivamente, que en el grupo de cadetes de 4to año.

Tabla 13

*Niveles en el factor IV: Alegría de vivir en la muestra de aspirantes a cadetes y cadetes de 4to año*

Factor IV: Nivel	Aspirantes a cadete		Cadetes de 4to año	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Altamente feliz	84	68.9%	104	85.2%
Feliz	36	29.5%	17	13.9%
Medianamente feliz	2	1.6%	0	0.0%
Poco feliz	0	0.0%	1	0.8%
Total	122	100.0%	122	100.0%

Como se observa en la tabla 13, en el nivel altamente feliz del factor IV: Alegría de vivir, el porcentaje es bastante mayor en el grupo de cadetes de 4to año, con el 85.2%, en comparación con el grupo de aspirantes a cadete. En este grupo, más bien, son ligeramente mayores los porcentajes en los niveles feliz y medianamente feliz del factor señalado, con el 29.5% y el 1.6%, respectivamente, que en el grupo de cadetes de 4to año. Por último, cabe indicar que solo se registra un cadete de 4to año en el nivel poco feliz del factor IV, con el 0.8%.

### 5.3 Comparaciones de medias de acuerdo al año de estudios

Tabla 14

*Puntuaciones medias y desviaciones estándar en los factores de felicidad y en el total en la muestra de aspirantes a cadetes y cadetes de 4to año*

Factores de felicidad	Aspirantes a cadete (n = 122)				Cadetes de 4to año (n = 122)			
	Media	D. E.	Mín.	Máx.	Media	D. E.	Mín.	Máx.
Sentido positivo de la vida	48.93	6.736	29	55	50.57	6.488	14	55
Satisfacción con la vida	26.03	3.469	15	30	27.12	2.813	21	30
Realización personal	23.96	4.253	12	30	25.62	3.821	16	30
Alegría de vivir	17.52	2.094	12	20	18.76	1.946	7	20
Total	116.4 4	14.778	69	135	122.07	11.655	81	135

Como se aprecia en la tabla 14, las puntuaciones medias obtenidas por los cadetes de 4to año son mayores que las de los aspirantes a cadete, tanto por factores como por el total de la variable de estudio medida.

## 5.4 Contrastación de hipótesis

### 5.4.1 Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov

Para determinar si los datos de la variable: Felicidad y sus factores presentan o no distribución normal, se consideró aplicar la prueba de Kolmogorov-Smirnov, adecuada para muestras mayores a 50 participantes. De esta manera, se obtuvieron los resultados tanto para el grupo de aspirantes a cadete, como para el grupo de cadetes de 4to año, que figuran en la tabla siguiente.

Tabla 15

*Resultados de la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov en la variable: Felicidad y factores en la muestra de aspirantes a cadetes y cadetes de 4to año*

Variable / Factores	Aspirantes a cadete			Cadetes de 4to año		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Felicidad	0.113**	122	0.001	0.134**	122	0.000
Sentido positivo de la vida	0.211**	122	0.000	0.247**	122	0.000
Satisfacción con la vida	0.134**	122	0.000	0.182**	122	0.000
Realización personal	0.108**	122	0.001	0.135**	122	0.000
Alegría de vivir	0.152**	122	0.000	0.320**	122	0.000

\*\* Significativo al nivel de  $p < 0.01$ .

Como es evidente al observar la tabla 15, los valores estadísticos de la prueba Kolmogorov-Smirnov obtenidos indican que son significativos al nivel de  $p < 0.01$ , tanto para la escala total de la variable: Felicidad como para cada uno de sus factores. Estos resultados, sin embargo, permiten rechazar la hipótesis nula de normalidad, que establece que los datos de la variable: Felicidad y sus factores presentan distribución normal. De este modo, al rechazar la hipótesis nula, se optó por elegir, para la contrastación de las hipótesis, la U de Mann-Whitney como prueba no paramétrica de comparación, con la finalidad de calcular las diferencias en la felicidad y sus factores entre los grupos de aspirantes a cadete y cadetes de 4to año.

