

Omnia Año 23, No. 3 (septiembre-diciembre, 2017) pp. 76 - 94
Universidad del Zulia. ISSN: 1315-8856
Depósito legal pp 199502ZU2628

Efecto de una intervención psicológica en la felicidad de estudiantes universitarios. Un estudio experimental

Marhilde Sánchez de Gallardo* y Ligia Pirela de Faría**

Resumen

Desde la perspectiva de la Psicología Positiva, en la cual se destacan las fortalezas y virtudes de las personas y en la búsqueda del desarrollo integral de los estudiantes, se efectuó este estudio con el objetivo de determinar el efecto de una intervención psicológica, enfocada en la autoeficacia, el locus de control interno y la comunicación, en el bienestar subjetivo o la felicidad, bajo los planteamientos teóricos de Seligman y Bisquerra. Investigación de tipo explicativo de campo, cuasiexperimental con dos grupos, experimental y control con medición antes y después. Se utilizó la Escala de felicidad de Lima para la medición inicial de ambos grupos. Al grupo experimental se le aplicó un programa diseñado previamente y se evaluó de nuevo la felicidad en los dos grupos. No se encontraron diferencias significativas entre los grupos antes del programa y en el grupo experimental los puntajes de felicidad se incrementaron después de la aplicación de la intervención psicológica.

Palabras clave: Felicidad, bienestar subjetivo, Psicología Positiva, intervención psicológica.

* Psicóloga. Magister en Orientación. Dra. en Ciencias Gerenciales. Docente investigadora categoría Titular del Departamento de Psicología. Facultad de Humanidades y Educación LUZ. Email: marsanchezg@gmail.com

** Psicóloga. Especialista en metodología de la investigación. Magister en Gerencia de Empresas. Dra. en Ciencias Humanas. Profesora titular de la Facultad de Humanidades y Educación LUZ. Email: ligia.pirela@gmail.com

Effect of a psychological intervention of university student's happiness. An experimental study

Abstract

From the perspective of Positive Psychology, which highlights the strengths and virtues of people and in the pursuit of the integral development of students, this study was conducted with the aim of determining the effect of a psychological intervention, focused on the self-efficacy, the locus of internal control and communication, in subjective well-being or happiness, under the theoretical approaches of Seligman and Bisquerra. Explanatory, field research, quasiexperimental with two groups, experimental and control, and meditation before and after. The Lima happiness scale was used for the initial measurement of both groups. A previously designed program was applied to the experimental group and the happiness in the two groups was evaluated again. No significant differences were found between the groups before the program and in the experimental group the happiness scores increased after the application of the psychological intervention.

Key words: Happiness, subjective well-being, Positive Psychology, psychological intervention.

Introducción

Nuestros jóvenes se encuentran inmersos en una multiplicidad de situaciones que repercuten de manera significativa en su desarrollo integral. Desde las particulares, tales como la relación con sus familiares, amigos, compañeros de estudio y trabajo, pareja; situación académica, la facilidad para aprovechar el tiempo de estudio, hasta la incertidumbre de irse o quedarse en el país, dada la crítica situación de los habitantes de Venezuela, caracterizada por la hiperinflación, problemas graves de inseguridad, escasez de alimentos y medicamentos, que repercuten en ellos y en los diferentes grupos en los cuales se desenvuelven. Adicionalmente, las condiciones de su vida estudiantil, distan en mucho a lo esperado: salones con pocos pupitres y los que hay, en su mayoría están rotos, baños insalubres, así como espacios sin aire acondicionado, en una región caracterizada por las altas temperaturas.

Pese a todas esas circunstancias adversas, tenemos alumnos. Un grupo de jóvenes, que muchas veces con hambre y con la esperanza de que sus compañeros los apoyen en su alimentación o se sirven de árboles frutales, como el mango, de la facultad para subsistir, acuden a las aulas, con el deseo de aprender y mejorar con ello, sus condiciones de vida.

En otro orden de ideas, en la actualidad, la Psicología se ha enfocado en aspectos favorables de la vida, superando la concepción centrada en las disfunciones, patologías y problemas a solventar. A este enfoque de la Psicología, se le denomina Psicología Positiva, la cual está orientada

a temas como la esperanza, la felicidad o bienestar subjetivo, el optimismo, las relaciones interpersonales funcionales, el perdón, entre otros. Contreras y Esquerri (2006), exponen como objetivos de la Psicología positiva el desarrollo de las fortalezas en las personas. Plantean como tarea, la prevención, el estudio y la comprensión de cómo se adoptan esas fortalezas y virtudes en niños y jóvenes, elemento fundamental en la prevención de los desórdenes mentales

En el presente artículo se abordará la felicidad o bienestar subjetivo en estudiantes universitarios. En cuanto a las definiciones de felicidad, Vielma y Alonso (2010), plantean que por lo general se clasifican en tres grandes categorías: 1) Las que la describen como la valoración de la vida del individuo en términos positivos (Diener, 1984), por ejemplo, cuando una persona reporta satisfacción con su vida. 2) Centrándose en la comparación entre la afectividad positiva y la afectividad negativa. 3) Aquellas que enfatizan la perspectiva filosófica o religiosa, refiriéndose a la felicidad como una virtud.

Alarcón (2006), declara la felicidad como un estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente la persona y contempla las dimensiones: sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir. Como constructo, la felicidad se expone integrada por cuatro componentes: 1. Sentido positivo de la vida: referido a sentimientos positivos hacia sí mismo y hacia la vida, estando exentos de estados depresivos profundos. Es decir, la valoración positiva de los roles de la vida cotidiana. 2. Satisfacción con la vida: estados subjetivos positivos de satisfacción que no depende solamente de condiciones presentes, sino también de perspectivas futuras. 3. Realización personal: supone la orientación de la persona hacia metas que considera valiosas para su vida. 4. Alegría de vivir: ver las experiencias de la vida en forma positiva y sentirse generalmente bien. Se considera sinónimo de bienestar subjetivo.

