

Efectos de un programa de felicidad basado en la psicología positiva sobre el rendimiento académico de estudiantes universitarios

Effects of a happiness program based on positive psychology on the academic performance of university students

Effetti di un programma di felicità basato nella psicologia positiva sulla performance accademica di studenti universitari



Marhilde E. Sánchez Villarroel
Docente investigadora. Departamento de psicología, Escuela de Educación de la Universidad del Zulia (LUZ) Maracaibo–Venezuela



Ligia del Carmen Pírela de Farías
Docente investigadora. Escuela de Comunicación Social de la Universidad del Zulia (LUZ) Maracaibo–Venezuela
Ligia.pirelaotmail.com



Marisela Virginia Arraga Barrios.
Docente investigadora. Departamento de psicología, Escuela de Educación de la Universidad del Zulia (LUZ) Maracaibo–Venezuela

Resumen

El estudio determinó los efectos de un programa de felicidad basado en la psicología positiva sobre el rendimiento académico de estudiantes universitarios. Se trabajó con estudiantes de la Escuela de Educación de la Universidad del Zulia, haciendo comparaciones antes y después de ser administrado el programa. Los autores principales que fundamentan esta investigación fueron Seligman (2011), Bisquerra (2005), entre otros. Se recopiló información del rendimiento académico, proveniente de las calificaciones en una evaluación escrita realizada en la asignatura Introducción a la Psicología y Desarrollo Humano. Luego, se diseñó y administró un programa de 16 horas para promover la felicidad de estos estudiantes. Posteriormente, se efectuó otro evaluativo escrito y se registraron las calificaciones. En el estudio, se utilizó un enfoque cuantitativo, nivel explicativo, método de campo, diseño cuasi experimental. La población la integraron 35 estudiantes de la mención Idiomas Modernos, cursantes de una asignatura común para todas las menciones de la carrera de Educación. El pretest fue realizado por 42 estudiantes, mientras que el post test fue efectuado por 35. Se aplicaron estadísticas descriptivas para los puntajes obtenidos antes y después de aplicar el programa, y la prueba t de Student para determinar si hubo diferencias. Se evidenció que el promedio para el grupo antes de aplicar el programa fue de 13,95,



con desviación estándar de 4,28, y luego de aplicado, el promedio fue 18,20 con desviación de 1,73, valor t de -5,51 y probabilidad 0,000 que es menor que el nivel de significación de 0,05, lo cual indica que los puntajes se incrementaron significativamente después de la aplicación del programa.

Palabras clave: felicidad, rendimiento académico, intervención psicológica.

Abstract

The study determined the effects on academic performance of a psychological intervention program on happiness. Work was done with students of the School of Education of the University of Zulia, making comparisons before and after the program was administered. The main authors of this investigation were Seligman (2011) and Bisquerra (2005). From the academic performance, information was collected from the qualifications of a written evaluation carried out in the subject Introduction to Psychology and Human Development. Then, a 16-hour program was designed and administered to promote the happiness of these students. Subsequently another written evaluation was carried out and the grades were recorded. The study used a quantitative approach, explanatory level, field method, quasi-experimental design. The population was composed of 35 students of the term Modern Languages, students of a common subject for all the mentions of the career of Education. The pretest was performed by 42 students while the post test was performed by 35. Descriptive statistics were applied for the scores obtained before and after applying the program, and Student's t test to determine if there were differences. It was evidenced that the average for the group before applying the program was 13.95, with standard deviation of 4.28, and after applied the average was 18.20 with deviation of 1.73, t-value of -5, 51 and probability 0.000 which is less than the significance level of 0.05, indicating that the scores increased significantly after application of the program.

Key words: happiness, academic performance, psychological intervention.

Riassunto

Lo studio ha determinato gli effetti di un programma di felicità basato nella psicologia positiva sulla performance accademica di studenti universitari. Si ha lavorato con studenti della Scuola di Educazione della Universidad del Zulia; si sono fatti dei paragoni prima e dopo l'applicazione del programma. Gli autori principali che fondamentano la ricerca sono stati Seligman (2011) e Bisquerra (2005), tra altri. L'informazione sulla performance accademica è stata presa dai voti ottenuti in un esame scritto fatto nella materia Introduzione alla Psicologia e Sviluppo Umano. Dopo, si è disegnato e amministrato un programma di 16 ore per promuovere la felicità di questi studenti. Posteriormente, si è fatto un altro esame scritto e si sono registrati i voti. Nella ricerca, si è utilizzato un approccio quantitativo, esplicativo, di



campo, e con un disegno quasi-esperimentale. La popolazione è stata costituita da 35 studenti del indirizzo di Lingue Moderne, consisti di una materia in comune per tutti gli indirizzi della carriera di Educazione. Il pretest è stato fatto da 42 studenti, intanto che il posttest l'hanno fatto 35. Si sono applicate statistiche descrittive per i punteggi ottenuti prima e dopo l'applicazione del programma, eppure il test t di Student per verificare se ci sono state differenze. Si è evidenziato che la media per il gruppo prima di applicare il programma è stata di 13,95 con una deviazione standard di 4,28; e dopo di essere applicato, la media è stata di 18,20, con una deviazione standard di 1,73; valore di t di -5,51 e probabilità 0,000 che è minore del livello di significazione di 0,05, ciò indica che i punteggi sono aumentati significativamente, dopo l'applicazione del programma.

