

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA



**SENTIDO DE VIDA Y FELICIDAD EN ESTUDIANTES DE
LA CARRERA DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD
MAYOR DE SAN ANDRÉS LA PAZ-BOLIVIA
GESTIÓN 2022**

Tesis de grado presentada para la obtención del Grado de Licenciatura

POR: ANJHI MELANY RONDON DAVILA

TUTORA: Mg.Sc. BLANCA SILVIA REQUENA GONZALEZ

LA PAZ-BOLIVIA

2023

DEDICATORIA

Para una estrella que brilla como ninguna: mi mamá, Sofía Dávila, quien es mi motivación y mi inspiración para no rendirme nunca, a pesar de la adversidad. Para ti, mi ángel guardián.

AGRADECIMIENTOS

En primera instancia, agradezco a mis papás por ser quienes me apoyaron en cada etapa de este maravilloso recorrido, por la educación, el amor, la paciencia, el cuidado y la dedicación que me brindaron para la culminación de mis estudios. Por otro lado, a mi hermana, un ser imprescindible en mi vida, que me ofreció protección y amor. Asimismo, agradezco a mi novio por el apoyo incondicional que me brindó. Gracias a todos ellos por ser parte de mi vida y de mis logros.

Resumen

La presente investigación aborda dos etapas fundamentales de la vida del ser humano, la adultez emergente y la adultez temprana, en las cuales se desarrolla la madurez psicológica de la persona, a partir de sus logros, así como también del descubrimiento del sentido de vida y la felicidad, dos conceptos explorados desde las perspectivas de la psicología positiva y el existencialismo.

Metodológicamente, la presente es una investigación cuantitativa, con un tipo de estudio descriptivo, en un primer momento, y correlacional, en un segundo momento. El diseño de investigación es no experimental transversal. Los instrumentos de medición empleados son los cuestionarios Escala de Sentido de Vida y Escala de la Felicidad de Lima. El tipo de muestra es no probabilístico por conveniencia. En cuanto a la población de estudio, esta está conformada por 115 estudiantes de ambos sexos.

En los resultados obtenidos se puede observar una relación significativa entre las dimensiones Sentido de Vida y Felicidad, lo que permitió alcanzar los objetivos planteados. La hipótesis planteada fue comprobada mediante la prueba Chi-cuadrado, según la cual se rechaza la hipótesis nula, es decir, mayor sentido de vida implica mayores niveles de felicidad en los estudiantes de la carrera de Psicología pertenecientes de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés.

Palabras clave: Sentido de vida, felicidad, existencialismo, psicología positiva.

ÍNDICE GENERAL

Introducción	1
Capítulo 1. Problema y objetivos de investigación	5
1.1. Planteamiento del problema	5
1.2. Pregunta de investigación	10
1.3. Objetivos	11
1.3.1. Objetivo general	11
1.3.2. Objetivos específicos	11
1.4. Hipótesis.	11
1.3. Justificación	12
Capítulo 2. Marco teórico	14
2.1. Introducción	14
2.2. La adultez emergente	14
2.2.1. Madurez psicológica	15
2.2.2 Madurez cognitiva	15
2.2.3. El desarrollo de los lóbulos frontales	17
2.2.4. El desarrollo de la personalidad	18
2.2.5. Desarrollo del sentido de vida	18
2.3. Psicología positiva	19
2.3.1. Antecedentes de la psicología positiva	19
2.3.2. Definición de psicología positiva	22
2.3.3. El enfoque de la psicología positiva	24
2.3.4. Psicología positiva y bienestar psicológico	24
2.3.5. Elementos de la psicología positiva	29
2.3.6. Factores determinantes del bienestar psicológico en universitarios	33
2.4. Felicidad	37
2.4.1. Concepto de felicidad	37

2.4.2. La filosofía de la felicidad	39
2.4.3. Neurociencia y felicidad	41
2.4.4. Los genes de la felicidad	42
2.4.5. El optimismo y la felicidad	43
2.4.6. Estado de <i>flow</i>	44
2.4.7. Aulas felices	45
2.5. Sentido de vida.	46
2.5.1. Conceptos de sentido de vida	46
2.5.2. Sentido de vida según Viktor Frankl	47
2.5.3. Análisis existencial	49
2.5.4. Logoterapia	50
2.5.5. Dimensiones de la espiritualidad	52
2.6. La depresión	53
2.6.1. Definición de la depresión	53
2.6.2. La depresión en hombres jóvenes	54
2.6.3. La depresión en mujeres jóvenes	55
2.6.4. Clasificación de la depresión	55
Capítulo 3. Metodología	56
3.1. Tipo y diseño de investigación	56
3.1.1. Tipo de estudio	56
3.1.2. Diseño de la investigación	57
3.2. Variables	58
3.2.1. Identificación de las variables de investigación	58
3.2.2. Conceptualización de variables.	58
3.2.3. Operacionalización de variables.	59
3.3. Población y muestra	60
3.3.1. Tipo de muestra.	61
3.3.2. Tamaño de la muestra	61
3.4. Técnicas e instrumentos de investigación	62
3.4.1. Cuestionario de información general	62

3.4.2. Escala del Sentido de Vida (PIL)	63
3.4.3. Escala de la Felicidad de Lima (EFL).	65
3.5. Validez y confiabilidad de los instrumentos aplicados	67
3.5.1. Validez y confiabilidad de la Escala de Sentido de Vida	67
3.5.2. Validez y confiabilidad de la Escala de Felicidad de Lima.	68
3.6. Técnica de recolección de datos	70
3.7. Procedimiento	71
Capítulo 4. Presentación de resultados	73
4.1. Información básica	74
4.2. Resultados de la Escala de la Felicidad de Lima (EFL)	76
4.3. Resultados del Instrumento Sentido de Vida (PIL)	79
4.4. Resultados de las variables por edades	83
4.5. Análisis de correlación de Pearson.	85
4.6. Comprobación de la hipótesis	87
Capítulo 5. Conclusiones y recomendaciones	90
5.1. Conclusiones	90
5.2. Recomendaciones	91
Referencias	93

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1. Componentes filosóficos de la psicología positiva	28
Cuadro 2. Variable Sentido de Vida	59
Cuadro 3. Variable Felicidad	60
Cuadro 4. Tamaño de la muestra	62
Cuadro 5. Resumen de procesamiento de casos PIL	68
Cuadro 6. Análisis de confiabilidad PIL	68
Cuadro 7. Resumen de procesamiento de casos EFL	69
Cuadro 8. Análisis de confiabilidad EFL	69
Cuadro 9. Distribución por género	74
Cuadro 10. Distribución por edad	75
Cuadro 11. Distribución por grado académico	75
Cuadro 12. Sentido de Vida por edad	83
Cuadro 13. Felicidad por edad	84
Cuadro 14. Correlación Sentido de Vida y Felicidad	86

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Variable Felicidad	76
Figura 2. Dimensión Sentido Positivo de la Vida	77
Figura 3. Dimensión Satisfacción con la Vida	77
Figura 4. Dimensión Realización Personal	78
Figura 5. Dimensión Alegría de Vivir	79
Figura 6. Variable Sentido de Vida	80
Figura 7. Dimensión Percepción de Sentido	80
Figura 8. Dimensión Experiencia de Sentido	81
Figura 9. Dimensión Metas y tareas	82
Figura 10. Dimensión Dialéctica Destino-Libertad	82
Figura 11. Dispersión de la correlación entre Sentido de Vida y Felicidad.	86

INTRODUCCIÓN

La vida universitaria es, en general, un escenario de vivencias maravillosas. El nuevo aprendizaje, los nuevos amigos, el nuevo ambiente contribuyen al desarrollo de los estudiantes a nivel social y psicológico, formando individuos con sentido, con propósito, con el objetivo de preparar profesionales que aporten de manera significativa a la sociedad, en una cultura de paz, armonía y felicidad. Un mundo con sentido es un mundo feliz, afirma Martin Seligman (2011), quien propone una nueva perspectiva a la generación de la última década. Asimismo, Viktor Frankl (2004) considera que el ser humano con sentido o propósito evidencia una conexión entre psique y espíritu.

La presente investigación se plantea descubrir si sentido de vida y felicidad están relacionados entre sí en el caso concreto de la población universitaria de la carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés. Este planteamiento deriva de una psicología positiva y existencialista, dos paradigmas con pleno fundamento científico.

Antes de entrar en materia, corresponde hacer algunas consideraciones.

Por un lado, se puede identificar a los estudiantes con sentido de vida, decisivos y orientados al logro; presumiblemente, la razón por la que seleccionaron su profesión constituye una motivación para ellos, en función de la cual les gustaría terminar su carrera, cuyo desarrollo les parece apasionante, disfrutan al máximo el aprendizaje, alcanzan sus metas logrando el éxito profesional y experimentando la felicidad.

Por otro lado, se encuentran los estudiantes que presentan vacío existencial, es decir, una vida sin sentido. Estos universitarios frecuentemente experimentan frustración, desmotivación, melancolía y tristeza, los cuales pueden llegar a ser detonantes de importantes enfermedades mentales.

Cabe agregar que el sujeto que experimenta vacío existencial puede representar un gran problema para la sociedad, entre otras razones, por los grandes gastos vinculados con una de las enfermedades más comunes que está presente en el mundo entero, la cual es llamada depresión, caracterizada por una crisis de sentido o propósito para vivir y la pérdida del sentimiento de la felicidad.

En este sentido, la presencia o ausencia del significado de la existencia podría determinar una vida exitosa o de fracaso. Una vida exitosa implica una vida equilibrada, productiva y saludable. Una vida de fracaso, por su parte, implica desmotivación, desequilibrio y malestar mental o físico. En la actualidad, la sociedad es muy demandante y exige productividad, y esto solo puede ser conseguido con hábitos de bienestar para alcanzar las metas planteadas, generando grandes beneficios a la sociedad.

El interés de la psicología por las enfermedades mentales, las cuales afectan de manera negativa al sujeto, data de tiempos muy remotos. Sin embargo, a partir de 1999 surge una nueva forma de estudiar la conducta humana, basada en los sentimientos y las emociones positivas, las cuales proveen grandes beneficios para el bienestar de las personas, previniendo enfermedades y formando un escudo protector ante las adversidades. Es desde entonces que se habla de bienestar psicológico.

El bienestar psicológico fue estudiado de manera pionera por Martin Seligman (2011), quien propone su teoría respecto a la psicología positiva a partir de la idea de que esta es una de las emociones más placenteras que experimentan los seres humanos. Con base en esta idea, el autor desarrolló su teoría acerca de la psicología positiva, con el objetivo de investigar sobre el bienestar del individuo. Su teoría está basada en la búsqueda de la verdadera felicidad de los seres humanos o el florecimiento del ser. Para ello, propone cinco componentes que considera necesarios para alcanzar el bienestar o felicidad, a saber: emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, sentido y logro.

Todo lo expuesto pone en evidencia la importancia de estas temáticas, lo cual justifica que se vea necesario el estudio del sentido de la vida y la felicidad en la población joven boliviana, en este caso, específicamente en los universitarios de la carrera de Psicología de la universidad Mayor de San Andrés de la ciudad de La Paz, gestión 2022, con el objetivo de determinar si existe una relación significativa entre estos dos conceptos: si el sentido de vida trae consigo la felicidad, desde un paradigma de psicología positiva, un enfoque que fue desarrollado en la última década por Seligman, el cual, como será expuesto en los siguientes apartados, se caracteriza por fortalecer las cualidades positivas del ser humano para alcanzar la plenitud y construir el bienestar de la persona. Asimismo, se considerará el paradigma del existencialismo propuesto por Viktor Frankl (2004), quien se focaliza en la existencia del ser humano en un momento de conflicto y su capacidad de discernir el sentido de su vida.

El presente documento se organiza de la siguiente manera:

Primera parte: en la cual se abordan los problemas y los objetivos de la investigación. En esta sección se expone el planteamiento del problema de investigación, indagando diferentes trabajos sobre el tema de estudio, y se presentan las preguntas de investigación, divididas en dos partes: la primera es la pregunta central y la segunda las preguntas secundarias, cada una de ellas desarrollada de acuerdo al abordaje que se realizó en el planteamiento del problema. Adicionalmente, también se presentan en esta parte los objetivos generales y específicos que dan dirección a la investigación, así como el planteamiento de la hipótesis como una interrogante a responder a partir de los resultados encontrados. Finalmente, se justifica en este apartado el motivo de la investigación en esta área del conocimiento humano.

Segunda parte: en la segunda parte del estudio se presentan los conceptos y teorías relacionadas con las variables de investigación, abordando los principales autores de las teorías del sentido de vida y felicidad, así como sus precursores.

Tercera parte: esta sección comprende la metodología de la investigación, en la cual se desarrollan aspectos como el enfoque de investigación elegido, el diseño del estudio, de acuerdo a los parámetros del objetivo de investigación establecido, el tipo de estudio y la determinación de la muestra de la población de la investigación, misma que está constituida por los estudiantes de la carrera de Psicología de la UMSA, de la cual se extrajo una porción, de acuerdo a los parámetros del presente tipo de indagación. Asimismo, en este apartado se dan a conocer los instrumentos de investigación empleados, con la información de la elaboración de los test a partir de autores y fechas que les otorgan la validación y confiabilidad para su aplicación en cualquier región del mundo; especialmente el cálculo de coeficiente Alpha de Cronbach, aplicado en la población de estudio, que determina su confiabilidad. Finalmente, se exponen en esta parte la técnica y el procedimiento de la ejecución de los instrumentos de investigación.

Cuarta parte: en la cuarta parte del documento se exponen los resultados estadísticos de la investigación realizada y se efectúa el análisis correspondiente. Los resultados son presentados mediante cuadros y figuras para el mejor entendimiento de los porcentajes correspondientes, y para posteriormente encontrar una relación, ya sea positiva o negativa, entre las variables de exploración, ejecutando la prueba de la hipótesis propuesta.

Quinta parte: en esta última sección se realiza un análisis del tópico estudiado a través de los resultados de la investigación realizada y se obtienen conclusiones al respecto. En este acápite, además, se desglosan los aspectos más relevantes del estudio realizado, reconociendo los aspectos donde se debe trabajar en los estudiantes, así como el análisis general de los resultados de la investigación.

CAPÍTULO I

PROBLEMA Y OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La edad adulta joven es la etapa donde se desarrollan las principales acciones que va realizar el joven en su vida personal, en su vida laboral, en su vida familiar y de estudio. Dentro del desarrollo humano, se llama adultez emergente la etapa en la cual finaliza la adolescencia y comienzan la adultez temprana, en edades entre 18 y 29 años, periodo que involucra la toma de decisiones, la obtención de logros, la independencia financiera, el desarrollo del sistema de valores y responsabilidades propias, y el establecimiento de relaciones sociales estables (Papalia, 2012).

El ser humano se va desarrollando física y psicológicamente en el transcurso de su vida. Desde la adolescencia hasta la adultez, los cambios físicos son evidentes, principalmente a nivel de la masa muscular y la estatura del individuo. La madurez cognitiva es otro aspecto fundamental en esta etapa de vida porque está relacionada con todos los elementos que permiten a la persona aprender, como ser la atención, la percepción y el pensamiento. Por otro lado, está la madurez psicológica, que está relacionada con indicadores internos del individuo que le permiten tener el sentido de autonomía, autocontrol y responsabilidad personal, todo lo cual constituye un estado mental (Papalia, 2012).

Es a partir de la adultez emergente que el individuo comienza a tomar las decisiones más trascendentes de su vida, como elegir una profesión, constituir una familia, etc. Es la etapa del establecimiento de sus prioridades, metas, objetivos y sueños. Cada meta propuesta por el individuo está ligada al significado que le otorga, por ejemplo, obtener la licenciatura, elegir pareja, vocación, etc. De esta manera se van creando pensamientos reflexivos acerca de la vida personal, qué quiere la persona y hasta dónde quiere llegar,

inspirada y motivada frente a una realidad en la cual el esfuerzo y la dedicación son los requisitos de una vida exitosa. El sentido de autonomía le permite al joven tomar sus propias decisiones sin la influencia de los demás, siendo responsable de sus acciones. La responsabilidad en esta etapa asume un rol de madurez psicológica que le permite tomar decisiones correctas o incorrectas, posiblemente con muchos errores, los cuales funcionan como una herramienta de aprendizaje.

En Bolivia, ser adulto muchas veces puede ser complicado, ya que frecuentemente desde temprana edad a la persona se le otorgan responsabilidades que no le competen, por ejemplo, fungir como padre o madre de sus hermanos o hermanas. Todo esto se da por las condiciones de vivencia en nuestro país, que es considerado un país pobre, bajo cuya condición muchos adultos jóvenes tienen la necesidad de trabajar desde muy temprana edad, dividiendo su tiempo entre el trabajo y la educación. Sin embargo, estos factores pueden convertirse en motivadores de vida, en la cual el joven adulto encuentra una razón por la cual seguir luchando, es decir, un sentido de vida. En el otro extremo se encuentran los jóvenes adultos desmotivados bajo las mismas circunstancias y responsabilidades, experimentando frustración y fracaso.

En la época actual, después de haber vivido la pandemia, Covid19, un fenómeno universal que produjo una crisis sanitaria global, económica, social y política, el 22% de la población boliviana se encuentra en situación de pobreza, sector en el cual el grupo de población de adolescentes y adultos es el más vulnerable, con índices altos de pobreza absoluta, siendo el género femenino el que sufre un mayor nivel de privación económica Wanderley (2020). La pobreza puede ser uno de los factores principales y determinantes para el retraso o no culminación de las metas, creando desmotivación en el joven adulto.

Esta podría ser causada por múltiples factores, entre los primordiales están la separación de los padres, violencia intrafamiliar, alcoholismo y drogadicción. Los problemas psicosociales provocan al joven estrés, cansancio, preocupación y aislamiento de la sociedad, no permitiéndole desarrollar todas las habilidades y aptitudes de acuerdo

a su edad, teniendo retraso en edades cronológicas y psicológicas Papalia (2012). Además, la orientación respecto del sentido de vida y felicidad estará influenciada por las vivencias del joven adulto.

En este contexto, darle un significado a la vida es una de las inquietudes más comunes en la población joven. El significado por el cual vivir es la razón que motiva a la persona a seguir cumpliendo todos los propósitos marcados, ya sea a corto o largo plazo. Todo lo que realizamos lo hacemos con una razón que nos impulsa al cumplimiento de un determinado objetivo. En la presente investigación se considerará a este respecto el trabajo de Viktor Frankl (2004), quien, desde los campos de guerra, refiere acerca, quien tiene un porqué para vivir encontrará casi siempre el cómo; Frankl es un especialista en neurología y psiquiatría, que inspirado en las circunstancias de la época nos habla sobre un existencialismo: el sentido de la vida, desarrollando una nueva técnica para hacer frente a las patologías psicológicas, la logoterapia, la cual proviene de la palabra “logos”, sentido, significado, propósito, que fue aplicada para tratar la neurosis noógena, caracterizada por conflictos morales, espirituales o existenciales, con el propósito de ayudar al paciente a encontrar el sentido de su vida (Rozo, 1998). Asimismo, Frankl (2004), considera que no hay que esperar nada de la vida, nosotros debemos darle a la vida. La actitud ante una situación es la clave para encontrar la solución a un problema. Esto lo había entendido cuando pudo experimentar una guerra donde lo único que había eran las palabras vida y muerte. Esta teoría se desarrollará en detalle más adelante.

¿Pero qué pasa si el ser humano pierde el sentido de su vida? Esto le podría causar un desequilibrio en su vida personal, familiar o social. En el caso de los estudiantes, también podría causar fracaso académico, permaneciendo por muchos años en los establecimientos universitarios, con retrasos en materias, abandono de la carrera, impuntualidad, irresponsabilidad, conflictos agresivos, incumplimiento de reglas en el aula, consumo de sustancias psicoactivas, desesperanza, frustración, adicción, dando un creciente espacio a la depresión y al suicidio. Estos últimos, el suicidio y la depresión, son dos de los síntomas más preocupantes, debido la pérdida de muchas vidas que hacen que descienda en

números significativos la población juvenil, en especial de universitarios. Observando los datos científicos, se encontró que la depresión es considerada la cuarta causa de mortalidad a nivel mundial, y se pronostica que para el año 2030 podría llegar a ocupar al segundo lugar. Por su parte, en relación con la edad, el suicidio es la tercera causa principal de muerte a nivel mundial en personas entre 15 y 34 años de edad, problema que está asociado con la depresión, el consumo de sustancias y actos de violencia (Quiceno y Lara, 2020).

Según la Fuerza Especial de Lucha Contra el Crimen (FELCC), la ciudad de La Paz es la más afectada por esta enfermedad. Esta misma institución informa que los métodos de autoeliminación más comunes son el ahorcamiento, la ingesta de raticida, el uso de sustancias químicas y, por último, el uso de armas de fuego. En cuanto a la edad, en la ciudad de La Paz se identificó que la población juvenil entre 20 y 24 años es la más afectada. Por otro lado, se registraron datos con respecto a la ocupación de quienes cometen este acto, y se encontró que el mayor número de casos se presenta en los universitarios (Vargas Sejas y Mejía Salas, 2002). Estos datos son un indicio de los niveles de inmoleración en la población boliviana.

Por otra parte, esta es la época de la neurosis noógena, concepto que hace referencia a una sociedad sin sentido reflejada en los datos estadísticos de salud mental (Quiceno y Lara, 2020). La neurosis noógena es descrita como aquella depresión en la que la persona padece una frustración espiritual-existencial que no le permite ser su mejor ser. Asimismo, la depresión implica reducción de la felicidad y la satisfacción con la vida, ya que existe una correlación negativa entre depresión y sentido de vida. Al respecto, en una investigación que se realizó en Argentina acerca de las condiciones de vida y la salud mental (Arango y Ariza, 2015), los resultados mostraron una relación positiva entre estos dos factores, lo cual permite comprender que la falta de sentido de vida crea condiciones propicias para la neurosis noógena y otros estados de ánimo negativos.

En los universitarios, el sentido de vida es un tema de gran importancia, ya que en la actualidad los jóvenes sufren más que las generaciones mayores a causa del vacío

existencial. Observando la realidad de los estudiantes de la carrera de Psicología en la Universidad Javeriana, de Colombia, por ejemplo, se identificaron las diversas problemáticas que viven los estudiantes en el periodo universitario, donde el alcohol, el sexo, las sustancias psicoactivas, la conducta suicida, el aborto, entre otros problemas, están presentes. Es posible considerar que estas son formas de expresión asociadas al bajo nivel de sentido de vida (Jaramillo, Carvajal, Marín y Ramírez, 2008).

Por otro lado, Pérez (2004), en una investigación realizada en España acerca de sentido de vida y desesperanza, después de someter los datos obtenidos a análisis estadísticos, se llegó a la conclusión de que a mayor sentido de vida existe menor desesperanza; el sexo y la edad de los sujetos no ejercen influencia ni sobre el sentido en la vida ni en la desesperanza. Es importante señalar, al respecto, que la desesperanza es entendida según este autor como, un constructo fuertemente asociado a la conducta suicida. Entonces, a menor esperanza, mayor frecuencia e intensidad de ideaciones suicidas.

El estudio de Valladares, Zavala, Tarago, Medina y Medina (2004), por su parte, tuvo como objetivo medir el constructo el sentido de vida en estudiantes de primer semestre de la Universidad de la Salle Bajío, ubicada en la ciudad de México, considerando el factor edad. Esta investigación se llevó a cabo con una muestra de 723 estudiantes de primer año de ingreso, con edades de 16 a 27 años, pertenecientes a 23 carreras, a quienes se aplicó el test Purpose in Live (PIL) de Crumbaugh y Maholick. Los resultados de esta exploración son los siguientes: se percibió que el 55% de los estudiantes muestran una definición adecuada del sentido de vida, el 33,3% se ubica en la zona de indefinición y el 11,2% se encuentra sin sentido de vida.