Dicho investigador diseñó el instrumento utilizado en esta investigación, el cual se ha usado en otros estudios de la Facultad de Humanidades y Educación, tomando en cuenta sus propiedades psicométricas y su adecuación al contexto juvenil latinoamericano. Específicamente, se han efectuado exploraciones sobre la felicidad y su relación con el rendimiento académico de estudiantes de educación (Árraga *et al.*, 2012) y otra indagación descriptiva que lleva por título "Salud, bienestar y locus de control" (Sánchez *et al.*, 2014). En la primera, se examinó la vinculación entre las variables felicidad y rendimiento académico en estudiantes universitarios de la Escuela de Educación, mención Orientación. Fue de metodología descriptiva, correlacional, de campo, diseño no experimental y participaron 87 sujetos, quienes cursaban desde tercer a décimo semestre.

Para medir la variable felicidad se utilizó el instrumento "Escala de felicidad de Lima" (EFL), elaborado por Alarcón (2006), y las calificaciones del rendimiento académicos fueron recopilados de los registros generados por

la Secretaría de la Facultad de Humanidades y Educación, una vez que cada uno de los participantes estuvo de acuerdo con participar en el estudio. Se evidenció una media de 116,3 ubicada en la categoría moderada y un coeficiente 0.19, correlación baja y positiva, lo cual indicó que a mayor puntaje en felicidad, ligeramente será mayor el rendimiento académico y viceversa, de lo cual se deriva que en la medida que las personas sienten mayor satisfacción con la actuación y percepción que tienen de su propia vida -mayor felicidad-, levemente su rendimiento académico será mayor. O que a mayor rendimiento académico, ligeramente se incrementará el nivel de felicidad.

El otro estudio presentó como objetivo describir la felicidad, dificultades en la salud y locus de control en 80 estudiantes de La Universidad del Zulia, cursantes de la asignatura Introducción a la Psicología y Desarrollo humano de la carrera Educación, durante un curso intensivo. Los participantes fueron 56 mujeres y 24 varones, con una edad media de 19 años. Fue una investigación de tipo descriptivo, de campo, diseño no experimental, en el cual se administraron las escalas: "Felicidad de Lima". Alarcón (2006), "Problemas de salud PRODESALUD" (Mantilla-Sánchez, 2011) y locus de control I-E de Levenson. Romero (2000). Se encontró una media de 115,21 en bienestar subjetivo, que se interpreta como moderada, como síntomas más comunes: dolor de cabeza (40%), sensación de hambre (36.25%) y deseos de comer dulces (43.73%). En Internalidad total se evidenció un promedio de 18,08 (categoría media). El componente "Internalidad" obtuvo una media de 39,78, (categoría superior) mientras que en "Otros poderosos" se encontró una media de 23,24 (inferior) y en azar 20.16 (inferior).

Aunado a esto, externo a la Universidad del Zulia (Gómez *et al.*, 2007), llevaron a cabo una investigación, en Colombia, con 795 estudiantes, personal docente y administrativo universitario, tendiente a determinar el bienestar subjetivo y su predicción a partir de la autoeficacia y la satisfacción con algunos dominios de la vida, en un momento de crisis económica y social de ese país. Se evidenció una correlación positiva y significativa, específicamente una correlación de r 0.45 entre bienestar subjetivo con autoeficacia p menor a 0.01. Se encontró un mayor peso de las relaciones afectivas y el trabajo o estudio sobre el bienestar subjetivo. Cuando se introdujo la autoeficacia, la correlación se incrementó a 0.50. A mayor autoeficacia percibida mayor percepción de bienestar subjetivo. La mayor satisfacción ocurre con dominios cercanos a la vida de las personas (familia, relaciones afectivas, trabajo o estudio), indicando que estos dominios juegan un papel más importante que otros, los cuales pueden ser considerados más lejanos a la cotidianidad inmediata o estar menos bajo el control personal (transporte, seguridad, país).

Dichos autores plantean que la correlación positiva entre bienestar subjetivo y autoeficacia la señala como una de las características de personalidad que promoverían el bienestar, aun en condiciones de adversidad. La característica de poseer gran confianza en las propias capacidades con-

tribuye de manera importante a la experiencia de bienestar subjetivo. Los sujetos colombianos estuvieron más satisfechos con los dominios que dependen de sus propias acciones y decisiones. En conclusión, la alta percepción de bienestar subjetivo se relaciona con la satisfacción con dominios cercanos y con un alto nivel de autoeficacia.

Estos estudios, de tipo descriptivo y correlacional en el ámbito universitario, generaron la inquietud de efectuar una investigación experimental, en la cual se efectúe una revisión inicial del nivel de felicidad y se diseñe y ejecute una intervención enfocada en fomentar la comunicación, la autoeficacia y el locus de control interno, a un grupo experimental, a fin de comparar posteriormente a ambos grupos y de esa manera determinar el efecto de la administración de dicho programa, en la felicidad o bienestar subjetivo de los estudiantes de la facultad de humanidades, específicamente de la mención orientación.

La autoeficacia, se define como la percepción detallada de las propias habilidades para ejercer las acciones necesarias y obtener resultados específicos en una situación específica Bandura (1977), citado por Taylor (2007). Está muy relacionada con el concepto de locus de control interno, referido a la concepción del individuo, de su influencia personal en el logro de los resultados en contraposición al control externo, en el cual se asume a los otros, la suerte o el azar, como responsable de lo que ocurre.

Gómez *et al.* (2007), cuando plantean la correlación positiva entre bienestar subjetivo y autoeficacia, destacan los enunciados expuestos por (Argyle, 1992) quien refiere que si una persona se cree capaz de conseguir sus metas, tiende a percibir mayor bienestar subjetivo, ya que el afecto positivo está relacionado con la consecución exitosa de las metas y el afecto negativo al incumplimiento (Lazarus, 1991).

Asimismo, Muñoz (2007), destaca la importancia de la autoeficacia y enuncia que cuanto más confiada se siente una persona de lograr sus metas y objetivos, mayor nivel de bienestar subjetivo reportará.