### 5.4.2 Contrastación de la hipótesis general

**Hg:** Existe diferencia significativa en el nivel de felicidad en los aspirantes a cadete y los cadetes de IV año de una Institución Militar de Lima Metropolitana.

**Ho:** No existe diferencia significativa en el nivel de felicidad en los aspirantes a cadete y los cadetes de IV año de una Institución Militar de Lima Metropolitana.

Tabla 16

*Rangos promedio obtenidos con la U de Mann-Whitney en la variable: Felicidad entre los grupos de aspirantes a cadete y cadetes de 4to año*

	Grado de instrucción	N	Rango promedio	Suma de rangos	U	Sig. (bilateral)
Felicidad	Aspirantes a cadete	122	108.58	13246.50	5743.500**	0.002
	Cadete de 4to año	122	136.42	16643.50		
	Total	244				

\*\* Significativo al nivel de  $p < 0.01$ .

El valor de la U de Mann-Whitney obtenido en la variable: Felicidad entre los grupos de aspirantes a cadete y cadetes de 4to año, es estadísticamente significativo al nivel de  $p < 0.01$ . Este resultado indica que la diferencia entre ambos grupos es significativa, observándose un rango promedio favorable a los cadetes del 4to año.

**Decisión:** Se rechaza la hipótesis nula y se comprueba la hipótesis general de estudio.

### 5.4.3 Contrastación de las hipótesis específicas

**H<sub>1</sub>:** Existe diferencia significativa en el nivel de felicidad, dimensión: Sentido positivo de la vida, entre los aspirantes a cadete y los cadetes de IV año de una Institución Militar de Lima Metropolitana.

**H<sub>0</sub>:** No existe diferencia significativa en el nivel de felicidad, dimensión: Sentido positivo de la vida, entre los aspirantes a cadete y los cadetes de IV año de una Institución Militar de Lima Metropolitana.

Tabla 17

*Rangos promedio obtenidos con la U de Mann-Whitney en el factor I: Sentido positivo de la vida entre los grupos de aspirantes a cadete y cadetes de 4to año*

	Grado de instrucción	N	Rango promedio	Suma de rangos	U	Sig. (bilateral)
Factor I: Sentido positivo de la vida	Aspirantes a cadete	122	113.02	13789.00		
	Cadete de 4to año	122	131.98	16101.00	6286.000*	0.034
	Total	244				

\* Significativo al nivel de  $p < 0.05$ .

El valor de la U de Mann-Whitney obtenido en el factor I: Sentido positivo de la vida entre los grupos de aspirantes a cadete y cadetes de 4to año, es estadísticamente significativo al nivel de  $p < 0.05$ . Este resultado indica que la diferencia entre ambos grupos es significativa, observándose un rango promedio favorable a los cadetes del 4to año.

**Decisión:** Se rechaza la hipótesis nula y se comprueba la primera hipótesis específica formulada.

**H<sub>2</sub>:** Existe diferencia significativa en el nivel de felicidad, dimensión: Satisfacción con la vida, entre los aspirantes a cadete y los cadetes de IV año de una Institución Militar de Lima Metropolitana.

**H<sub>0</sub>:** No existe diferencia significativa en el nivel de felicidad, dimensión: Satisfacción con la vida, entre los aspirantes a cadete y los cadetes de IV año de una Institución Militar de Lima Metropolitana.

Tabla 18

*Rangos promedio obtenidos con la U de Mann-Whitney en el factor II: Satisfacción con la vida entre los grupos de aspirantes a cadete y cadetes de 4to año*

	Grado de instrucción	N	Rango promedio	Suma de rangos	U	Sig. (bilateral)
Factor II: Satisfacción con la vida	Aspirantes a cadete	122	111.93	13655.50	6152.500*	0.018
	Cadete de 4to año	122	133.07	16234.50		
	Total	244				

\* Significativo al nivel de  $p < 0.05$ .