Otra de las dimensiones a desarrollar es la felicidad, que se refiere a un sentimiento placentero que vivencia el cuerpo del ser humano. Ya en 1998, Martin Seligman, en ese entonces presidente de la APA (American Psychological Association) mencionó en un discurso que una de sus directrices básicas era orientarse hacia una psicología “más positiva”. El año 2000, se publicó una de las primeras revistas de psicología positiva,

analizando esta nueva teoría de la época, la cual consiste, según su autor, en el estudio de funcionamiento psíquico óptimo de personas, grupos o instituciones. Seligman considera cinco pilares fundamentales para el constructo de la felicidad del ser humano, proponiendo el modelo PERMA; emociones positivas, relaciones positivas, compromiso, significado y logro (Seligman, 2011).

Como se ve, la felicidad es también un tema complejo. En la presente investigación se explorará este concepto desde el paradigma de la psicología positiva. Este nuevo enfoque es el estudio de la felicidad como una construcción de elementos, el modelo PERMA.

Investigaciones recientes demostraron que, en estos últimos años, los jóvenes universitarios frecuentemente viven poco satisfechos con la vida, y en consecuencia son infelices, debido a factores económicos, sociales, psicológicos o familiares. Algunos jóvenes, por ejemplo, relacionan la felicidad exclusivamente con el consumo y la dimensión económica de la vida y los bienes materiales: tener el último modelo de celular, ropa de marca, auto, etc., y al no conseguirlos experimentan frustración. En una investigación que realizó Botero (2012) acerca de la felicidad, en la cual se hizo una correlación entre los bienes materiales y las experiencias de vida, se encontró una relación negativa de estas variables para el bienestar subjetivo y psicológico de las personas, concluyendo que los individuos enfocados en alcanzar experiencias de vida son más felices que quienes buscan únicamente los bienes materiales.

A este respecto, en esta investigación se va a asumir como referente a la psicología positiva, que aborda la categoría de la felicidad y al existencialismo que propone al sentido de vida en la población de jóvenes universitarios de la carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés de la ciudad de La Paz, por la importancia de analizar los dos conceptos, las cuales en un estado de desequilibrio podrían desarrollar conductas desadaptativas en la sociedad.

1.2.PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Existe relación significativa entre el sentido de vida y felicidad en los estudiantes de la carrera de Psicología de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés de la ciudad de La Paz?

1.3.OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Analizar la relación entre sentido de vida y felicidad en estudiantes de la carrera de Psicología de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés de la ciudad de La Paz, gestión 2022.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Describir las características generales de los estudiantes de la carrera de Psicología de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés de la ciudad de La Paz.
- Identificar el Sentido de Vida que presentan los estudiantes de la carrera de psicología de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés de la ciudad de La Paz.
- Identificar la Felicidad que presentan los estudiantes de la carrera de Psicología de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés de la ciudad de La Paz.

1.4.HIPÓTESIS

Hi. A mayor sentido de vida implica mayor felicidad en los estudiantes de la carrera de Psicología de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés de la ciudad de La Paz.

Ho. A menor sentido de vida en estudiantes de la carrera de psicología de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés de la ciudad de La Paz, menores niveles de felicidad.

1.5.JUSTIFICACIÓN

La Universidad Mayor de San Andrés es una institución dedicada a la formación de profesionales en diferentes disciplinas, altamente calificados, con compromiso y responsabilidad social, constructores de una sociedad inclusiva y justa, impulsando la progresiva mejora de la calidad de vida de la comunidad boliviana. La carrera de Psicología forma parte de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la universidad y tiene como finalidad coadyuvar desde el ámbito académico en el cuidado de la salud mental de las personas, formando profesionales de calidad para la construcción del bienestar social.

El estudio del sentido de vida y la felicidad en los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés busca, primeramente, contribuir al conocimiento científico en el área de la psicología positiva y el existencialismo, teniendo en cuenta que investigaciones sobre estas temáticas son muy escasas en nuestro medio. Asimismo, busca constituir un aporte en el área del conocimiento de las emociones, la prevención de las enfermedades y el logro de altos niveles de bienestar psicológico, temas vinculados con la psicología positiva.

Por otra parte, el desequilibrio emocional no solo afecta la salud física, sino también la salud social, de modo que el conocimiento acerca del sentido de vida y la felicidad podría traer grandes ventajas a los jóvenes no solo en el ámbito educativo, como una herramienta para formar profesionales de calidad, sino también ayudaría al entorno social del estudiante, su familia, amigos y entorno social en general.

Por otro lado, el estudio del sentido de la vida desde un paradigma existencialista busca una nueva comprensión de este tema y una ampliación del conocimiento de la etapa de la vida de la adultez temprana. La exploración acerca de la percepción del sentido de vida y felicidad en los jóvenes universitarios se considera, en este sentido, una base para la autorrealización personal, permitiendo al individuo alcanzar el éxito. De hecho, la autorrealización es considerada el fin fundamental de la educación.

La investigación, por su parte, se podrían emplear para el cuidado del bienestar psicológico no solo de los estudiantes, sino también de docentes y plantel administrativo, realizando trabajos de investigación complementarios en estos otros entornos, con la finalidad de mejorar la calidad de vida de todos quienes forman parte de la institución.

Con la presente investigación se busca, finalmente, proponer acciones concretas en base a los resultados obtenidos, desarrollando programas que potencien el sentido de vida y la felicidad en el aula, incrementando los niveles de *flow* y de compromiso con la carrera, coadyuvando en la creación de profesionales altamente competitivos que alcancen la autorrealización en su plenitud.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.INTRODUCCIÓN

En este apartado se revisan los distintos conceptos relacionados con el sentido de vida y la felicidad. En la actualidad, todavía se cuenta con poca información al respecto, sin embargo, se pudieron rescatar textos, revistas científicas e investigaciones que aportarán de manera significativa al presente estudio. A través del tiempo, disciplinas como las neurociencias, psicología y filosofía exploraron acerca del sentido de la vida y la felicidad, colaborando a la construcción de estos nuevos conceptos enfocados al cuidado de la salud psicológica y la calidad del ser humano. Primeramente, se indagará acerca de la madurez psicológica del adulto joven, posteriormente se conocerá el paradigma de la psicología positiva y su complejidad en las ciencias humanas, así como el sentimiento de la felicidad, finalizando con la comprensión del sentido de la vida en los estudiantes universitarios.

2.2.LA ADULTEZ EMERGENTE

La adultez emergente es el periodo de transición que se desarrolla entre la adolescencia y la adultez plena, y abarca desde los 18 hasta los 29 años de edad. Es una época de posibilidades y exploraciones, una oportunidad para la persona para probar nuevas y diferentes formas de vida (Papalia, 2012). Es un periodo durante el cual la gente joven ya no es adolescente, pero todavía no se ha asentado en roles adultos. Puede ser una época angustiante, confusa y con incertidumbre, en la cual, sin embargo, la mayoría de los jóvenes sostiene una visión positiva de su futuro.

La etapa de transición abarca el desarrollo de diversos indicadores, como ser madurez psicológica, madurez cognitiva y madurez física (Papalia, 2012). La madurez psicológica suele depender de los logros que se van alcanzando. La madurez cognitiva, por su parte,

permite aprender nuevos conocimientos y la madurez física plenamente establecida permite desarrollar resistencia y una condición física excelente (Papalia, 2012).

2.2.1. MADUREZ PSICOLÓGICA

La madurez psicológica es un término multidimensional que no tiene una definición única, sin embargo, incluye la capacidad del ser humano de establecer contactos sociales productivos, percibir adecuadamente la realidad, así como la responsabilidad e independencia para satisfacer las necesidades básicas.

Según la Real Academia Española, madurez se refiere al período de la vida en el que se ha alcanzado la plenitud de la vida y aún no se ha llegado a la vejez. Según Papalia (2012), la madurez psicológica se define a partir de logros como el descubrimiento de la propia identidad, la independencia de los padres, el desarrollo de un sistema de valores y el establecimiento de relaciones. Otros autores consideran que la adultez está mediada por factores internos como la autonomía, la responsabilidad y el autocontrol.

El joven adulto desarrolla habilidades con responsabilidad, adaptándose a diferentes situaciones de la vida. Cauffman y Steinberg proponen que la madurez psicológica “es la capacidad de tomar decisiones idóneas frente a distintas situaciones a las que puede estar expuesto, asumiendo las consecuencias de sus actos” (2000, p. 21). En esta época de la vida, la adultez emergente da un salto a la independencia mental, por las competencias adquiridas y desafiantes en su personalidad, lo cual va ligado al control de las emociones, la toma de decisiones, la responsabilidad, etc. La conducta del joven es más indagadora, adaptándose a los cambios psicológicos y descubriendo su identidad.

2.2.2. MADUREZ COGNITIVA

Lo cognitivo, según el diccionario de la Real Academia Española, está relacionada con el conocimiento, es decir, la aptitud de aprendizaje, razonamiento, lenguaje y

percepción. La fusión entre madurez y cognición es la culminación de estas aptitudes en esta etapa de la vida adulta joven.

El psicólogo suizo constructivista y evolutivo Jean Piaget, quien estudió la inteligencia y la cognición en el niño y ejerce gran influencia en la educación moderna, propone nuevas formas de pensamiento en la adultez. Este autor se refiere a las operaciones formales como el pináculo del desarrollo cognitivo, que abarca desde los 12 años hasta la etapa adulta. Esta se caracteriza por que los niños ya casi adolescentes tienen una visión más abstracta, mientras que en la adultez temprana se aprecia una visión más lógica del pensamiento (Papalia, 2012).

En otras palabras, en esta etapa los jóvenes tienen la capacidad de ejecutar un pensamiento hipotético deductivo, significativo para el método científico. Esta habilidad se va desarrollando con el aprendizaje de diferentes áreas del conocimiento durante la transición del colegio a la universidad.

Sachaie propone un modelo del ciclo vital del desarrollo cognitivo que está compuesto de siete etapas donde giran a metas motivacionales que aparecen en varias fases de la vida. Esas metas pasan de la adquisición de la información y habilidades, qué necesito saber y cómo debo usar mis conocimientos, hacia una búsqueda del significado, el propósito y porqué debería saber.

Las siete etapas son las siguientes:

- Etapa adquisitiva: niñez y adolescencia, donde se adquieren información y habilidades.
- Etapa de logro: de los 19 o 21 a los 30 o 31 años, donde los conocimientos son usados para alcanzar metas.
- Etapa de responsabilidad: de los 39 a los 61 años, resolución de problemas prácticos asociados con la responsabilidad.

- Etapa ejecutiva: de los 30 o 40 años a la edad media, que se superpone en etapas de logro y responsabilidad social.
- Etapa de reorganización: fin de la edad media, jubilación.
- Etapa reintegrativa: adultez tardía, cambios biológicos y cognitivos.
- Etapa de creación del legado: vejez avanzada, casi el final de la vida.

En la etapa descrita, el desarrollo de los seres humanos a nivel cognitivo es esencial para la comprensión de la conducta humana. La fase final del desarrollo del pensamiento abstracto lógico permite al individuo la autorrealización a nivel personal, buenas relaciones, cumplimiento de las metas establecidas, compromiso y la capacidad de darle sentido a la vida (Papalia y Martorell, 2012).

2.2.3. EL DESARROLLO DE LOS LÓBULOS FRONTALES

Los lóbulos frontales son un área del cerebro que termina su desarrollo en la adultez emergentes. Estos lóbulos son las estructuras cerebrales de mayor evolución en la especie humana, presentan la organización funcional más compleja y diversa del cerebro humano.

La anatomía funcional de los lóbulos frontales está dividida en cuatro grandes grupos: la corteza frontal dorsolateral, corteza motora y premotora, la corteza prefrontal dorsolateral y la corteza frontomedial. Asimismo, esta área del cerebro está encargada de las funciones ejecutivas, estas son las funciones más complejas del ser humano porque regulan y planifican la conducta humana, también permiten que los sujetos se involucren exitosamente en conductas independientes, productivas y útiles para sí mismos. Dentro de las funciones ejecutivas está la cognición social, la cual se define como los procesos cognitivos que incluyen al sujeto, es decir, sus motivaciones y valores en un contexto social en donde hay que tomar decisiones personales. Cada persona tiene diferentes intereses personales, profesionales y sociales (Bessera, 2013).

Las funciones ejecutivas son un conjunto de habilidades implicadas en la generación, la supervisión, la regulación, la ejecución y el reajuste de las conductas adecuadas para alcanzar objetivos complejos, especialmente aquellos que requieren un abordaje novedoso y creativo. Conforme nos desarrollamos como adultos con nuevos intereses y responsabilidades, los mecanismos ejecutivos se ponen en marcha en una variedad de situaciones y estadios vitales, y la competencia es crucial para un funcionamiento óptimo y socialmente adaptado (Verdejo, 2010).

El desarrollo de los lóbulos frontales en la transición de la adolescencia a la adultez temprana es una etapa de perfeccionamiento cognitivo y biológico. Desde la neuroanatomía, se puede observar el desarrollo de las diferentes capacidades, principalmente, la función ejecutiva, que permite al ser humano tomar decisiones o generar motivaciones en su vida. Cada parte del cerebro tiene una función específica que permite al sujeto establecer su personalidad y regular su conducta.

2.2.4. EL DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD

El desarrollo de la personalidad es un punto importante para la construcción de la percepción del sentido de vida o la felicidad. Se entiende por personalidad aquello que caracteriza a una persona, su manera de pensar, de actuar o de reaccionar, aquello que le diferencia de otras personas (Salas, 2002).

Según Papalia (2012), el desarrollo de la personalidad se divide en cuatro modelos: normativas, modelos del momento de los eventos, modelo de rasgos y modelos tipológicos. El modelo de etapas normativas describe el desarrollo psicosocial en términos de una secuencia definida de cambios según la edad. Por otro lado, está el modelo del momento de los eventos, que ocurren normalmente en ciertas épocas de la vida, como el matrimonio. Finalmente, el modelo de rasgos se refiere a la estabilidad de los rasgos de la personalidad y los cambios que conllevan.

La personalidad se va construyendo bajo el entorno social donde se desenvuelve el individuo, familia, amigos y educación, paso a paso, a través del tiempo, donde se va ajustando a las normas sociales y se va adaptando a cada etapa de su vida.

2.2.5. DESARROLLO DEL SENTIDO DE VIDA

A medida que el ser humano va evolucionando física y emocionalmente, es necesario que diversas áreas de la vida crezcan en conjunto, esto garantiza una felicidad y satisfacción plena por el logro de metas y objetivos planteados. La construcción del sentido de vida en jóvenes adultos está relacionada con la madurez psicológica, cognitiva y biológica. Asimismo, la personalidad contribuye a la percepción de esta dimensión.

En los tiempos actuales, existe a nivel mundial un gran número de personas frustradas y obsesionadas por un sentimiento de falta de sentido, muchas veces relacionado con un vacío existencial. Este vacío puede manifestarse en actitudes de aburrimiento y falta de interés, así como en una falta de control de su propia vida, carencia de metas vitales y la falta de iniciativa para hacer algo o cambiar algo de su entorno (Frankl, 1999, p.187).

El adulto joven que carece de sentido en su vida puede desarrollar un desequilibrio vital, una vida sin principio ni final, sin rumbo:

El sentido de vida está relacionado con valores como la libertad, la responsabilidad y la conciencia. Es por ello que se puede afirmar que cada ser humano es el encargado de buscar en la vida su propio significado o propósito, es decir, cada persona tiene la responsabilidad y la libertad de descubrir dentro de sí mismo el significado o propósito de su existencia. La primera fuerza motivante del hombre es la lucha por encontrarle un sentido a su propia vida (Armenta, 2018, p. 5).

El desarrollo de las capacidades, de valores como la libertad y la responsabilidad, abre el paso para el desarrollo del sentido o propósito de la vida, según este autor. La libertad de poder elegir el significado de la vida y la responsabilidad que conlleva esa elección, asumiendo las ventajas y desventajas de la toma de esta decisión.

2.3.PSICOLOGÍA POSITIVA

2.3.1. ANTECEDENTES DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

Hace muchos años, la psicología ha evolucionado, a partir de raíces filosóficas, desarrollando investigación científica basada en evidencia, creando paradigmas asociados con la salud mental. La psicología positiva fue creada a partir de todos los paradigmas existentes en psicología, como ser el psicoanálisis, el conductismo y la psicología humanista. En este apartado se considerarán psicólogos humanistas que hablan de la definición de la personalidad humana en términos de la equivalencia psicológica del sistema inmune. Al respecto, es importante mencionar la influencia innegable de la psicología humanista, que marcó especialmente el surgimiento de la psicología positiva.

Los precursores y predecesores más importantes de la psicología positiva son Abraham Maslow y Carl Rogers, psicólogos humanistas, enfocados en capacidades y potencialidades humanas. Abraham Maslow formuló el concepto de la autorrealización y Carl Rogers la teoría del funcionamiento óptimo de la personalidad. El término “psicología positiva” fue empleado por primera vez por Abraham Maslow, en su libro “Motivación y Personalidad”, publicado en 1954, momento en el que no estaba tan fundamentado en la investigación (Dondena, 2011). La psicología humanista está enfocada en la salud mental, con todos los atributos positivos de la felicidad, la satisfacción, el éxtasis, la amabilidad, la generosidad y el afecto.

Abraham Maslow es considerado el padre de la psicología humanista. bajo cuya perspectiva el hombre no es una máquina, sino un ser emocional que dirige su conducta.

Con estos antecedentes, Maslow creó la teoría de la pirámide de Maslow o jerarquía de las necesidades humanas: fisiológicas, de seguridad, afiliación, reconocimiento y autorrealización.

La jerarquía propuesta en esta pirámide es una secuencia de necesidades a completar, subiendo cada peldaño como un motivador para alcanzar la autorrealización personal. Según este enfoque, la autorrealización es la necesidad máxima del ser humano, logrando el éxito, la confianza y el respeto. Maslow lo llama también felicidad, lo que quiere decir que el individuo entra en un estado de satisfacción con la vida (Turienzo, 2016). Este autor es considerado un pionero en psicología por sus grandes aportaciones a las ciencias humanas, como la teoría de la motivación y la personalidad.

Para entender apropiadamente la realidad social bajo este paradigma, es importante poner de ejemplo algunos países en los cuales se cubren las necesidades de la teoría de Maslow. Según datos estadísticos registrados por la Organización de las Naciones Unidas (ONU), los países más felices del mundo en el año 2017 fueron Noruega, Dinamarca e Islandia, los cuales se caracterizan por el cuidado del bienestar de los ciudadanos y la calidad de vida, donde las personas pueden gozar de educación, trabajo y salud. Otro de los factores que priorizan es la seguridad ciudadana, las personas en estas regiones son muy solidarias, generosas, cálidas y respetuosas. El amor por la naturaleza, la buena alimentación y el ejercicio también son fundamentales para el alto nivel de vida al que llegan. Económicamente, son países ahorradores y administran su dinero para el beneficio de la comunidad, mostrando bajos niveles de corrupción (Jimbo, 2019). En países nórdicos como los mencionados se puede advertir que se cubren las necesidades humanas básicas que menciona Maslow en su teoría acerca de la jerarquía de necesidades, mediante políticas de Estado centradas en ofrecer altos niveles de bienestar para toda la población.

En relación con la obra del otro psicólogo humanista mencionado, Carl Rogers, su teoría está centrada en el individuo. Este enfoque desarrolla la tendencia a la realización de la persona, es decir, su proceso de valoración orgánica. Según Rogers, las experiencias

internas son una guía subconsciente de la conducta que evalúa el potencial del crecimiento o realización de los individuos. Se considera una persona realizada o plenamente funcional aquella que está abierta a la experiencia, es receptiva a los sucesos subjetivos y objetivos, así como tiene la capacidad de elegir libremente y vivir creativamente. Otro de los aspectos centrales de su teoría es el sí mismo, el cual se divide en dos partes: el yo real y el yo ideal. Ambos conceptos están íntimamente relacionados con la salud, porque el sí mismo real son las cualidades verdaderas o reales, incluida la tendencia a la realización; mientras que el sí mismo ideal es aquello que conduce a la perturbación (Cloninger, 2003). La percepción del yo real y del yo ideal son dos caras de la misma moneda. El primero es la personalidad como tal y el segundo está relacionado con la personalidad irreal, el yo real trae consigo bienestar y el yo ideal malestar psicológico en las personas.

Maslow y Rogers tienen algo en común en cuanto a sus teorías: la necesidad de realización de las personas, con el objetivo de desarrollar su máximo potencial. Algunas personas los consideran existencialistas, porque la visión de sus teorías surge del significado: cada acción que realiza el ser humano se produce con un determinado fin. Probablemente, ese significado sea la necesidad de sentir bienestar. Por otro lado, ambas teorías son estudiadas bajo la percepción positiva. Asimismo, la psicología positiva da continuidad a la línea de pensamiento del cuidado de la salud mental de la persona.

2.3.2. DEFINICIÓN DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

La psicología positiva nació hace diez años por iniciativa de Martin Seligman, junto con otros psicólogos norteamericanos, proponiendo una nueva perspectiva en psicología, rompiendo esquemas en la ciencia moderna, orientándola hacia la conducta positiva del individuo. ¿Pero qué se entiende por psicología positiva? Esta interrogante se responde en este apartado.

El comienzo de este nuevo enfoque tuvo lugar en 1998, con el discurso inaugural de Martin Seligman como presidente de la American Psychological Association (APA). En

1997, Seligman tuvo un encuentro con su colega Csikszentmihalyi y su hija Nikki, encuentro que describe como epifánico. En ese momento, el autor se dio cuenta de que la psicología había estado abocada al estudio de la enfermedad en detrimento de los aspectos positivos de la vida (Lupano, 2010).

En el mencionado discurso inaugural, Seligman manifestó su interés por una psicología más positiva, enfatizando que la psicología no consiste solo en el estudio de la debilidad y el daño, sino también en el estudio de la fortaleza y la virtud. El tratamiento no solo está enfocado en aquello que está roto, sino también en alimentar lo mejor de la persona (Seligman, 2011).

Es desde entonces que comienza un viaje hacia una psicología más positiva. Seligman, en su libro *Florece*, define esta psicología como el estudio científico de las fortalezas y virtudes humanas, las cuales permiten adoptar una perspectiva más abierta respecto al potencial humano, sus motivaciones y su capacidad (Seligman, 2011). Otra definición, Alpizar (2010), manifiesta que la psicología positiva es “el estudio de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras se previene la incidencia de la psicopatología” (p. 64). Este enfoque está centrado en estudiar las experiencias del funcionamiento óptimo de las personas, con el propósito de contribuir a la comprensión científica del comportamiento del individuo en toda su dimensión y transmitir lecciones valiosas acerca de cómo desarrollar una vida feliz, saludable, productiva y significativa (Park, Peterson, y Sun, 2013).

Finley, Joseph, Carrington y Wood manifiestan, por su parte, que la psicología positiva es el estudio científico de las posibilidades del desarrollo humano óptimo. Estos autores denominan a este el nivel meta-psicológico, el cual supone orientar y reestructurar teóricamente el desequilibrio existente en las investigaciones y prácticas psicológicas, interesándose en el estudio de los aspectos positivos de las experiencias vitales de los seres humanos (Lupano, 2010). Asimismo, Lino muestra su firme convicción de que “es mejor

desarrollar las capacidades propias que reparar los daños y compensar las carencias afectivas y cognitivas, centrándose en los puntos fuertes y sobresalientes de cada persona. Dicho de otra manera, se trata del estudio de las capacidades, las virtudes y el funcionamiento eficiente del hombre” (2020, p. 24).