También Gardner y Davis (2014), señalan que en la actualidad, se ha detectado en los jóvenes un aumento del mal humor, la inquietud, la preocupación, la tristeza y la sensación de soledad. Los jóvenes sienten que su vida está controlada por fuerzas socialmente externas en lugar de desarrollar un locus de control interno. Del mismo modo reporta (Gómez *et al.*, 2007), una investigación citada por (Diener *et al.*, 1999), que evidencia la relación entre autoeficacia y bienestar subjetivo, específicamente un estudio de Lachman y Weaber (1998), en el cual se descubrió como los efectos de un bajo ingreso sobre el bienestar subjetivo estaban moderados por las creencias de tener control o no. Asimismo Lang y Heckhausen (2001), encontraron una alta correlación entre la percepción de control sobre los eventos importantes de la vida y la satisfacción con ésta en adultos.

La otra variable, la comunicación, es un aspecto igualmente significativo, ya que compartir ideas, sentimientos y verificar que el mensaje que se envía es el mismo que el receptor entiende o comprende, en otras palabras, si se entendió lo que se quiso expresar, en los diferentes contextos en los cuales se interactúa, es un elemento de suma importancia en los vínculos sociales. Zabarce y Garassini (2010), reportan que dichos vínculos sociales, tales como pareja, familiares y amigos, son significativos en el bienestar de los venezolanos, confirmado por Taylor (2007), quien define el apoyo social, como la información que se recibe de otras personas, queridas y reconocidas como importantes, estimadas, valoradas, integrantes de la red de comunicación y obligaciones mutuas, que pueden ser los padres, la pareja, los parientes, la familia, contactos sociales o comunitarios, (como clubes, deportivos e iglesias) que influye en la reducción de la tensión psicológica, tal como la depresión o ansiedad, en tiempos de estrés.

Apoyando los planteamientos anteriores, Bisquerra (2005), cuando indica el control interno como un variable que eleva el bienestar subjetivo, resalta el valor de potenciar las relaciones íntimas, las amistades profundas y compartir ilusiones y sentimientos íntimos, para lo cual resulta fundamental desarrollar la comunicación, aunado a seleccionar actividades gratificantes y recompensantes, entre las cuales se destacan actividades que generen autoeficacia. Dichos elementos intervienen no solo en el desempeño académico de los estudiantes en el contexto universitario, sino en el desarrollo integral del individuo, concebido como un ser bio-psico-social-espiritual.

Al respecto, De Pablos y González (2012), plantean que el bienestar subjetivo en los contextos escolares está sujeto a la interacción de diversos factores en distinto grado, incluyendo lo emocional, cognitivo, lo afectivo, la motivación, la satisfacción, las actitudes, la toma de decisiones, las tareas, que pueden tener un impacto positivo o negativo deseable, tanto en profesores como en alumnos. Dichos autores exponen que las capacidades emocionales de todos los actores intervinientes en el proceso educativo se constituyen en un factor relevante, que puede tener una incidencia en el éxito o fracaso escolar y la eficiencia o ineficiencia de los sistemas educativos. Señalan que el bienestar del alumnado, no solo está centrado en la adquisición de conocimientos y habilidades, el aprendizaje, sino también en un proceso continuo de toma de decisiones, donde las emociones y motivaciones, juegan un papel importante.

En consecuencia, es necesario atender el sentido de la participación de los alumnos, y cómo el bienestar de los alumnos está regulado por las experiencias vividas, desarrollar las relaciones de compañeros y profesores que pertenecen a la misma clase o a la comunidad escolar, fomentar la autoeficacia y la percepción de control sobre su propia acción.

Así mismo (Palomera *et al.*, 2008), destacan la importancia de atender la afectividad y las emociones en la educación. Tomando en cuenta el desarrollo integral de los alumnos, promoviendo no solo el desarrollo a

nivel académico sino también el desarrollo competencias emocionales y sociales de éstos.

Según Contreras y Esquerra (2006), los individuos pueden fortalecer intencionalmente su capacidad para experimentar y maximizar emociones positivas, lo que se ha demostrado mejora la salud física, emocional y social, específicamente las emociones positivas potencian la salud y el bienestar, específicamente el mantenimiento y la recuperación de la salud, la longevidad, la recuperación cardiovascular, el adecuado afrontamiento al estrés y a la adversidad. Destacan dichos autores lo referido por (Ter Jesén, et al. 2004), al señalar que promover fortalezas en niños y jóvenes, puede incrementar cambios que favorecen el manejo exitoso de las dificultades actuales y las que deberán afrontar en el futuro.

Por lo antes expuesto, se plantea como objetivo general analizar el efecto de un programa de intervención psicológica en la felicidad de estudiantes de la facultad de humanidades y educación, para lo cual se describe dicha variable antes, se diseña y administra el programa al grupo experimental, y luego se describen y comparan los puntajes en la felicidad de estudiantes después de la aplicación de dicho programa.

Desarrollo

Seligman (2011), plantea los términos felicidad y bienestar de manera intercambiable. El término felicidad se introdujo en el *Psychological Abstract International* en 1973 y desde entonces se ha tratado de definir de forma operativa, buscando un concepto válido científicamente (Árraga y Sánchez, 2010), utilizándose en innumerables ocasiones como sinónimo de bienestar subjetivo.

Se expone el bienestar subjetivo como aquello que las personas piensan y sienten con respecto a su vida, así como las conclusiones obtenidas cuando se evalúa la existencia. Se cataloga como un juicio personal, el cual incluye medidas positivas, que no se limitan a un momento particular, sino a la evaluación global de la vida de la persona; es decir, cada quien determinará cuán valiosa es su vida, desde un punto de vista racional y emocional (Gómez *et al.*, 2007).

Se enuncia que el bienestar, es la percepción de la persona sobre cómo ha vivido la vida, considerando la presencia y frecuencia de emociones positivas y negativas, ausencia de depresión y problemas emocionales, sumado a la satisfacción personal y vincular y sobre el juicio general de la vida. Agregan que está fuertemente relacionado con la posibilidad de vivir experiencias óptimas, en las cuales las personas consiguen vencer una fuerte gratificación al utilizar los propios talentos o habilidades para emprender retos, en las diferentes actividades de la vida diaria (Zavarec y Garassini, 2010).