El valor de la U de Mann-Whitney obtenido en el factor II: Satisfacción con la vida entre los grupos de aspirantes a cadete y cadetes de 4to año, es estadísticamente significativo al nivel de  $p < 0.05$ . Este resultado indica que la diferencia entre ambos grupos es significativa, observándose un rango promedio favorable a los cadetes del 4to año.

**Decisión:** Se rechaza la hipótesis nula y se comprueba la segunda hipótesis específica planteada.

**H<sub>3</sub>:** Existe diferencia significativa en el nivel de felicidad, dimensión: Realización personal, entre los aspirantes a cadete y los cadetes de IV año de una Institución Militar de Lima Metropolitana.

**H<sub>0</sub>:** No existe diferencia significativa en el nivel de felicidad, dimensión: Realización personal, entre los aspirantes a cadete y los cadetes de IV año de una Institución Militar de Lima Metropolitana.

Tabla 19

*Rangos promedio obtenidos con la U de Mann-Whitney en el factor III: Realización personal entre los grupos de aspirantes a cadete y cadetes de 4to año*

	Grado de instrucción	N	Rango promedio	Suma de rangos	U	Sig. (bilateral)
Factor III: Realización personal	Aspirantes a cadete	122	108.78	13271.50	5768.500**	0.002
	Cadete de 4to año	122	136.22	16618.50		
	Total	244				

\*\* Significativo al nivel de  $p < 0.01$ .

El valor de la U de Mann-Whitney obtenido en el factor III: Realización personal entre los grupos de aspirantes a cadete y cadetes de 4to año, es estadísticamente significativo al nivel de  $p < 0.01$ . Este resultado indica que la diferencia entre ambos grupos es significativa, apreciándose un rango promedio favorable a los cadetes del 4to año.

**Decisión:** Se rechaza la hipótesis nula y se comprueba la tercera hipótesis específica enunciada.

**H<sub>4</sub>:** Existe diferencia significativa en el nivel de felicidad, dimensión: Alegría de vivir, entre los aspirantes a cadete y los cadetes de IV año de una Institución Militar de Lima Metropolitana.

**H<sub>0</sub>:** No existe diferencia significativa en el nivel de felicidad, dimensión: Alegría de vivir, entre los aspirantes a cadete y los cadetes de IV año de una Institución Militar de Lima Metropolitana.

Tabla 20

*Rangos promedio obtenidos con la U de Mann-Whitney en el factor IV: Alegría de vivir entre los grupos de aspirantes a cadete y cadetes de 4to año*

	Grado de instrucción	N	Rango promedio	Suma de rangos	U	Sig. (bilateral)
Factor IV: Alegría de vivir	Aspirantes a cadete	122	100.14	12217.50	4714.500**	0.000
	Cadete de 4to año	122	144.86	17672.50		
	Total	244				

\*\* Significativo al nivel de  $p < 0.01$ .

El valor de la U de Mann-Whitney obtenido en el factor IV: Alegría de vivir entre los grupos de aspirantes a cadete y cadetes de 4to año, es estadísticamente significativo al nivel de  $p < 0.01$ . Este resultado señala que la diferencia entre ambos grupos es significativa, evidenciándose un rango promedio favorable a los cadetes del 4to año.

**Decisión:** Se rechaza la hipótesis nula y se comprueba la cuarta hipótesis específica formulada.

## 5.5 Discusión de los resultados

Caballero y Sánchez (2018) refieren que la felicidad favorece el afrontamiento de situaciones estresante de la vida estudiantil; tiene efectos positivos en la salud y el bienestar personal y social, y contribuye además a la calidad de vida. Consideran que es importante su uso integrado en las aulas, en la preparación al alumno para la vida laboral, dado el beneficio que aportan las emociones positivas. Los primeros resultados de comparación calculados en esta investigación muestran que existen diferencias significativas en la felicidad, según el año de estudios; es decir, entre los aspirantes a cadete y los cadetes de IV año de una Institución Militar de Lima Metropolitana se registran diferencias significativas en la variable felicidad, evidenciándose un mayor rango promedio en el grupo de IV año. Al respecto, Castilla et al. (2016) encontraron que los individuos a mayor edad, su puntuación de felicidad es mayor que las de menor edad. Los resultados que obtuvieron contribuyen a una mejor comprensión de la felicidad y su relación con variables sociodemográficas vinculadas a la salud y el bienestar. En

esta línea, Romero (2015) observa que a más edad, las expresiones de conductas positivas ayudan a tener mejores relaciones personales, también de servir como factor de protección ante diversos problemas. Por otro lado, Moyano y Ramos (2007) verificaron que hay mayor tendencia que las personas más jóvenes disfruten en menor proporción el presente que los mayores.

