

**PERCEPCIÓN DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS RESPECTO A LA
FELICIDAD EN LA UNIVERSIDAD DE CUENCA
PERCEPTION OF UNIVERSITY STUDENTS REGARDING HAPPINESS IN THE
UNIVERSITY OF CUENCA**

Miriam Parra Parra

Isis Angélica Pernas Álvarez <https://orcid.org/0000-0002-4137-2623>

William Alfredo Ortiz Ochoa <https://orcid.org/0000-0001-8810-6536>

Universidad de Cuenca, Ecuador

Autor por correspondencia. miriamparra2@hotmail.com

RESUMEN

La percepción de felicidad incide favorablemente en el desempeño académico y personal. Esta investigación tuvo como objetivo describir la percepción de la felicidad que tienen los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca. El enfoque es cualitativo, tipo de diseño fenomenológico, transversal, de alcance exploratorio y un muestreo no probabilístico por conveniencia. Los participantes fueron de las tres carreras de psicología; se trabajó con una muestra de 12 estudiantes de séptimo a decimo ciclo. Se aplicó una entrevista semiestructurada. Dentro de los resultados destacan que los estudiantes dan importancia a la seguridad personal y estado de equilibrio desde la plenitud interna para alcanzar la felicidad, la relacionan al bienestar. La relación familiar fue considerada como soporte y aceptación; las relaciones interpersonales como espacio de sociabilización y la influencia de los logros académicos. En conclusión, conceptualizan a la felicidad como contenido, proceso y la asocian a subcategorías.

Palabras clave: estudiantes universitarios; felicidad; satisfacción personal.

ABSTRACT

The perception of happiness favorably affects the academic and personal performance. This research had as objective to describe the perception of happiness that are students of the Faculty of psychology of the University of Cuenca. Approach is qualitative, phenomenological, cross-sectional design kinds of exploratory scope and sampling non-probability for convenience. The participants were of three careers in psychology; they worked with a sample of 12 students from seventh to tenth cycle. Applied a semi-structured interview. Among the results are the students attach importance to personal safety and State of equilibrium from the internal fullness to achieve happiness, relate it to the welfare. The family relationship was seen as support and acceptance; interpersonal relationships as a space

of socialization and the influence of academic achievement. In conclusion they conceptualize happiness as content, process and associated it sub-categories.

Keywords: happiness, personal satisfaction, university students

INTRODUCCIÓN

Investigaciones recientes sugieren que las personas que tienen una perspectiva más positiva ante la vida tienen menos probabilidades de enfermarse, los estudios indican que las personas felices tienen más energía y experimenta menos estrés, preocupación, infelicidad, trauma y agotamiento, disfrutan de una mejor salud mental y física. En promedio viven de 8-12 años más, tienen una mejor intuición, inteligencia emocional, y tienden a ser más exitosos. Aquellas personas que tienen menos estrés son más felices (Ramírez, 2016).

La felicidad en diferentes lenguas se relaciona con la suerte, la fortuna o el destino. En inglés Happiness deriva de happ (fortuna), también proviene de happenstance que significa casualidad. En francés deriva de bonheur (bueno) y heur (suerte). En italiano, español y portugués se encuentra felicita, felicidad y felicidade, las cuales deriva de felix (suerte, destino). Para Heródoto la felicidad es una característica de la vida completa, creerse feliz es una ilusión, ya que los dioses gobiernan (Texeira, 2013).

La felicidad desde la psicología se comprende en dos perspectivas: la primera la conceptualiza como contenido y la segunda la define como proceso. En el primer caso se asocia a la calidad de vida desde la perspectiva de la cultura occidental, definiendo como dimensiones el logro de metas y objetivos que cada individuo se establezca, las cuales pueden estar relacionadas con los bienes, el nivel de ingresos económicos, o la percepción del individuo con respecto a su reconocimiento en sociedad. En cuanto a la segunda proposición dura toda la vida y dependerá de los logros perseguidos y la forma de obtenerlos (Pelechano, González, García y Morán, 2016).

La felicidad es una dimensión psicológica difícil de definir y medir. Punset (2010) ha investigado sobre su concepto y relación con el cerebro, expresando que es un estado emocional que se activa en el sistema límbico que comprende estructuras como el tálamo, hipotálamo, hipocampo y la amígdala cerebral, y en donde el consciente participa escasamente.