Lyubomirsky (2008:464), plantea “la felicidad no ha de ser concebida como resultado, sino como un camino, como una aventura, en la que

nuestro esfuerzo y nuestras decisiones tienen un papel absolutamente determinante". Así mismo, se ha definido como la capacidad de crear anticuerpos mediante el "buen humor" y de gozar de la vida, tanto de las grandes cosas como de las pequeñas (Ceccato, 1985; Argyle, 1987) "de manera a veces generada espontáneamente y otras construidas ingeniosamente" (Oblitas, 2010: 469).

También se han considerado tres componentes independientes en la felicidad: 1) la frecuencia y el grado de afecto positivo; 2) el promedio de satisfacción durante un periodo de tiempo; y 3) la ausencia de sentimientos negativos, tales como depresión y ansiedad (Strack *et al.*, 1991). Argyle (1987), agrega un cuarto componente, la salud, con correlaciones significativas con las otras tres (Bisquerra, 2005).

Reeve (2010), plantea 2 tipos de felicidad hedónica y eudaimónica. La felicidad hedónica consiste en la totalidad de los momentos agradables que la persona disfrute. Mientras que la eudaimónica está vinculada con la autorrealización, con involucrarse en empresas significativas y hacer aquello que se considera digno de hacerse. En esencia, es la realización personal y se logra a través de la búsqueda y consecución de la autenticidad y el crecimiento personal. Eudaimónico significa "vivir de manera auténtica". Complementariamente, De Pablos y González (2012), señalan también la distinción entre la tradición hedónica y eudonómica. La primera referida a la búsqueda del placer y evitación del dolor y la segunda, según Ryan y Deci (2001), a la plena realización de las capacidades potenciales del individuo.

Existen diferentes perspectivas sobre la felicidad. En esta investigación, se concibe la que considera que todas las personas poseen un rango fijo de emociones positivas y negativas, el cual puede constituir el componente genético de la personalidad. Al respecto, el autor Seligman (2011), propone la siguiente fórmula: F (felicidad duradera) = R (rango fijo) más C (circunstancias de la vida) más voluntad. En cuanto al rango fijo, nivel fijo o habitual de emociones positivas y negativas, Reeve (2010), expone que el punto fijo de felicidad surge en gran medida de las diferencias individuales en extraversión, en tanto que el de infelicidad surge mayormente de las diferencias individuales en neuroticismo.

Castro (2009), enuncia que las diferencias de conducta entre extrovertidos e introvertidos se debe a estructuras neurológicas. Los extrovertidos son más sensibles a las señales de recompensa y los neuróticos sensibles al castigo. Considerando entonces, el afecto positivo y negativo con un fuerte componente temperamental y hereditario, más explícitamente, en este enfoque, denominado top-down, el bienestar es una disposición general de la personalidad y tal como personalidad es estable, el bienestar también. Entonces, el neuroticismo conlleva al afecto negativo generando emociones de impulsividad, rabia y temor, mientras que la extraversión genera afecto positivo, tales como vigor y sociabilidad.

En este orden de ideas, Fernández- Berrocal y Extremera (2010), señalan que esta característica genética constituye el 50% de la varianza

en la felicidad. Está constituido por características personales, afectivas y de temperamento muy estables, como la extroversión, el neuroticismo, ya mencionadas anteriormente, además de la intensidad afectiva y la afectividad positiva.

Volviendo a la fórmula planteada por Seligman (2011), se expone entre las circunstancias, que generan felicidad, de acuerdo a descubrimientos de los últimos años: La vida social, el matrimonio, la religión, la salud, las emociones negativas. El matrimonio se ha encontrado intrínsecamente relacionado con la felicidad. Las personas casadas son más felices que las que no lo están. También la vida social, referida a una vida rica social y satisfactoria. Las personas que pasan menos tiempo solas y la mayor parte, haciendo vida social, son más felices. Al igual que el matrimonio, no se sabe, si este elemento es causa o efecto.

En cuanto a las emociones negativas, no son lo opuesto a las emociones positivas, simplemente son diferentes. Las mujeres presentan más emociones positivas y negativas. Se procura evitar emociones negativas. En cuanto a la salud, la percepción subjetiva de la salud se vincula con la felicidad. El mal estado de salud moderado, no provoca infelicidad, pero si la enfermedad grave. En torno a la religión, esta posee efectos positivos, ya que se ha encontrado que la fe incide en la salud física y en el número de años de vida; las personas practicantes de una religión, viven más años. Además, los creyentes están más felices con la vida que los no creyentes.

De acuerdo a los hallazgos, no influyen en la felicidad, ganar más dinero, después que se ha cubierto las necesidades básicas, la buena salud objetiva, elevar el nivel de estudios, ni el clima más soleado.

Fernández-Berrocal y Extremera (2010), plantean además de lo genético y las circunstancias, las actividades intencionales, lo que Seligman (2011), denomina voluntad, y en ello contempla acciones conductuales, cognitivas y motivacionales. Ejemplifican entre lo conductual: hacer ejercicios de forma habitual, o ser amable con los demás, en lo cognitivo, adoptar una visión positiva de las cosas o recordar las veces que se ha sido cariñoso con otras personas y en lo motivacional: Identificar y mantener las metas personales que le motivan. Estas tres categorías se mezclan, interrelacionan, con factores más estables, como la personalidad, para vivir en el área superior del rango fijo, ya mencionado de la felicidad. Dichos autores exponen en cuanto a las emociones positivas, tres modos de sentirse feliz de manera duradera: En lo intelectual, olvidar la idea de que el pasado determina el futuro y en lo emocional, acrecentar la gratitud sobre los hechos buenos del pasado, intensificar los recuerdos positivos y aprender a perdonar ofensas de épocas ya superadas, lo cual reduce la amargura que impide la satisfacción.

Según Seligman (2011), cuando las personas son más felices, se centran más en los otros, les "caen" mejor los demás, se desea compartir con otros, así sean desconocidas. Acota que cuando se desarrolla emotividad positiva, se desarrolla la amistad, el amor, una mayor salud física y

mayores logros. Así mismo, refiere un estudio de Ed Diener, que reporta en el estilo de vida de los más felices, mayor cantidad de amigos y participación en actividades en grupo.