La teoría existente sobre la felicidad señala que no se registra mayor diferenciación de la felicidad de acuerdo a la edad. Alarcón (2001) indica que no se presentan diferencias, y sostiene que la única diferencia importante se da entre los 30 y 50 años. Con respecto a la edad, algunos estudios señalan que los niveles de felicidad aumentan a lo largo del ciclo de vida (Mroczek & Kolarz, 1998). Se dispone de pocos estudios que comparen la felicidad de acuerdo al año de estudios de estudiantes jóvenes. El hallazgo encontrado en este estudio se puede sustentar por el papel concomitante que cumplen los estudios a medida que evoluciona el estudiante en su edad biológica. Se dice, pues, que la felicidad constituye lo que Alarcón (2006) caracteriza como un tercer indicador, que relaciona el logro de la felicidad con la posesión de bienes u objetos que puede ser de diversa naturaleza. Si la culminación de los estudios de formación militar representa para el cadete de IV año la consecución de una meta, un bien ansiado, entonces es evidente que experimente una mayor felicidad, en comparación con sus pares aspirantes a cadete, cuyos sentimientos de felicidad todavía no se encuentran consolidados y todavía responden a factores de motivación académica y a aspectos personales propios de su evolución psicobiológica.

De manera específica, se encontró que en cada una de las dimensiones de la felicidad las diferencias entre los grupos evaluados son significativas, siempre a favor de los cadetes de IV año, en quienes los rangos promedio de felicidad son mayores. Con respecto a la edad, se observa que, en promedio, las personas a mayor edad tienen puntuaciones de felicidad más altas que las de menor edad. En todas las dimensiones, si bien los rangos promedios se diferencian cuantitativamente, no obstante, desde el punto de vista cualitativo, se aprecia un incremento porcentual notorio en el nivel de Altamente feliz del grupo de cadetes de IV año, registrándose una disminución del índice porcentual en el nivel Poco feliz solo en la dimensión Realización personal. Esta dimensión tiene que ver, precisamente, con lo señalado por Alarcón (2006) como la felicidad plena, contraria a estados temporales de felicidad, que, además, mantiene correspondencia con la orientación hacia metas que el estudiante, en este caso, cataloga de valiosas para su vida.

Una principal contribución de los resultados de esta investigación es que, en el contexto peruano, son de los pocos obtenidos sobre la felicidad en relación con variables académicas como el año de estudios, y concerniente a las características de la muestra, al haberse trabajado con estudiantes de una Institución Militar, cuyos fundamentos teóricos y metodológicos se ajustan a un perfil académico-profesional orientado hacia las ciencias militares, con un alto nivel de competitividad. Además, son alumnos que estudian en situación de internamiento, que conlleva a un desapego temporal de la familia y un proceso de desarrollo de autosuficiencia y resolución de problemas personales de modo eficaz. En resumen, la comprobación de diferencias significativas de la felicidad entre aspirantes a cadete y cadetes de IV año es de trascendental importancia para la intervención en contextos clínicos y sociales, lo cual hace posible, al mismo tiempo, disponer de información empírica actualizada para la implementación de acciones destinadas a favorecer el desarrollo de variables positivas.