Parole chiave: felicità, performance accademica, intervento psicologico

Introducción

En sus inicios, la psicología presentaba un enfoque determinista. Desde Sigmund Freud, en 1930, pionero en esta ciencia, uno de sus más conocidos y controvertidos expositores, quien consideró al inconsciente como determinante de la conducta, junto a las experiencias personales, en especial las de la infancia temprana, interviniendo de manera significativa y única, explicando la extensa variedad de diferencias entre las personas, hasta Ivan Pavlov, en 1936, John Watson, en 1958 y Burrhus Skinner en 1990, quienes exponían que la conducta de las personas estaba controlada por fuerzas ambientales, utilizando los principios del aprendizaje para la conducta animal y humana, Sánchez y col (2010), pudiendo entonces hablarse de determinismo interno y determinismo externo en el psicoanálisis y el conductismo, respectivamente.

Por el contrario, en la perspectiva humanista, con énfasis en el desarrollo del potencial humano, se concibe al hombre como responsable de sus acciones y capaz para la toma de decisiones. Dicho enfoque sirvió como base a la psicología positiva, en la cual se hace énfasis en factores que fomentan o fortalecen el bienestar en las personas, en oposición a la psicología que únicamente contempla aquellos elementos que facilitan conductas disfuncionales y sentimientos de malestar y sufrimiento. Aborda temas como la resiliencia, las relaciones interpersonales, el amor, el perdón, la espiritualidad.



En este orden de ideas, Seligman (2011), plantea los términos felicidad y bienestar de manera intercambiable, como palabras genéricas para describir el propósito o lo que se desea obtener de la psicología positiva. El término felicidad se introdujo en el *Psychological Abstract International* en 1973, desde entonces se ha tratado de definir de forma operativa, buscando un concepto válido científicamente Árraga y Sánchez (2010), en innumerables ocasiones ha sido trabajado como sinónimo de bienestar subjetivo.

En esa búsqueda, expone García (2002) citando a Fiero (2000), algunos consideraron, se trataba de un término un tanto ambiguo y con connotaciones filosóficas, por lo que comenzaron a sustituirlo, por el de *bienestar subjetivo*.

De acuerdo al precitado autor (2002), *bienestar* es una palabra compuesta, de etimología latina: *bene* (bien) y *stare* (estar), que significa estar en buen estado. No obstante, se ha interpretado de diferentes maneras: como estado de salud física, satisfacción, calidad de vida; entre otros.

Fierro (2008), citado de Fernández-Berrocal y Extremera (2010), por su parte comparte con Aristóteles la idea de que la felicidad es sinónimo de bienestar, afirman que proviene de todo lo que a la persona le acontece, lo que ella misma hace: las circunstancias e incidencias objetivas de su vida y las variables propiamente psicológicas o subjetivas.

En el contexto educativo, la felicidad pudiera estar relacionada con el rendimiento de los estudiantes, considerando que estos se enfrentan a innumerables situaciones, algunas de las cuales pueden interpretar como positivas y otras como adversas, difíciles o negativas, que pueden perjudicar o no su rendimiento académico, dependiendo del estado afectivo de satisfacción que ellos experimentan con la vida, con lo que hacen; dicho de otra manera, dependiendo de cuán felices se sienten.

Previamente, se han efectuado estudios sobre el rendimiento académico de estudiantes de educación y su relación con la felicidad Árraga et al (2012), la investigación intitulada "Felicidad y motivos sociales en estudiantes de educación" Sánchez et al (2010), así como una indagación que lleva por nombre "Salud, bienestar y locus de control", Sánchez et al (2014).

Dichos estudios de tipo descriptivo y correlacional, dan inicio a la inquietud de efectuar una investigación experimental, en la cual se diseñe y ejecuten programas



enfocados en fomentar el desarrollo óptimo de potencialidades, de esa manera se conozca el impacto de la administración de una intervención psicológica basada en la felicidad en el rendimiento académico de estudiantes de la Facultad de Humanidades y Educación.

Por ello, resulta relevante fortalecer el bienestar subjetivo o felicidad de los estudiantes, mediante programas psicológicos que promuevan información y la realización de actividades prácticas referentes a incrementar la valoración positiva de la vida, las experiencias favorables, la orientación hacia metas que consideren valiosas y la satisfacción con las condiciones de vida presentes y futuras, especialmente tratándose del inicio de los estudios universitarios, con el fin de que logren la permanencia satisfactoria puedan graduarse. En concordancia con lo expuesto por Maslow (2010, p.27) “es posible enseñar a las personas a sentirse felices y serenas”.

Se seleccionó brindar apoyo a estudiantes que inician su instrucción universitaria, dado que se encuentran atravesando por diversos cambios. De cursar sus estudios en una institución educativa, en la cual conocían su funcionamiento, docentes y compañeros de clase, a otros espacios, donde deben ubicar desde los salones de clase, comedor, biblioteca, baños, hasta otros compañeros de estudio, que se encuentran en una situación similar, además de adaptarse a la dinámica universitaria. Aunado a la problemática institucional en la que los estudiantes se desenvuelven, caracterizada por salones de clases con escaso mobiliario y el que existe en marcado deterioro, salas de baño en pésimas condiciones de aseo, además de la inseguridad reinante mientras se trasladan y permanecen en el recinto universitario, agregado a las condiciones socioeconómicas de la población venezolana.