La psicología moderna establece que las bases de la felicidad se originan de dos fuentes: el placer, por una parte, y el sentido que da a la vida un determinado compromiso. También este autor expone que en el mundo el desarrollo excesivo de los bienes materiales ha estado en contraposición a valores intangibles como el nivel de compromiso hacia el prójimo, la

felicidad no depende del nivel de mantenimiento de la especie a partir de los bienes materiales, sino más bien de las relaciones y vinculación (Punset, 2010).

El abordaje de la importancia del estudio de la felicidad ha tomado tal relevancia que desde hace varios años existe un curso en la Universidad de Harvard orientando a estudiantes y profesionales a encontrar mejores formas de vivir. El profesor de la mencionada cátedra Tal Ben Shahr, entiende la felicidad como una sensación de placer general, un estado de plenitud y equilibrio anhelado por todo ser humano, en el que se combina lo que se es, con lo que se tiene y lo que se desea ser. Explica que una persona feliz disfruta de emociones positivas, a la vez que percibe y experimenta su propia vida llena de significado. Completa que la felicidad no se limita a momentos particulares, es un sentir global de la vida, a pesar de que se experimenten momentos difíciles o dolorosos (Ribera, 2016).

Según Gijón (2017) a lo largo de la historia de la humanidad, muchos autores han llegado a la conclusión de que vivimos buscando ser felices. Sin embargo, no sabemos cómo hacerlo. Son varios los estudios los que han tratado de definir y conceptualizar la felicidad, se ha recopilado los más importantes:

Para Ryan y Deci (2001):

El bienestar es una construcción compleja que se refiere a la experiencia y el funcionamiento óptimos. La investigación actual sobre el bienestar se ha derivado de dos perspectivas generales: el enfoque hedónico, que se centra en la felicidad y define el bienestar en términos de placer y evitación del dolor; y el enfoque eudaimónico, que se centra en el significado y la autorrealización y define el bienestar en términos del grado en que una persona está funcionando plenamente. Estos dos puntos de vista han dado lugar a diferentes focos de investigación y un conjunto de conocimientos que es divergente en algunas áreas y complementario en otras. (p. 1)

Esta definición nos da a conocer que la felicidad se asocia con el bienestar del ser humano, reduciéndose en el placer y la evitación del dolor, sin embargo, cabe acotar que en la construcción del bienestar están presentes sujetos y sucesos que forman parte cotidiana en la vida del ser humano. Para dar explicación a esto, se ha considerado necesario citar las siguientes investigaciones:

En un estudio realizado en México por Correa, Cuevas y Villaseñor (2016), titulado *Bienestar psicológico, metas y rendimiento académico*, se comparó la percepción de bienestar psicológico y metas establecidas, entre estudiantes de alto y bajo rendimiento académico. Participaron participando 230 estudiantes de educación superior. Fueron utilizadas dos

escalas: la de bienestar psicológico y la versión modificada de las subescalas de orientación a la meta del cuestionario de estrategias de motivación para el aprendizaje. Se encontraron diferencias estadísticamente significativas en las relaciones positivas, autoaceptación relacionada con la valoración de sí, la cual influye en el desarrollo de habilidades autorreguladoras y organizativas, así como planes a futuro relacionado con tener metas claras, incrementándose el nivel de autoeficacia.

El estudio *Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología*, llevado a cabo por Carranza, Hernández y Alhuay (2017), tuvo como objetivo principal encontrar la relación entre bienestar psicológico y rendimiento académico en los estudiantes de Psicología de una universidad privada de Tarapoto, Perú. Se utilizó un diseño no experimental, descriptivo y correlacional con la participación de 210 estudiantes de Psicología, su instrumento fue la escala de bienestar psicológico de Ryff de 39 ítems con 6 dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal siendo válido y confiable. Encontraron una relación directa y altamente significativa entre el bienestar psicológico y rendimiento académico.

En Buenos Aires, Argentina, Zubieta y Delfino (2010), investigaron sobre *Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de Buenos Aires*, con el objetivo de explorar los niveles de bienestar en estudiantes universitarios. Los resultados obtenidos concluyeron que los jóvenes presentan niveles apropiados de satisfacción vital y bienestar psicológico.

En Ecuador, Arias, Guamán y López (2017), ejecutaron un trabajo titulado *Felicidad en estudiantes de la facultad de psicología en la Universidad de Cuenca*, que hizo una sistematización de los niveles de felicidad. Se obtuvo como resultado que los estudiantes de forma general tienen un estado de felicidad medio, sin embargo, los de psicología clínica percibieron un alto nivel de felicidad, y son los cursantes del tercer semestre los que tuvieron niveles más altos. De este estudio se puede resaltar que, en los estudiantes de la Facultad de Psicología, la felicidad es una categoría asociada a la parte académica, de igual forma existe una variación respecto a los semestres y al tipo de carrera, lo que nos indica que, para este grupo etario, su inclinación profesional y el nivel que cursan son variables que aportan a la construcción de su felicidad.