Se puede afirmar que la psicología positiva es una rama de la psicología que busca comprender, mediante la investigación científica, los procesos que subyacen a las cualidades y emociones positivas del ser humano, durante tanto tiempo ignoradas por la psicología (Lino, 2020). La psicología positiva se estudia a partir de tres niveles. En primera instancia, las experiencias subjetivas, como ser el bienestar, la alegría, la satisfacción, la esperanza, el optimismo y la felicidad. Así también es el estudio a nivel individual, o sea, de los rasgos individuales positivos: capacidad de amar, vocación, perseverancia, perdón, originalidad, visión de futuro, espiritualidad, talento y sabiduría. Y, por último, a nivel grupal, es entendida como las virtudes cívicas: responsabilidad, altruismo, moderación, tolerancia y ética (Seligman, 2011).

En síntesis, la psicología positiva es una nueva perspectiva del estudio de la psicología. Está conceptualizada como el estudio del funcionamiento óptimo del ser humano. La propuesta de esta teoría consiste en enfocarse en potenciar las fortalezas y virtudes del individuo para alcanzar la verdadera felicidad. Según Seligman, felicidad es sinónimo de bienestar. La persona experimenta bienestar cuando está en alguna circunstancia de su vida en estado *flow* (fluir). Por otro lado, este tipo de psicología no pretende remplazar a la psicología tradicional, sino todo lo contrario: complementarla con trabajos de investigación, con el objetivo de comprender la condición humana.

2.3.3. EL ENFOQUE DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

La psicología tradicional estudió durante años el comportamiento negativo del individuo, el cual conlleva malestar psicológico, como depresión, ansiedad, estrés postraumático, pánico, agresividad, irracionalidad, fobias, entre otros desórdenes

mentales. Estos hallaron un punto de máxima intensidad a causa de la segunda guerra mundial. Después de los sucesos vividos, quedaron grandes secuelas físicas y mentales, lo cual dio paso a la investigación para desarrollar programas de intervención con el objeto de ayudar a las personas afectadas, proporcionándoles el tratamiento adecuado, ya sea psiquiátrico o psicológico. Tras la guerra, la psicología se enfocó en trabajar en aspectos negativos en los individuos, como la enfermedad (Napuri, 2015).

Sin embargo, a pesar de que en estos años existió un sesgo psicopatológico en a psicología, marcado por la mirada dirigida hacia la enfermedad y aspectos negativos, ya en la última década se empezó a hablar de psicología positiva, con una nueva perspectiva: las experiencias internas positivas de la persona, como ser felicidad, gratitud, amistad, ilusión, amor, perseverancia, perdón, coraje, sabiduría, esperanza, optimismo, resiliencia y simpatía, todas las cuales reflejan estados positivos del ser humano. Mediante este enfoque se busca complementar las investigaciones de la psicología tradicional, estableciendo como un eje fundamental de estudio el bienestar psicológico. La originalidad de la psicología positiva reside en que focaliza su estudio en áreas inexploradas del psiquismo humano, la realización del individuo como persona y el desarrollo de virtudes cívicas para vivir en armonía en una sociedad plural, temas de gran interés social en la actualidad (Napuri, 2015).

2.3.4. PSICOLOGÍA POSITIVA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

La psicología positiva es el *boom* del siglo XXI, centrando su interés en los mecanismos que previenen y promueven la salud, con el objetivo de incrementar la calidad de vida de los ciudadanos. Hablar sobre bienestar es complejo, ya que abarca una variedad de componentes para su construcción. Por esta razón, se destinan los siguientes párrafos a su conceptualización para el correcto entendimiento del término.

El concepto de bienestar psicológico ha sido de interés de diversas disciplinas y campos, principalmente por parte de la psicología, la psiquiatría, la medicina y la filosofía,

entre otras áreas del conocimiento. A lo largo de la historia, ha asumido una gran variedad de definiciones. Veenhoven, por ejemplo, como fue citado en Benatuil, considera que el bienestar “es el grado en que un individuo juzga globalmente su vida en términos favorables” (2003, p. 3). Por otro lado, el bienestar psicológico es un constructo entre el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo, y está relacionado estrechamente con aspectos físicos, psíquicos y sociales. Asimismo, el bienestar también tiene que ver con ciertos elementos reactivos, transitorios, vinculados con las emociones, todo netamente cognitivo (García, 2005). Uno de los puntos fundamentales en el bienestar está relacionado con el medio sociocultural, la salud física y la calidad de vida.

Por otra parte, Romeiro (2015) considera que el bienestar se puede agrupar en tres categorías: la primera es la valoración que hace el sujeto de su vida en términos favorables, la segunda trata de la preponderancia de los afectos más positivos que negativos, y finalmente está el bienestar como una virtud. En la teoría de Seligman (2011), se indica que “la falta de enfermedad como primordial señalizador de salud ha llevado a abandonar aspectos buenos en el ser humano, en donde se incluye al bienestar, la esperanza, el optimismo y la felicidad” (p. 18).

El diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, como se cita en García, define el bienestar como “estado de la persona humana en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica” (2005, p. 10). Aedo (2021), por otro lado, afirma que la dimensión de “bienestar” incluye dos aspectos fundamentales: salud física y salud psicológica, refiriéndose a la persona sana como un ser beneficioso que toma el control del medio.

Cuando se habla de bienestar psicológico, se hace referencia a la percepción que tiene el individuo sobre su vida de una manera favorable. El comienzo del análisis conceptual deriva del enfoque humanista. Recordando nuevamente la pirámide de Maslow, si una persona no cubre su necesidad básica de alimentación, puede llegar a enfermar, e incluso,

trágicamente, a fallecer. El ser humano necesita saciar estas necesidades para lograr su bienestar físico. ¿Pero qué sucede en la propuesta de la teoría del bienestar? Seligman elaboró cinco componentes fundamentales que los denominó modelo PERMA, por su sigla en inglés, los cuales contribuyen al bienestar. Estas son necesidades humanas subjetivas: emociones positivas, compromiso, intereses, sentido y propósito. Cuando las personas cubren estas necesidades subjetivas alcanzan la felicidad, satisfacción y motivación en la vida. Este modelo tiene como objetivo ayudar a darle significado a la vida de la persona y trabajar hacia objetivos que contribuyen a su realización. El modelo PERMA será desglosado con amplitud en el siguiente apartado, con el objetivo de entender cada uno de los elementos fundamentales que contribuyen a la felicidad. Como se puede observar, este modelo es netamente cognitivo, y las variables contextuales son fundamentales para el surgimiento del sustento de esta teoría basada en comprender la conducta del individuo.

Acerca del sentido de la vida, los seres humanos generalmente establecen metas de acción en diferentes etapas de su existencia. Cuando las logran alcanzar, pueden presenciar y sentir el bienestar; se dice que las personas que tienen más logros concretados en su vida están más satisfechas con la vida comparados con los que no los tienen; por ejemplo, terminar una carrera profesional, comprar una casa, viajar, etc. Algunas personas establecen sus metas a futuro, las cuales las motivan al esfuerzo y dedicación del momento presente en las actividades que realizan con entusiasmo y alegría, encontrando sentido de vida a cada instante. Cuando son completados los propósitos planteados, los sentimientos de felicidad se desplazan por su cuerpo. Castro afirma que “el logro del bienestar resultará de alcanzar objetivos para las personas, en diferentes etapas de su vida” (2009, p. 5). El reconocido futbolista Cristiano Ronaldo, por ejemplo, ganador de cinco balones de oro, se planteó el siguiente propósito: Mi meta es ser uno de los mejores jugadores de la historia o el mejor, y hasta hoy en día se mantiene en una alta posición. En algunas entrevistas que le hicieron, este jugador manifiesta: Fue difícil, pero me siento satisfecho con lo que soy y lo que he logrado (Flores, 2016). De hecho, tener un significado en la vida es lo que encamina al ser humano a disfrutar de la felicidad o bienestar vital.

Asimismo, el bienestar psicológico está estrechamente relacionado con la autoevaluación de la persona, el crecimiento personal o compromiso y un sentido de propósito o significado vital. De igual forma, es una dimensión valorativa, lo cual se refiere a la valoración de los resultados alcanzados. Ruff propone una teoría acerca del desarrollo humano óptimo, el funcionamiento mental positivo y la teoría del ciclo vital. Este autor considera que el bienestar psicológico varía según la edad, la cultura y el sexo. También plantea seis dimensiones diferenciadas, las cuales son una apreciación positiva de sí mismo, la capacidad de manejar de forma efectiva el medio y la propia vida, la alta calidad de los vínculos personales, la creencia de que la vida tiene propósito y significado, el sentimiento de que se va creciendo y desarrollando a lo largo de la vida, y finalmente el sentido de autodeterminación. En investigaciones realizadas en Norteamérica se pudo comprobar que estas dimensiones son parte del esfuerzo de las personas para conseguir el bienestar (Castro, 2009). Las perspectivas de Seligman, Maslow y Ruff sobre el sentido de vida son cruciales para la realización personal; los logros alcanzados ayudan a la persona a florecer en la vida buena.

El debate académico de los últimos años acerca del bienestar o la felicidad ha llegado a desarrollar dos orientaciones filosóficas: hedonismo y eudaimonía (Vázquez, 2009). El hedonismo define al bienestar como la presencia de afecto positivo y la ausencia de afecto negativo. Mientras tanto, la eudaimonía manifiesta que el bienestar consiste en vivir de forma plena o dar realización a los potenciales humanos más valiosos. En la actualidad, la psicología moderna conceptualizó el bienestar subjetivo desde raíces en las que predominan los psicólogos hedonistas, que incluyeron dos elementos fundamentales: el balance afectivo y la satisfacción vital, más estable y con mayor componente cognitivo.

Uno de estos conceptos fue desarrollado por Aristóteles en su Libro *Ética a Nicómaco*, donde alienta a los hombres a vivir de acuerdo con su *daimon*, su ideal o criterio de perfección hacia el que uno aspira y que dota de sentido a su vida. Vázquez, por su parte, sostiene que “la concepción eudaimónica establece que el bienestar se encuentra en la

realización de actividades congruentes con valores profundos y que las personas se sienten vivas y auténticas” (2009, p. 18).

Desde esta perspectiva, Seligman desarrolla las “vías hacia la felicidad” (2011, p. 32). El camino para entender los conceptos de bienestar desde estos enfoques es largo, sin embargo, se está realizando investigación que enlaza filosofía y psicología respetando cada panorama de comprensión del bienestar. Así, mediante los conceptos mencionados acerca del bienestar, se puede deducir que este es un componente cognitivo y afectivo necesario para el ser humano. Se habla sobre emociones, sentido de vida, vida plena, compromiso, vida valorativa, etc. El común denominador de estas teorías es que el hombre busca la felicidad o bienestar como meta final.

Cuadro 1. Componentes filosóficos de la psicología positiva

	Bienestar hedónico	Bienestar eudaimónico
Autores representativos	Epicuro, Hobbes, Sade, Bentham, Bradburn, Temen, D. Watson, Kahneman	Aristóteles, Frankl, Ryff, Deci, Seligman
Conceptos básicos	Placer, Afecto positivo/negativo, Balance afectivo, Emociones positivas, Afecto neto, Satisfacción vital	Virtudes, Autorrealización, Crecimiento psicológico, Metas y necesidades, Fortalezas psicológicas
Medidas características (ejemplos)	SWLS PANAS Muestreos de momentos emocionales	PWBS VIA

Nota: La filosofía indagando respecto a concepto en Psicología positiva.

Según dos antiguas orientaciones filosóficas griegas, el bienestar está compuesto de hedónica (placer) y eudaimónica (felicidad). Hedónica define al bienestar como la

presencia de afecto positivo y la ausencia de afecto negativo, en tanto que la segunda, eudaimónica, considera que el bienestar no consiste en la minimización de experiencias negativas, sino que se refiere a vivir de forma plena y dar realización a los potenciales humanos más valiosos (Vázquez, 2009). El hedonismo es un pensamiento antiguo, de raíces griegas, que consideraba a la felicidad como la suma de momentos placenteros, su máximo representante es Epicuro, y más modernamente, Hobbes y Sade, considerados filósofos utilitaristas por su búsqueda de la felicidad a nivel social. La eudaimónica tiene como su principal defensor a Aristóteles.

Por otro lado, la psicología moderna también propone el bienestar subjetivo, que está compuesto por dos elementos fundamentales: el balance afectivo y la satisfacción vital percibida con mayor índice cognitivo. Algunos de sus mayores representantes son Viktor Frankl, Martin Seligman, Edward Deci, entre otros. Estas percepciones permiten apreciar al hedonismo y la eudaimonía como parte del panorama de lo que se ha entendido históricamente por bienestar.

Como se ve, desde la época de la filosofía clásica occidental hasta la actualidad, existe un marcado interés por el bienestar del ser humano. En este contexto, el pensamiento de Aristóteles y su propuesta de la eudaimonía, traducida como felicidad humana, es especialmente relevante. Este está orientado a la virtud del ser, como sostiene Salvatore: “el cultivo de las virtudes dará como fruto un hombre o una mujer felices” (2016, p. 145). El hedonismo y la eudaimonía son dos corrientes filosóficas que, según algunos autores, forman parte de la misma estructura global del bienestar y están relacionadas entre sí.

2.3.5. ELEMENTOS DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

La sociedad en la que el individuo se desenvuelve es altamente demandante, exige conocimiento, estabilidad psicológica y física, estatus social, dinero, etc. Estos factores

podrían llevar a la persona al abismo creando un desequilibrio significativo en su búsqueda de bienestar.

El bienestar, en oposición, implica equilibrio en la vida en todos los aspectos de la persona. En efecto, esto llamó la atención de las ciencias humanas, en especial de la psicología, que propone un enfoque centrado en una psicología más positiva. Bajo este argumento se considera al bienestar como el objeto principal de estudio por su autor más importante, Seligman, quien propone el modelo PERMA, que asume que la finalidad del ser humano reside en incrementar su bienestar, su florecimiento como persona, desarrollando al máximo su potencial (Seligman, 2011). La práctica de estos elementos puede traer a la persona grandes beneficios, tanto físicos como psicológicos, como un mejor sistema inmunológico, el desarrollo de la creatividad, altos niveles de productividad, vida plena, entre otros.

Los cinco elementos del modelo PERMA son los siguientes:

- (P) Emociones positivas
- (E) Compromiso
- (R) Relaciones positivas
- (M) Sentido y
- (A) Logro

Se conserva la sigla PERMA por su valor mnemotécnico. Esta se establece a partir de las palabras en inglés *Positive Emotion, Engagement, Positive Relationships, Meaning, Accomplishments*. Cada uno de estos elementos se define independientemente de los demás y cumple con algunas características fundamentales para ser considerado parte del modelo PERMA, ya que contribuyen al bienestar y muchas personas los buscan por sí mismos, y no solo para obtener cualquiera de los otros elementos (Seligman, 2011). Por su importancia para la presente investigación, cada uno de estos factores se desarrolla en detalle a continuación:

Emociones positivas: El estudio de las emociones positivas es controvertido y complejo. Se compone de varios elementos, ya sean cognitivos, sociales o biológicos. Por otro lado, este es uno de los temas más estudiados por las ciencias humanas en la actualidad, en especial por la psicología.

El ser humano durante años fue considerado un ser emocional, lo cual lo distingue de los otros seres sobre la Tierra. La emoción es definida por el diccionario de la Real Academia Española como “alteración del ánimo, intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática”. La emoción es experimentada por la persona mediante la percepción sensorial, dando una respuesta biológica a un estímulo que está dirigido por la estructura cerebral y es de carácter universal.

Las emociones están divididas en dos grandes grupos: las emociones positivas y las emociones negativas. En primera instancia, las emociones negativas son aquellas como el miedo, la ira, el asco, entre otros, que son reacciones básicas caracterizadas por una experiencia afectiva desagradable y una alta activación fisiológica. Estas emociones son estudiadas en relación con la salud y la enfermedad. Tienen una función preparatoria para que la persona pueda dar una respuesta adecuada a las demandas provenientes del medio. Sin embargo, algunas de ellas pueden transformarse en patologías en algunos individuos debido a algún desajuste en relación con el contexto (Rodríguez, 2009).

Por otro lado, están las emociones positivas, las principales y básicas son la alegría, la sorpresa, la curiosidad, el interés, entre otras. Barragán afirma que las emociones positivas son: “parte de la naturaleza humana y se han convertido en una clave indiscutible para la consecución de las relaciones sociales. Son creadoras de experiencias positivas”. Asimismo, según este mismo autor: “experimentar emociones positivas es una actividad específica de la naturaleza debido a que contribuyen en la calidad de vida de las personas” (2014, p. 105).

Las emociones positivas y negativas son fundamentales para la supervivencia y la calidad de vida del ser humano. Mediante ambas emociones, el individuo tiene la capacidad de adaptarse a su entorno en las diferentes etapas y circunstancias de su vida. Adicionalmente, este tipo de emociones ofrecen grandes beneficios para la salud y la calidad de vida del individuo, aunque, si llegan a un extremo, pueden suscitar ciertas patologías importantes.

Compromiso: Este concepto se refiere a un estado de conexión psicológica profunda. Ello consiste en la atención plena que experimenta la persona realizando una actividad en particular. Este estado es también llamado *flow* (*fluir*). El término *flow* es una palabra en inglés cuyo significado en español es fluir. Este vocablo fue creado por Mihály Csíkszentmihályi en la década de 1970, considerando que fluir es un estado óptimo de concentración en una tarea intrínsecamente motivadora. Cuando la persona vivencia el estado *flow*, vive una experiencia tan placentera que quiere sentir la misma sensación una y otra vez (Espin, 2019).

Como se mencionó, el compromiso es un estado en el cual la persona siente disfrute e interés en la actividad que está realizando: en otras palabras, la persona está totalmente comprometida, como su nombre indica, en la realización de la tarea, motivada y feliz. Se puede decir que en ese instante la persona olvida los problemas de la vida cotidiana y su único foco de atención es la tarea que está realizando en el momento presente.

Relaciones positivas: Por otra parte, el ser humano es considerado un ser social por naturaleza, perteneciente a un grupo o comunidad. La integración con otras personas puede dar sentido a la vida del individuo, ya se trate de una pareja, amigos o la familia. Seligman (2011) indica que las relaciones sociales son uno de los mejores remedios contra las desventajas de la vida y una forma de sentirse bien, además de ayudar al otro, desarrollando ciertas capacidades altruistas y empáticas en la persona, desde una perspectiva positiva.

Sentido: Esta palabra es entendida como el propósito vital de la persona. Desde la psicología positiva, el sentido se refiere a tener un significado o dirección en la vida (Seligman, 2011). Espin (2019), por su parte, indica que aquellas personas que tienen una vida significativa a menudo muestran ser más felices y estar más satisfechas con su vida. El sentido o significado de la vida es una herramienta para alcanzar la felicidad, la cual debe ser trabajada todos los días, ya que constituye un motor que impulsa el actuar de la persona para alcanzar las metas propuestas.

Logro: Este es un concepto que comprende el resultado de un esfuerzo a corto, mediano o largo plazo. En el diccionario de la Real Academia Española, el significado de esta palabra es equivalente al de ganancia. Según Seligman: “el logro se busca por sí mismo, incluso cuando no produce emoción positiva, sentido o incluso nada que se parezca a una relación positiva”. Por otro lado, el logro, que tiene una forma momentánea, puede proyectarse hacia el largo plazo y propiciar “la vida de realización, una vida dedicada al logro por el logro mismo, en su forma ampliada” (2011, p. 35).

La meta de la psicología positiva en la teoría del bienestar es medir y generar el florecimiento humano, con base en los cinco elementos mencionados.

2.3.6. FACTORES DETERMINANTES DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN UNIVERSITARIOS

La vida universitaria es una aventura de conocimiento, de felicidad, de relaciones sociales, de sufrimiento, de estrés, entre otras experiencias. En tal sentido, cuando se habla de bienestar en este ámbito también se habla de un sistema social que refleja la satisfacción o insatisfacción de un entorno universitario y profesional. Como se mencionó en el apartado anterior, el bienestar psicológico se define como el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo, pero es preciso comprender este concepto en el ámbito específico de la vida universitaria para analizar los lineamientos sociales que influyen en la construcción de una vida plena en esta población.

En primera instancia, se deben tener en cuenta factores sociales y culturales. Bolivia desde hace muchos años es considerado un país pobre, a partir de los datos estadísticos que se tienen respecto a su economía. En los periodos 2011 a 2018, sin embargo, el crecimiento económico fue bastante significativo, con un promedio de 5%. En el año 2020, se cuenta con cifras negativas debido a la emergencia sanitaria que se dio por el tema pandemia, virus COVID-19, y aunque en los años siguientes se logró disminuir la pobreza, esta aún persiste. A este panorama es importante añadir que la pobreza no solo depende de factores económicos o políticos, sino también de las dimensiones social y cultural, considerando que se trata de un tema complejo (Alcón, 2022).

La tasa de crecimiento sostenido y duradero permite un genuino progreso de las condiciones de bienestar y calidad de vida de una población. Es evidente que el factor económico es primordial para satisfacer las necesidades del ser humano, como, por ejemplo, la satisfacción de las necesidades fisiológicas, la seguridad, etc. En Bolivia, muchas familias no gozan de este privilegio, debido a la insuficiencia monetaria en su bolsillo. Esto puede afectar a cada miembro de la familia, con resultados trágicos para la sociedad en general, como, por ejemplo, el crecimiento de la inseguridad ciudadana, suscitado por robos y violencia.

La educación es otra de las necesidades vinculadas con el factor económico, si una persona no cuenta con cierto monto de dinero, no tiene acceso a la educación. Incluso cuando existen colegios y universidades públicas, en las que se tiene un acceso libre al aprendizaje, las exigencias económicas persisten en la adquisición de las herramientas de estudio. Estas demandas no pueden ser cubiertas por algunos estudiantes, lo cual podría ser un motivo para la deserción escolar y dificultades psicológicas como desmotivación, depresión, frustración, entre otros, trayendo consigo malestar y bajos niveles de aprendizaje.

Después de haber vivido la trágica epidemia del COVID-19, que afectó de manera significativa a muchos países del mundo, Bolivia no fue la excepción. En 2022, los

resultados económicos llaman la atención de especialistas en el tema, porque la tasa de desempleo subió a niveles escalofriantes. Según el periódico digital *Finanzas* (2022), Bolivia registró una tasa de desempleo de 5,9% durante el primer trimestre de 2022. Estos índices podrían ocasionar conflicto en las familias bolivianas, bajando sustancialmente sus niveles de calidad de vida.

Otro de los factores importantes a mencionar es que la pandemia trajo consigo no solo problemas económicos, sino también dificultades físicas y psicológicas en la población en general, algunas más graves que otras. El virus es una enfermedad infecciosa nueva, que puede llegar a presentar manifestaciones clínicas graves, como ser dolor de cabeza, faringalgia, neumonía, fiebre, tos seca, fatiga, náuseas, vómito y diarrea, llegando incluso a producir la muerte (Quiroz, 2020). Los gobernantes de cada nación tuvieron que tomar medidas de acción, como el distanciamiento social y cuarentenas dando como resultado efectos poco agradables en la salud mental de los individuos. El impacto psicológico que produjo el efecto de la pandemia es negativo tanto a nivel personal como en la población general, con temores de infección, frustración, aburrimiento, estrés, enojo y depresión (Medina, 2020). Este evento trajo consigo mucho malestar para el individuo, que, si bien es capaz de adaptarse, debe enfrentar nuevas experiencias, difíciles de resolver. Todo cambió tras el inicio de la cuarentena, sobre todo la forma de trabajo y la educación mediante el uso intensivo de tecnología. Los trabajos se realizaron desde el hogar de cada familia, de forma virtual, así como la educación en universidades y colegios.