## CAPÍTULO VI: RESUMEN Y CONCLUSIONES

### 6.1 Conclusiones

- 1) En líneas generales, los resultados obtenidos indican que existe diferencia significativa en el nivel de felicidad entre los aspirantes a cadete y los cadetes de IV año de una Institución Militar de Lima Metropolitana.
- 2) Asimismo, los resultados muestran que existe diferencia significativa en el nivel de felicidad, dimensión: Sentido positivo de la vida, entre los aspirantes a cadete y los cadetes de IV año de una Institución Militar de Lima Metropolitana.
- 3) Los hallazgos evidencian diferencia significativa en el nivel de felicidad, dimensión: Satisfacción con la vida, entre los aspirantes a cadete y los cadetes de IV año de una Institución Militar de Lima Metropolitana.
- 4) También se encontró diferencia significativa en el nivel de felicidad, dimensión: Realización personal, entre los aspirantes a cadete y los cadetes de IV año de una Institución Militar de Lima Metropolitana.
- 5) Finalmente, se puede concluir que existe diferencia significativa en el nivel de felicidad, dimensión: Alegría de vivir, entre los aspirantes a cadete y los cadetes de IV año de una Institución Militar de Lima Metropolitana.

## 6.2 Recomendaciones

- 1) Replicar la investigación sobre los factores de felicidad en poblaciones de estudiantes de otras instituciones militares de Lima Metropolitana, con la finalidad de consolidar la validez externa de los resultados registrados en esta investigación, así como robustecer la fiabilidad del instrumento utilizado en la evaluación.
- 2) Proponer a las autoridades académicas de la Institución Militar de Lima Metropolitana el desarrollo de programas de intervención en los aspirantes a cadete que estimulen sus sentimientos de felicidad en las dimensiones de Sentido positivo de la vida, Satisfacción con la vida, Realización personal y Alegría de vivir, que les permita afrontar con éxito su formación académico-profesional.
- 3) Que los docentes incluyan en sus unidades de aprendizaje, previa autorización de los directivos de la Institución Militar, actividades extracurriculares que integren la formación personal y en valores de los aspirantes a cadete y cadetes.

### 6.3 Resumen

La presente investigación tiene como objetivo comparar el nivel de felicidad en los aspirantes a cadete y los cadetes de IV año de una Institución Militar de Lima Metropolitana. El diseño es descriptivo comparativo, estableciéndose como criterio de comparación la variable: año de estudios. Asimismo, se trabajó con una muestra de 244 participantes, compuesta por aspirantes a cadete y cadetes de IV año, de ambos sexos, que siguen estudios en una Institución Militar de Lima Metropolitana. Para la recolección de información, se utilizó la técnica del test y se administró la Escala de Felicidad de Lima de Alarcón (2006). El procesamiento de datos se realizó con el software IBM SPSS versión 24, con el que se obtuvieron tablas de frecuencias y porcentajes, y se utilizó la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov, así como la prueba no paramétrica de comparación U de Mann-Whitney. Los resultados indican que la U de Mann-Whitney obtenida ( $U = 5743.500$ ; Sig. =  $p < 0.01$ ) es un valor estadísticamente significativo, observándose un rango promedio favorable a los cadetes del 4to año. Del modo similar, se encontró que en las dimensiones: sentido positivo de la vida ( $U = 6286.000$ ; Sig. =  $p < 0.05$ ), satisfacción con la vida ( $U = 6152.500$ ; Sig. =  $p < 0.05$ ), realización personal ( $U = 5768.500$ ; Sig. =  $p < 0.01$ ) y alegría de vivir ( $U = 4714.500$ ; Sig. =  $p < 0.01$ ), los grupos evaluados muestran diferencias significativas; evidenciándose en todos los casos un mayor rango promedio en los cadetes de IV año. En conclusión, los resultados obtenidos indican que existe diferencia significativa en el nivel de felicidad entre los aspirantes a cadete y los cadetes de IV año de una Institución Militar de Lima Metropolitana.

*Palabras claves:* Felicidad, Aspirantes, Cadetes, Institución militar.