Desde la psicología la felicidad ha sido abordada desde dos perspectivas: la primera la conceptualiza como contenido y la segunda la define como proceso. En el primer caso se asocia a la calidad de vida desde la perspectiva de la cultura occidental, al definir como dimensiones el logro de metas y objetivos que cada individuo se establezca, las cuales pueden

estar relacionadas con los bienes, el nivel de ingresos económicos, o la percepción del individuo con respecto a su reconocimiento en sociedad. En cuanto a la segunda proposición, dura toda la vida y dependerá de los logros perseguidos y la forma de obtenerlos (Pelechano, González, García y Morán, 2016).

Investigar sobre la felicidad está fundamentado científicamente, razón por la cual es comprobable, a pesar de que es una dimensión psicológica difícil de definir y medir. La psicología moderna establece que las bases de la felicidad se originan de dos fuentes: el placer, por una parte, y el sentido que da a la vida un determinado compromiso. También este autor expone que en el mundo el desarrollo excesivo de los bienes materiales ha estado en contraposición a valores intangibles como el nivel de compromiso hacia el prójimo, la felicidad no depende del nivel de mantenimiento de la especie a partir de los bienes materiales, sino más bien de las relaciones y vinculación (Punset, 2010).

Ryan y Deci en el 2001 (citados por Ramírez, 2016), hacen referencia al bienestar subjetivo hedónico que está relacionado con sentirse bien, pero resulta de mayor importancia el bienestar eudemónico ya que se relaciona con la psicología positiva y este influye favorablemente en la satisfacción.

En todo este sentir y vivenciar juegan un papel fundamental las emociones; estas surgen como respuestas simples desde la fisiología, y se exteriorizan por la persona ante los estímulos que afronta, pudiendo ser positivas y/o negativas. Las emociones positivas son parte del bienestar, que está relacionado con una adecuada integración del individuo en las áreas social, familiar, laboral y personal; la elevación de una emoción hace que un individuo se solidarice con la situación de otros e inspire a los demás; la fluidez, tiene que ver con el disfrute de lo que se realiza en un momento dado sintiendo gratificación; la resiliencia por su parte les permite a los seres humanos en situaciones adversas salir fortalecidos o transformados y el humor es importante para generar emociones positivas, reír se relaciona con mejoras en el sistema cardiovascular, además que puede ayudar a afrontar situaciones adversas (Barragán y Cinthya, 2014).

Con respecto a las emociones negativas se incluye el miedo, la ansiedad, la ira, la tristeza, los cuales si se hacen cotidianos afectan la conciencia emocional y el estado de bienestar de las personas, a pesar de que son el resultado de procesos de adaptación, si se intensifican pueden ser un problema (Viilanueva, Prado, González y Montoya, 2014).

Existe una relación entre las fortalezas, el bienestar, la felicidad, la satisfacción vital, resiliencia y la salud mental, se evidencia que existe relación entre la fortaleza denominada bienestar psicológico y el bienestar subjetivo descrito como satisfacción vital o felicidad. Así

los constructos como vitalidad, esperanza, amor, gratitud, trabajo en equipo o el humor son indicadores de un desarrollo saludable a largo plazo, influyendo en la resiliencia (Martínez y Ruch, 2017). Así mismo, es interesante agregar la idea de subjetividad, relevante en este tipo de constructo. Los seres humanos somos diferentes e individuales, por lo que cambia de uno a otro la forma de percibir y conceptualizar las cosas, su vida, relaciones, éxitos, entre otros.

En virtud de lo anterior la satisfacción vital es comprendida desde la perspectiva afectiva o emocional, resalta la importancia del balance entre afectos positivos y negativos; y desde el enfoque cognitivo en el que se focaliza evaluar la vida en general o algunos aspectos de la misma como la familia, salud, trabajo y tiempo libre.

Ahora bien, todos los seres humanos desean alcanzar la felicidad, y desde la psicología positiva se presentan estrategias que pueden contribuir a alcanzarla tales como: compartir con aquellos que tienden a expresar felicidad, aferrarse a los valores, aceptar lo bueno que sucede en la vida e inventariar hasta los más pequeños detalles, imaginar lo mejor, hacer las cosas que se aman, encontrar propósitos, escuchar la intuición, aceptar el cambio y estar abierto a este, disfrutar de las cosas sencillas que ofrece la vida (Ramírez, 2016).