Como ya se enunció entre las circunstancias que generan felicidad se encuentra la vida social, una vida social rica y satisfactoria. Las personas están menos tiemposolas y la mayor parte, haciendo vida social. Tomando en cuenta dichos planteamientos, se consideró incluir en el programa de intervención el tópico de la comunicación, tan importante para fortalecer las relaciones interpersonales, además de autoeficacia y locus de control interno.

Cabe resaltar que Bisquerra (2005), destaca como variables sobre representadas entre las personas felices: el control interno, las habilidades sociales y las actividades. Aunado a esto, Myers (2010), señala como aspectos de gran relevancia para la felicidad la autoestima, el optimismo, la extroversión y el control personal.

En este orden de ideas, Bisquerra (2005), plantea la necesidad de una respuesta educativa, en la que se aprenda a ser más felices, se influya en la interpretación personal de informaciones que se van recibiendo, reforzar aspectos placenteros, disminuir los desagradables, disfrutar de lo que se tiene, enfatizando en el contagio de los estados emocionales. Propone programas específicos para promover la felicidad, caracterizados por destacar actividades satisfactorias, revisión de la vida personal, entrenamiento asertivo para interactuar con otros, y control interno.

A su vez, Bisquerra (2005), señala que entre las características de la persona feliz se destacan: Está llena de energía, es afectuosa, decidida, flexible, creativa y sociable; tiene muchos momentos alegres y es fácil verla reír o sonreír; tolera mejor la frustración y ve el lado positivo de las cosas; tiende a estar sana, física y psíquicamente, es optimista, conjuga hedonismo con generosidad, busca el equilibrio personal a través de una actividad enriquecedora, que le proporcione felicidad, está dispuesta a ayudar a los demás, motivada a realizar más actos altruistas como forma de autorrealización y también presenta autoestima, optimismo, extroversión y control personal.

Tomando en cuenta estas características, se plantean ciertos programas para desarrollar dichas particularidades deseables, programas específicos para incrementar el nivel de felicidad percibidos, actividades satisfactorias, revisión de vida personal, entrenamiento asertivo, autocontrol cognitivo, con evidencia empírica de resultados positivos y expone la relevancia de intentar aumentar la felicidad humana con mejores condiciones de vida, salud, buenas relaciones sociales, aprovechamiento de tiempo libre, profesión satisfactoria, entre otras. Enuncia que debe promocionarse la felicidad, ya que una valoración positiva de la vida tiende a animar una vida activa, potenciar el contacto social, ampliar el campo perceptivo y contribuye a mejorar la salud y la longevidad (Bisquerra, 2005). Más explícitamente, la felicidad repercute en las diferentes áreas de la vida presente y futura.

Se resalta que la capacidad de disfrutar los aspectos positivos de la vida, también puede tener beneficios para la salud. El descanso, la recuperación y el disfrute que comprenden actividades tales como ir a reuniones familiares en los días festivos, relajarse después de los exámenes, disfrutar de la belleza de un camino o de un atardecer y actividades similares, tienen beneficios para la salud. Se considera que las conductas que mejoran la salud es una tarea que progresa.

Del mismo modo Taylor (2007), expone programas para aprender a disfrutar más de la vida y ser más felices, utilizando ejercicios mentales para cultivar la felicidad. En los mismos, se pretende, influir sobre la interpretación personal de las informaciones que se reciben, reforzando los aspectos placenteros y disminuyendo los desagradables, disfrutar de lo que se tiene (compañía de familiares o conocidos, música, programa de radio, paisaje), reflexionar sobre nuestros asuntos, entre otros. Castro (2009), explica que la felicidad no es algo que sucede, no es producto del azar, es una condición vital, que debe ser cultivada para alcanzarla.

Agrega Bisquerra (2005), el desarrollo intencionado de la felicidad, mediante ejercicios físicos, dormir, aficiones estimulantes, compartir con otros experiencias dolorosas, y prácticas cotidianas como ver películas alegres, escuchar música alegre, recordar hechos agradables, felicitar oportunamente a otros, estar con amigos, hacer excursiones, bailar, en fin registrar los acontecimientos que producen sensaciones agradables y repetirlos, entre otras. Cada quien debe descubrirlas. Se propone el desarrollo del autoconocimiento y la autoestima como requisitos que permiten un autocontrol emocional, la prevención de las emociones negativas, el desarrollo de las emociones positivas, y por consiguiente, el desarrollo de la felicidad. Se enuncia como reto enseñar cómo ser feliz.

Por último, Zavarce y Garassini (2010), resaltan la importancia de diseñar programas de formación y promoción de vías para cultivar emociones positivas, como la gratitud, orgullo, amor, contemplación, entre otros, como objetivos viables para diferentes sectores de la sociedad venezolana.

Metodología

La presente investigación es de tipo explicativo, con diseño cuasi experimental, de campo. El estudio de tipo explicativo, definido por Hernández y col. (2010), como aquel dirigido a responder en cuanto a las causas de fenómenos físicos o sociales. Así mismo, estos autores refieren que en los mencionados diseños se manipulan deliberadamente al menos una variable independiente para observar su efecto sobre una variable dependiente, sin embargo los sujetos no se asignan al azar a los grupos ni se emparejan, sino que dichos grupos ya están formados antes del experimento: son grupos intactos (la razón por la que surgen y la manera como se formaron aparte del experimento. En este caso, los alumnos estaban previamente agrupados en secciones y se seleccionó en forma

aleatoria una como grupo control y otra como experimental, para luego observar el nivel de felicidad (variable dependiente) de los estudiantes universitarios, luego de la intervención efectuada en el grupo experimental, enfocada en autoeficacia, internalidad y comunicación (Variable independiente).

Como resultado de este planteamiento, se obtiene el siguiente diagrama de diseño:

GC: O1 — O2

GE: O1 X O2

Donde:

GC: Grupo control, GE: Grupo experimental

O1 = Primera medición de la variable felicidad en ambos grupos.

X = Programa de intervención psicológica al grupo experimental

O2 = Segunda medición de la variable felicidad en ambos grupos.