Todo ello, podrían incidir en la prosecución y el rendimiento académico, por lo cual se promueve efectuar una intervención psicológica enfocada en la felicidad, que repercuta en el incremento del rendimiento académico, indicador cuantitativo de lo que los estudiantes, han aprendido durante un periodo, de acuerdo a lo expresado en diferentes evaluaciones, tales como exámenes escritos, orales, exposiciones, debates, entre otros.

En este orden de ideas, en cuanto a la influencia de la felicidad en el rendimiento académico, Frydenberg (2002), plantea el borra miento límites entre la psicología y



otras disciplinas, como la educación, destacando como predominantes asuntos relacionados con el bienestar, considera la psicología, como una ciencia que ayuda a maximizar la adaptación humana para apoyar a las personas a conocer como utilizan sus fortalezas y virtudes. Específicamente la psicología positiva, que lleva a tener “buena vida”, en la cual las acciones conduzcan al bienestar, a individuos positivos y comunidades florecientes.

En consecuencia, el objetivo de este estudio consiste en determinar el efecto de una intervención psicológica basada en la felicidad en el rendimiento académico de estudiantes de la mención idiomas modernos, tomando en cuenta la importancia de abordar variables positivas y preventivas en vez de factores negativos y patológicos. Logrando de esa manera el objetivo de la psicología positiva, según Seligman (2011), citado por Contreras y Esquerri (2006), el desarrollo de las fortalezas en las personas, el estudio y comprensión de cómo se adoptan esas fortalezas, virtudes en niños y adolescentes, elemento fundamental para la prevención de desórdenes mentales. Por ello, se pretende que estos estudiantes fortalezcan intencionalmente su capacidad para experimentar y maximizar emociones positivas, lo cual se ha demostrado en diferentes investigaciones, mejora la salud física, emocional y social.

Fundamentación Teórica

La felicidad es un tema que ha tomado auge en la actualidad ha sido explicada por diversidad de autores, fundamentalmente bajo la perspectiva de la psicología positiva, Seligman (2011), define la psicología positiva como el estudio científico 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 previene o reduce la incidencia de la psicopatología.

Contreras y Esquerri (2006), plantean como antecedentes o aproximaciones a la psicología positiva los estudios de Terman sobre la inteligencia y el talento de los estudiantes, investigaciones referidas a los factores psicológicos relacionados con la felicidad marital, además de los planteamientos de John Watson en su conocido discurso: denme un puñado de niños sanos, bien formados y mi propio mundo para criarlos y les garantizo que los entrenaré para convertirlo en médico, abogado, artista, comerciante, Watson (1926) citado por Feist y Feist (2007).



Se enuncian una diversidad de definiciones de felicidad, según Lyubomirsky, King y Diener (2008) citado por Fernández Berrocal y Extremera (2010), la felicidad es la mezcla de afecto positivo frecuente, alta satisfacción vital y afecto negativo infrecuente. Para Argyle (1987) citado por Muñoz (2007), la felicidad es el resultado de la satisfacción, que a su vez es un estado anímico relacionado con la consecución de objetivos personales y la frecuencia e intensidad de emociones positivas y negativas, Lyubomirsky (2008, p.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”.

Alarcón (2006), entiende por felicidad el estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente una persona y que se considera sinónimo de bienestar subjetivo. Como constructo, la felicidad está compuesta por cuatro factores: 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: son 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: referido a ver las experiencias de la vida en forma positiva y sentirse generalmente bien.

Reeve (2010), expone 2 tipos de felicidad hedónica y eudaimónica; la hedónica es la totalidad de los momentos agradables que se tenga; Vielma y Alonso (2010), enuncian lo hedónico como el componente subjetivo de la felicidad, la afectividad positiva relacionada con la experiencia de placer, los juicios positivos del propio presente y el valor individual asignado a las metas específicas de cada cultura. Mientras que la eudaimónica tiene que ver con la autorrealización, involucrarse en empresas significativas y con hacer aquello que es digno de hacerse. En esencia, es la realización personal se logra a través de la búsqueda, consecución de la autenticidad y el crecimiento personal. Dichos autores describen eudaimónico como el propósito de vida, potencial humano y crecimiento personal, aspectos relacionados con la salud mental que devienen en un estado de funcionamiento



pleno-cognitivo afectivo de la persona; eudaimónico significa “vivir de manera auténtica”

Así mismo, se ha definido la felicidad 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 p. 469).

También se ha considerado que la felicidad tiene tres componentes independientes: 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, existe un cuarto componente, la salud, que presenta correlaciones significativas con las otras tres, Argyle (1987, p. 13), citado por Bisquerra (2005).

Además, según García (2002), citado por Muñoz (2007), las definiciones de bienestar subjetivo se pueden agrupar en tres grandes categorías: 1) las que describen como la valoración del individuo de su vida en términos positivos, referida a la satisfacción con la vida. 2) las centradas en el componente afectivo, en el juicio global o general que la gente expresa al comparar el afecto positivo con el negativo. 3) las definiciones desde un enfoque más religioso o filosófico, que se refieren a la felicidad como una virtud o gracia.

Aunado a esto, Larsen y Buss (2005) y Reeve (2010), exponen que el nivel de felicidad presenta un punto fijo, es decir, es estable en el tiempo, pudiendo incrementarse o disminuir solo momentáneamente por circunstancias, sin embargo, al cabo de cierto período regresa a su punto original; agrega Seligman (2011), que todas las personas tienen un rango habitual de emociones positivas y negativas, el cual constituye el componente genético de la felicidad; plantea la fórmula $F = R + C + V$. entendiéndose F como la felicidad duradera, R como el rango fijo, C las circunstancias de la vida y V la voluntad; respecto al rango fijo, como ya se mencionó está referida a componentes genéticos, los responsables del 50% de la felicidad y señala la extroversión como la característica de personalidad vinculada con la felicidad y el neuroticismo como la relacionada con la infelicidad.