Así mismo, es interesante agregar la idea de subjetividad, relevante en este tipo de constructo. Los seres humanos diferentes e individuales, tienden a cambiar de uno a otro la forma de percibir y conceptualizar las cosas; ahora bien, todos desean alcanzar la felicidad, y desde la psicología positiva se presentan estrategias que pueden contribuir a alcanzarla tales como: compartir con aquellos que tienden a expresar felicidad, aferrarse a los valores, aceptar lo bueno que sucede en la vida e inventariar hasta los más pequeños detalles, imaginar lo mejor, hacer las cosas que se aman, encontrar propósitos, escuchar la intuición, aceptar el cambio y estar abierto a este, disfrutar de las cosas sencillas que ofrece la vida (Ramírez, 2016).

El Programa Aulas Felices, es otro ejemplo de aplicación en los entornos educativos de la psicología positiva. Este programa ha sido desarrollado por cuatro docentes de diferentes niveles, el cual plantea aumentar los niveles de felicidad en los estudiantes, profesores y familias, para así potenciar el desarrollo personal y social; ha sido desarrollado para edades de 3 a 18 años, pero aplicable en adultos. Parte del modelo de bienestar de cinco componentes descrito por Seligman en el 2002 (Citado por Bisquerra y Hernández, 2017), en el que se incluye: -positive emotions (vida placentera), -engagement (vida comprometida), -relationships (relaciones sociales), -meaning (vida significativa), -achievements (logros).

En un estudio realizado por Ayala y Tacuri (2015) refieren que la felicidad es entendida como un estado de bienestar integral, tanto físico como psicológico, y se pudiera agregar

social, implica una serie de variables a considerar, las cuales son diferentes de una persona a otra y de un momento a otro.

Alvarado desarrolla una argumentación en torno al significado de la felicidad:

El término “felicidad” se utiliza de diferentes modos. Hay, en primer lugar, una amplia gama de usos lingüísticos en los que felicidad designa algo opuesto psicológicamente a la depresión. Se ha hecho referencia al término “felicidad” como algo poseedor de un carácter normativo, como la vida buena, esto es, la vida digna de ser vivida y bien vivida. Un espectro de concepciones de la felicidad la identifican con la vida buena, y una vida buena es el tipo de vida que uno debe vivir. (2016, p. 253)

El autor expone que:

En las concepciones externalistas, la felicidad está constituida por estados, eventos u objetos que no dependen de la decisión voluntaria del sujeto. Por supuesto, alguien puede deliberadamente realizar acciones que conduzcan a la obtención de tales estados, eventos u objetos. La cuestión es que tales estados, eventos u objetos no son decisiones libres. Caen en esta categoría las teorías hedonistas en las que la felicidad es el mayor placer y el menor dolor. La felicidad es algo que se encuentra dentro del alcance de su poder de decisión libre. Esto implica, por un lado, cierta accesibilidad de la felicidad desde la perspectiva de primera persona de cada uno. Implica, sin embargo, también cierta inaccesibilidad de la felicidad para quienes no tengan esa perspectiva de primera persona. Una concepción internalista no impide que existan ciertas circunstancias fuera del poder de decisión de una persona que sean necesarias para que la decisión libre pueda ser ejercida. (Alvarado, 2016, p. 255)

En cuanto a la relación entre felicidad y bienestar Bisquerra, que es uno de los referentes contemporáneos en cuanto a investigaciones desarrolladas sobre el tema destaca que:

No es algo que se tiene o que no se tiene, sino algo que se trabaja: un proceso de construcción personal. El bienestar personal es, en buena parte, un estado emocional. Cuando experimentamos emociones como alegría, amor, humor o agradecimiento, estamos más cerca del bienestar emocional que cuando experimentamos ansiedad, estrés, tristeza, ira o rabia. (2017, p. 59)

Punset (2010) ha investigado sobre el concepto de felicidad y su relación con el cerebro. En consecuencia, ha expresado que es un estado emocional que se activa en el sistema límbico que comprende estructuras como el tálamo, hipotálamo, hipocampo y la amígdala cerebral, y en donde el consciente participa escasamente.