El estudio también se califica como experimento de campo, según lo señalado por (Shaughnessy *et al.*, 2007), tomando en cuenta que los investigadores manipularon una variable independiente en escenarios naturales, a fin de determinar su efecto sobre la conducta. Esta indagación se efectuó en el lugar donde se desarrolló la situación, particularmente en el interior de un salón del Bloque P de la Facultad de Humanidades y Educación, donde dichos alumnos asisten a sus clases presenciales y donde se administró el programa de intervención correspondiente.

Por consiguiente se planteó como hipótesis de investigación: Si se aplica un Programa de intervención psicológica enfocada en autoeficacia, internalidad y comunicación, se incrementará la felicidad en el grupo experimental en comparación al grupo control.

En cuanto a los instrumentos de recolección de datos, para la felicidad, se utilizó la “Escala de felicidad de Lima” (EFL), constituida por 27 reactivos en formato Likert, distribuidos en las 4 dimensiones siguientes: sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir; con cinco alternativas de respuesta: Totalmente de acuerdo; Acuerdo; Ni acuerdo ni desacuerdo; Desacuerdo; y Totalmente en desacuerdo. Al extremo positivo se le otorgan cinco puntos y al extremo negativo un punto. Estableciéndose tres categorías del nivel de felicidad: bajo, moderado y alto. El autor reporta índices de confiabilidad que varían entre 0,82 y 0,84 utilizando la fórmula de Cronbach, mostrando así una alta consistencia interna.

La interpretación de los puntajes se utilizó el siguiente baremo: Categoría baja: de 91 a 104, Moderada: 105 a 118 y Alta: 119 a 132 (Árraga *et al.*, 2012).

La prueba se administró de manera colectiva. Se leyeron con detenimiento las instrucciones, en cuanto a cómo responder los ítems y la no existencia de tiempo límite para culminarla. Se constató que los participantes comprendieran las instrucciones correspondientes.

En esta investigación se trabajó con la población de 45 estudiantes de uno u otro sexo (con predominio de femenino), en edades que oscilan entre 16 a 40 años, de la carrera educación, mención orientación, cursantes de la asignatura Enfoques y Teorías de la Personalidad perteneciente al tercer semestre, en turno diurno, de la Universidad del Zulia, durante el primer periodo de 2016. Eran dos secciones, al azar se seleccionó una como grupo control y la otra como grupo experimental. Dichas secciones se seleccionaron en vista de que eran administradas por una de las investigadoras del estudio, por lo que había la facilidad de administrar la intervención psicológica al grupo experimental durante las horas de clase.

La intervención psicológica orientadas a las variables autoeficacia, comunicación y locus de control interno, se implementaron en sesiones grupales, previo consentimiento informado, dentro de las horas de clase presenciales, cuando voluntariamente los jóvenes integrantes del grupo experimental, participaron en dichas actividades. En este sentido, dicho programa se estructuró en tres fases de 8 horas cada una, las cuales se explican a continuación:

Fase 1 –Autoeficacia: Objetivo general: Incrementar la eficacia personal, a partir de la identificación de experiencias previas, vicarias y factores físicos y emocionales que influyen en ella.

Fase 2 - Comunicación: Objetivo general: Identificar los patrones de comunicación que se utilizan para potenciar sus dimensiones renovadoras.

Fase 3 - Internalidad. Objetivos generales: 1. Regular el centro de Control personal. 2. Identificar objetivos y expectativas académicas, incrementando su importancia y eliminando las expectativas poco realistas.

Como estrategias se utilizaron la exposición del facilitador, lluvia de ideas, dinámicas grupales, role playing, discusión de videos, análisis de situaciones y reflexiones grupales, entre otros.

El procedimiento fue el siguiente: se les explicó a los estudiantes el propósito y utilidad del estudio, solicitándose su autorización por escrito para participar en el mismo. Se dividieron en dos grupos: unos pertenecientes al grupo experimental y el otro al grupo control. A ambos grupos se les efectuaron mediciones previas (antes de la intervención). Al grupo experimental, se le administró la intervención correspondiente de modalidad teórico-práctico Para la interpretación de los resultados, se utilizaron los baremos obtenidos en una investigación efectuada por (Arraga *et al.*, 2012).

Resultados

Para el análisis de los resultados se aplicaron estadísticas descriptivas para las puntuaciones obtenidas por los estudiantes en la felicidad antes y después en el grupo control y experimental para luego aplicar la prueba T de Student, realizar las comparaciones y comprobar la hipótesis de la investigación.

En la Tabla 1, se observan los resultados antes de la aplicación de la intervención, donde el promedio para el grupo control fue de 111,9 (moderado) con desviación estándar de 7,7 y desviación del error de 2,0, y en el experimental el promedio fue de 112,6 (moderado), desviación estándar de 12,7 y desviación del error de 2,3. Al comparar los puntajes el valor t de Student fue de -0,18 que con grados de libertad de 43 tiene una probabilidad de 0,86, que no es menor que el nivel de significación de 0,05. Por lo que se concluye que no hay diferencias significativas entre los grupos antes del programa (ver Tabla 1).

Tabla 1. Estadísticas descriptivas en felicidad en el grupo experimental y control antes del programa de intervención psicológica

Variable/ indicador	GRUPO	N	Promedio	Desviación estandar	Desviación del error	t	gl	Prob.
Felicidad	Control	15	111,9	7,7	2,0	-0,18	43	0,86
	Experimental	30	112,6	12,7	2,3			

Fuente: Elaboración propia (2017).

En la Tabla 2 se presentan los resultados después de la aplicación de la intervención, donde para el grupo control el promedio fue de 110,9 (moderado) con desviación estándar de 12,9 y desviación del error de 3,3, y en el experimental el promedio fue de 119,2 (alto), desviación estándar de 10,9 y desviación del error de 2,0. Al comparar los puntajes el valor t de Student fue de -2,28 que con grados de libertad de 43 tiene una probabilidad de 0,03, menor que el nivel de significación de 0,05. Se concluye que los puntajes en felicidad para el grupo experimental fueron mayores y significativos que para el grupo control después de la aplicación del programa (ver Tabla 2).