Esto último es congruente con lo expuesto por Reeve (2010), cuando plantea la extraversión como la característica de personalidad asociada con la pregunta quién es feliz, De Neve y Cooper (2008), entendiéndose la extraversión con tres facetas la



sociabilidad, o la preferencia y disfrute de otras personas en situaciones sociales; el asertividad o la tendencia a la dominancia social y la tercera, la audacia o tendencia a buscar situaciones emocionantes, estimulantes. Considera a las personas extrovertidas más sensibles a las recompensas de las situaciones sociales, más sensibles a sentimientos positivos y mayor capacidad de experimentar emociones positivas, el autor sugiere que dicha característica se basa más en factores genéticos que ambientales.

Es importante destacar que entre las circunstancias que generan felicidad señaladas por Seligman (2011), se ha descubierto en los últimos años: la importancia dada al dinero más que el dinero en sí, la vida social rica y satisfactoria, destacándose el matrimonio como fuente de felicidad, la percepción subjetiva de la salud, ser practicante de una religión, evitar acontecimientos negativos, así como vivir en una democracia sana, no en una dictadura.

En cuanto a la voluntad, el autor recomienda practicar la amabilidad, la gratitud que aumenta el disfrute y la valoración de los buenos momentos pasados, la reescritura de la historia mediante el perdón puede transformar los malos recuerdos en neutralidad, lo cual facilita una mayor satisfacción con la vida, para vivir en el área superior del rango fijo de la felicidad verdadera de las emociones positivas: satisfacción, alegría, realización personal, orgullo y serenidad que se experimenten en relación al pasado. También destaca la importancia de fomentar las emociones positivas del presente, tales como alegría, éxtasis, tranquilidad, entusiasmo y euforia entre otros, y las del futuro: optimismo, esperanza, fe, y confianza.

En torno al futuro, propone mejorar la esperanza y el optimismo, todo ello con modificaciones en los pensamientos, se enfatizan la permanencia, la ubicuidad en los estilos explicativos, el estilo optimista, piensa en situaciones desfavorables como que pueden ocurrir a veces, últimamente, es decir, en circunstancias efímeras, por el contrario, explican las situaciones positivas como generadas por elementos permanentes, relacionadas con rasgos y capacidades.

El estilo pesimista, se da por vencido con facilidad, al considerar las causas de los sucesos negativos que le ocurren como permanentes, las desgracias perdurarán y afectarán su vida para siempre. Cuando se piensa en las situaciones negativas en términos de siempre o nunca y con características duraderas, se posee un estilo



permanente y pesimista, así mismo, justifican los sucesos positivos por causalidad temporal, como estados de ánimo, esfuerzo y suerte.

En cuanto a la ubicuidad, específico vs universal, las personas que dan explicaciones universales para sus fracasos, se rinden cuando fracasan en un ámbito determinado. Por el contrario, quienes proporcionan explicaciones específicas quizás se sientan indefensos en un ámbito, pero podrán avanzar en los demás; para el optimista, los acontecimientos positivos contribuirán a mejorar cualquier actividad que se lleve a cabo, mientras que el pesimista cree que los hechos positivos responden a factores específicos.

Respecto a la esperanza, conviene destacar la importancia de encontrar causas permanentes, universales para sucesos positivos junto a causas transitorias y específicas para los sucesos desfavorables, mientras que hallar causas permanentes, universales para la adversidad, transitorias y específicas para los acontecimientos positivos, constituye la vía más directa hacia la desesperación.

En torno a la felicidad en el presente, se mencionan los placeres, las gratificaciones; los placeres los divide en placeres corporales y placeres superiores. Los primeros se refieren a deleites inmediatos, los cuales proceden de los sentidos y son momentáneos; requieren poca o ninguna interpretación; los superiores, también provocan emociones crudas, transitorias, que se desvanecen fácilmente, pero requieren más recursos cognitivos. Es importante destacar que se puede acostumbrar a ellos con rapidez., por ello es importante espaciar las gratificaciones en el tiempo, la sorpresa en los placeres, con el propósito de minimizar la habituación a los placeres.

Para favorecer el disfrute Seligman (2011), refiere cinco técnicas: compartir con otras personas, mediante la búsqueda de otros para compartir las experiencias y a quienes comentarles el valor de ese momento; guardar en la memoria, mediante fotografías mentales o un recuerdo físico del evento, además de recordarlo posteriormente con otros individuos; autoelogio al recordar cuanto tiempo ha esperado para que esto ocurriese, sin temor al orgullo; agudizar la percepción en determinados elementos, omitir otros y por último, el ensimismamiento, al quedar completamente absorto, intentando solo sentir y no pensar.



Las mencionadas técnicas respaldan 4 maneras de disfrutar el momento presente: 1) solazarse, que consiste en recibir elogios y felicitaciones, 2) expresar gratitud por las bendiciones de la vida, maravillarse: conectarse con el asombro del momento, deleitarse, complaciendo los sentidos.