## 6.4 Abstract

This research aims to compare the level of happiness in the cadet applicants and the cadets of IV year of a Military Institution of Metropolitan Lima. The design is descriptive comparative, establishing the variable: year of studies as a criterion for comparison. Likewise, we worked with a sample of 244 participants, made up of aspiring cadets and 4th year cadets, of both sexes, who are still studying at a Military Institution in Metropolitan Lima. For the collection of information, the test technique was used and the Lima de Alarcón (2006) Happiness Scale was administered. Data processing was performed with the IBM SPSS version 24 software, with which frequency and percentage tables were obtained, and the Kolmogorov-Smirnov normality test was used, as well as the Mann-Whitney non-parametric comparison U test. The results indicate that the Mann-Whitney U obtained ( $U = 5743.500$ ;  $\text{Sig.} = p < 0.01$ ) is a statistically significant value, observing a favorable average range for cadets of the 4th year. Similarly, it was found that in the dimensions: positive sense of life ( $U = 6286.000$ ;  $\text{Sig.} = p < 0.05$ ), satisfaction with life ( $U = 6152.500$ ;  $\text{Sig.} = p < 0.05$ ), personal achievement ( $U = 5768.500$ ;  $\text{Sig.} = p < 0.01$ ) and joy of living ( $U = 4714.500$ ;  $\text{Sig.} = p < 0.01$ ), the evaluated groups show significant differences; evidencing in all cases a higher average range in the cadets of 4th year. In conclusion, the results obtained indicate that there is a significant difference in the level of happiness between the aspiring cadets and the cadets of IV year of a Military Institution of Metropolitan Lima.

*Key words:* Happiness, Applicants, Cadets, Military Institution.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alarcón, R. (2001). Relaciones entre felicidad, género, edad y estado conyugal. *Revista de Psicología*, 19 (1), 28-46.
- Alarcón, R. (2002). Fuentes de felicidad. ¿Qué hace feliz a la gente? *Revista de Psicología*, 20 (2), 171-196.
- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad. *Revista Interamericana de Psicología*, 40(1), 99-106. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rip/v40n1/v40n1a10.pdf>
- Alarcón, R. (2009). *Psicología de la felicidad. Introducción a la psicología positiva*. Lima: Universitaria Ricardo Palma.
- Alarcón, R. (2012). *Psicología positiva*. Universidad Femenina del Sagrado Corazón - UNIFÉ. Colección Simposio. Lima, Perú.
- Almirante, J. (1869). *Diccionario militar, etimológico, histórico, tecnológico, con dos vocabularios francés y alemán*. Madrid: Imprenta y Litografía del Depósito de Guerra.
- Aristóteles (2001). *Ética*. Madrid: LIBSA.
- Bucay, J. (s.f.). *El camino de la felicidad*, 15-16. Recuperado de <https://salvablog01.files.wordpress.com/2016/02/el-camino-de-la-felicidad-jorge-bucay.pdf>
- Caballero, P.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/336721/249201>
- Cáceres, N. J. (2012). *Juegos de roles como estrategia motivadora en el aprendizaje por competencia en los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos* (Tesis de maestría). Universidad de San Martín de Porres, Lima, Perú. Recuperado de [http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/625/3/caceres\\_nj.pdf](http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/625/3/caceres_nj.pdf)
- Cajigas, A. A. y Ore, N. (2017). *Percepción de la Felicidad y Desesperanza en Estudiantes de 17 Años de Quinto Grado de Secundaria de Instituciones Educativas Estatales del Valle Sur de la Provincia Del Cusco – 2016* (Tesis de licenciatura). Universidad Andina del Cusco, Perú. Recuperado de <http://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/UAC/977/1/RESUMEN.pdf>
- Campos, D. (2018). *Bienestar psicológico en estudiantes (según semestre de estudios y género) de una universidad privada de Lima* (Tesis de licenciatura). Universidad