La modalidad de educación en esta época no fue del agrado de muchos universitarios, ya que la vida diaria estaba aislada del mundo social, no podían realizar sus actividades usuales, sino solo cumplir con las demandas hogareñas. El aprendizaje dependía de la tecnología, con ventajas y desventajas. Dentro de las ventajas, se puede mencionar la facilidad de acceso a herramientas de comunicación, correo electrónico, salas de chat, etc. Por otro lado, se pudo promover la autonomía en el aprendizaje, así como la adaptación al modo de aprender de cada estudiante, y se permitió que las personas se mantuvieran vinculadas con su ámbito laboral (Gutiérrez Rodas et al., 2010). Dentro de las desventajas

está el acceso desigual de la población a los espacios digitales, limitaciones técnicas, fallas que interrumpían las conexiones, materiales mal diseñados, un posible aislamiento del estudiante de su entorno social y la distracción generada por otros programas de Internet que resultaban más atractivos para la atención del aprendiz. Estos sucesos produjeron un cambio en la vida de los estudiantes, dando lugar a irritabilidad, estrés, depresión, aislamiento social, problemas que se manifestaron en este periodo de tiempo, así como la frustración al no cumplir con los objetivos planteados en los tiempos establecidos por los universitarios, disminuyendo sus logros y afectando su percepción del sentido de su vida.

Otro punto muy importante a considerar es la violencia intrafamiliar y el divorcio. El divorcio es considerado como otra epidemia en la actualidad, ya que afecta de manera significativa al bienestar del ser humano en las diferentes etapas de su vida. Se entiende por divorcio la disolución de un matrimonio, según el diccionario de la Real Academia Española; en otras palabras, la ruptura de una pareja o familia. En Bolivia, se registran oficialmente un promedio de 16 divorcios al día; según datos del Servicio de Registro Cívico (SERECI), solo en el año 2011 se registraron 5.887 divorcios en todo el país. Las cifras son elevadas, la ciudad de Santa Cruz está en primer lugar en la lista de los más divorciados en el país, con un 27%, seguido de la ciudad de La Paz con un 24% y Cochabamba con un 23%. Estos datos se fueron incrementando con los años, causando diferentes alteraciones y reacciones emocionales tales como ansiedad y depresión, entre otros, en los hijos que pasan por el proceso de divorcio de sus padres (Condori, 2017).

Finalmente están los eventos ambientales que afectan a la salud física y psicológica de los seres humanos. La contaminación en el aire es un hecho que conlleva efectos adversos a la salud física de la población boliviana. A nivel global, nueve de cada diez personas respiran aire contaminado. Bolivia es uno de los países que encabezan la lista de países latinoamericanos con mayores problemas de contaminación medioambiental. Esto se debe a la producción de gases nocivos del parque automotor y las industrias de las principales ciudades. El impacto de la contaminación medioambiental es de gran peligro para el bienestar de los ciudadanos de la región, ya que puede causar enfermedades como el asma,

cáncer pulmonar, accidentes cerebrovasculares, entre otros. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la mayor parte de las muertes atribuibles a la contaminación atmosférica en la población general están relacionadas con las enfermedades no transmisibles (2021).

Por otro lado, se encuentra la contaminación producida por los equipos electrónicos. La tecnología fue evolucionando sin detenerse, con diferentes atractivos que generan la compra de nuevos dispositivos, así como los diversos cambios orientados hacia la modernización. Los dispositivos que quedan obsoletos son desechados, ya sean celulares, computadoras, radio, cámaras, televisores, etc. Los residuos electrónicos provenientes de estos aparatos contienen materiales peligrosos para el planeta y para el cuerpo humano, como mercurio, plomo, cadmio, arsénico o antimonio, los cuales pueden causar diversos daños a la salud; el mercurio, por ejemplo, produce daños al cerebro y al sistema nervioso; el plomo, por su parte, causa un potencial deterioro intelectual; el cadmio, infertilidad, y el cromo está altamente relacionado con afecciones en huesos y riñones. Los celulares móviles usados, si no son reciclados adecuadamente, exponen a los niños a toxinas que pueden afectar sus aptitudes cognitivas y causar déficit de atención, lesiones pulmonares y cáncer (Palacios, 2022).

Como se aprecia por esta información, los factores medioambientales son de gran importancia para la calidad de vida y el bienestar de los seres humanos. Las enfermedades causadas por la contaminación ambiental pueden repercutir en la conducta de las personas por las alteraciones biológicas que conlleva la enfermedad. Por ejemplo, el cáncer es una enfermedad común en Bolivia, en la cual la persona afectada vive no solo dolencias físicas, sino también psicológicas, como la depresión por la enfermedad descubierta, lo cual implica un largo proceso de aceptación, la baja autoestima causada por los síntomas o consecuencias de la patología, como la pérdida de cabello, adquiriendo un aspecto distinto al de antes, los cambios de conducta son manifestados tras la enfermedad vivenciada, creando malestar en el individuo. Estos hechos sobre contaminación ambiental son importantes y constituyen un foco de atención para próximas

investigaciones sobre los efectos adversos de la contaminación ambiental en la conducta humana.

2.4.FELICIDAD

2.4.1. CONCEPTO DE FELICIDAD

La Felicidad es un tema que ha sido investigado desde diferentes perspectivas durante décadas. Algunas personas perciben la felicidad como una oportunidad para mejorar su calidad de vida, otros la buscan para sobrellevar sus problemas. En términos generales, la felicidad es concebida como una emoción de satisfacción cuando se logran metas y propósitos en la vida, también llamada autorrealización. ¿Pero qué es concretamente la felicidad?.

Durante muchos años se intentó responder a esta pregunta. Desde el inicio de la civilización, se desarrollaron diferentes propuestas, de pensadores de distintas orientaciones, quienes trataban de obtener una respuesta reflexiva al respecto. Más adelante, a partir del siglo IV a.C., se empezó a hablar sobre felicidad en filosofía. Algunos de los filósofos clásicos griegos desarrollaron algunas teorías al respecto.

Sócrates, Platón, Aristóteles y Epicuro consideran que la felicidad es la sabiduría, el placer o la combinación de ambos. Para Aristóteles, la virtud, entendida como la excelencia en el hacer del hombre, es su aptitud para la vida racional. El hombre feliz es el hombre virtuoso y que la felicidad es a la vez el fin supremo y el sentido de la existencia humana, el fruto de una vida moral. La felicidad, según esta filosofía griega, es la realización del hombre sabio que evoluciona su ser empírico, dando alcance a su fin deseado.

Hoy en día, existen diferentes conceptos sobre la felicidad, los cuales ayudan a comprender los elementos que la componen, como ser los propósitos alcanzados, las relaciones sociales establecidas, las necesidades satisfechas, el equilibrio logrado, etc.

Scorsolini considera que “la felicidad puede ser definida como el predominio de la frecuencia de experiencias y emociones positivas sobre las negativas” (2010, p. 3). Por su parte, Teruel afirma: “*Happiness* proviene del inglés medio *happ*, que significa ocasión, fortuna. De aquí evoluciona también el verbo *to happen*” (suceder, ocurrir). En italiano, español, portugués y catalán, la palabra felicidad deriva del término en latín *felix*, que a veces significa suerte, y otras, destino; la mayoría de estos términos surgen después de la edad media (2008, p. 1). En el caso de la lengua española, la felicidad es definida por el diccionario de la Real Academia Española como un estado de grata satisfacción espiritual y física.

Por su parte, en el ámbito del conocimiento científico, la felicidad ha sido traducida como bienestar subjetivo, relacionado con la salud física y psicológica. Martin Seligman afirma: “el bienestar es un constructo de elementos mensurables y reales” (2011, p. 29). En un análisis factorial, se encontraron cuatro componentes que subyacen a la felicidad: ausencia de sufrimiento profundo, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir (Napuri, 2015).

En síntesis, la felicidad es un concepto que hoy en día todavía es controversial, ya que durante muchos años se han buscado sin éxito respuestas acerca de lo que significa este concepto. Los antiguos filósofos griegos afirman que la felicidad es la sabiduría. En la actualidad, se habla más acerca de vivir experiencias positivas, así como de la satisfacción con la vida. Se puede considerar, pues, que esta variable constituye un tema relacionado con los diferentes ámbitos donde se desenvuelve el individuo, asociado con un conjunto de creencias, un entorno social, la educación, entre otros.

2.4.2. LA FILOSOFÍA DE LA FELICIDAD

La felicidad como concepto tiene sus antecedentes en la reflexión filosófica del mundo griego: principalmente en Sócrates, Platón, Aristóteles y Epicuro. En el pensamiento de estos eminentes filósofos acerca de la felicidad, esta fue relacionada con la sabiduría, el placer o la combinación de ambos. Por otro lado, están los filósofos contemporáneos, como Bertrand Russell, que aborda el problema desde un empirismo moderado y el análisis de las fuentes que generan felicidad; o Lin Yutang, quien desde un reduccionismo materialista señala que toda la filosofía de la vida debe basarse en la armonía de nuestros sentidos (Alarcón, 2015).

De todas estas visiones, probablemente la que reviste mayor interés es la de Aristóteles, debido a su influencia y repercusión. Tal como explica Garcés, la felicidad aristotélica se relaciona con “la prudencia, la virtud y el placer que está en el alma” (2005, p. 3). Para este pensador, la virtud del hombre será el modo de ser por el cual este se hace bueno y por el que realiza bien su función propia, y subraya la importancia de la educación en la adquisición de las costumbres. Obrar bien es el camino a la excelencia, el camino a la felicidad, según este filósofo.

Aristóteles, según cita Garcés (2005), en su libro *Ética a Nicómaco* define la virtud como un hábito electivo que consiste en un término medio relativo a nosotros, regulado por la recta razón en la forma en la que lo regularía un hombre verdaderamente prudente. Es un medio entre dos vicios, uno por exceso y otro por defecto, por no alcanzar, en un caso, y sobrepasar en otro, lo necesario en las pasiones y las acciones, mientras que la virtud encuentra y elige el término medio. Por eso, de acuerdo con su entidad y con la definición que establece su esencia, la virtud es un término medio; pero con respecto a lo mejor y al bien, es un extremo.

Aristóteles considera que el hombre feliz es el que vive y obra bien, porque la felicidad es una especie de vida dichosa y de conducta recta. Su idea central es que la felicidad

consiste en la posesión de la sabiduría. Asimismo, habla sobre el hombre prudente, el cual conoce el término medio en las pasiones y las acciones; su conducta da lugar al equilibrio en su vida. En este sentido, Aristóteles se presenta como un hombre realista al sostener que para ser feliz debe disponerse de bienes exteriores que permitan dedicarse a la vida contemplativa y satisfacer las propias necesidades: Un hombre que vive en la miseria jamás podrá ser feliz. Esta frase trae consigo algunas preguntas sin respuesta, como, por ejemplo, si los pobres no pueden ser felices (Alarcón, 2015).

Desde el punto de vista del hedonismo, surge la figura de Epicuro, quien desarrolló una doctrina filosófica de la felicidad. Esta doctrina consiste en que el hombre busca la vida dichosa y placentera, y huye de todo lo que le causa dolor, pena y preocupación. En otras palabras, la salud del cuerpo y la serenidad del alma son la culminación de la vida feliz. Es por este motivo que evitamos el dolor en el cuerpo y la turbación en el alma. Los hedonistas consideran que el bien es el placer y el mal es el dolor, y es por esta razón que la persona debe buscar el primero y evitar el segundo. Según Epicuro, el fin que busca el individuo es el placer, pero no se refiere a los placeres disolutos o los que se dan en el simple goce, se refiere a no sufrir dolor en el cuerpo ni turbaciones en el alma. Asimismo, sostiene que el mayor bien es la prudencia y de ella nacen todas las virtudes. Entonces, según este pensamiento, una persona honesta y sensata alcanza una vida feliz (Alarcón, 2015).

Por otro lado, Bertrand Russell (2010) propone que la felicidad depende en parte de las circunstancias externas y en parte de uno mismo. En esta línea, menciona cinco factores que considera primordiales para alcanzar la felicidad:

1. La felicidad depende de lo que se llama un interés amistoso por las personas y las cosas
2. Un rasgo universal y distintivo de las personas felices es el entusiasmo
3. Otro rasgo es el cariño, la persona busca ser amada

4. La familia es considerada una de las principales fuentes de felicidad: el amor de los padres hacia los hijos y de los hijos hacia los padres, así como el amor mutuo entre los padres
5. El trabajo también forma parte de estos factores, como medio de sustento de la familia

Desde la percepción de los autores mencionados, la sabiduría, el placer, la armonía, el dolor y la virtud son temas de análisis dentro del estudio filosófico de la felicidad. Aristóteles menciona al hombre sabio y virtuoso, el cual disfruta de una vida plena. Epicuro se refiere al hombre en busca de una vida dichosa y placentera; una vida donde el cuerpo no vive dolencias y el alma no sufre perturbaciones. Finalmente, Russell propone cinco componentes de la felicidad, direccionado a las circunstancias externas, pero también a uno mismo. La felicidad filosófica, como se puede apreciar, está compuesta por grandes conceptos que continúan siendo objeto de estudio, como la virtud, el equilibrio y el placer, entre otros conceptos que han interesado a grandes investigadores, desde la antigua Grecia hasta la actualidad.

2.4.3. NEUROCIENCIA Y FELICIDAD

El estudio de la felicidad ha cobrado importancia con mayor fuerza en la última década desde varias disciplinas científicas, y la neurociencia no fue la excepción. Los primeros estudios acerca de neurociencia y felicidad se realizaban por medio de tomografías y por la emisión de positrones (TEP/PET). Con este tipo de técnicas se podían identificar las regiones cerebrales que se activan ante una tarea.

De este modo, los investigadores podían reconocer las regiones cerebrales involucradas con las emociones; por ejemplo, cuando una de las mujeres evaluadas estaba triste, registraban una mayor activación cerebral en el sistema límbico y las estructuras paralímpicas, el giro frontal medial derecho, la corteza prefrontal dorsolateral izquierda, el giro circulado bilateral, el núcleo caudado, el tálamo, el fórnix, la ínsula izquierda y la

línea media del cerebelo. En cambio, cuando las mujeres estudiadas experimentaban una felicidad transitoria, no había un incremento significativo en la actividad cerebral en la corteza cingulada anterior izquierda y existía una disminución significativa y generalizada en las actividades de las regiones tempo parietales bilaterales y de la corteza frontal derecha. Entonces, se pudo observar que tanto la tristeza como la felicidad activan diferentes áreas del cerebro.

Por otro lado, como los neurotransmisores asociados con la felicidad se identificaron a los neuromoduladores como la dopamina, endorfina, nano péptidos, entre otros:

- La dopamina es el neurotransmisor que aporta el impulso, la fuerza, la vitalidad y las ganas de desarrollar proyectos. Sus funciones son las siguientes: actúa cuando sentimos placer, es la responsable de que busquemos recompensas, regula la atención y provee de la motivación necesaria para realizar trabajos a largo plazo.
- La endorfina es una sustancia que produce nuestro cuerpo, un analgésico natural que estimula los centros de placer creando situaciones satisfactorias que contribuyen a eliminar el malestar.
- Los nano péptidos son pequeñas moléculas que se forman a partir de la unión de aminoácidos y pueden cumplir muchas funciones, tales como intervenir en los procesos nerviosos, controlar el dolor, regular la ingesta de bebidas y comidas, la regulación del crecimiento o la modificación del metabolismo, entre otras.

Los neurotransmisores cobran importancia en el estudio de la felicidad. Sin embargo, aún se requieren más estudios por parte de las neurociencias para lograr entender mejor las dinámicas cerebrales implicadas en la felicidad.

2.4.4. LOS GENES DE LA FELICIDAD

La felicidad involucra diversos ámbitos que influyen sobre ella, por ejemplo, los genes que son transmitidos de padres a hijos y de generación en generación. De hecho, se dice que el 50% de la felicidad es genética, y varios estudios han confirmado este hallazgo. El gen transportador de la serotonina se ha estudiado ampliamente, y se conoce, a partir de diferentes versiones, que puede influir en los neurotransmisores, lo cual afecta la personalidad y la salud mental. Tapia (2016) demostró que hay una fuerte correlación entre la felicidad de una nación y la presencia de la variante genética rs324420 del alelo A del gen del ácido graso amida hidrolasa (FAAH). Este alelo, también denominado el gen de la felicidad, ayuda a prevenir la degradación química de la anandamida, una molécula que aumenta el placer sensorial y ayuda a reducir el dolor.

2.4.5. EL OPTIMISMO Y LA FELICIDAD

El optimismo es un concepto entendido por la Real Academia Española como propensión a ver y juzgar las cosas en un aspecto más favorable. Esto quiere decir que el optimismo está ligado a la percepción personal de las cosas desde un enfoque más positivo.

Científicos como Peterson, citado en Cuadra y Florenzano (2003), creen que el optimismo está compuesto de tres elementos fundamentales, los cuales son:

- Cogniciones
- Emociones
- Motivadores

Desarrollando el enfoque de Peterson, se puede apreciar que el optimismo no es solo cognición, interpretar las cosas, sino también es un ente motivador y motivante. Así, las personas necesitan sentirse optimistas con respecto a algunas materias, sin obviar que también existe sensibilidad a las creencias en ocurrencias futuras.

En esta línea, la pregunta es: ¿Una persona puede nacer optimista o aprende a serlo? Cuadra y Florenzano (2003) consideran que el optimismo es algo constitutivo de la vida y por lo tanto es posible aprenderlo. El cerebro del ser humano es tan extraordinario que se puede modificar constantemente, ya sea en ámbitos académicos, emocionales, laborales, etc., donde se adquieren con el tiempo diferentes habilidades que ayudan al individuo a sobrevivir en la tierra.

Según las neurociencias, hay una parte del cerebro que está encargada del optimismo como tal, esta es la amígdala, que tiene la función de percibir las emociones. Sánchez y Román manifiestan que “de todas las estructuras subcorticales, la amígdala es la que se ha relacionado de una manera más consistente con las emociones, tanto en animales como en humanos” (2004, p. 224). El procesamiento de la información de las emociones, ya sean positivas o negativas, está localizado en áreas amigdalinas, dando respuesta de acuerdo a los estímulos. El optimismo es una emoción positiva que motiva al ser humano y lo llena de energía, mejorando la calidad de vida de los seres humanos. Es por eso que se considera que las personas optimistas suelen ser más perseverantes, más exitosas y gozan de mejor salud.

El optimismo está íntimamente relacionado con la felicidad. Las personas optimistas son más felices, más productivas, están orientadas al logro y tienen mejor humor, comparadas con personas no optimistas. En una investigación que se realizó en estudiantes, se identificó que el optimismo y la felicidad tienen una relación altamente significativa, como también que las personas optimistas son más perseverantes, tienden a tener mejor humor y a ser más exitosos. Otro de los puntos a mencionar es que estas personas reflejan altos niveles de pensamiento positivo, los cuales revelan su optimismo (Salgado, 2009). En cuanto a las personas que no son optimistas, estas son poco felices y tienden a tener más pensamientos negativos, o sea, lo contrario de los optimistas. En cuanto al bienestar, las personas optimistas gozan de mayor salud, ya sea física o psicológica, y les va muy bien en la vida.

2.4.6. ESTADO DE *FLOW*

Los mejores momentos suceden cuando mente y cuerpo se estiran al límite, en un esfuerzo voluntario por alcanzar algo que merece la pena.

Mihály Csíkszentmihályi

El *flow* (*fluir*) es un concepto que surgió en 1975. Su autor es Mihály Csíkszentmihályi, quien, según se indica en Alfaro, considera que es “la sensación holística que una persona experimenta cuando actúa con total inmersión en una actividad” (2016, p. 2). Esto quiere decir que cuerpo y mente están concentrados en una dimensión, en un punto en el universo. Por otro lado, Csíkszentmihályi, como se cita en Barragán, manifiesta que “es aquella emoción que se experimenta cuando una persona se encuentra totalmente involucrada en la actividad que está realizando” (2014, p. 110). En estos casos, el individuo centra su foco de atención en aquello que está realizando, perdiendo la noción del tiempo, lo cual involucra sentidos, pensamientos y emociones.

Por su parte, Barragán afirma que este estado: “es el momento en el que todas las habilidades de la persona se encuentran en equilibrio, funcionan óptimamente, transformando la personalidad y haciéndola más compleja” (2014, p. 110). El estado de *flow* (*fluir*) se pueden experimentar en aquello que a la persona le gusta hacer, puede ser bailar, cantar, el arte, entre otras actividades, donde en el preciso momento la persona fluye como en ningún otro momento, solo eres tú y la acción en el espacio, y son totalmente gratificantes.

Por otro lado, el estado de *Flow* (*fluir*), según Morales, citado en Alfaro, consiste “en una experiencia en la que el disfrute es tan importante que se consigue también una buena ejecución en la tarea, y todo ello hace que la experiencia sea altamente motivadora por sí misma” (2016, p. 3). Esta experiencia es tan placentera que la persona quiere volver a experimentar una y otra vez la misma sensación. En este sentido, el estado de *Flow* (*fluir*)

constituye un motivador intrínseco, el cual ayuda a la persona a disfrutar al máximo la tarea que está realizando, sin considerar ni estímulos externos ni estímulos internos, con una concentración profunda, lo que lo lleva a alcanzar las metas planteadas con altos niveles de éxito.

2.4.7. AULAS FELICES

Una aplicación de la psicología positiva es el programa aulas felices, desarrollado en España, en el marco de la educación infantil, primaria y secundaria. Cuando se plantea la idea de aulas felices, se hace referencia a un programa científico que proporciona un modelo integrador que relaciona y trabaja de modo coherente con el objetivo de desarrollar en los estudiantes la capacidad de la atención plena y fortalezas personales.

La atención plena se refiere a potenciar la actitud de plena conciencia y autocontrol, para vivir más intensamente el momento presente. Por otro lado, las fortalezas se entienden como la capacidad para desarrollar los aspectos positivos de la personalidad del individuo, aquellos que favorecen el bienestar. Esta propuesta se desarrolla para hacer estudiantes más autónomos y felices (Rey, 2011). Para lograr estudiantes exitosos, según esta propuesta, se debe trabajar en dos aspectos fundamentales: por un lado, en las fortalezas, y por otro, en el estado de *Flow* (fluir); donde el estudiante disfrute del proceso de aprendizaje con plenitud, usando las fortalezas que prevalecen como herramientas para alcanzar el camino del éxito.

2.5.SENTIDO DE VIDA

2.5.1. CONCEPTOS DE SENTIDO DE VIDA

¿Qué se entiende por sentido de vida? Alfred Adler, psicólogo austriaco que desarrolló su trabajo a principios del siglo XX, considera que el ser humano es incapaz de responder a esta pregunta, a menos que esté en un momento de sufrimiento y aparezcan las

interrogantes sobre para qué sirve la vida, qué significa vivir y similares. En cuanto todo vaya bien en sus vidas, disfrutan y no se formulan estas interrogantes (Jaramillo et al., 2008). Por otro lado, Chan y Santo afirman: “es precisamente un motivo que impulsa a las personas al establecimiento de metas concretas en función de sus potencialidades y al mismo tiempo al desarrollo de acciones específicas centradas en la consecución de las mismas” (2020, p. 5).

Los puntos de vista de estos autores son claramente diferentes: por un lado, se tiene que el sufrimiento hace que la persona busque un sentido para su vida y por el otro que el sentido de vida es el motivo que impulsa a la persona a realizar sus metas. Se puede identificar, no obstante, que en ambas situaciones el sentido de vida es necesario para el cumplimiento de propósitos en la vida, así como para emerger de un momento de abatimiento.