Los autores se apegan al concepto de FELICIDAD ofrecido por Tal Ben Shahar (2008), que plantea que una primera forma para ser feliz es cambiar pensamientos que están profundamente arraigados: plantea por ejemplo que hay que sacar de nuestros pensamientos que la gratificación emocional es secundaria a los éxitos que los demás pueden reconocer y validar. Por otra parte, invita a olvidar esa vieja idea que las emociones se interponen en el camino del éxito y que es mejor ignorarlas y suprimirlas.

Según el profesor Tal Ben-Shahar defiende que sí se puede aprender a ser feliz y, de hecho, deberían enseñarlo en las escuelas. Ser feliz no es estar bien todo el tiempo, ser feliz es saber tolerar el malestar y no dejar de estar bien o sentirse pleno aun estando en una mala situación o con malas condiciones, la cual define como esa sensación general de placer y significado; una persona feliz disfruta las emociones positivas al mismo tiempo que considera que su vida está llena de significado.

El concepto de felicidad ha sido estudiado desde diferentes puntos de vista con la población universitaria, más aún con estudiantes de psicología quienes constituyen una población particular para este tipo de constructo, al ser profesionales que deben comprender y trabajar el tema a profundidad en diferentes tipos de poblaciones y pacientes. Por ende, el estudio sobre la felicidad y la percepción de esta por parte de los estudiantes universitarios de psicología objeto de la presente investigación, constituye un aporte al desarrollo del estado del arte, especialmente porque se plantea realizar el abordaje desde la investigación cualitativa ya que la investigación predominante se basa en investigaciones de corte cuantitativa, además sienta bases para acciones futuras desde las dimensiones que comprende el concepto de felicidad.

A partir de la identificación del problema científico y su justificación, los aspectos evidenciados en las diferentes investigaciones y los constructos referidos en la aproximación teórica, se realizaron las siguientes *preguntas de investigación* ¿Cuál es la percepción que tienen los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca respecto a la felicidad? ¿Cuál es la percepción respecto a los beneficios y a los factores que influyen en la felicidad en los estudiantes de psicología? ¿Cuáles son las estrategias que los estudiantes de psicología desarrollan para conseguir la felicidad en sus vidas?

Para responder estas interrogantes, se planteó como *objetivo general* explorar la percepción de la felicidad que tienen los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca. Como *objetivos* específicos explorar la percepción respecto a los posibles factores que intervienen en la consecución de la felicidad y los beneficios que esta tiene en los estudiantes de psicología de la facultad en la Universidad de Cuenca y analizar las

herramientas o recursos con los que cuentan los estudiantes para acercarse al estado de felicidad y a su vez enfrentar las situaciones que la dificultan.

DESARROLLO

El enfoque de la presente investigación es cualitativo, utilizando métodos ajustados a este tipo de investigación, la información fue recogida de los sujetos de la investigación y transcrita fidedignamente en relación a las variables exploradas, siendo procesada mediante categorías establecidas. El diseño de la investigación es de tipo fenomenológico, ya que no se formulan juicios de cualquier clase que conciernan a la realidad objetiva, sus enunciados fueron válidos en un tiempo y en un espacio específico, reflejando el fenómeno como se presenta en su contexto natural (Guerrero y Ojeda, 2015). Es una investigación transversal ya que la información fue recogida en un solo momento, observando el fenómeno en su entorno natural a fin de analizarlo. El alcance es exploratorio, ya que se receptaron ideas vagamente relacionadas con el problema de estudio con el fin de indagar sobre temas y áreas desde nuevas perspectivas, además de ser un tema poco estudiado y novedoso (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

El estudio consideró como participantes a los estudiantes de las tres carreras de psicología de la Universidad de Cuenca; se trabajó con una muestra de 12 estudiantes de séptimo a décimo ciclo de las tres carreras: *Psicología Clínica, Educativa y Social* de la Facultad de Psicología de la *Universidad de Cuenca*. Fueron entrevistados los representantes estudiantiles de cada ciclo (tres por cada ciclo). Se decidió trabajar con esta población, dado que pueden aportar la información necesaria ajustándose a los criterios de inclusión definidos que son: los estudiantes matriculados en las tres carreras en los ciclos de séptimo a décimo inscritos en el período enero-marzo 2018, representantes estudiantiles del curso de las tres carreras, que ocupan el rol de presidente, vicepresidente o secretario, además de ser estudiantes con calificaciones promedio (Ver tabla 1). Como *criterios de exclusión se establecieron*: los estudiantes de los cursos de actualización y sujetos que no firmen el consentimiento informado.

Tabla 1.