En cuanto al pasado, el precitado autor expone como fundamental, considerar cognitivamente que los sucesos negativos de la infancia no rigen los problemas adultos, sólo se generan efectos insignificantes atribuibles a sucesos de la infancia, en el desarrollo de la personalidad. Enuncia la valoración, el disfrute insuficiente de los buenos momentos del pasado, así como enfatizar en los momentos desagradables, como elementos que minan la serenidad, la satisfacción y la felicidad. La gratitud aumenta el disfrute, la valoración de los buenos momentos pasados, la reescritura de la historia mediante el perdón, reduce el efecto deprimente de los sucesos negativos y puede transformar los malos recuerdos.

Agrega el autor Seligman (2011), respecto a la gratitud, su contribución a aumentar la satisfacción con la vida porque amplía los buenos recuerdos sobre el pasado: intensidad, frecuencia y las etiquetas asociadas a esos recuerdos. Perdonar, olvidar, eliminar malos recuerdos. Señala que el perdón, transforma la amargura en neutralidad, lo cual hace posible una mayor satisfacción con la vida, manifiesta la existencia de una relación inversa entre el acto de perdonar y la satisfacción con la vida.

Expresa tres modos de sentirse feliz de manera duradera, en el área superior del rango fijo, tomando en cuenta el pasado: la primera es intelectual, referida a olvidar la idea de que el pasado determina el futuro, la segunda y la tercera son emocionales: desarrollar la gratitud sobre los hechos buenos del pasado, intensificar los recuerdos positivos y aprender a perdonar ofensas de épocas pasadas, lo cual disminuye la amargura que impide la satisfacción.

Aunado a esto, Bisquerra (2005), plantea la importancia de ahondar en la dimensión cognitiva, concerniente a una evaluación subjetiva del grado en que se han logrado las aspiraciones, más explícitamente, en qué grado se percibe haber logrado lo que se quiere en la vida. Mientras que la dimensión afectiva hace referencia a cómo son de satisfactorias las emociones que se experimentan regularmente ambas dimensiones están interrelacionadas, los estados afectivos



afectan los procesos cognitivos y a su vez, los procesos cognitivos también pueden condicionar los estados afectivos.

Dicho autor, destaca entre las características de la persona feliz: 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, también presenta autoestima, optimismo, extroversión y control personal.

El mencionado autor plantea que ciertos programas pueden desarrollar características deseables, programas específicos para incrementar el nivel de felicidad percibidos, actividades satisfactorias, revisión de vida persona, entrenamiento asertivo, autocontrol cognitivo; expone la existencia de evidencia empírica de los resultados positivos de los programas de desarrollo de la felicidad, considerando como no descabellado intentar aumentar la felicidad humana, mejores condiciones de vida, salud, profesión satisfactoria, buenas relaciones sociales, aprovechamiento de tiempo libre, etc., 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, contribuye a mejorar la salud y la longevidad.

El autor español precitado, propone 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). 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, dicho autor declara como uno de los retos de la educación enseñar a ser feliz.



Agrega que para ser feliz la distribución del tiempo es esencial, se requiere tiempo para sí mismo, combinar el tiempo dedicado al trabajo y a la familia con el tiempo dedicado a los intereses personales; fijarse metas alcanzables, que supongan retos, en un punto intermedio entre la excesiva facilidad que genera aburrimiento y la excesiva dificultad que genera estrés; también resalta la importancia de valorar los logros que se consiguen para potenciar emociones positivas, dar una segunda oportunidad, en primer lugar a sí mismo; ser positivo y optimista, relativizar situaciones conflictivas, aprender a auto provocarse la risa, ayudar a los demás aumenta la autoestima, el contacto social, preferiblemente frecuentar personas positivas, trabajadoras, alegres, que transmiten energía positiva, escuchar música, cantar y bailar, ya que provocan estados emocionales positivos.

Así mismo, hacer ejercicio físico, fantasear sobre o que a uno le gustaría hacer, donde le gustaría ir, con quien quisiera estar, etc., emocionarse intencionalmente con ese pensamiento, practicar relajación, respiración, meditación y encontrar a alguien que sea capaz de escuchar, sin juzgar, que sirva de apoyo, de ayuda, el autor hace hincapié en que la mejor forma de ser feliz es procurando la felicidad de los demás.

Larsen y Buss (2005), enuncian una serie de consejos para incrementar la felicidad: compartir el tiempo con otras personas, retos y significados en el trabajo, ser útil a otros, tiempo para sí mismo (programar cosas divertidas), hacer ejercicios físicos, estar abierto a nuevas experiencias, ser optimista, no dejar que los eventos negativos se salgan de proporción, refiriéndose a darle excesiva importancia a los mismos.

Seligman (2011), plantea la salud como un aspecto esencial del bienestar subjetivo, propone además, acentuar el desarrollo de las 24 fortalezas: curiosidades/ interés por el mundo, amor por el conocimiento, juicio/ pensamiento crítico/mentalidad abierta, valor y valentía, perseverancia/laboriosidad/diligencia, integridad/autenticidad/honestidad, bondad y generosidad, civismo/deber/trabajo en equipo/lealtad: imparcialidad y equidad, liderazgo, templanza, humildad y modestia, disfrute de belleza y excelencia, gratitud, perdón y clemencia, picardía y sentido del humor.