Por otro lado, el sentido de la vida, de acuerdo con Frankl (2004), se define como el para qué, el motivo, la razón, lo que impulsa a las personas a lograr algo o ser de una manera determinada. La teoría de este eminente psiquiatra subraya la importancia de tener un propósito para vivir. Ante la interrogante por el propósito de la vida, muchos nombrarían a personas o cosas que los alienta a comportarse o completar lo que se hayan propuesto, entre ellas están los hijos, la mamá, los sueños e ilusiones, entre otros. En conclusión, todo en la vida tiene un para qué.

Asimismo, para Seligman (2011) el sentido de vida o significado es uno de los elementos fundamentales del bienestar del ser humano: la persona debe tener un significado en su vida para alcanzar la verdadera felicidad.

2.5.2. SENTIDO DE VIDA SEGÚN VIKTOR FRANKL

Vivir, en último análisis, no significa otra cosa que tener la responsabilidad de responder exactamente a los problemas vitales, de cumplir las tareas que la vida propone a cada uno de nosotros, ante la existencia del momento.

Viktor Frankl

Tras haber vivido en carne propia el horror de la segunda guerra mundial y el holocausto, el psiquiatra austriaco de origen judío Viktor Frankl encausaría esta dolorosa experiencia en el desarrollo de su pensamiento existencialista. Tras perder a toda su familia durante la guerra, Frankl experimentó una profunda crisis personal, a través de la cual construyó pensamientos filosóficos y psicológicos acerca del hombre y de su existencia en un ambiente de exterminio. La guerra duró aproximadamente dos años y medio, tiempo que dedicó a escribir y darle un sentido a su vida bajo las circunstancias del momento.

Esta experiencia y estas reflexiones dieron origen a su libro *El hombre en busca de sentido*, uno de sus escritos más reconocidos en Norteamérica y Europa, enfocado hacia un nuevo tipo de psicoterapia, de orientación humanista existencial. El contenido de este libro aportó de manera significativa sobre varias áreas del conocimiento. Para Frankl: “el sentido de vida difiere de un hombre a otro, de un día para otro, de una hora a otra hora. Así, pues, lo que importa no es el sentido de la vida en términos generales, sino el significado concreto de la vida de cada individuo en un momento dado” (2004, p. 111).

Frankl (1997) afirma: *dar infragestellen des Daseinssinns*, que traducido al español significa, cuestionamiento del sentido de vida. Con esta consigna como enfoque central, el autor llegó a la determinación de que el sentido de vida es una construcción fundamentalmente individual y es objeto de investigación y conocimiento. Para Frankl (2004), el sentido de vida es subjetivo en tanto que no hay un sentido igual para todos, sino que la vida tiene para cada uno un sentido distinto; pero este sentido no puede ser solamente subjetivo: no puede ser mera expresión y mera reflexión de mi ser, como es un espejo. Al contrario, el sentido de vida lo construye la persona en un contexto

determinado, bajo el pensamiento, las circunstancias, las experiencias y el ámbito social de la vida cotidiana.

Según este autor, se llega a desarrollar el sentido de vida a través de los valores. En esta línea, Frankl propone los siguientes ejes axiológicos:

Los primeros son valores creativos, que consisten en los propios proyectos, tareas o trabajos, entre los que se incluye la creatividad en el arte, música, escritura, etc. Los segundos son valores vivenciales, se refieren a vivenciar algo o alguien que valoramos, por ejemplo, la obra de arte o las maravillas naturales, pero la vivencia más hermosa es el valor de la otra persona con amor y afectividad. Por último, están los valores actitudinales, que se refieren a la actitud asumida ante lo que nos presenta la existencia, es decir, ante el sufrimiento, la culpa o la muerte; según este autor, el sufrimiento es inevitable en nuestra vida, pero cada persona tiene la capacidad de elegir su actitud frente al sufrimiento (Frankl, 2004).

Con base en la crisis existencialista que le tocó atravesar en carne propia, el psiquiatra Viktor Frankl intentó explicar algo muy importante, que mucha gente no veía necesario en su tiempo, y que es que la vida tiene un sentido, un significado, que ese sentido no es un producto de nuestra imaginación, sino que realmente existe. Más adelante Frankl consolidó este sistema denominándolo logoterapia y análisis existencial, los cuales integran conocimientos psicoanalíticos, médicos, psicológicos, filosóficos y antropológicos.

2.5.3. ANÁLISIS EXISTENCIAL

Quien conozca un porqué de su existencia supera casi todos los cómo.

Viktor Frankl

El análisis existencial fue fundado en el año de 1920 por el neurólogo y psiquiatra Viktor Frankl. En primera instancia, el análisis existencial es una psicoterapia fenomenológica orientada a la persona. Se entiende por existencia, según Frankl (2004), “una forma de ser y en especial el carácter propio del hombre” (p. 133).

Por otro lado, existir, según Gengler (2009), consiste en “salir de sí mismo y ponerse frente a sí mismo” (p. 2). En estas circunstancias, el hombre sale del cuerpo tangible transformándose en algo intangible, como el espíritu. Desde este punto de vista, la existencia consistiría en una vida completa, caracterizada por una toma de decisiones que involucra libertad y responsabilidad, y está influida por el mundo exterior. El objetivo del análisis existencial es que oriente a la persona a que experimente una vida auténtica y libremente, es decir, ayudar a la persona a ser consciente de su comportamiento y de sus emociones.

El análisis existencial está conformado por cuatro dimensiones, cada una de las cuales corresponde a lo que llamamos motivaciones humanas, estas son:

- Encontrar un fundamento para qué estamos en el mundo
- Relacionarnos estrechamente con eso que experimentamos como nuestra vida
- Ser nosotros mismos encontrando la propia identidad y autenticidad
- Reorientar los cambios constantes dentro de la existencia humana hacia desarrollos creativos para llegar a ser (Franco, 2015)

Las cuatro categorías mencionadas son las motivaciones fundamentales para dar lugar a la existencia humana bajo todas las circunstancias. Por otro lado, Frankl (2004) sostiene que la búsqueda de sentido es la mayor motivación.

2.5.4. LOGOTERAPIA

El término logoterapia proviene de las palabras griegas *logos* (sentido, significado) y de *therapeia* (tratamiento o sanación). La logoterapia es un método de tratamiento y

prevención de la sanación del vacío existencial y de la carencia de significado en el hombre. Según Frankl, la búsqueda del sentido es la necesidad fundamental del ser humano.

Este tipo de terapia está dirigida hacia hacer frente a la neurosis noógena, es decir, aquella neurosis que nace de los conflictos morales, espirituales o existenciales de la persona. El objetivo de la logoterapia es ayudar al paciente a encontrar el sentido de su vida, desde una perspectiva de terapia integral que rescate la dignidad del ser humano (Rozo, 1997).

Frankl propone una nueva técnica de sanación ante uno de los problemas más grandes de la humanidad: la existencia. La logoterapia, o como muchos autores la llaman, la tercera escuela vienesa de psicoterapia, es definida por Luna como “una psicoterapia de sentido y responsabilidad, donde se rehumaniza al hombre a través de la dimensión noética (doctrina), abriendo la posibilidad de autodistanciarse y autotranscender a pesar de sus condicionamientos psicológicos, sociales y biológicos” (2021, p. 2).

Algunos de los componentes de la logoterapia son los siguientes:

La voluntad de sentido: La voluntad de sentido se refiere a la capacidad del hombre de otorgar valor al significado de su existencia. La búsqueda del sentido es una cuestión de moralidad, de valoración y de ejercicio.

La frustración existencial: La búsqueda de sentido puede frustrarse, la logoterapia habla de una frustración existencial y hace alusión a la “neurosis noógena”, como la pérdida del sentido de existencia.

Neurosis noógena: Noológico proviene del griego *noss*, que significa mente, el cual nace de los conflictos morales, problemas espirituales y existencia humana, aspectos en los cuales la logoterapia se propone para la cura de la enfermedad.

Vacío existencial: Este es un fenómeno muy extendido en el siglo XX. El hombre carece de sentido, y se puede observar que o bien desea hacer lo que otras personas hacen (conformismo) o bien lo que otras personas quieren que haga (totalitarismo). El vacío existencial se manifiesta sobre todo en un estado de tedio. Esto se produce cuando la persona entra en depresión. En la actualidad, esta situación conduce a suicidios, alcoholismo, delincuencia juvenil, fenómenos que no pueden ser comprendidos sin un análisis de falta de sentido en las vidas como un sustento de la comprensión de la conducta humana.

La esencia de la existencia: La esencia de la existencia se refiere a la responsabilidad de la acción humana: vive como si ya estuvieras viviendo por segunda vez y como si la primera vez ya hubieras obrado tan desacertadamente como ahora estás a punto de obrar. La logoterapia intenta hacer al paciente plenamente consciente de sus propias responsabilidades. Frankl considera que el ser humano debe ser responsable de su conducta y ser consciente de ella, por la misma razón de encontrar un propósito a la vida en el mundo exterior.

El sentido del amor: El amor constituye la única manera de aprehender a otro ser humano en lo más profundo de su personalidad.

El sentido del sufrimiento: En la vida, cuando uno se enfrenta a situaciones inevitables, como una enfermedad incurable, la muerte de un pariente, entre otros, la actitud que se toma frente a estas circunstancias es lo más importante, la actitud ante el sufrimiento (Frankl, 2004).

En síntesis, la logoterapia es un tratamiento dirigido a aquellas personas que sufren de vacío existencial. Esta forma de terapia fue creada a partir de la teoría de Viktor Frankl acerca del sentido de vida. El objetivo del tratamiento es dar al paciente la posibilidad de encontrar la dirección y propósito de su vida. Una vez lograda la meta, el paciente tiene la

capacidad de elegir con responsabilidad la actitud hacia la vida y hacer frente a las adversidades del mundo real.

2.5.5. DIMENSIONES DE LA ESPIRITUALIDAD

La teoría de Viktor Frankl acerca del sentido de vida propuso una perspectiva diferente con el objetivo de comprender la conducta humana. En este apartado se desarrollarán las dimensiones de la espiritualidad. Para este científico, la espiritualidad no está relacionada con la religión, sino con un espíritu humano, el cual está dividido de la siguiente forma:

Responsabilidad: La responsabilidad hace alusión a la conciencia, en el sentido de percibir las consecuencias del libre albedrío. El ser humano debe ser responsable de las exigencias de la vida. Asimismo, el individuo es ordinariamente considerado solo un ser biosocial, pero esta concepción olvida su dimensión espiritual. Frankl considera al hombre espiritual y religioso, capaz de amar y trascender.

Libertad: En relación con la libertad, los que estuvimos en los campos de concentración recordamos a los hombres que iban de barracón en barracón consolando a los demás, dándoles el último trozo de pan que les quedaba, Frankl (2004); puede que fueran pocos en número, pero ofrecían pruebas suficientes de que al hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa, la última de las libertades humanas: la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias para decidir su propio camino. Frankl se refiere a la libertad que tiene el ser humano de elegir la actitud frente a las situaciones de sufrimiento. El mundo está rodeado de enfermedades, una pérdida o un fracaso, pero la persona es libre de elegir cómo quiere vivir esas situaciones con responsabilidad. En este sentido, se puede afirmar que la libertad es la actitud para llegar a una autotrascendencia.

Autotrascendencia: La autotrascendencia es la capacidad del hombre de ir más allá de sí, Frankl sostiene que “en virtud de su capacidad de autotrascendencia, el ser humano

puede olvidarse de sí mismo, entregarse y abrirse al sentido de su propia existencia” (2004, p. 38). Estas palabras hacen referencia a la parte espiritual del hombre, que le permite salir del cuerpo y trascender en la psique.

Autodistanciamiento: El autodistanciamiento se refiere al distanciamiento de la espiritualidad ante lo psíquico (Frankl, 2004), distancia que fundamenta el antagonismo no psíquico que resulta extremadamente fecundo desde el punto de vista terapéutico. El autodistanciamiento es fundamental en todo ser humano, el tomar distancia de sí mismo, del medio, de su historia, para concentrarse en los otros y en el Otro. Es la posibilidad que tiene una persona de distanciarse de una situación, de los condicionamientos e incluso de sí mismo. Esta idea es clave para entender el tema del autodistanciamiento. Ante todo, el autodistanciamiento es la capacidad del ser humano de separarse de sí mismo a través del autoconocimiento, esto permite tener una mayor libertad a la hora de tomar decisiones con responsabilidad.

2.6.LA DEPRESIÓN

2.6.1. DEFINICIÓN DE LA DEPRESIÓN

La depresión es la principal causa del deterioro del bienestar en el mundo, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Esta enfermedad es considerada un problema psicológico y social, caracterizado por un sentimiento de malestar afectivo y físico. Los síntomas se manifiestan de la siguiente manera: pérdida de apetito, pérdida de peso, insomnio, agotamiento, pensamientos de suicidio, fracaso y desesperanza. Es un estado subjetivo de malestar físico y emocional, entendido como el resultado de las presiones socioestructurales sobre el individuo (Molina, 2010).

En las investigaciones que se han realizado respecto a este tema, se encontró que existen factores genéticos y psicosociales que actúan como desencadenantes de esta enfermedad, aunque en algunos casos existen factores genéticos y en otros prima la

configuración psicológica que tenga el individuo. Algunos estudios encontraron mayor riesgo en personas con antecedentes familiares de trastorno afectivo con experiencias paternas tales como el maltrato físico o emocional (Quintero, 2004).

La depresión es uno de los problemas psicológicos individuales que más afectan nuestras actividades diarias, ya que puede considerarse como un trastorno mental caracterizado por sentimientos de inutilidad, culpa, tristeza y desesperanza. Los síntomas frecuentemente se reflejan en el aspecto físico de la persona: descuido en la apariencia, disminución del interés por las actividades que realiza, afectando la vida cotidiana del individuo, que puede quedar desempleado, desmotivado y con vacío existencial.

Numerosos estudios en salud mental en varios países del mundo revelan la existencia de trastornos de estado de ánimo frecuentes. Al respecto, la OMS asegura que la mayoría de los trastornos depresivos no son diagnosticados ni tratados. La depresión en la adolescencia es igual a la de la edad adulta en severidad, e incluso puede superarla a nivel autodestrucción (Puig, 2023). La depresión, en síntesis, es una enfermedad mental causada por diversos factores, y constituyen un peligro para la salud psicológica y la calidad de vida de los seres humanos.

2.6.2. LA DEPRESIÓN EN HOMBRES JÓVENES

La depresión en el hombre es menos común que en la mujer: este tiene menos probabilidad de sufrir este trastorno. En los varones jóvenes, este problema está relacionado con las tendencias culturales actuales, las cuales propician una deficiente educación emocional en esta población. Se pueden observar problemas de alcohol, drogas y la disminución de la autoestima, como una forma de dar respuesta al dicho “los hombres no lloran”, causando retraimiento de sus emociones (Franchi, 2001).

La educación de los hombres respecto a las emociones puede ser confusa, ya que deben presentarse ante la sociedad como proveedores, asumiendo responsabilidades económicas

y laborales, persiguiendo el éxito y buscando lograr el primer lugar. Toda esta presión puede causar ansiedad si sus objetivos y metas no se cumplen, experimentando sentimientos de fracaso. La expresión de las emociones y sentimientos en una sociedad machista donde el hombre es fuerte y no llora podría causar desequilibrios en el estado de ánimo como la depresión.

2.6.3. LA DEPRESIÓN EN MUJERES JÓVENES

El caso de las mujeres es diferente, siendo el género más emocional. La depresión es más frecuente en las mujeres, ya sea por factores hormonales, en especial los cambios en los ciclos menstruales, el embarazo, el aborto, el periodo posparto, la premenopausia y la menopausia. El adulto joven de sexo femenino puede pasar por una diversidad de responsabilidades, como ser madre a temprana edad o asumir labores extraordinarias en su entorno familiar, lo cual le causará estrés y desajuste emocional.

La influencia de la sociedad es otro factor inevitable, las normas sociales y la educación que adquiere la mujer pueden ser determinantes para desencadenar la enfermedad de la depresión. Aparentemente, los patrones de pensamiento negativo típicamente se establecen en la niñez o adolescencia debido a la crianza tradicional, siendo un factor con alta incidencia de presión en la mujer (Cori, 2018).

2.6.4. CLASIFICACIÓN DE LA DEPRESIÓN

La depresión se puede clasificar en tres grandes grupos: la depresión leve, que se produce cuando los síntomas son de baja intensidad y no afectan el ritmo de vida normal de la persona; la depresión moderada, que se da cuando a la persona le cuesta realizar sus actividades normales; y finalmente la depresión mayor, que generalmente aísla al individuo de su entorno natural y puede estar ligada con la angustia y el deseo de suicidio.

Las diferentes intensidades de la depresión suelen apreciarse en función del tiempo que dura este cuadro en la persona. Dependiendo de su severidad y de su duración, son una evidencia de que existe un problema en el individuo que debe ser atendido sin dilación (Cori, 2018).

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

El presente estudio se realizó bajo el enfoque de la investigación cuantitativa, que utiliza la recolección de datos para probar o verificar una hipótesis con base en una medición numérica y el análisis estadístico, con el objetivo de establecer pautas de comportamiento y probar hipótesis (Sampieri y Baptista, 2014). Es decir, la investigación primeramente busca recolectar información objetiva y cuantificable en relación con las variables de estudio Sentido de Vida (V1) y Felicidad (V2). Seguidamente, con los resultados obtenidos de la primera fase de investigación, se realiza un análisis de la relación entre ambas variables, describiendo la posible relación entre Sentido de Vida y Felicidad en los estudiantes de la institución donde se realiza el presente estudio.

3.1.TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

3.1.1. TIPO DE ESTUDIO

La investigación está dividida en dos partes. La primera se realizó mediante el tipo de investigación descriptiva; y en un segundo momento, mediante el tipo de investigación correlacional.

La investigación descriptiva busca especificar las propiedades de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno sometido a análisis. En un estudio descriptivo se selecciona una serie de cuestiones y se mide cada una de ellas de manera independiente, a fin de describir lo que se investiga. Este estudio ofrece, además, la posibilidad de llevar a cabo algún nivel de predicción (Salkind, 1998).

Por otro lado, se encuentra la investigación de tipo correlacional. Este tipo de estudio tiene como finalidad conocer la relación o grado de asociación que existe entre dos o más conceptos, categorías o variables a partir del análisis de una muestra determinada en un contexto particular dado.

En ocasiones, en este tipo de investigación solamente se analiza la relación entre dos variables, aunque con frecuencia también se puede aplicar al estudio del vínculo entre tres, cuatro y en ocasiones incluso más variables (Sampieri y Baptista, 2014). En el caso del presente trabajo de investigación, se describirán las cualidades y propiedades de las variables Sentido de Vida y Felicidad, identificando el grado de correlación entre ambas variables.

3.1.2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

En cuanto al diseño de la investigación, el que se utilizó en el presente estudio es de tipo no experimental-transversal. El diseño no experimental se define como la investigación que se realiza sin manipular deliberadamente las variables que conforman la investigación, es decir, cuando se observan los fenómenos tal y como se dan en su contexto natural para después analizarlos (Sampieri y Baptista, 2014).

Por otro lado, la presente investigación es de tipo transversal. Agudelo y Aigner consideran que esta clase de investigación consiste en “la recolección de datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia o interrelación en un momento dado. Es como tomar una fotografía de un hecho” (2008, p. 20).

Este tipo de investigación, el enfoque elegido y el diseño realizado para llevarla adelante fueron elegidos porque son los que responden de mejor manera a los objetivos planteados para el presente estudio.

3.2.VARIABLES

3.2.1. IDENTIFICACIÓN DE LAS VARIABLES DE INVESTIGACIÓN

- VARIABLE 1. Sentido de vida en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología de la UMSA
- VARIABLE 2. Felicidad en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología de la UMSA

3.2.2. CONCEPTUALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE 1. SENTIDO DE VIDA

El Sentido de Vida es la percepción cognitiva y afectiva de valores que invitan a la persona a actuar de un modo u otro, ante una situación particular o la vida en general, dándole a la persona coherencia e identidad personal (Trujillo y Ortiz, 2012). Desde la filosofía griega, y hasta la actualidad, a partir del pensamiento de autores como Seligman y Frankl, el sentido de vida es definido como la búsqueda de la virtud asociada a los ideales, valores y potencialidades humanas, llamadas a ser desarrolladas ante los retos y las dificultades que se presentan en la vida, siguiendo una tradición filosófica enfocada en el bienestar del ser humano (Dussan, 2015). Sus dimensiones son Percepción de Sentido, Experiencia de Sentido, Metas y Tareas, y Dialéctica Destino-Libertad.

VARIABLE 2. FELICIDAD

La Felicidad es el estado afectivo de satisfacción plena, en posición de un bien deseado que se experimenta de manera individual, es decir, la satisfacción por lo logrado, así como la falta de sentimientos desagradables.

El sentimiento de la felicidad es un proceso que se construye en el sujeto a través de virtudes universales adquiridas, manifestándose en fortalezas personales contenidas en ellas, las seis virtudes que contiene son; sabiduría, coraje, persistencia, integridad, humanidad, justicia, templanza y compasión (Seligman, 2011).

Por otro lado, Alarcón (2015) considera que es una situación personal en la que se definen cuatro dimensiones: Sentido Positivo de la Vida, Satisfacción con la Vida, Realización Personal y Alegría de Vivir.

3.2.3. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable 1. Sentido de Vida

Cuadro 2. Variable Sentido de Vida

Categoría	Dimensiones	Indicadores
Sentido de vida: es el propósito por el cual vale la pena vivir (Frankl, 2002)	Percepción de Sentido	Validación de la existencia Vida satisfecha Motivación Significado de vida Pensamiento con vacío existencial
	Experiencia de Sentido	Análisis existencial El sentido del amor La esencia de la existencia
	Metas y Tareas	Metas delimitadas Visión del futuro El sentido del surgimiento

	Dialéctica Destino-Libertad	Responsabilidad Libertad
--	-----------------------------	-----------------------------

Nota: Este cuadro presenta la operacionalización de la variable sentido de vida.

Variable 2: Felicidad

Cuadro 3. Variable Felicidad

Categorías	Dimensiones	Indicadores
Felicidad: es el sentimiento de bienestar físico y psicológico de los seres humanos (Seligman, 2011)	Sentido Positivo de la Vida	Propósito de vida Logro Optimismo Frustración Vacío existencial
	Satisfacción con la Vida	Percepción positiva de vida Gratitud Compromiso
	Realización Personal	Metas alcanzadas Autorrealización
	Alegría de Vivir	Satisfacción con la vida Emociones positivas

Nota: Las dimensiones de la variable Felicidad esta divida en 4 partes.

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

La población de la presente investigación está constituida por estudiantes del segundo semestre de la gestión 2022 pertenecientes a la carrera de Psicología de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés, ubicada en la ciudad de La Paz.

3.3.1. TIPO DE MUESTRA

El tipo de muestra seleccionada para esta investigación es no probabilística, entendida como una muestra por conveniencia. Este tipo de muestra se caracteriza por una elección informal a criterio e intencionalidad del investigador. La muestra no probabilística es aquella en la cual se desconoce la probabilidad de escoger un individuo dado, es decir, la persona no tiene una probabilidad igual e independiente de ser seleccionado. Por otro lado, el método de muestra elegido es por conveniencia, en la que, como su nombre lo indica, el investigador selecciona a los sujetos de acuerdo a los que ofrecen mayor facilidad de acceso (Salkind, 1998).