Tabla 2. Estadísticas descriptivas en felicidad en el grupo experimental y control después del programa de intervención psicológica

Variable/ indicador	GRUPO	N	Promedio	Desviación estandar	Desviación del error	t	gl	Prob.
Felicidad	Control	15	110,9	12,9	3,3	-2,28	43	0,03
	Experimental	30	119,2	10,9	2,0			

Fuente: Elaboración propia (2017).

Por otra parte, al comparar los puntajes obtenidos en el grupo control antes y después de la aplicación de la intervención al grupo experimental, los promedios en fueron de 111,9 y 110,9, con diferencia promedio de -1,07, grados de libertad de 14 y probabilidad de 0,80 que indica que no hay diferencias antes y después del programa en el grupo control (ver Tabla 3). Mientras que en el grupo experimental los promedios en fueron de 112,6 y 119,2, con diferencia promedio de 6,67, grados de libertad de 29 y probabilidad de 0,02 que indica que los puntajes se incrementaron después de la aplicación del programa en el grupo experimental (ver Tabla 3).

Tabla 3. Comparaciones en felicidad antes y después del programa de intervención psicológica

Grupo	Medición	N	Promedio	Desviación estandar	Desviación del error	Dif. prom	t	gl	Prob.
Control	Antes	15	111,9	7,7	2,0	-1,07	-0,26	14	0,80
	Después	15	110,9	12,9	3,3				
Experimental	Antes	30	112,6	12,7	2,3	6,67	2,54	29	**0,02
	Después	30	119,2	10,9	2,0				

Fuente: Elaboración propia. * significativa a 0,10 ** significativa a 0,05.

Por lo tanto se acepta la hipótesis de la investigación referida a que si se aplica un Programa de intervención psicológica enfocada en autoeficacia, internalidad y comunicación, entonces se incrementará la felicidad en el grupo experimental en comparación al grupo control, lográndose el objetivo general establecido de analizar el efecto de un programa de intervención psicológica en la felicidad de estudiantes de la facultad de humanidades y educación.

Conclusiones

En atención a las variables que inciden de manera significativa en el desarrollo biopsicosocial espiritual de las personas, se destaca la felicidad o el bienestar subjetivo. La misma es de sumo interés en la psicología positiva, perspectiva novedosa que destaca el desarrollo de las fortalezas de las personas, en contraposición al enfoque tradicional, caracterizado por la atención a las deficiencias, las disfunciones y los problemas a resolver.

Se han efectuado indagaciones descriptivas y correlacionales sobre la felicidad en actores del mundo universitario. En este estudio se planteó una investigación experimental, tomando en cuenta uno de los enfoques más representativos de la felicidad, en la cual se plantea que la felicidad duradera está integrada por un rango fijo, más la circunstancias de la vida, a lo cual se añade la voluntad. Dentro de la voluntad o actividades intencionales, se contempló el diseño y aplicación de una intervención

psicológica basada en la autoeficacia, el locus de control interno y la comunicación, la cual fue administrada al grupo experimental, luego de una medición inicial para ambos grupos, utilizando el instrumento cuantitativo "Felicidad de Lima" cuyo autor es Fernando Alarcón.

Se evidenció que no hay diferencias significativas entre los grupos experimental y control, antes del programa; los puntajes en felicidad para el grupo experimental fueron mayores y significativas que para el grupo control después de la aplicación del programa, tampoco se consiguieron diferencias antes y después del programa en el grupo control y por último, los puntajes se elevaron luego de la aplicación del programa en el grupo experimental. Concluyéndose que la intervención psicológica administrada a los estudiantes de la mención orientación, integrantes del grupo experimental produce incremento en el bienestar subjetivo o la felicidad, definida en este estudio como sentido positivo de la vida, alegría de vivir, satisfacción con la vida y realización personal. Dichos resultados son optimistas, tomando en cuenta la vinculación de la felicidad con el fortalecimiento de la salud, el afrontamiento al estrés y a la adversidad presente y futura.

Por lo antes expuesto, se sugiere continuar explorando el comportamiento de la variable felicidad en muestras venezolanas (estudiantes del nivel medio, profesores, otros profesionales) que contribuyan a obtener mayores indicadores del comportamiento de la citada variable.

También se recomienda, desarrollar investigaciones explorando la felicidad, a fin de contribuir a la adaptación de la Escala de Felicidad de Lima, a otras muestras en el contexto venezolano y así contar con un instrumento que apoye la elaboración de otro, para complementar las investigaciones ya realizadas en el país.

Diseñar y llevar a cabo talleres con otras variables psicológicas tales como afrontamiento, inteligencia emocional, estilo atribucional, optimismo, con el propósito de indagar el efecto en vinculadas con la felicidad, desde una perspectiva de prevención, de potenciar el desarrollo emocional-social de los estudiantes, para su beneficio personal, de los grupos a los cuales pertenece y de la comunidad en general.

Diseñar un programa con aquellas variables que se hayan demostrado su influencia en la felicidad y proponerlo a la Escuela de Educación, a La Universidad del Zulia y a otras universidades nacionales e internacionales, para ser ofrecido a los estudiantes universitarios con el propósito de brindar apoyo en cuanto a conocer cómo utilizar sus virtudes y fortalezas y no únicamente corregir debilidades.

Indagar en los estudiantes qué consideran ellos felicidad o bienestar subjetivo y cuáles elementos se consideran significativos para ella, a fin de indagar su perspectiva sobre la variable.

Iniciar proyectos de investigación con otras disciplinas, tales como ciencias económicas y ciencias de la salud, en los cuales converjan aportes de las mismas y se conciba la felicidad de las personas, desde un enfoque integral.