En cuanto al estudio de la felicidad en el ámbito académico, Pérez (2005), enfatiza la importancia de valorar los miles de dones y disfrutes, la existencia y los prodigios del mundo de cada día, acentúa reconocer, disfrutar y agradecer lo maravilloso que se es, todo lo que se posee, desde la gestación, vivir cada día, el momento presente, auto conociéndose y auto valorándose, con un proyecto de vida coherente, realista, que impulse con ilusión hacia el futuro; concluye planteando que si se quiere ser feliz, hay que dedicarse a ser feliz a los demás

También existen otros autores de la literatura popular que abordan el tópico de la felicidad, uno muy conocido es Jackson (2000), quien plantea 10 secretos de la abundante felicidad:

1) el poder de la actitud: la gratitud la considera la semilla de la abundante felicidad, refiriéndose a buscar cosas por las cuales sentirse agradecido, considerando que los pensamientos son los que hacen sentirse feliz, o desgraciado, no las circunstancias, si se controlan los pensamientos se controla la felicidad.

2) el poder del cuerpo: el movimiento afecta las emociones, efectuar ejercicios que alejan el estrés y generan reacciones químicas que hacen que la gente se sienta bien, tener una alimentación sana y salir a la luz natural por lo menos 1 vez al día.

3) el poder del momento: refiriéndose a que la felicidad sólo se puede encontrar en los momentos, sacándole el máximo provecho a los momentos, coleccionar recuerdos de momentos especiales, y tomando en cuenta que cada nuevo día es un nuevo comienzo.

4) el poder de la propia imagen: para vencer las creencias negativas sobre sí mismo y crearse una imagen positiva se debe averiguar cómo se forjó esa imagen y si es cierta (si es cierta, se debe decidir cambiar), hacer cada día afirmaciones positivas, afirmando el tipo de persona que se quiere, ser, actuar del modo que le gustaría ser, preguntarse qué es lo que más le gusta de sí mismo.

5) el poder de las metas: las metas dan a la vida un propósito y un significado, hace que las cosas difíciles sean más llevaderas y los momentos buenos sean mejores, así como decidir metas a corto y largo plazo, asegurándose 1 vez al año que las metas siguen siendo lo que realmente se quiere.

Larsen y Buss (2005), destacan la importancia de trabajar para ser felices, para superar sucesos desagradables, pérdidas y fracasos que suceden a todas las



personas para diseñar un programa personal para trabajar para la felicidad. Fernández Berrocal y Extremera (2010), plantean desde el enfoque de la psicología positiva, el concepto de felicidad aristotélico: la felicidad es el resultado directo de las propias acciones.

Analizando los aportes de los autores mencionados, se exponen similitudes en los aspectos expuestos por los diferentes autores: la importancia de vivir el presente, agradecimiento, interacciones sociales, salud, satisfacción por el cumplimiento de metas personales, autorrealización, emociones positivas, optimismo, ayudar a otros, como clave para fortalecer la felicidad, y por consiguiente, elementos a considerar en el desarrollo emocional de los estudiantes, promover el bienestar bio-psico-social-espiritual requerido para combatir situaciones difíciles.

Metodología

La presente investigación fue de tipo explicativo, de campo, con diseño cuasi experimental, el estudio de tipo explicativo es definido por Hernández y col. (2010), como aquel dirigido a responder respecto a las causas de fenómenos físicos o sociales, así mismo, Tamayo y Tamayo (2012), enuncian que se presenta mediante la manipulación de una variable experimental, bajo condiciones rigurosamente comprobadas, con el propósito de describir de qué modo o por qué causa se produce una situación o acontecimiento particular. En este caso, los cambios en el rendimiento de los estudiantes universitarios, luego de la intervención efectuada, que consiste en la aplicación del programa sobre felicidad.

Respecto al rendimiento académico, concebido como producto, proviene de las calificaciones obtenidas en exámenes objetivos en la asignatura Introducción a la Psicología y Desarrollo Humano, según Cortada de Kohan (2008), los exámenes objetivos presentan la respuesta correcta, o la mejor respuesta, generalmente sólo una, la cual se determina cuando se elabora el test.

Dentro de las características esenciales de un test objetivo son que el estudiante: trabaja en una tarea estructurada, no libre, selecciona una respuesta entre una cantidad limitada, contesta a una muestra grande de ítems y recibe un puntaje o calificación para cada respuesta según una clave determinada, es



importante destacar que ambos exámenes fueron analizados por expertos en la asignatura dictada y en evaluación de aprendizajes, además al momento de revisar los exámenes, se utilizó una clave de corrección.

Se dictaron clases magistrales por parte de la docente junto a diversas estrategias instruccionales, actividades prácticas en el salón de clases y otras enviadas para hacer en casa, se efectuó el examen inicial, posteriormente, cuando se culminó todo el programa de la asignatura, con diversas estrategias instruccionales, se seleccionaron dos temas, específicamente adolescencia y adultez temprana para el otro evaluativo, también de carácter objetivo. Es importante destacar que se les recomendó a los estudiantes utilizar para prepararse para ambos exámenes, el texto psicología y educación de Sánchez y col. (2010), documento que contiene todo el programa de esta asignatura, el cual se envió vía correo electrónico a la totalidad de los estudiantes, aun cuando se encontraba disponible en las fotocopadoras, ya que dicho texto está agotado se espera para su reimpresión, en cuanto a las calificaciones, oscilan entre 0 y 20 puntos, siendo 10 la calificación mínima de aprobación.

El estudio también se califica de campo, según lo señalado por Munch y Ángeles (2007), tomando en cuenta que la recolección de datos se realizó directamente en los sujetos investigados o de la realidad donde ocurren los hechos; este estudio 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 los estudiantes asisten a sus clases presenciales, se les administró el programa de intervención correspondiente.