Este tipo de muestreo se considera adecuado para la presente investigación ya que los estudiantes de la carrera de Psicología debían ser seleccionados de acuerdo a la disponibilidad y accesibilidad del plantel docente involucrado, quienes desarrollaban sus labores bajo la modalidad *online*.

3.3.2. TAMAÑO DE LA MUESTRA

De acuerdo con los datos obtenidos a través del plantel administrativo, la carrera de Psicología tiene un total de 1.023 estudiantes entre 18 a 35 años. Del total del universo constituido por estos estudiantes, se tomarán en cuenta los cursos de 2do semestre, 6to semestre y 8vo semestre, con un total aproximado de 40 estudiantes por semestre, lo que da un total de 115 estudiantes siendo elegidos de acuerdo al tipo de muestra. Estos estudiantes poseen las siguientes características:

1. Estudiantes en edades de 18 a 35 años
2. Estudiantes de ambos géneros (F-M)
3. Estudiantes que no presentan enfermedades físicas o psicológicas
4. Estudiantes que hablan el idioma castellano.

Cuadro 4. Tamaño de la muestra

Sujetos	Edad	Género		
		Masculino	Femenino	Nro. de Sujetos
Estudiantes de la carrera de Psicología de la UMSA	18 a 25 años	19	73	92
	26 a 35 años	7	9	16
	Mayor de 35 años	1	6	7
TOTAL		27	88	115

Nota: El tamaño de la muestra es de 115 estudiantes.

3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

Los instrumentos de evaluación del presente estudio tienen el objetivo de medir dos variables, Sentido de Vida y Felicidad. A ellos se añade un cuestionario de información general necesario para el análisis correspondiente de los datos obtenidos. De acuerdo con los objetivos planteados en la investigación, el detalle de los instrumentos empleados es el siguiente:

3.4.1. CUESTIONARIO DE INFORMACIÓN GENERAL

Se realizó un cuestionario sobre la información general de los sujetos investigados para conocer las principales características de la población de estudio. Este cuestionario

se presentó antes de los instrumentos de evaluación y comprende aspectos como género, grado y edad. Estos datos son necesarios para efectuar el análisis de la información recogida en el presente estudio.

3.4.2. ESCALA DEL SENTIDO DE VIDA (PIL)

Ficha técnica

Autor: Crumbaugh y Maholick

Año: 1964

Institución: Viktor Frankl Institute of Logotherapy

Adaptación peruana: Claudine Bartschi

Año: 1999

Institución de procedencia: Universidad de Lima

Población: a partir de los 16 años

Evalúa: grado de intensidad de sentido de la vida

Dimensiones: Percepción de Sentido, Experiencia de Sentido, Metas y Tareas, Dialéctica Destino-Libertad.

El test Propósito de Vida (*Purpose in Life* - PIL) fue creado por James Charles Crumbaugh y James Thomas Maholick en el año 1964. Su función es medir la variable Sentido de Vida a partir de tres dimensiones:

- (A) Evocar respuestas sobre el grado en que se experimenta propósito en la vida.
- (B) Indagar respecto la búsqueda de metas y sentido en la vida.
- (C) Obtener breves datos biográficos sobre cómo se han alcanzado (o no) dichas metas.

La parte A del test es cuantitativa y las partes B y C son cualitativas. En el presente estudio únicamente se aplicará la primera parte A del instrumento, la cual consta de 20 ítems. Esta escala fue adaptada por Bartschi en 1999, quien diseñó una versión del instrumento para su ejecución en la Lima metropolitana, aplicando la prueba traducida a 467 estudiantes universitarios y a 75 pacientes con trastornos psiquiátricos. La realización

de la prueba es apta para mayor de 16 años, y puede aplicarse de manera individual o de manera grupal, con una duración de 20 minutos (Bustamante, 2021).

El instrumento consta de cuatro factores, cada uno de los cuales se evalúa a partir del grado de acuerdo con el enunciado. Los componentes de los factores son los siguientes:

Percepción de sentido: Captación de motivos y razones para vivir la vida y la dedicación que esta, en general, merece. Se compone de los ítems 4, 6, 9, 10, 11, 12, 16, 17, 20.

Experiencia de sentido: Percepción de la vida propia y de la vida cotidiana como plenas de cosas buenas. Comprende los ítems 1, 2, 5, 9, 17, 19, 20.

Metas y tareas: Objetivos ligados con acciones concretas de la vida y la responsabilidad personal percibida hacia los mismos. Se compone de los ítems 3, 7, 8, 13, 17, 19, 20.

Dialéctica/destino: Tensión destino vs. libertad y afrontamiento de la muerte como acontecimiento incontrolable, impredecible e inevitable. Abarca los ítems 14, 15, 18.

La escala, en su parte cuantitativa, fue construida con 20 ítems con respuestas en la escala tipo Likert. El PIL determina el grado de intensidad (1-7) del sentido de vida de una persona según tres rangos de menor a mayor: problemas de vacío existencial, rango no decisivo y objetivo existencial claro y definido.

Problemas de vacío existencial			no decisivo	objetivo existencial claro		
1	2	3	4	5	6	7

De esta manera, si la puntuación promedio es alta, se tienen altos niveles de percepción de sentido; de otro modo, si la puntuación es baja, se tienen problemas de vacío existencial. Para la obtención de los resultados numéricos se realiza una suma de los valores que el sujeto selecciona. Las puntuaciones pueden oscilar entre 20 y 140. Para esto se toma en cuenta los siguientes promedios:

Vacío existencial	Puntajes menores a 90
Indefinición del sentido de vida (no decisivo)	90 a 105
Logro del sentido (Objetivo existencial claro)	Puntajes superiores a 105

Características estadísticas: En cuanto a la confiabilidad del instrumento, esta fue estudiada por Crumbaugh y Maholick en 1964, por medio del método de división en mitades, obteniéndose un coeficiente de correlación de Pearson de 0,81 y un coeficiente de 0,90 corregido (método Spearman-Brown). En cuanto al coeficiente de fiabilidad (0,84), este fue baremado en la población española, habiendo sido probada su consistencia interna con un alfa de Cronbach de 0,88.

3.4.3. ESCALA DE LA FELICIDAD DE LIMA (EFL)

Ficha técnica

Autor: Reynaldo Alarcón Napuri

País: Perú

Año: 2006

Adaptación: Sánchez Maldonado, Katherine

Administración: individual y colectiva

Duración: 10 minutos aproximadamente

Aplicación: a partir de 18 años de edad

Dimensiones: Sentido Positivo de la Vida, Satisfacción con la Vida, Realización Personal y Alegría de Vivir

La escala de Felicidad de Lima (EFL) fue creada por Reynaldo Alarcón Napuri en el año 2006. Su aplicación está dirigida a una población adulta de 18 años para adelante, de forma personal o grupal, en un tiempo aproximado de 10 minutos. El instrumento está

dividido en cuatro subescalas, las cuales se presentan a continuación, con sus respectivos ítems:

Sentido positivo de la vida: Consta de 11 ítems, implica estar libre de estados depresivos profundos, y al mismo tiempo tener sentimientos positivos hacia sí mismo y hacia la vida.

Satisfacción con la vida: Consta de 6 ítems, expresan satisfacción con lo que se ha alcanzado y que la persona cree que está donde tiene que estar, o se encuentra muy cerca de alcanzar el ideal de su vida.

Realización personal: Consta de 6 ítems, sus reactivos expresan una felicidad plena, y no estados temporales.

Alegría de vivir: Consta de 4 ítems, relacionados con experiencias positivas de la vida de la persona que la llevan a sentirse generalmente bien.

Estas subescalas y los 27 ítems involucrados se evalúan mediante una escala de valoración tipo Likert de cinco puntos, que son los siguientes:

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

Si la puntuación promedio es alta, las personas están satisfechos con su vida y son felices; de otro modo, si la puntuación es baja, están poco satisfechos con la vida y son infelices. Para esto se toma en cuenta los siguientes rangos de promedio:

Muy baja	27 - 87
Baja	88 - 95
Media	96 -110
Alta	111-18
Muy alta	119 - 135

Características estadísticas: La escala de la felicidad de Lima (EFL) cuenta con una validez y confiabilidad aceptable (alfa de Cronbach = 0,909 – 0,915) para la aplicación en la población de interés. La escala comprende correlaciones ítem-escala, encontrándose un coeficiente r producto-momento altamente significativo en todos los ítems ($r = 0,511$; $p < 0,001$) (α total = 0,916).

3.5.VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS APLICADOS

Para llevar a cabo la presente investigación se realizó un proceso de validación y confiabilidad de los instrumentos de evaluación que conforman el presente estudio, para lo cual se tomó en consideración la valoración de jueces expertos y se ejecutó una prueba piloto con una muestra separada de 20 sujetos que no fueron parte de la investigación. Así mismo, la confiabilidad del instrumento fue sometido a un análisis mediante el cálculo del coeficiente Alpha de Cronbach.

3.5.1. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DE SENTIDO DE VIDA

La validez y confiabilidad del instrumento “Sentido de vida (PIL)” se evaluó de la siguiente manera:

Validez: Para la prueba de validez del instrumento de evaluación se lo sometió a prueba por parte de jueces expertos, los cuales fueron los propios creadores del test. Para el presente estudio se realizó la adaptación del instrumento en la población de estudio, se

desarrolló una prueba piloto en una muestra separada, aplicando el test a 20 estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés, los cuales no conformaban parte de la investigación, donde se terminó su validez. Esta prueba permitió ver que no era necesario modificar el instrumento de evaluación, ya que se comprobó que las preguntas eran cortas, claras, precisas y fáciles de entender.

Confiabilidad: Para demostrar la confiabilidad de este instrumento, este fue sometido a un análisis mediante el cálculo del coeficiente Alpha de Cronbach, que permite estudiar la consistencia entre sí de los ítems de una prueba. El resultado es presentado a continuación:

Instrumento Sentido de Vida (PIL)

Cuadro 5. Resumen de procesamiento de casos PIL

		No	Porcentaje
Casos	Validos	115	100,0
	Excluidos *	0	,0
	Total	115	100,0

Nota: Eliminación en listas según las variables del procedimiento.

Cuadro 6. Análisis de confiabilidad PIL

Alpha de Cronbach	No de ítems
0,905	20

Alpha de Cronbach = 0.905

Nota: La confiabilidad es comprobada con una puntuación de 0.905.

El valor obtenido muestra que el índice de consistencia interna del instrumento Sentido de Vida (PIL) tiene fiabilidad, siendo el valor obtenido del Alfa de Cronbach de 0,905, de consistencia alta.

3.5.2. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DE FELICIDAD DE LIMA

La validez y confiabilidad del instrumento Escala de Felicidad de Lima fue evaluada de la siguiente manera:

Validez: El instrumento fue previamente valorado por expertos, siendo estos los creadores del test. Asimismo, se realizó una prueba piloto en una muestra separada, aplicando a 20 estudiantes de la carrera de Psicología de la UMSA, los cuales no conforman parte de la investigación. El instrumento de evolución no tuvo cambios en los ítems, ya que estos fueron comprendidos por la población de estudio de manera clara, concreta y precisa.

Confiabilidad: Con respecto a la confiabilidad de este instrumento, se realizó un análisis en base al cálculo del coeficiente Alpha de Cronbach, que permite analizar la consistencia entre sí de los diferentes ítems del instrumento, el cual se presenta a continuación:

Instrumento: Escala de Felicidad de Lima (EFL)

Cuadro 7. Resumen de procesamiento de casos EFL

		N	Porcentaje
Casos	Validos	115	100,0
	Excluidos *	0	0,0
	Total	115	100,0

Nota: Eliminación en listas según las variables del procedimiento.

Cuadro 8. Análisis de confiabilidad EFL

Alpha de Cronbach	No de Ítems
0,810	27
Alpha de Cronbach = 0.810	

Nota: El análisis de confiabilidad es de 0.810 del instrumento de investigación.

El valor obtenido muestra que el índice de consistencia interna del instrumento Escala de Felicidad de Lima tiene fiabilidad, ya que el valor obtenido del Alfa de Cronbach es de 0,810, de consistencia alta.

3.6. TÉCNICA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

La técnica de recolección de datos del presente estudio fue mediante la aplicación de instrumentos de evaluación en los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés. Estos fueron aplicados de manera *online*, esto quiere decir que se realizaron a través de una computadora con servicio de Internet en horario de clases virtuales.

La realización de las clases en la carrera de Psicología de la UMSA vía *online* fue una decisión institucional de la Universidad Mayor de San Andrés ante el surgimiento de la pandemia COVID-19 que se produjo en el año 2019 y se prolongó hasta más allá de la gestión 2020. En principio, se determinó la suspensión de las clases universitarias en todo el país. Posteriormente, se consideró el impacto de esta decisión sobre el aprendizaje y asumiendo riesgos se optó por una forma de enseñanza virtual: estudiantes y docentes regresaron a clases mediante esta modalidad de estudio.

Al cierre del presente documento, persiste la situación de pandemia en el país, y la modalidad de enseñanza *online* también, por lo cual la aplicación de los test del presente estudio se realizó bajo este método, respetando las normativas de la carrera de Psicología y de la UMSA.

Por las razones antedichas, el ambiente para la ejecución del test fue seleccionado por el estudiante; este podría ser su habitación, la cocina o la sala de la casa o departamento donde vivía, lo que quiere decir que se realizó desde la comodidad de su hogar o espacio elegido. El estudiante desarrolló el llenado de los test en los horarios de clase de las asignaturas seleccionadas por el evaluador para el efecto. Al inicio de la ejecución del instrumento se ofreció una breve explicación del mismo y del contexto de la investigación que se estaba realizando. Se aclaró, asimismo, que se mantendría la confidencialidad en las respuestas y los resultados, por respeto a la intimidad de los estudiantes. En el caso de que surgiera alguna duda por parte de los estudiantes, estos tenían la posibilidad de solicitar la aclaración correspondiente al evaluador.

Los materiales que se utilizaron para el llenado de los instrumentos de evaluación fueron una mesa, una computadora, celular o *tablet*, una silla y conexión a Internet, espacio en el cual se ingresó a la ventana digital de los test (docs.google.com/forms/d/d). Los materiales empleados fueron de uso diario, razón por la cual no hubo costos extra ni para los estudiantes ni para el evaluador.

3.7.PROCEDIMIENTO

La recolección de los datos estadísticos del presente estudio, su análisis y descripción se realizaron mediante la modalidad *online*, adaptándose a las circunstancias que vivía el país en el momento de la aplicación de los instrumentos.

Esta labor se desarrolló según las siguientes etapas:

Primera etapa: El proceso inició con la presentación de una carta al plantel administrativo de la carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés para solicitar el permiso correspondiente para la aplicación de los test de evaluación en los estudiantes, aclarando la necesidad y pertinencia de la investigación y especificando los cursos seleccionados para el efecto, así como la administración de los instrumentos de investigación de forma virtual.

Segunda etapa: Una vez obtenido el permiso al plantel administrativo, se dio a conocer el pedido al plantel docente involucrado, requerimiento que fue aceptado, procediéndose posteriormente a organizar la ejecución de los test de evaluación en las asignaturas solicitadas.

Tercera etapa: En esta etapa se realizaron los test de evaluación. En primera instancia, se agradeció a los docentes por el tiempo otorgado en sus clases para realizar esta investigación y a los estudiantes por su colaboración en la misma.

Cuarta etapa: Se procedió a la explicación del presente estudio: su contenido, los objetivos perseguidos, los beneficios previstos, etc. Asimismo, se explicó cómo proceder al llenado de cada instrumento de evaluación, mostrando en pantalla el test y desglosando poco a poco cada uno de sus elementos para su pleno entendimiento por parte de todos los estudiantes.

Quinta etapa: Se procedió a compartir el *link* de cada instrumento de evaluación mediante la plataforma de *Zoom*; específicamente, en la opción de mensajes, para que todos los estudiantes puedan tener fácil accesibilidad a los mismos.

Sexta etapa: En la etapa final, se procedió a comunicar el tiempo destinado a la realización de cada instrumento. El tiempo previsto para ello fue de 20 minutos para Sentido de Vida (PIL), y 8 minutos para la Escala de Felicidad de Lima. De esta manera se dio fin a la etapa de evaluación.

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

En este capítulo se presentan los resultados encontrados en la investigación “Sentido de vida y felicidad en estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés”.

En primera instancia, se expondrá la información general básica obtenida a través de la investigación, es decir, los datos estadísticos y el análisis descriptivo sobre género, grado y edad de la población. En una segunda etapa, se mostrarán los datos estadísticos y el análisis descriptivo de los resultados de la aplicación de los instrumentos de estudio Sentido de Vida (PIL) y Escala de Felicidad de Lima (EFL): en primera instancia, se presentan las variables Sentido de Vida y Felicidad, y a continuación las dimensiones de cada instrumento de investigación. Al respecto, es importante subrayar que se realizó el vaciado, la tabulación y el análisis de los datos obtenidos con estricto respeto a la metodología establecida para el estudio, a fin de obtener información científica empírica, basada en la realidad.

En la tercera etapa, se analiza la correlación de las variables Sentido de Vida y Felicidad. En esta sección, para la correlación de las variables, se utilizó el coeficiente de correlación simple de Pearson.

En una cuarta etapa, se procede a la comprobación de la hipótesis, mediante el análisis estadístico de Chi-cuadrado, como método para probar la misma. Asimismo, se realiza el análisis descriptivo de los resultados obtenidos, en base a los datos estadísticos proporcionados por los instrumentos de investigación, validados y confiables, donde se muestran los porcentajes y promedios de las variables del estudio, así como los datos sociodemográficos correspondientes.

PRIMERA ETAPA

4.1.INFORMACIÓN BÁSICA

La información básica de la población estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés está basada en tres puntos esenciales, los cuales se describen a continuación.

Componentes de información básica

- Edad
- Género
- Grado académico

Para el presente estudio, no se consideró necesario añadir otra información debido a que el enfoque del mismo está centrado en un análisis subjetivo, en el cual los factores pueden ser diversos y no específicos. Los datos estadísticos obtenidos se exponen en el siguiente cuadro, considerando porcentajes del total de la muestra de cada ítem de evaluación.

Cuadro 9. Distribución por género

Género	N° de Sujetos	%
Masculino	27	23%
Femenino	88	77%
TOTAL	115	100%

Nota: Esta tabla muestra la cantidad de mujeres y varones en la investigación.

En el cuadro anterior, en relación al género de la población de la investigación, los resultados muestran que el 23% pertenecen al género masculino y el 77% al género femenino.

Cuadro 10. Distribución por edad

Edad	N° de Sujetos	%
18 a 25 años	92	80%
26 a 35 años	16	14%
Mayor de 35 años	7	6%
TOTAL	115	100%

Nota: Esta table muestra el porcentaje por edades en los sujetos de investigación.

Se puede observar en el cuadro respecto a la edad de los estudiantes encuestados que el 80% oscila entre 18 a 25 años, el 14% en el rango de 26 a 35 años de edad y finalmente el 6% de la población, que es la minoría, corresponde a mayores de 35 años de edad.

Cuadro 11. Distribución por grado académico

Grado académico	N° de Sujetos	%
Segundo semestre	45	39%
Sexto semestre	43	37%
Octavo semestre	27	23%
TOTAL	115	100%

Nota: Este cuadro muestra el grado académico de los estudiantes.

Según se observa en el cuadro respecto al grado académico de los estudiantes encuestados, la mayoría, el 39%, pertenece al segundo semestre. Por otro lado, el 37% de la población corresponde al sexto semestre y, finalmente, una minoría del 23% pertenece al octavo semestre.

SEGUNDA ETAPA

4.2.RESULTADOS DE LA ESCALA DE LA FELICIDAD DE LIMA (EFL)

En este apartado, se analizarán los resultados de la aplicación del instrumento Escala de Felicidad de Lima, el cual está compuesto por cuatro dimensiones: Sentido Positivo de la Vida, Satisfacción con la Vida, Realización Personal y Alegría de Vivir.

Para comenzar, se describirán los datos estadísticos de la variable Felicidad, con un análisis minucioso de las cinco dimensiones de la Escala de la Felicidad.

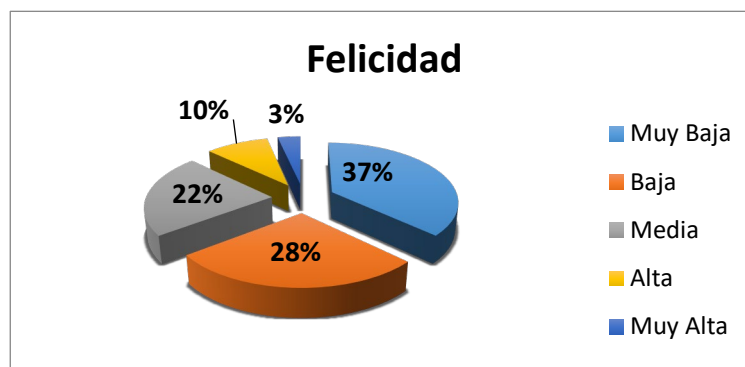


Figura 1. Variable Felicidad

En la variable Felicidad, se identificó que, de la población de estudio, el 37% de los estudiantes manifiesta no ser feliz, con la puntuación más relevante del presente cuadro, correspondiente a la categoría, muy baja. Por otro lado, la población refiere una, baja

felicidad, con el 28%. Asimismo, el 22% de los estudiantes consideran ser felices en un rango medio, en tanto que solo el 9% dicen ser muy felices, presentando un rango alto de esta variable. Finalmente, se presenta al 3% de la población, que afirman ser bastante felices y satisfechos con sus vidas. En esta figura se puede apreciar que la población estudiantil es infeliz en su mayoría, y en su menor parte es feliz.

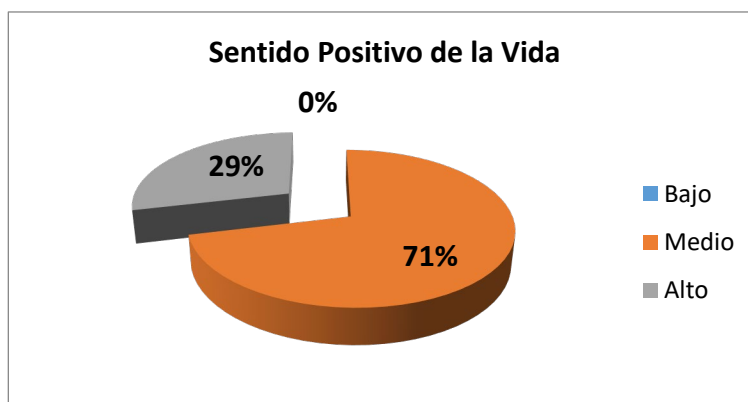


Figura 2. Dimensión Sentido Positivo de la Vida

En la dimensión Sentido Positivo de la Vida, se identificó que, del total de la población de estudio, el 71% manifiesta tener un sentido positivo de la vida, siendo esta la mayoría. Este porcentaje se encuentra en un rango medio, aunque cabe mencionar que esta dimensión es fluctuante e inestable, lo cual quiere decir que en algunas circunstancias de su vida este sector de la población tiene una percepción positiva de la vida, pero esto puede variar de acuerdo con las experiencias negativas atravesadas. Por otro lado, el 29% de la población percibe positivamente su vida, siendo optimistas, satisfechos y motivados por vivir un día más. Finalmente, ningún miembro de la población muestra tener sentimientos negativos hacia su vida, con el 0%.



Figura 3. Dimensión Satisfacción con la Vida

Por su parte, en la dimensión Satisfacción con la Vida en la población de estudio, se identificó que el 70% goza de una media vida satisfecha, siendo este el mayor puntaje de esta dimensión, en la cual los estudiantes manifiestan una actitud favorable hacia la vida. Sin embargo, esta puede ser interrumpida por diferentes factores, ya sean internos o externos, lo cual no les permite tener una vida satisfecha en su totalidad. En segunda instancia, se encuentra el 30% de los estudiantes con una vida altamente satisfecha y gratificante. Finalmente, ningún estudiante percibe su vida insatisfecha, dando una puntuación del 0%.