- Ricardo Palma, Lima, Perú. Recuperado de <http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1624/tesis%20DANIEL%20CAMPOS%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Castilla, H., Caycho, T. y Ventura, J. (2016). Diferencias de la felicidad según sexo y edad en universitarios peruanos. Universidad Privada del Norte. Perú. *Actualidades en Psicología*, 30(121), 25-37. Recuperado de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/actualidades/article/download/24366/27411>
- Celis, J. S. (2013). *Los cuatro factores determinantes de la felicidad* (Monografía). Recuperado de <http://www.sebascelis.com/los-4-factores-determinantes-de-la-felicidad/>
- Csikszentmihalyi, M. (2007). *Aprender a fluir*. Barcelona: Kairós.
- Epicuro. (2001). *Sobre la felicidad*. Madrid: Debate.
- Estrada, M. Á. M. (2016). *Motivación, autoconcepto personal y bienestar psicológico en cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos* (Tesis doctoral). Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, Lima, Perú. Recuperado de <http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/923/TD%20CE%20M26%202016.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Felix, J. B. (2017). *La inteligencia emocional, el estado emocional y el bienestar psicológico de los cadetes del primer año de la Escuela Militar de Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi* (Tesis doctoral). Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, Lima, Perú. Recuperado de <http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/1836/TD%20CE%201807%20F1%20-%20Felix%20Diaz.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Fischman, D. (2012). *La alta rentabilidad de la felicidad*. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. Lima, Perú.
- Gaffoglio, L. (La Nación, 23 de mayo de 2015). *Matthieu Ricard. "Hay que dejar de pensar en uno mismo, que es lo que nos vuelve miserables"*. Recuperado de <https://www.lanacion.com.ar/lifestyle/matthieu-ricard-hay-que-dejar-de-pensar-en-uno-mismo-que-es-lo-que-nos-vuelve-miserables-nid1795159>
- Gilbert, D. (2017). *Tropezar con la felicidad*. Barcelona: Planeta.
- Gómez, D. (2012). *Sonja Lyubomirsky: La ciencia de la felicidad: un método probado para conseguir el bienestar*. Recuperado de [http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/7280/La ciencia de la felicidad .pdf;sequence=2](http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/7280/La%20ciencia%20de%20la%20felicidad.pdf;sequence=2)

- Grimaldo, D. (13 de junio de 2017). *La felicidad: para qué nos sirve*. Recuperado de <http://puntoedu.pucp.edu.pe/noticias/la-felicidad-para-que-nos-sirve/>
- Guardamino, V. A., Mora, R. W. G., Salas, R. A. y Soto, G. L. (2018). *La Felicidad de los Estudiantes Universitarios en Lima Metropolitana* (Tesis de maestría). Pontificia Universidad Católica del Perú. Recuperado de [http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/13201/GUARDAMINO\\_MORA\\_FELICIDAD\\_ESTUDIANTES.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/13201/GUARDAMINO_MORA_FELICIDAD_ESTUDIANTES.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- León, S. T. e Hidalgo, E. P. (2017). *Gratitud y felicidad en estudiantes del segundo al quinto año de una universidad privada de Lima este, 2016* (Tesis de licenciatura). Universidad Peruana Unión, Lima, Perú. Recuperado de [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/424/Susana\\_Tesis\\_bachiller\\_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/424/Susana_Tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Lewin, K. (1969). *Dinámica de la personalidad*. Madrid: Morata.
- López, L. N. R. C. (2017). *Niveles de felicidad en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima* (Tesis de 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>
- Malena (2009). *La felicidad para Séneca. La guía. Filosofía*. Recuperado de <http://filosofia.laguia2000.com/filosofia-en-roma/la-felicidad-para-seneca>
- Marrero, R. J., Carballeira, M. y González, J. A. (2014). Relación entre bienestar subjetivo, optimismo y variables sociodemográficas en estudiantes universitarios de la Universidad de San Luis Potosí en México. *Universitas Psychologica*, 13(3). <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY13-3.rbso>
- Moyano, E., y Ramos, N. (2007). Bienestar subjetivo: midiendo satisfacción vital, felicidad y salud en población chilena de la Región Maule. *Universum*, 22(2), 177-193.
- Mroczek, D. K., & Kolarz, C. M. (1998). The effect of age on positive and negative affect: A developmental perspective on happiness. *Journal Personality and Social Psychology*, 75(5), 1333-1349. doi: 10.1037/0022-3514.75.5.1333
- Platón (1962). *Diálogos. La república*. Madrid: Gráficas Orbe.
- Real Academia Española (s.f). Felicidad. Recuperado de <http://lema.rae.es/drae/?val=felicidad>