Detalle de las características de los participantes

Seudónimo	Ciclos	Sexo	Carrera Psicología Clínica	Carrera Psicología Educativa	Carrera Psicología Social
E01	7mo	M	(P4)		

E02	7mo	F	(P11)
E03	7mo	M	(P6)
E04	8vo	F	(P12)
E05	8vo	M	(P10)
E06	8vo	F	(P7)
E07	9no	M	(P9)
E08	9no	F	(P2)
E09	9no	M	(P3)
E10	10mo	F	(P5)
E11	10mo	F	(P8)
E12	10mo	M	(P1)

Fuente. Elaboración personal, en base a los datos obtenidos. Significado de E_m, es la sigla de la estudiante asignada, según el ciclo al que pertenece. Cada uno de los referidos constituyen los participantes y aportaron a la recopilación de la información para el proceso investigativo.

Es un muestreo *no probabilístico por conveniencia* mediante el cual se selecciona a los participantes que fueron los representantes de los estudiantes, los que en principio son conocedores a groso modo de las inquietudes, necesidades, e intereses de sus compañeros de salón; es decir, se deciden en función de los criterios establecidos por la autora con miras a dar cumplimiento a los objetivos de la investigación y a los criterios de inclusión definidos en el momento en que se realizó la recolección de datos en cumplimiento de los requerimientos de inclusión establecidos.

Categoría y subcategorías a investigar. Categoría felicidad: la felicidad desde la psicología se comprende en dos perspectivas: la primera la conceptualiza como contenido y la segunda la define como proceso. En el primer caso se asocia a la calidad de vida desde la perspectiva de la cultura occidental y se define como dimensiones el logro de metas y objetivos que cada individuo se establezca, los cuales pueden estar relacionados con los bienes, el nivel de ingresos económicos, o la percepción del individuo con respecto a su reconocimiento en sociedad. En cuanto a la segunda proposición dura toda la vida y dependerá de los logros perseguidos y la forma de obtenerlos (Pelechano, González, García, & Morán, 2016). Subcategoría nivel de vida: se explora la asociación de los estudiantes entre felicidad y calidad de vida entendida desde acceso a bienes materiales y el nivel de ingresos. Se considera la pertenencia a clases sociales y el nivel de ingreso. Subcategoría visualización de

la felicidad: se indaga sobre la percepción de felicidad desde la realización personal, el establecimiento de vínculos y el propósito de vida. Se consideran las relaciones interpersonales, logros y éxitos, compromiso por el bien común, propósito en la vida.

Como técnica para la recolección, procesamiento y presentación de la información se empleó una entrevista semiestructurada, la que permitió la aproximación a los informantes, buscando comprender la perspectiva que poseen en relación a la felicidad; la duración de las entrevistas estuvo entre 30 y 45 minutos, las mismas fueron grabadas y luego transcritas. Para garantizar la confiabilidad de los entrevistados fueron denominados con seudónimos en el análisis de la información. Las entrevistas fueron direccionadas a partir de un guion de entrevista de preguntas abiertas, las cuales estuvieron relacionadas con el marco teórico, siendo por lo tanto una entrevista semi-estructurada, cuyo guión se muestra en el anexo 1.

Para el procedimiento se estableció el contacto con un representante de la institución. Posterior a esto se realizó la socialización de los objetivos del trabajo con los estudiantes, explicando sobre la confiabilidad del estudio; obteniendo así, el consentimiento informado de los participantes. Posteriormente se recolectó la información individualmente. Las entrevistas fueron grabadas, además de acompañar con una libreta de campo para registrar elementos claves que surgieran durante la entrevista y que aportara a la investigación. Para el análisis e interpretación de las entrevistas se hizo un análisis de contenido, mediante el cual se describe la realidad a fin de establecer inferencias de forma sistemática, además es posible analizar los rasgos psicológicos de los individuos. Fue realizada la matriz categorial a fin de asociar el discurso de los informantes con las categorías y subcategorías definidas, basadas en el marco teórico.

Para el procesamiento de datos, la información fue transcrita a un documento Word, teniendo en cuenta el detallar toda la información, sin omitir algún tipo de información que fuera relevante. Mediante la utilización del programa Atlas ti fueron ordenados los datos cualitativos a fin de establecer las relaciones existentes en el discurso de los informantes, definiendo redes de complejidad, y desde una perspectiva inductiva, se identificó las categorías que emergieron para luego contrastarlas con el marco teórico representadas a partir de los diagramas que son generados mediante el programa. De esta forma se identificaron los hallazgos para generar el proceso reflexivo y elaboración de resultados.