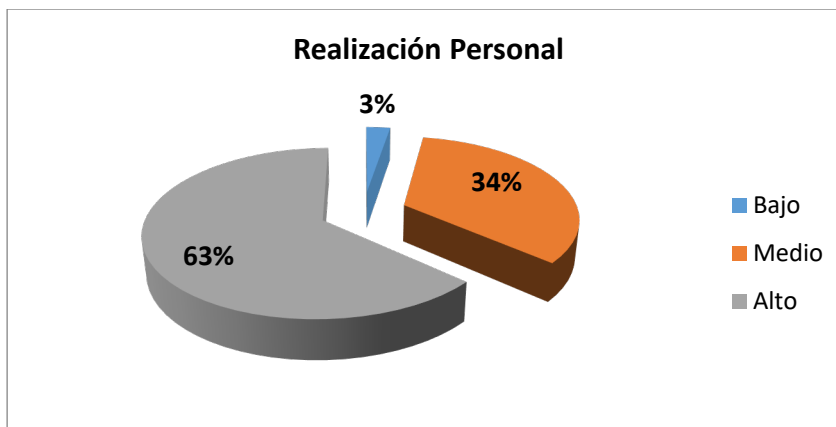


Figura 4. Dimensión Realización Personal

En la dimensión Realización Personal de la población objetivo, se encontró que el 63% de los estudiantes encuestados reconocen tener una vida realizada. Esto muestra la presencia de personas autónomas, independientes y maduras, capaces de afrontar nuevos retos en sus vidas, que han llegado a un estado de plenitud y con sentido. Por otro lado, en un rango medio, el 34% de la población considera tener realizada su vida personal. Sin embargo, existen estímulos, ya sea internos o externos, que no les permiten llegar a la totalidad o plenitud de la realización personal. Por último, con el puntaje más bajo, del 3% de la población, están los estudiantes que piensan que su vida no está realizada. Este sector corresponde al porcentaje más pequeño de la población de estudio.

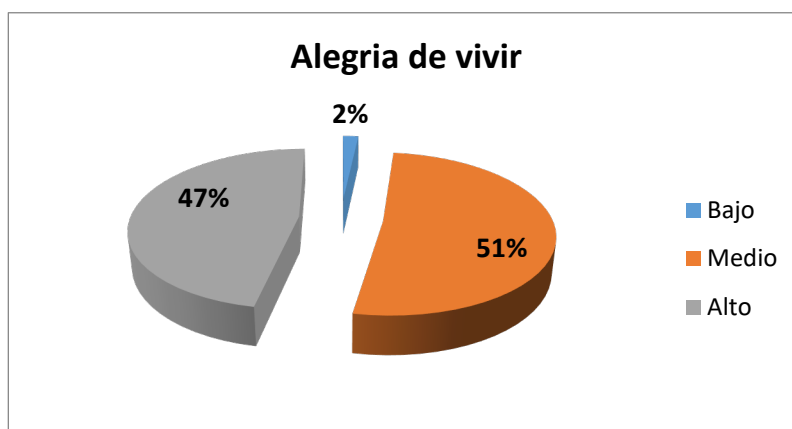


Figura 5. Dimensión Alegría de Vivir

Finalmente, en la dimensión Alegría de Vivir, el 51% de los estudiantes encuestados manifiestan tener un nivel medio de alegría para vivir, siendo esta la mayoría. Este porcentaje se encuentra en un rango medio, lo cual está relacionado con la personalidad, el carácter y la percepción que se tiene acerca de la vida. Por otro lado, el 47% de la población encuestada responde que tiene alegría de vivir, con una diferencia mínima con respecto al grado anterior. En último término, con el 2% de los estudiantes encuestados, se representan los bajos niveles de alegría de vivir, los cuales constituyen una minoría en el contexto de los resultados de la investigación.

TERCERA ETAPA

4.3.RESULTADOS DEL INSTRUMENTO SENTIDO DE VIDA (PIL)

En esta sección se describirán los datos estadísticos provenientes de la aplicación del instrumento Sentido de Vida (PIL) en los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés, y se realizará el análisis que corresponde a cada cuadro. Primeramente, se analiza y describe la variable Sentido de Vida bajo los porcentajes estadísticos del presente estudio. Posteriormente, se procederá a la descripción de las dimensiones de esta variable: Percepción de Sentido, Experiencia de Sentido, Metas y Tareas, y Dialéctica Destino-Libertad del instrumento de evaluación.

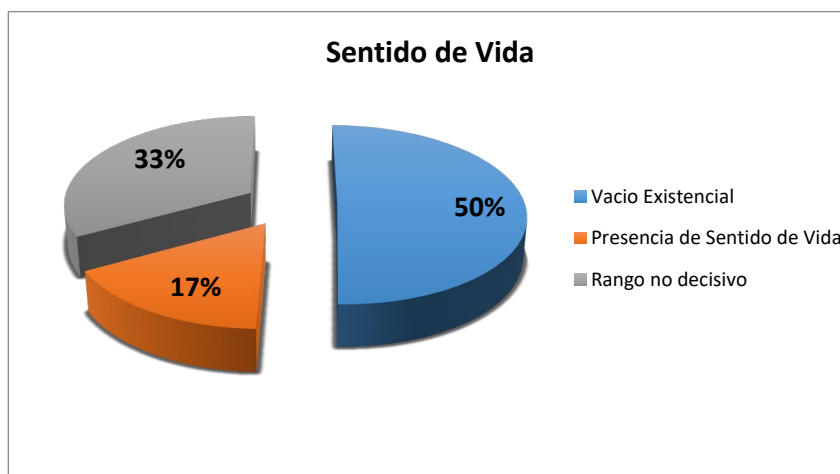


Figura 6. Variable Sentido de Vida

En la variable Sentido de Vida de la población encuestada, se puede apreciar que el 50% de los estudiantes declaran tener un vacío existencial. Esto quiere decir que estas personas no le encuentran un sentido a sus vidas. Por su parte, el 33% de la población está enmarcada en el rango no decisivo de la variable, es decir que estos estudiantes están en un estado de indecisión entre su sentido de vida y el vacío existencial. Finalmente, el 17%

de la población muestra tener claro su sentido de vida, la razón y motivación que los impulsa a lograr sus metas y llevar adelante su vida.

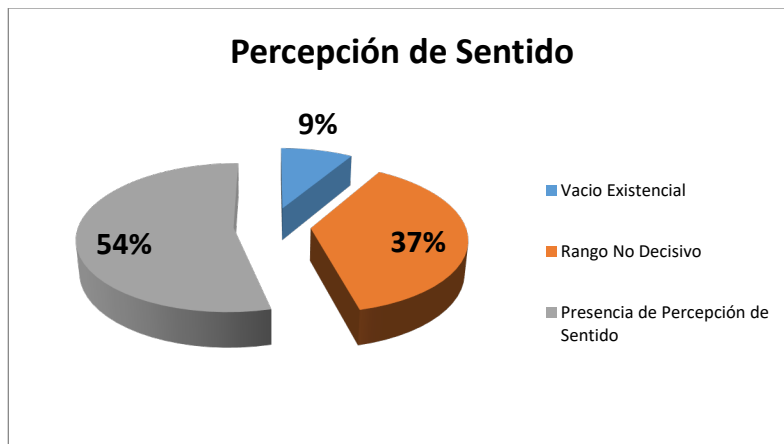


Figura 7. Dimensión Percepción de Sentido

La primera dimensión de esta variable es Percepción de Sentido. La mayoría de la población percibe su vida con sentido, con el 54%; estas personas comprenden el propósito por el cual viven y perciben que su espíritu tiene una tarea que cumplir en el Tierra. Por otro lado, el 37% de la población no tiene clara la percepción de sentido. Por último, el 9% manifiesta vacío existencial y sin sentido.

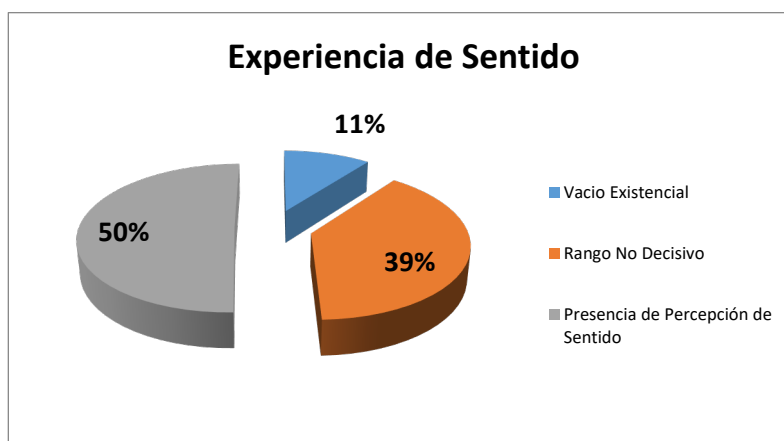


Figura 8: Dimensión Experiencia de Sentido

En la dimensión Experiencia de Sentido en la población de estudio, se percibe que el 50% de los estudiantes encuestados experimentan sentido en su vida: los hechos vividos fueron importante para la construcción de esta dimensión de la variable. Por su parte, el 37% de la población se encuentra en el rango no decisivo, es decir que experimentan confusión en relación con el sentido y el vacío existencial en su vida. Por último, el 10% de los estudiantes sufre de vacío existencial, o dicho en otras palabras, una vida sin sentido.

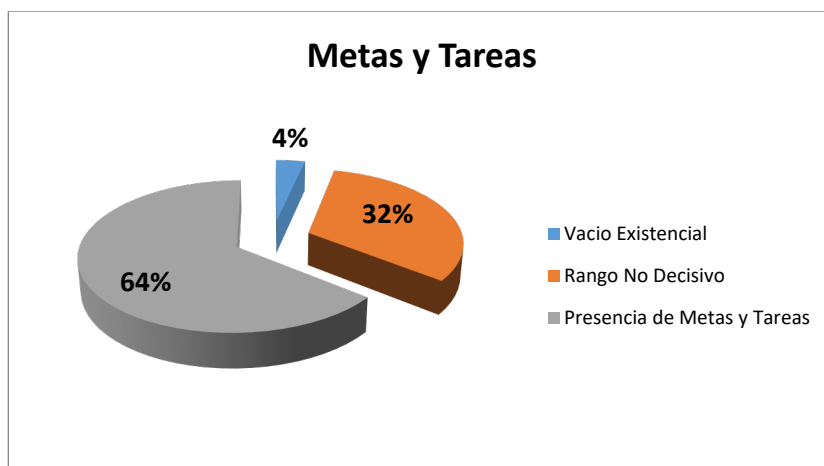


Figura 9: Dimensión Metas y Tareas

En este cuadro se observa la dimensión Metas y Tareas, en la cual el 64%, la mayoría, tienen definidas las metas y tareas en su vida personal, lo cual muestra que estos estudiantes plantearon sus tareas y marcaron la línea base hasta donde quieren llegar en sus vidas. En segundo lugar, el 32% de los estudiantes se encuentran en el rango no decisivo, y no muestran claridad de decisión en el tema. Finalmente, se encuentra la presencia de vacío existencial, con el 4% de la población de estudio.

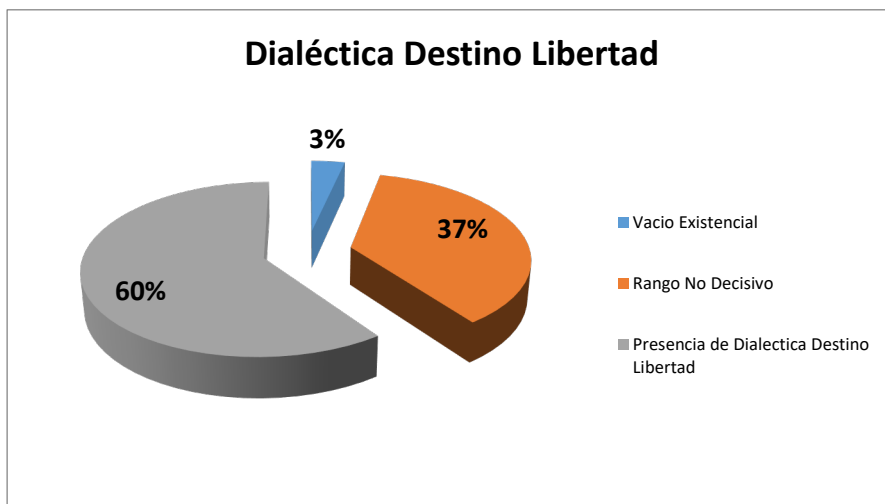


Figura 10. Dimensión Dialéctica Destino-Libertad

Finalmente, se encuentra la dimensión Dialéctica Destino-Libertad. Esta se refiere a la capacidad del ser humano de decidir con libertad acerca de la vida y de la muerte. El 60% de la población de estudio considera tener dialéctica destino-libertad. Por su parte, el 37% de los estudiantes manifiesta indecisión respecto al tema. Finalmente, el 3% de la población, siendo la minoría, percibe vacío existencial.

CUARTA ETAPA

4.4.RESULTADO DE LAS VARIABLES POR EDADES

Cuadro 12. Sentido de Vida por edad

Sujetos	Edad	Sentido de Vida				
		Vacío Existencial	Presencia de Sentido de Vida	Rango no decisivo	Total SV	% Total SV
	18 a 25 años	49	16	27	92	80%

Estudiantes de la Carrera de Psicología	26 a 35 años	7	1	8	16	14%
	Mayor 35 años	2	2	3	7	6%
TOTAL		58	19	38	115	100%

Nota: En el presente cuadro de puede presenciar el sentido de vida por edades.

En este cuadro se puede observar el comportamiento de la variable Sentido de Vida en función de la edad de los encuestados. En edades de 18 a 25 años, el 80% de la población presenta vacío existencial: 49 personas. Por su parte, 16 estudiantes manifiestan tener sentido de vida, y una minoría de 27 personas se muestran indecisas. Por otro lado, en edades de 26 y 25 años, el 14% de la población, solo 7 estudiantes consideran tener vacío existencial, vida sin sentido. Asimismo, solo un estudiante considera tener un motivo para vivir, y en el rango no decisivo, 8 estudiantes sostienen un estado neutro en relación con el tema. Finalmente se encuentra la población mayor a 35 años, con el 6%. En esta población, solo 2 estudiantes perciben una vida sin sentido; otros 2 estudiantes dicen tener sentido en su vida, y 7 muestran indecisión al respecto. La mayor parte de la población se encuentra en edades de 18 a 25 años de edad.

Cuadro 13. Felicidad por edad

Sujetos	Edad	Felicidad						
		Muy Baja	Baja	Media	Alta	Muy Alta	Total SV	% Total SV
	18 a 25 años	36	22	23	10	1	92	80%

Estudiantes de la carrera de Psicología	26 a 35 años	7	4	4	0	1	16	14%
	Mayor de 35 años	0	2	2	1	2	7	6%
TOTAL		43	19	29	11	4	115	100%

Nota: Este cuadro se puede evidenciar la felicidad por edades en los estudiantes.

En este cuadro se puede observar la distribución de la variable Felicidad por edades. El 80% de la población abarca edades de 18 a 25 años. Respecto a la intensidad de la felicidad en esta población, se puede percibir que 36 estudiantes no son felices, con una frecuencia muy baja. Asimismo, 22 estudiantes se encuentran en una intensidad baja de felicidad y 23 en un nivel intermedio. Aquellas personas que dicen no ser muy felices son 10 estudiantes y solo 1 sujeto dice ser extremadamente feliz. En la edad que va de los 26 a 35 años, que representa el 14% de la población, solo 7 personas experimentan tristeza en su vida. Asimismo, 4 estudiantes se encuentran en un rango bajo de felicidad y otros 4 están en el rango medio, experimentando tristezas y alegrías. Por último, se encuentra el 6% de la población, la minoría, que tiene más de 35 años. En este segmento, 2 estudiantes manifiestan que experimentan tristeza y son infelices, 2 estudiantes consideran ser felices, con una baja intensidad, y solo 1 persona dice experimentar la verdadera felicidad.

QUINTA ETAPA

4.5. ANÁLISIS DE CORRELACIÓN DE PEARSON

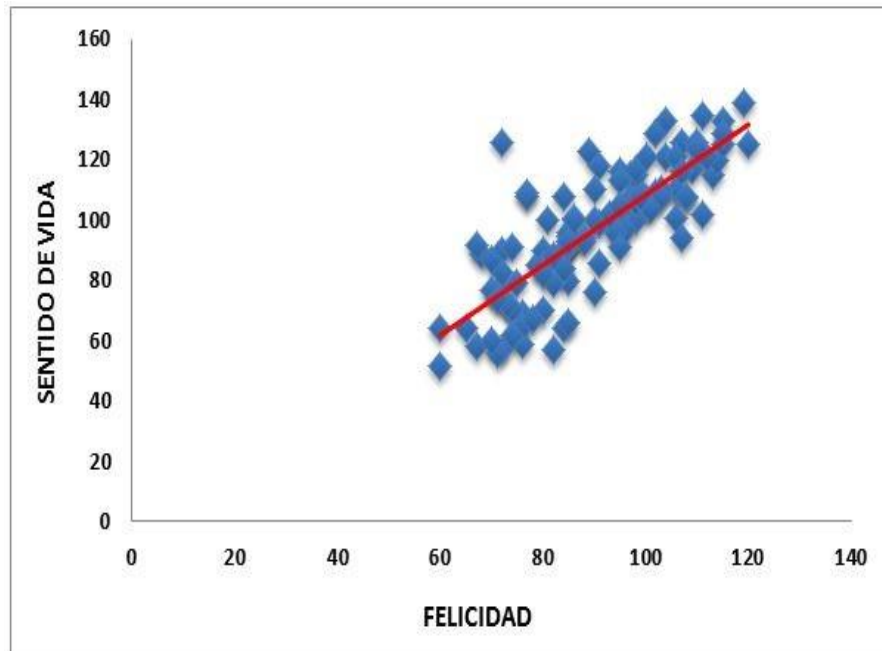
Para la correlación de las variables de estudio de la presente investigación, se utilizó el coeficiente de correlación simple de Pearson (modelo rectilíneo). El coeficiente de correlación es una medida de la asociación existente entre dos variables y se simboliza con la letra r. Los valores de la correlación van desde +1 a -1, pasando por el valor

numérico de 0, que corresponde a una ausencia de correlación. Los valores positivos indican que existe una correlación positiva directamente proporcional, los valores negativos señalan que existe una correlación negativa inversamente proporcional. Así, se tiene:

- 1.00 Correlación negativa perfecta
- 0.75 Correlación negativa considerable
- 0.50 Correlación negativa media
- 0.25 Correlación negativa débil
.0 No existe correlación alguna entre variables
+ 0.25 Correlación positiva débil
+ 0.50 Correlación positiva media
+ 0.75 Correlación positiva considerable
+ 1.00 Correlación positiva perfecta

A continuación, se expone la correlación hallada entre las variables Sentido de Vida y Felicidad en el presente estudio:

Figura 11. Dispersión de la correlación entre Sentido de Vida y Felicidad



Cuadro 14. Correlación Sentido de Vida y Felicidad

		Sentido de Vida	Felicidad
Sentido de Vida	Correlación de Pearson	1	0,809*
	Sig. (bilateral)		0,000
	N	115	115
Felicidad	Correlación de Pearson	0,809*	1
	Sig. (bilateral)	0,000	
	N	115	115

Nota: La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

El índice de correlación de Pearson encontrado entre los resultados de las variables Sentido de Vida y Felicidad es de **0,809**. Este presenta una correlación positiva considerable; teniendo en cuenta el signo positivo de la correlación. La relación entre ambas variables es directa, por lo que se puede afirmar que la mayoría de los sujetos de investigación (estudiantes universitarios de la carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés) tienen una presencia de sentido de vida que repercute en los niveles altos de su felicidad; o lo que es lo mismo, el vacío existencial repercute en los niveles bajos de felicidad.

SEXTA ETAPA

4.6.COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS

Con el objeto de comprobar la hipótesis planteada en la presente investigación, se utilizó la prueba estadística Chi-cuadrado, el cual es un método útil para probar las hipótesis relacionadas con la diferencia entre el conjunto de frecuencias observadas en una muestra y el conjunto de frecuencias teóricas y esperadas de la misma muestra.

El estadístico de prueba es:

$$X^2 = \sum \frac{(F_o - F_e)^2}{F_e} \quad (4.1)$$

Donde:

X^2 = Chi-cuadrado

\sum = sumatoria

F_o = frecuencia observada de realización de un acontecimiento determinado

F_e = frecuencia esperada o teórica

Además, se utilizó un margen de error del 5%, el cual se convierte en un nivel de confianza de 0,05 con el que se buscan los datos en la tabla Chi cuadrado. El grado de libertad se obtendrá a través de la siguiente fórmula:

$$G1 = (f - 1) (c - 1) \quad (4.2)$$

Donde:

G1 = grado de libertad

f = filas

c = columnas

Para obtener el Chi-cuadrado según la tabla, se buscó el grado de libertad y el nivel de confianza y se obtuvo el Chi-cuadrado tabla ($X^2 t$), que se compara con el Chi-cuadrado calculado ($X^2 c$). De acuerdo con este criterio, se determina que si $Xc \leq Xt$ se acepta **H1** y se rechaza **Ho**). Por su parte, si el Xt es mayor que el Xc , se rechaza la hipótesis de trabajo y se acepta la hipótesis nula (**$Xt > Xc$ se rechaza H1 y se acepta Ho**).

HIPÓTESIS DE TRABAJO:

Hipótesis investigación (Hi) (representa el cambio en la población que el investigador espera sea verdadera): A mayor sentido de vida en estudiantes de la carrera de Psicología de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la Universidad mayor de San Andrés de la ciudad de La Paz, mayores niveles de felicidad.

Hipótesis Nula (Ho) (es el *statu quo* o estado actual): A menor sentido de vida en estudiantes de la carrera de Psicología de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la

Educación de la Universidad mayor de San Andrés de la ciudad de La Paz, menores niveles de felicidad.

Chi cuadrado calculado: $\chi^2_c = 0,428$

Cálculo de grados de libertad:

$$G(1) = (f-1)(c-1)$$

$$G(1) = (5-1)(3-1)$$

$$G(1) = 8$$

Nivel de confianza = 0,05

Chi cuadrado de tabla:

$$\chi^2_t = 15,5073$$

Para el presente estudio, entonces:

$$\chi^2_c = 0,428 < \chi^2_t = 15,5073$$

De acuerdo con estos resultados, se pudo comprobar que **el Chi cuadrado calculado es menor que el Chi cuadrado de tablas, por lo cual se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación.** Es decir, “A mayor sentido de vida en estudiantes de la carrera de Psicología de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés de la ciudad de La Paz, mayores niveles de felicidad”.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

La presente investigación hizo un recorrido de aprendizaje y experiencia acerca del sentido de la vida y la felicidad en un ámbito de estudio universitario. Se realizó un trabajo minucioso al respecto, siendo esta una de las primeras investigaciones que profundizan en esta área del conocimiento. Aunque la organización del trabajo de investigación no fue fácil, debido principalmente a la situación de pandemia que atravesaba el país a tiempo de realizarla, gracias a la buena voluntad de los administrativos de la carrera de Psicología se pudo contar con todos los recursos y condiciones para elaborar del presente estudio, con el rigor científico correspondiente.