- Ricard, M. (2004). *Habits of happiness*. Conferencia TED. Recuperado de [https://www.ted.com/talks/matthieu\\_ricard\\_on\\_the\\_habits\\_of\\_happiness](https://www.ted.com/talks/matthieu_ricard_on_the_habits_of_happiness)
- Romero, M. V. (2015). La gratitud como fortaleza humana: una revisión bibliográfica. Recuperado de [http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/1982/1/Romero\\_Gonzlez\\_MVictoria\\_TFG\\_Psicologa.pdf](http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/1982/1/Romero_Gonzlez_MVictoria_TFG_Psicologa.pdf)
- Rosales, A. (2017). *Autoeficacia y felicidad en estudiantes universitarios de la Carrera de psicología de una universidad privada de Lima Sur* (Tesis de licenciatura). Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú. Recuperado de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/370/1/ROSALES%20CASTILLO%2c%20ANGELA%20MARIA.pdf>
- Rubio, C. (2015). Sentido de la vida, bienestar psicológico y felicidad: relaciones en estudiantes universitarios (Resumen de tesis de tesis doctoral). Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir, España. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=158962>
- Salgado, A. C. (2009). Felicidad, resiliencia y optimismo en estudiantes de colegios nacionales de la Ciudad de Lima. *Liberabit*, 2(15), 133-141.
- Sánchez, H. y Reyes, C. (2015). *Metodología y diseños en la investigación científica*. Lima: Business Support Aneth.
- Seligman, M. (2002). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Salvat. Recuperado de <http://eva.fcs.edu.uy/.../0/.../Oblig37Seligman%20Martin2002LaAuténticaFelicidad.pdf?>
- Seligman, M. (2011). *La vida que florece*. Recuperado de <https://www.tagusbooks.com/leer?isbn=9786077351184&idsource=3001&li=1>
- Veenhoven R. (1994). Is happiness a trait? Tests of the theory that a better society does not make people any happier. En *Social Indicators Research*, 32, 1001, 1060.
- Vivanco, T. (07 de diciembre de 2015). *Jorge Yamamoto: “Huancayo, es la ciudad más feliz del Perú”*. Diario El Correo. Recuperado de <https://diariocorreo.pe/ciudad/jorge-yamamoto-huancayo-es-la-ciudad-mas-feliz-del-peru-638203/>
- Yutang, L. (2002). *La importancia de vivir*. Barcelona: Apóstrofe.
- Zubieta, Elena M., Delfino, Gisela I. (2010). *Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de Buenos Aires*. Anuario de Investigaciones [en línea], XVII. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=369139946018>

**ANEXOS**

**Anexo A. Formato de consentimiento informado****CONSENTIMIENTO INFORMADO**

A través del presente documento expreso mi voluntad de participar en la investigación titulada: “FACTORES DE FELICIDAD EN ASPIRANTES A CADETE Y CADETES DE UNA INSTITUCIÓN MILITAR DE LIMA METROPOLITANA”. Habiendo sido informado(a) del propósito de la misma, así como de los objetivos, y teniendo la confianza plena de que, por la información que se vierte en el instrumento, será solo y exclusivamente para fines de la investigación en mención, además confío en que la investigadora utilizará adecuadamente dicha información, asegurándome la máxima confidencialidad.

**ACEPTACIÓN**

Yo, \_\_\_\_\_, luego de haber recibido toda la información, acepto participar en el presente trabajo de investigación, ya que se me ha explicado la naturaleza y el objetivo del estudio, así como la importancia que tiene mi participación en el mismo. Por lo que accedo participar voluntariamente en el estudio, brindando información con total veracidad.

---

Firma del participante

Santiago de Surco, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ del 2019.