La población estuvo integrada inicialmente por 42 estudiantes de la mención Idiomas Modernos, y posteriormente 07 estudiantes no continuaron asistiendo a las clases presenciales, por lo cual se trabajó con 35 jóvenes.

El procedimiento a seguir fue el siguiente: se les expuso a los estudiantes el propósito y utilidad del estudio, solicitándoles la participación voluntaria en el mismo, sin influencia en la calificación final de la asignatura, una vez que otorgaron su consentimiento, se efectuó la primera evaluación; posteriormente, se realizó la intervención de carácter teórico-práctico, durante 16 horas (aplicación del programa), durante el horario de clases, la misma fue realizada por licenciados en



educación mención orientación, actuando como facilitador y cofacilitador acompañado por la investigadora responsable del programa.

Algunos de las actividades realizadas fueron: cada estudiante analizaba qué tipo de actos le ayudan a mantener un estado de ánimo positivo, se compartió en pareja y posteriormente, quien lo deseara a todo el grupo; recordar hechos positivos, compartir ilusiones, la lectura del libro “10 secretos de la abundante felicidad” de Jackson (2000), ejercicio de agradecimiento, cada quién hace su epitafio, entonces ¿qué estoy haciendo en el presente para que ese epitafio sea verdad? y una tarea asignada durante el periodo vacacional: registrar acontecimientos que producen sensaciones agradables y repetirlos.

Finalizando el semestre, se administró la segunda evaluación, cabe destacar que dichas evaluaciones eran corregidas utilizando un formato de respuestas correctas, para eliminar influencias subjetivas en la revisión de dichos exámenes, se introdujeron las calificaciones de los estudiantes en una base de datos con el propósito de llevar a cabo el tratamiento estadístico correspondiente y generar los resultados que permitieran comprender los efectos de la intervención psicológica planificada para esta investigación, enfocada en determinar el efecto de un programa de felicidad, en el rendimiento académico de los estudiantes.

Resultados

Los resultados se analizaron aplicando estadísticas descriptivas para los puntajes obtenidos en el rendimiento académico, antes y después de aplicar el programa, y la prueba t de Student para determinar si hubo diferencias.

En la tabla 1 se puede observar que el promedio de calificaciones para el grupo antes de aplicar el programa fue de 13,95 con desviación estándar de 4,28, y luego de administrar dicha intervención fue de 18,20 con desviación de 1,73, con valor t de -5,51 y probabilidad 0,000 que es menor que el nivel de significación de 0,05 que indica que los puntajes se incrementaron significativamente después de la aplicación del programa.

Tabla 1
Resultados del rendimiento académico
antes y después de aplicar el programa de felicidad

Estadísticos de grupo

Medición	N	Media	Desv. típ.	Error típ. de la media	t	Gl	Sig.
Antes	42	13,95	4,28	0,66	-5,51	75	0,000
Después	35	18,20	1,73	0,29			

Fuente: elaboración propia (2017).

Es importante destacar que solo siete estudiantes de la mención Idiomas modernos, no continuó cursando la asignatura, sin embargo, aquellos estudiantes que prosiguieron y participaron en la intervención psicológica referida a la felicidad, elevaron sustancialmente sus calificaciones.

Conclusiones

En este estudio se indagó el efecto de un programa de felicidad en el rendimiento académico de estudiantes de la mención Idiomas modernos, iniciándose en la universidad, cursantes del primer semestre, en la asignatura psicología y desarrollo humano, la cual es de carácter obligatorio para las diferentes menciones de la carrera educación; se dictaron clases magistrales de los dos primeros temas, junto a actividades prácticas en el salón de clases, finalizados los dos tópicos iniciales, se efectuó un examen objetivo, posteriormente, se dictó el programa durante 16 horas, en las clases presenciales de la asignatura, por último, al concluir el programa, se seleccionaron dos temas, específicamente dos etapas del desarrollo, adolescencia y adultez temprana para el otro evaluativo.

Los resultados evidenciaron un incremento significativo en las calificaciones de los estudiantes, específicamente la medida de tendencia central media fue de 13,95 mientras que luego de la intervención fue de 18,20, al comparar ambos grupos de calificaciones, con la prueba t de student, se encontraron diferencias significativas.

Dicha investigación constituye un progreso, en cuanto a otros estudios realizados de tipo descriptivo y correlacional entre variables psicológicas y el rendimiento académico, tomando en cuenta su carácter explicativo, al aplicar un programa de intervención psicológica enfocado en la felicidad, para determinar su efecto en el rendimiento académico de los estudiantes.



Cabe destacar la importancia de la felicidad o bienestar subjetivo en el desarrollo integral de los individuos, por lo que se plantean las siguientes recomendaciones: continuar efectuando intervenciones psicológicas orientadas a la felicidad, como parte de un estudio longitudinal con este grupo de jóvenes que inician la carrera educación, en la mención idiomas modernos, con la finalidad de mantener y optimizar el rendimiento académico de dichos estudiantes a lo largo de la carrera, también con este grupo, realizar mediciones cuantitativas y cualitativas de la felicidad.