En el estudio se analizaron dos variables fundamentales. Por un lado, Sentido de Vida, y por el otro, Felicidad. Dos temas altamente controvertibles e interesantes. El objetivo fue determinar si existe una relación entre Sentido de vida y Felicidad en los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés. Después de haber realizado una investigación minuciosa al respecto, según los datos estadísticos y el análisis de la correlación de ambos conceptos, se pudo observar que la relación entre estas variables es positiva; lo cual quiere decir que la felicidad de los estudiantes está determinada por la identificación del sentido en sus vidas.

A la culminación del presente estudio, se llegó a las siguientes conclusiones:

Primeramente, el estudio dio a conocer la realidad de dos temáticas en la población adulto joven, en un contexto de aprendizaje, desde enfoques científicos. El interés de la psicología del desarrollo humano permitió explorar etapas clave de la vida del joven adulto

que va evolucionando y adquiriendo diferentes destrezas, encaminadas a la construcción de un pensamiento lógico que va a dar paso a la percepción de sentido de vida.

Como se pudo evidenciar, fundamentado en los resultados de la percepción acerca del sentido de vida, la mitad de la población declara percibir un vacío existencial, siendo este un porcentaje elevado. La existencia de un vacío existencial está relacionada con una vida insatisfecha o infelicidad. Según la hipótesis comprobada, a mayor sentido de vida, mayor felicidad; y en el sentido contrario, a menor sentido de vida, menores niveles de felicidad. Esto puede repercutir a una actitud negativa frente a la vida, sin significado, sin propósito, retrasando la capacidad de toma de decisiones, el cumplimiento de metas o tareas y alargando el paso hacia la autorrealización personal.

Es importante rescatar que la percepción acerca del sentido de vida motiva al joven adulto a la culminación de los objetivos planteados, experimentando la satisfacción al logro. Asimismo, se puede ver que las relaciones positivas constituyen un elemento complementario de la felicidad, es decir, el contexto donde convive el joven; la familia, amigos, docentes y pareja.

La felicidad, abarca uno de los sentimientos fundamentales para la supervivencia humana. Se dice que felicidad es sinónimo de bienestar. Quienes han estudiado este concepto durante muchos años aseguran que las personas más felices son más receptivas, optimistas, tienen mejores relaciones sociales, propósito, cumplimiento de logros y la capacidad de experimentar la esperanza.

5.2.RECOMENDACIONES

- Primeramente, se recomienda profundizar en el conocimiento de la felicidad en los diferentes contextos en los que se desenvuelve el ser humano. Estos pueden ser colegios, personas de la tercera edad, padres de familia, empleados, etc. En la

actualidad, se cuenta con pocas investigaciones al respecto, considerando que esta es una variable altamente demandada por la sociedad.

- Elaborar proyectos sobre bienestar psicológico en las nuevas generaciones, los cuales contribuirán a la construcción de una cultura de paz, con temáticas centradas en el pensamiento humano, manejo de emociones, potenciamiento de fortalezas y fomento de la calidad de vida del individuo.
- A nivel profesional, es importante promover la investigación científica acerca de la psicología existencialista y cómo mejorar el vacío existencial en los estudiantes de diferentes edades, a fin de responder a las necesidades de las personas y el sufrimiento que las pueda aquejar.
- Finalmente, se recomienda llevar adelante programas que impulsen el desarrollo de las fortalezas humanas, con el objetivo de luchar contra diferentes enfermedades, las cuales pueden ser producto del estrés diario o de episodios traumáticos específicos. Así también, se recomienda la práctica de la meditación y el *mindfulness* para propiciar la experiencia del estado de *flow*, que permite ampliar la mente y desarrollar una mayor capacidad para la resolución de problemas.

REFERENCIAS

- Aedo, S. (2021). *Funcionamiento familiar y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de puente piedra. Tesis de Maestría*. Descargado de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/88785/Aedo_SJJ-SD.pdf?sequence=1
- Agudelo Viana, L. G., y Aigner Aburto, J. M. (2008). *Diseños de investigación experimental y no-experimental, 2008*. Descargado de http://repositorio.udea.edu.co/bitstream/10495/2622/1/AgudeloGabriel_2008_DisenosInvestigacionExperimental.pdf
- Alarcón, T., R. & Caycho Rodríguez (2015). Relaciones entre gratitud y felicidad en estudiantes universitarios de lima metropolitana. *Psychologia Avances de la disciplina*. Descargado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1900-23862015000100005
- Alcón, A. (2022). *Análisis de los factores determinantes que inciden en la dinámica pobreza en ciudades capitales de Bolivia*. Descargado de <https://repositorio.umsa.bo/xmlui/bitstream/handle/123456789/29101/T-2698.pdf?sequence=1>
- Andrade Dussán, E. M. (2015). El sentido de vida como reflexión y el bienestar psicológico como el objetivo de la psicoterapia. Descargado de <https://revistadepsicologiagepu.es.tl/El-Sentido-de-Vida-como-Reflexion-y-el-Bienestar-Psicol%F3gico-como-el-Objetivo-de-la-Psicoterapia.htm>
- Alfaro, M. (2016). *Mindfulness, flow y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. Descargado de https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/7467/ALFARO_BOURONCLE_MONICA_MINDFULNESS.pdf?sequence=1
- Alpizar Rojas, H. Y. y Salas Marín D. E. (2010). El papel de las emociones positivas en el desarrollo de la psicología positiva. *Electrónica de estudiantes*. Descargado de

- https://www.researchgate.net/publication/277055911_El_papel_de_las_emociones_positivas_en_el_desarrollo_de_la_Psicologia_Positiva
- Anónimo (2021). Contaminación del aire. *Terre des hommes suisse*. Descargado de https://www.tdhsbolivia.org/images/Noticias/2022/TE_FALTA_EL_AIRE.pdf
- Arango, M. A., Ariza, S. & Trujillo A. (2015). Sentido de vida y recursos psicológicos en pacientes diagnosticados con depresión mayor con ideación suicida. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, XXIV(3), 211-221 Descargado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281946988003>
- Barragán, A. (2014). Psicología de las emociones positivas generalidades y beneficios. *Enseñanza e investigación en Psicología*. Descargado de <https://www.redalyc.org/pdf/292/29232614006.pdf>
- Armenta, G. P., Meza, M. C. B., Hernández, A. G., & Pérez, Y. G. U. (2018). Desarrollo del sentido de vida en estudiantes de educación superior: un enfoque humanista. *Ra Ximhai*, 14(3), 168-180. Descargado de <https://www.redalyc.org/journal/461/46158064010/46158064010.pdf>
- Benatuil, D. (2003). El bienestar psicológico en adolescentes desde una perspectiva cuantitativa. *Psicodebate*. Descargado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5645410.pdf>
- Besserra-Lagos, D., Lepe-Martínez, N., & Ramos-Galarza, C. (2018). Las funciones ejecutivas del lóbulo frontal y su asociación con el desempeño académico de estudiantes de nivel superior. *Revista ecuatoriana de neurología*, 27(3), 51-56. Recuperado de http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2631-25812018000300051&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Botero, J. C. (2012). Qué es la felicidad para el cerebro. *Las ciencias Sociales*. Descargado de http://repository.unilasallista.edu.co/dspace/bitstream/10567/453/1/felicidad_montaje.pdf#page=103
- Bustamante, C. A., B. S. (2021). Relación entre el sentido de vida e ideación suicida en varones que consumen sustancias psicoactivas. Descargado de <https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/14077>

- Castro, S. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Interuniversitaria de formación del profesorado*. Descargado de <https://www.redalyc.org/pdf/274/27419066004.pdf>
- Cauffman, E., & Steinberg, L. (2000). Logró en adolescentes: ¿Por qué los adolescentes son más culpables que otros? *Ciencia del comportamiento*. Descargado de <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/bsl.416>
- Chan, D. N., I., y Santo, D. (2020). Sentido de vida y establecimiento de metas en estudiantes de bachillerato. *ACADEMO*. Descargado de <https://doi.org/10.30545/academo.2020.ene-jun.3>.
- Cloninger, S. (2003). *Teorías de la personalidad*. México: Pearson Education.
- Condori, C. (2017). El divorcio y las habilidades sociales de estudiantes universitarios con familias estructuradas y familias des-estructuradas. Descargado de <https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/12461/TG-3964.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cori, V. K. (2013). Autovaloración y depresión en pacientes con diabetes mellitus tipo II, internos de la unidad de endocrinología del hospital de clínicas de la ciudad de La Paz. Descargado de <https://repositorio.umsa.bo/xmlui/handle/123456789/16450>
- Cuadra, H., y Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Psicología*. Descargado de <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2003.17380>
- Dondena, M., M.; Gancedo. (2011). La psicología positiva: su primera década de desarrollo. *Revista científica de Psicología, Ciencias Sociales, Humanidades Ciencias de la Salud*, 2. Descargado de https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/159009/CONICET_Digital_Nro.35cf9879-740f-416c-afa1-0ff000927663_A.pdf?sequence=2
- Espin, K. (2019). Modelo PERMA para incrementar la satisfacción con la vida y aumentar el florecimiento en adultos mayores que asista al programa 60 y piquito. *Proyecto de investigación*. Descargado de <https://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/8347/1/143018.pdf>

- Flores (2016). *Cristiano Ronaldo entrevista completa*. Descargado de <https://www.youtube.com/watch?v=SPeWJWXSQ9k>
- Flórez, S. D. (2002). Duelo. *Anales del sistema sanitario de Navarra*, 25. Descargado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6857874&orden=0&info=link>
- Franco, L. (2015). Una aproximación al significado de análisis existencial en la logoterapia de Viktor Frankl. *Avances en Psicología*. Descargado de <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2015.v23n2.159>
- Frankl, V. (2004). El hombre en busca de sentido. Descargado de http://abertzalekomunista.net/images/Liburu_PDF/Internacionales/Frankl_Viktor_Emil/El_hombre_en_busca_de_sentido-K.pdf
- Franchi, S. (2001). La depresión en el hombre. *Interdisciplinaria*, 18(2), 135-154. Descargado de <https://www.redalyc.org/pdf/180/18011325002.pdf>
- Froh, J. J., & Bono, G. (2014). EN LA GRATITUD. Recuperado de <https://bibliotecaalfayomega.com/wp-content/uploads/2020/03/Educacion-en-la-gratitud-Jeffrey-J.-Froh.pdf>
- Garcés, G. (2005). La virtud aristotélica como camino de excelencia humana y las acciones para alcanzarla. *Discusiones filosóficas*. Descargado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-61272015000200008
- García, V. (2005). El bienestar psicológico dimensión subjetiva de la calidad de vida. *Revista electrónica de psicología Iztacala*. Descargado de <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol8num2/art1vol8no2.pdf>
- Gengler, J. (2009). Análisis existencial y logoterapia: bases teóricas para la práctica clínica. *Psiquiatría y salud mental*. Descargado de https://www.existenzanalyse.org/wp-content/uploads/Pepe_AE_publ_2009.pdf
- Gutiérrez Rodas, J. A., Montoya Vélez, L. P., Toro Isaza, B. E., Briñón Zapata, M. A., Rosas Restrepo, E., y Salazar Quintero, L. E. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *ces medicina*, 2010, 7-17.

- Jaramillo, L., Carvajal, M., Marín, M., y Ramírez, M. (2008). Los estudiantes universitarios javerianos y su respuesta al sentido de vida. *Pensamiento Psicológico*, 4. Descargado de <https://www.redalyc.org/pdf/2819/281946988003.pdf>
- Jimbo, M. (2019). Estudio de predictores de felicidad a nivel mundial. *España de creative commons*. Descargado de <https://openaccess.uoc.edu/webapps/o2/bitstream/10609/98886/7/mjimboTFM0319memoria.pdf>
- Lino, B. C. (2020). Optimismo en estudiantes de la carrera de psicología. *Tesis de grado*. Descargado de <https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/23639/T-1247.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- López, S. T. L., Gómez, E. P. H., & Galarza, M. M. (2017). Gratitud y felicidad en estudiantes del segundo al quinto año de una universidad privada de Lima este, 2016. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 10(1). Recuperado de https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/216
- Luna, P. A., J.C.S. (2021). Efecto de la logoterapia en el sentido de vida de estudiantes universitarios en estado de emergencia sanitaria. *TZHOECOEN*. Descargado de <https://revistas.uss.edu.pe/index.php/tzh/article/view/1877>
- Lupano, C. S., P. (2010). Psicología positiva: Análisis desde surgimiento. *Ciencias Psicológicas*. Descargado de http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S1688-42212010000100005&script=sci_arttext
- Medina, V., R. M. Jaramillo (2020). Cuarentena y su impacto psicológico en la población. Descargado de <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.452>
- Napuri (2015). La idea de la felicidad. *Ciencias sociales*. Descargado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5168773.pdf>
- Ortiz, M. E., y Morales, C. C. (2013). Percepción de sentido de vida en universitarios colombianos. *Pensamiento Psicológico*.
- Palacios, C., A.C. Moreno. (2022). Contaminación ambiental. *Recimundo*. Descargado de [https://doi.org/10.26820/recimundo/6.\(2\).abr.2022.93-103](https://doi.org/10.26820/recimundo/6.(2).abr.2022.93-103)
- Papalia, D. F., E., y Martorell, G. (2012). *Desarrollo humano*. México: Mc Graw Hill.

- Park, N., Perterson, C., y Sun, J. (2013). La psicología positiva: investigaciones y aplicaciones. *terapia psicológica*, 31. Descargado de https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=s0718-48082013000100002&script=sci_arttext
- Pérez, A. J., G.; García. (2004). Sentido de vida y desesperanza en un grupo de estudiantes universitarios. *Boletín de Logoterapia y análisis existencial*. Descargado de http://www.logoterapia.net/uploads/08_gallegoetal_2004_estudiantes.pdf
- Puig, O. A. P., López, Y. P., & López, R. L. R. (2023). Prevención de la depresión en los adolescentes: audiencias y responsabilidades compartidas. *Revista Mapa*, 7(30). Descargado de <https://revistamapa.org/index.php/es/article/view/354>
- Quiceno, R. B., M.M.; Mendoza, y Lara, P. (2020). Sentido de vida y recursos noológicos en estudiantes universitarios para el diseño de un programa psicoeducativo en la prevención de la depresión y suicidio. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*. Descargado de <https://www.redalyc.org/journal/559/55969797020/55969797020.pdf>
- Quiroz, P. C., Pareja, Valencia, Enríquez, Delgado y Aguilar (2020). Un nuevo coronavirus, una nueva enfermedad: covid-19. Descargado de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1727-558X2020000200011&script=sci_arttext&tlng=pt
- Quintero, M. A., García, C. C., Jiménez, V. L. G., & Ortiz, T. M. L. (2004). Caracterización de la depresión en jóvenes universitarios. *Universitas psychologica*, 3(1), 17-26. Descargado de <https://www.redalyc.org/pdf/647/64730103.pdf>
- Rey, P. S., M. M., R.A.B. (2011). Aulas felices. *Amazónica*.
- Rodríguez, P. (2009). Resiliencia. *Psicopedagogía*. Descargado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0103-84862009000200014
- Romeiro, M. (2015). Bienestar psicológico y laboral en los docentes: un estudio empírico correlacional. *Tecnología intercontinental*. Descargado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7336144.pdf>

- Rozo, V., J. A.; Frankl. (1998). El sentido de la existencia. *Revista latinoamericana de Psicología*. Descargado de <https://www.redalyc.org/pdf/805/80530210.pdf>
- Salgado, L. (2009). Felicidad, resiliencia y optimismo en estudiantes de colegios nacionales de la ciudad de lima. *Liberabit*. Descargado de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272009000200007
- San Molina, L., & Martí, B. A. (2010). *Comprender la depresión*. Editorial AMAT. Descargado de <https://es.scribd.com/document/462612806/Comprender-la-depresion>
- Salkind, J. (1998). Métodos de investigación. México: *Prentice Hall*.
- Salvatore, M. (2016). Felicidad en el trabajo. *Papeles del Psicólogo*, 2. Descargado de <https://www.redalyc.org/pdf/778/77846055007.pdf>
- Sampieri, R., y Baptista, L. (2014). Definiciones de los enfoques cuantitativo y cualitativo, sus similitudes y diferencias. *RH Sampier, Metodología de la investigación*. Descargado de <https://dspace.scz.ucb.edu.bo/dspace/bitstream/123456789/166/1/1646.pdf>
- Sánchez, N., y Román, F. (2004). Amígdala, corteza prefrontal y especialización hemisférica en la experiencia y expresión emocional. *Anales de Psicología*. Descargado de <https://revistas.um.es/analesps/article/view/27351>
- Salas, S. V., Soriano, M. C. L., & Becerra, I. G. (2002). Consideraciones sobre el desarrollo de la personalidad desde un marco funcional-contextual. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 2(2), 173-197. Descargado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56020204>
- Scorsolini, A. S., C.S. (2010). El estudio científico de la felicidad y la promoción de la revisión integradora de la literatura. *Latino-Am. Enfermagem*. Descargado de <https://www.scielo.br/j/rlae/a/TvRZgKWyptwx6YMYsLMkRZG/?format=pdf&lang=es>
- Seligman, M. (2011). *Floreecer: Floreecer como la meta de la psicología positiva*. México: Océano.

- Tapia, F. (2016). Los genes de la felicidad. *PIEL-Latinoamericana*. Descargado de <https://piel-l.org/blog/42569/comment-page-1>
- Teruel. (s.f.). El concepto de la felicidad en la ilustración. Descargado de <https://ugr.es/~inveliteraria/PDF/Felicidad.pdf>
- Trujillo, A. y Ortiz, E. (2012). Validación del test de propósito vital (PIL). Test purpose in life test para Colombia. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*. Descargado de <https://www.redalyc.org/pdf/2819/281925884007.pdf>
- Turienzo, R. (2016). El pequeño libro de la motivación. *Accelerating the world's research*. Descargado de https://www.planetadelibros.com/libros_contenido_extra/34/33578_EL_PEQUENO_LIBRO_DE_LA_MOTIVACION.pdf
- Valladares, L. M., Zavala, M. A., Tarago, I. I., Medina, M. T. G., y Medina, M. M. (2004). El sentido de vida en estudiantes de primer semestre de la Universidad de la Salle Bajío. *Revista del centro de investigaciones. Universidad la Salle*. Descargado de <https://www.redalyc.org/pdf/342/3420>
- Vargas Sejas, J. E., y Mejía Salas, H. M. S. (2002). Prevalencia y mortalidad por intento de suicidio, en el servicio de emergencias del hospital de clínicas, la paz - Bolivia. *Cuaderno del Hospital de Clínicas*. Descargado de <http://biblioteca.fment.umsa.bo/docs/tc/chc2004490206.pdf>
- Verdejo-García, A., & Bechara, A. (2010). Neuropsicología de las funciones ejecutivas. *Psicothema*, 227-235. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/727/72712496009.pdf>
- Vázquez, H. G. R. J. G. D., C. (2009). Bienestar psicológico y salud: aportaciones desde la psicología positiva. *Anuncio de psicología clínica y de la salud*. Descargado de https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/132719/APCS_5_esp_15-28.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Wanderley, F., Losantos, M., Tito, C., & Arias-Urión, A. M. (2020). Los impactos sociales y psicológicos del COVID-19 en Bolivia. Recuperado de <https://revistaespacios.com/a20v41n10/a20v41n10p12.pdf>

Zenteno, G. (2019). Identificación de los métodos de suicidio reportados en los certificados de defunción del instituto de investigaciones forenses de la ciudad de Oruro, gestión 2018 y respuesta guía de práctica clínica de prevención y tratamiento de la conducta suicida en los servicios de urgencia, *2019*, 46-96. Descargado de <https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/24056/TM-1556.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

ANEXOS

Anexo N1

TEST DE SENTIDO EN LA VIDA (PIL TEST)

Purpose in life Test: J. C. Crumbaugh & L. T. Maholick (1964, 1969) Traducción, diagramación y adaptación por A. Gottfried (versión 2014)

PARTE A

En cada una de las siguientes afirmaciones, rodea con un círculo el número que refleje mejor la verdad sobre usted mismo. Por favor, señale su propia posición sin considerar las fluctuaciones pequeñas y momentáneas. Responda espontáneamente uno de los siete puntos. Se da cuenta que los números representan desde un sentimiento extremo hasta su contrario. Si contesta neutro significa que no puede inclinarse hacia ninguno de los extremos; intente utilizarlo lo menos posible. No existen respuestas correctas ni incorrectas. No deje ninguna afirmación sin contestar.

Sexo: F M Edad: ___

Grado

Primero ___ Segundo ___ Tercero ___ Cuarto ___

1 Generalmente estoy

1	2	3	4	5	6	7
Completamente aburrido			neutro			totalmente entusiasmado

2 La vida me parece

7	6	5	4	3	2	1
siempre emocionante			neutro			completamente rutinario

3 Para mi vida tengo

1	2	3	4	5	6	7
No tengo ninguna meta propósito claro			neutro			tengo metas y propósitos bien

4 Mi existencia, mi vida personal
1 2 3 4 5 6 7
No tiene ningún sentido neutro tiene mucho sentido

5 Vivo cada día como
7 6 5 4 3 2 1
Constantemente nuevo neutro exactamente idéntico

6 Si pudiera elegir, preferiría
1 2 3 4 5 6 7
No haber nacido neutro vivir mil veces más una vida idéntica a la mía

7 Después de jubilarse o retirarse, me gustaría
7 6 5 4 3 2 1
Hacer algunas de las cosas que siempre me han interesado neutro vagar el resto mi vida

8 En alcanzar las metas de la vida
1 2 3 4 5 6 7
no he progresado nada neutro he progresado mucho como para estar completamente satisfecho

9 Mi vida esta
1 2 3 4 5 6 7
vacía, llena de desesperación neutro llena de cosas buenas y valiosas

10 Si muero hoy, sentiría que mi vida
7 6 5 4 3 2 1
Valio mucho la pena neutro no valió la pena para nada

11 Al pensar mi vida
1 2 3 4 5 6 7
me pregunto a menudo por qué éxito neutro siempre veo una razón por lo que estoy aquí

12 Considero que el mundo en el que vivo
1 2 3 4 5 6 7

me confunde completamente			neutro			tiene sentido para mi vida
13 Yo soy						
1	2	3	4	5	6	7
Muy irresponsable			neutro			muy responsable
14 Creo que el hombre para tomar sus decisiones es						
7	6	5	4	3	2	1
Totalmente libre para elegir			neutro			completamente limitado por su herencia y ambiente
15 Con respecto a la muerte						
7	6	5	4	3	2	1
Estoy preparado y no tengo miedo			neutro			no estoy preparado y tengo miedo
16 Con respecto al suicidio						
1	2	3	4	5	6	7
He pensado seriamente qué es una salida			neutro			nunca he pensado en ello
17 Considero que mi capacidad para encontrar un sentido, un propósito o una misión en mi vida						
7	6	5	4	3	2	1
Es muy grande			neutro			es prácticamente nula
18 Mi vida esta						
7	6	5	4	3	2	1
En mis manos y bajo control			neutro			fuera de mis manos controlada por factores externos
19 Enfrentarme a mis tareas diarias es						
7	6	5	4	3	2	1
una fuente de placer y satisfacción			neutro			una experiencia aburrida y penosa
20 Yo he descubierto que						
1	2	3	4	5	6	7
No tengo ningún sentido, ni propósito ni misión en mi vida			neutro			tengo metas claras delimitadas y un sentido de vida que me satisfice

Anexo N2

Instrumento

ESCALA DE FELICIDAD DE LIMA Reynaldo Alarcón Napurí (2006)

Nombre y Apellido : _____
Edad : _____ **Sexo** : _____
Turno : _____ **Fecha** : _____

Instrucciones:

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

Escala:

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

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