En cumplimiento a la ética según la APA 6ta edición (2016) que se sigue en las investigaciones, en primer lugar, se contactó con las autoridades de la Universidad de Cuenca para que diera su apertura a la realización del trabajo final de titulación. Luego se aplicó el modelo de consentimiento informado a los estudiantes (Anexo 2), en el que se detalla que la

información obtenida será utilizada únicamente con fines académicos, manteniendo la confidencialidad de los datos proporcionados y en relación a los resultados obtenidos. Es importante mencionar que los resultados fueron socializados con la institución participante.

A través de la recolección de datos aplicando la entrevista diseñada, se logró desarrollar un diagrama de los códigos de las palabras y contextos claves de dicha información; la representación puede visualizarse de manera sintetizada en la figura 1. (Anexo 3), donde se pueden observar además de las categorías y subcategorías fundamentales de este estudio - felicidad, calidad de vida y visualización de la felicidad respectivamente-, algunas categorías emergentes como: seguridad personal, equilibrio, relajación, salud física, armonía social, asimilar su entorno, integración social, amistades, pareja, relaciones familiares, apoyo moral, comunicación, optimismo, logros académicos y adaptación, entre otras.

Los hallazgos más relevantes se refieren en este acápite; vale destacar que el elemento sobresaliente como categoría emergente es la seguridad personal, esto se debe a que los entrevistados expresan una clara tendencia hacia la plenitud interna del individuo, como característica clave en la obtención de la felicidad. Con una detección de 52 veces, la seguridad personal se convierte en la base central de la entrevista. En el diálogo de los entrevistados se expresa esa perspectiva; seguido de la categoría emergente clave equilibrio, con 47 ocurrencias, donde los entrevistados expresan nuevamente a la felicidad principalmente como una cualidad que nace principalmente en el ser individual de cada persona y que se refuerza exponencialmente con un crecimiento dependiente de los factores externos, los cuales se expresan de la siguiente manera.

“Primero estar en paz conmigo mismo, tener un orden en mi vida, ponerme actividades, darle un tiempo para todo...” E6

“...relacionarse con los demás, conseguir nuestros deseos, ser un poco autónomos, tener libertad, escoger lo que uno quiere”. E2

La dimensión de seguridad y estado de equilibrio se relaciona con la plenitud interna, para este grupo de estudiantes son soporte para el bienestar: su propia interioridad, lo que asocian además con las relaciones interpersonales que establecen, los logros producto del trabajo que desarrollan, y su constancia a través de la que logran alcanzar el éxito. Son importante las decisiones que toman y que consideran que ser solidario fortalece también su sensación de bienestar.

Las percepciones recogidas según la categoría felicidad y las subcategorías calidad de vida y visualización de la felicidad, se detallan a continuación. Según la **categoría felicidad**, se recolectaron las siguientes opiniones.

Al ser el tema y la categoría principal de la entrevista la felicidad, esta es detectada 32 veces entre los documentos analizados, su alta presencia no debe ser ajena al análisis debido a que, con el solo hecho de decirlo, cada entrevistado demuestra la pertenencia a la misma. Todos los entrevistados expresaron sus vivencias y motivos de su felicidad basados en sus experiencias, donde para este código se puede determinar que cada entrevistada conserva un concepto para obtener la felicidad basados en la obtención de logros puntuales determinados en otros códigos.

“...que las personas que son felices son las personas en que se puede confiar, no se le nota amargadas con la vida...” E1

“...al tener control puedo buscar felicidad, disfrutarla cuando tengo y sobre todo aceptar el hecho de que no es una euforia permanente sino saber apreciar los momentos que se tienen”. E4

Los informantes claves tienen coincidencias en relación a la definición de felicidad, está implícita la complejidad y la vinculan con un estado de bienestar intrínseco del individuo, este estado le permite afrontar las problemáticas y desenvolverse en el entorno. El bienestar permite además mantener una armonía con el entorno.