Referencias bibliográficas

- Alarcón, Reynaldo. (2006). "Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad". **Revista Interamericana de Psicología**, Año 40, No 1, Brasil. Sociedad Interamericana de Psicología, pp. 95-102.
- Argyle, Michael (1987). **The Psychology of happiness**. Inglaterra y Estados Unidos. Editorial Methuen and Co. LTD, pp. 69.
- Árraga, Marisela; Sánchez de Gallardo, Marhilde; Pirela de Faría, Ligia (2012). "Felicidad y Rendimiento académico en estudiantes universitarios". **Revista Orientación y Comunidad**, Año 1, N° 1, Venezuela. Universidad del Zulia, pp. 71-86.
- Árraga, Marisela; Sánchez, Marhilde (2010). "Bienestar subjetivo en adultos mayores venezolanos". **Revista Interamericana de Psicología**, Año 44, N° 1, Brasil. Sociedad Interamericana de Psicología, pp. 12-18.
- Bisquerra, Rafael (2005). **Educación emocional y bienestar**. España. Editorial Praxis, pp 176, 183, 185, 218.
- Castro, Alejandro (2009). "Bienestar: 4 décadas de progreso". **Revista Interuniversitaria de formación del profesorado**. Año 66, N° 23,3, Argentina. Pp. 43-72.
- Ceccato, Silvio (1985). **Ingegneria della felicità**. Italia. Editorial Rizzoli, pp. 27.
- Contreras, Françoise y Esquerro, Gustavo (2006) "Psicología positiva. Una nueva perspectiva en Psicología". **Revista Diversitas. Perspectivas en Psicología**. Volumen 2, N°2, Colombia. Universidad Santo Tomás, pp. 311-319.
- De Pablos, Juan, González, Alicia (2012). "El Bienestar subjetivo y la emoción en la enseñanza". **Revista Fuentes**. España. Universidad de Sevilla, N° 12, pp. 69-92.
- Diener, Edward (1984). "Subjective well-being". **Psychological Bulletin**, Volumen 95, pp. 542-575.
- Fernández-Berrocal, Pablo y Extremera, Natalio (2010). "Más Aristóteles y menos Prozac". **Encuentros en Psicología Social**. Volumen 5, N°1. España. Universidad de Málaga, pp. 40-51.
- Gardner, Howard, Davis Katie (2014). **La generación App**. España. Editorial Paidós, pp. 84.
- Gómez, Viviola, Villegas, Cristina, Barrera, Fernando y Cruz, Julio (2007). "Factores predictores de Bienestar subjetivo en una muestra colombiana". **Revista latinoamericana de Psicología**. Volumen 39, N° 2, Colombia. Universidad de los Andes, pp. 311-325.
- Hernández, Roberto; Fernández, Carlos; Batista, Pilar (2010). **Metodología de la investigación**. México. Mc Graw-Hill Latinoamericana, pp. 84.

- Lang, Frieder y Heckhausen, Jutta (2001). "Perceived control over development and subjective well-being: Differential benefits across adulthood". **Journal of Personality and Social Psychology**, Volumen 8, N° 3. pp.509-523.
- Lyubomirsky, Sonja (2008). **La ciencia de la felicidad: un método probado para conseguir el bienestar**. España. Editorial Urano, pp. 464.
- Mantilla, Mercedes, Sánchez, Marhilde (2011). Instrumento "Problemas de salud PRODESALUD". Maracaibo. Venezuela.
- Muñoz, Carolina (2007). "Perspectiva psicológica del bienestar psicológico". **Revista Psicogerente**. Volumen 10, N° 18. Colombia. Universidad José Tadeo Lozano, pp. 163-173.
- Myers, David (2010). **Psicología Social**. México. Mc Graw Hill, pp. 51- 52.
- Oblitas, Luis (2010). **Psicología de la salud y calidad de vida**. México. Editorial Cengage Learning, pp. 469.
- Palomera, Raquel, Fernández- Berrocal, Pablo, Brackett, Marc (2008). "Inteligencia emocional como una competencia básica en la formación inicial de los docentes: algunas evidencias".
- Palomera, Raquel, Fernández- Berrocal, Pablo, Brackett, Marc (2008). "Inteligencia emocional como una competencia básica en la formación inicial de los docentes: algunas evidencias". **Revista electrónica de investigación psicoeducativa**. Universidad de Cantabria. España. Volumen 15. N°6 pp. 437-454.
- Reeve, Johnmarshall (2010). **Motivación y emoción**. México. McGraw Hill, pp. 278.
- Romero, Oswaldo (2000). Versión del instrumento de recolección de datos locus de control I-E de Levenson. Mérida, Venezuela.
- Ryan, Richard, Deci, Edward (2001). "Self determination theory and the facilitation of intrinsic motivation social development and well-being". **American Psychologist**, Volumen 55, pp. 68-78.
- Sánchez, Marhilde; Pirela, Ligia; Mantilla, Mercedes; Sánchez, Clíver (2014). **Salud, Locus de Control y bienestar subjetivo en estudiantes de educación. Un estudio descriptivo**. II Congreso y VI Jornadas Internacionales de Postgrado e Investigación. Venezuela. Universidad del Zulia.
- Seligman, Martin (2011). **La auténtica felicidad**. España. Editorial Zeta No Ficción, pp 80, 93, 98, 132.
- Shaughnessy, John, Zechmeister, Eugene, Zechmeister, Jeanne (2007). **Métodos de investigación en Psicología**. México. Mc Graw-Hill Latinoamericana, pp. 117.
- Strack, Fritz, Argyle, Michael, Schwartz, Norbert (1991). **Subjective well-being**. Oxford. Editorial Pergamon. Pp. 335.

- Taylor, Shelley (2007). **Psicología de la salud**. México. Mc-Graw-Hill Interamericana, pp. 186-189.
- Ter Jeseen, Mark, Jacofsky, Matthew, Froh Jeffrey y Di Giuseppe, Raymond (2004). Integrating positive psychology into schools: Implications for practice. **Psychology in the Schools**, Volumen 4 Número 1, 163-172.
- Vielma Jhorima y Alonso, Leonor (2010). "El estudio del bienestar subjetivo. Una breve revisión teórica". **Educere**. Año 14, N° 49, Venezuela. Universidad de los Andes, pp. 265-275.
- Zabarce, Pura y Garassini, María (2010) .El bienestar en los venezolanos En Garassini, María y Camilli Celia (2012) (Compiladores): **La felicidad duradera. Estudios sobre el bienestar en la psicología positiva**. Venezuela. Editorial Alfa, pp. 29-45.