Diseñar y llevar a cabo talleres con otras variables psicológicas vinculadas con la felicidad, tales como afrontamiento, inteligencia emocional, estilo atribucional, locus de control, optimismo, con el propósito de indagar el efecto en el rendimiento académico; siempre 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 el rendimiento académico 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 desarrollar competencias de manera sistemática y ayudarlos a ser exitosos y a conocer cómo utilizar sus virtudes y fortalezas y no únicamente corregir debilidades.

Promover la participación de los estudiantes en actividades grupales, resaltando la influencia de los contactos sociales en la felicidad de las personas.

Tomando en cuenta, los resultados obtenidos con esta mención, se propone efectuar dicha intervención con otras menciones de la Escuela de Educación, donde hay deserción, (aunque no es el caso de la mención idiomas modernos), a fin de fomentar la posibilidad de prosecución, destacando la situación de vulnerabilidad y de riesgo de algunos estudiantes de la escuela, como la pobreza, la delincuencia, además de la situación económica, política y social del país, como totalidad.

Referencias bibliográficas

Alarcón, R. (2006). **Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad.** Revista Interamericana de Psicología. Volumen 40, N°1. Brasil (Pp. 95-102).



- Árraga, M; Sánchez, M. (2010). **Bienestar subjetivo en adultos mayores venezolanos**. Revista Interamericana de Psicología. Volumen 44, N° 1. Brasil (Pp. 12-18).
- Árraga, T; Sánchez de Gallardo, M; Pírela de Faría, L. (2012). **Felicidad y Rendimiento académico en estudiantes universitarios**. Revista Orientación y Comunidad. Volumen 1, N° 1. Venezuela (Pp. 71-86).
- Argyle, M. (1987). **The Psychology of happiness**. Editorial Methuen and Co. LTD. Inglaterra y Estados Unidos
- Bisquerra, R. (2005). **Educación emocional y bienestar**. (Cuarta edición). Editorial Praxis. España.
- Ceccato, S. (1985). **Ingegneria della felicità**. Editorial Rizzoli. Italia.
- Contreras, F; Esquerra, G. (2006). **Psicología Positiva: Una nueva perspectiva en Psicología**. Revista Diversitas. Perspectivas en Psicología. Volumen 2, N°2.Colombia (Pp. 311-319).
- Cortada, N. (2008). **Técnicas psicológicas de evaluación y exploración**. Editorial Trillas.México.
- DeNeve, K; Cooper, H. (2008). **The happy personality: A meta-analysis o7 137 personality traits and subjective well-being**. Psychological Bulletin. Volumen 124. Número 2. Estados Unidos (Pp. 197-229).
- Feist, Jess; Feist, G. (2007). **Teorías de la personalidad**. (Sexta edición). Editorial Mc. Graw Hill Interamericana de España. España.
- Fernández, P., y Extremera, N. (2010). Más Aristóteles y menos Prozac. **Encuentros en Psicología Social**. Volumen 5, N°1.España (Pp. 40-51).
- Frydenberg, E. (2002). **Psicología, optimismo y afrontamiento**. En Rubén Ardila (Compilador): La Psicología del futuro. (pp. 245 - 250). Ediciones Pirámide. España.
- García, M. (2002). **Desde el concepto de felicidad al abordaje de las variables implicadas en el bienestar subjetivo: un análisis conceptual**. Revista Digital - Buenos Aires. Volumen 8, N°48. (Pp. 652-660). Extraído de: <http://www.efdeportes.com/efd48/bienes.htm>. Consultado: 13/04/2017.
- Hernández, R; Fernández, C; Batista, P. (2010). **Metodología de la investigación**. (Quinta edición). Mc Graw-Hill Latinoamericana. México.
- Jackson A. (2000). **10 secretos de la abundante felicidad**. (Décima novena edición). Editorial Sirio. España.
- Larsen, R., y Buss, D. (2005). **Psicología de la personalidad: Dominios del conocimiento sobre la naturaleza humana**. (Segunda edición). Mc Graw Hill Interamericana. México.



- Lyubomirsky, S. (2008). **La ciencia de la felicidad: un método probado para conseguir el bienestar.** Editorial Urano. España.
- Maslow, A. (2010). **La amplitud de la naturaleza humana.** (Segunda edición). Editorial Trillas. México.
- Munch, L., y Ángeles, E. (2007). **Métodos y técnicas de investigación.** (Tercera edición). Editorial Trillas. México.
- Muñoz, Carolina (2007). **Perspectiva psicológica del bienestar psicológico.** Revista Psi cogerente. Volumen 10, N°18. Colombia (Pp. 163-173).
- Oblitas, Luis (2010). **Psicología de la salud y calidad de vida.** (Tercera edición). Cengage Learning. México.
- Pérez, Antonio (2005). **Decide tu vida. Elige ser feliz.** Editorial San Pablo. Venezuela.
- Reeve, J. (2010). **Motivación y emoción.** (Quinta edición). Mc Graw Hill. México.
- Sánchez, M; Árraga M; Maldonado, L. (2010). **Psicología y Educación.** Editorial Consejo de publicaciones de LUZ. Venezuela.
- Sánchez; Pírela, L; Mantilla; Sánchez, C., (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. Universidad del Zulia. Cabimas, Venezuela
- Seligman, M. (2011). **La auténtica felicidad.** Editorial Zeta No Ficción. España.
- Tamayo y Tamayo, M. (2012). **El proceso de la investigación científica.** (Quinta edición). Editorial Limusa. México.
- Vielma, J. y Alonso, L. (2010). **El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica.** Revista Educere. Volumen 14, N° 49. Venezuela (Pp. 265-275).