El siguiente aspecto que es tomado en cuenta en la mayoría de los entrevistados es el factor adverso, el cual fue detectado en 31 oportunidades, representa la aparición de una condición negativa hacia el bienestar de los individuos por afectar su seguridad personal. En este código resaltaron los desánimos y sentimientos que afectan a la felicidad individual, también se presentaron casos donde los retos profesionales y académicos se convierten en una experiencia adversa. Algunos ejemplos de este aspecto son:

“A veces el desorden que tengo en mis actividades me turba, a veces el dejar las cosas para último momento o el tener demasiadas cosas que hacer me desesperan me estresan...” E6

“Yo creo que muchas veces influye el ambiente, la sociedad te limita para poder conseguir lo que tú te planteas; es una cultura egoísta donde nos celebran los logros por miedo a que todo te salga mal”. E9

“Yo creo que muchas veces influye el ambiente, la sociedad te limita para poder conseguir lo que tú te planteas; es una cultura egoísta donde nos celebran los logros por miedo a que todo te salga mal”. E7

Para resguardar la presencia de la felicidad, cada persona establece un conjunto de planes y actividades cuyo objetivo es el de su cumplimiento total, este enfoque permite la aparición del progreso de cada entrevistado como un código en pro a la felicidad. Todos en particular

indican que algunos logros a largo plazo como los estudios tratados con un progreso continuo pueden generar una gran cantidad de felicidad.

Subcategoría Calidad de Vida

Respecto a la subcategoría Calidad de Vida se recopilaron las siguientes opiniones:

“...hay que poner bastante en práctica el hecho de que si a uno no le gusta algo está en todo su derecho de moverse de irse de algún lugar...” E3

“Creo que lo primero que hago es identificar básicamente cual es el problema por el cual no puedo conseguir el estado de felicidad, entonces cuando discrimino qué es lo que está pasando también busco la causa y por ende cuando encuentro la causa busco cómo modificar yo misma...” E12

“Generalmente trato de conversarlo personalmente, si se relaciona con el trabajo conversar con los jefes, si tiene algo más con situaciones que no puedo cambiar, trato de ver las formas para que no sea tan desagradable”. E5

Seguidamente y con 27 apariciones se pudo identificar que la armonía social formula una parte importante en la felicidad de los entrevistados al declarar que: no sólo con ser aceptado en un grupo social de su entorno sino también que su presencia en este puede ser útil y constituirse como una persona de dicho entorno. Algunas de las palabras de los entrevistados son:

“...buenas relaciones al menos en mi vida social, tratar de estar tranquila con los demás...” E2

“...estas construcciones sociales, percepciones, cogniciones sociales, estos procesos de identidad e/o inclusive de las emociones sociales me han ayudado a construir el deber ser...” E10

“...el bienestar consigo mismo, con las demás personas, el apoyo social y también los factores económicos, permiten desarrollarnos como personas...” E6

En el entorno universitario de igual forma la presencia de los amigos es de vital importancia, ya que la expresión de cada entrevistado es que la felicidad se aprecia cuando se cuenta con las amistades, en algunos casos cuando han sido remplazadas por nuevas relaciones. Este código también posee otras relaciones con otros ya que la amistad presenta un apoyo moral y también un progreso socioemocional. Entre las 26 ocurrencias de este código se tienen las siguientes:

“...se crea mucha tensión, también se rompe relaciones con compañeros por el mismo tipo de percepciones...” E1

“...también he logrado consolidarme como persona, tomar ciertas posturas frente a la vida, consolidar amistades de algunos años y eso es lo que me hace feliz ahora”. E5

“Actualmente con los que cuento son yo mismo, mi familia, mis amigos...” E7

En todos los entrevistados también se pudo identificar un código común, la experimentación de la felicidad que fue identificada 21 veces, con este código se logra apreciar que cada individuo requiere de la existencia vivida de la felicidad a través de una convivencia social o en solitario que les permita obtener el momento lleno de felicidad y de todos los buenos momentos que lo complementan, entre varias citas se tienen las siguientes:

“...sentirnos felices creo que está condicionado por nuestras experiencias personales que se van conformando en nuestra cotidianidad...” E10

“...buscar felicidad, disfrutarla cuando tengo y sobre todo aceptar el hecho de que no es una euforia permanente sino saber apreciar los momentos que se tiene...” E4

“...cuando he viajado me he comprado algo que me guste y uno puede ser feliz hasta con simples cosas...” E12

Hay que tomar en cuenta que la felicidad abarca mucho más que un estado emocional, está en relación también con un estado físico que, según la expresión saludable del mismo, la persona podrá enfocarse a disfrutar la felicidad del momento, por lo tanto, el equilibrio de salud del cuerpo de toda persona permite que se mantenga la concentración de cada experiencia y del disfrute de su entorno. Este código se detectó en 19 oportunidades, algunos ejemplos de ellos son:

“...esta situación se acompaña de reacciones físicas pues esta sensación que nos hace sentir es algo netamente sentimental” E5

“...yo he tomado para mi equilibrio e incluso yo uso cosas que muchas personas pueden pensar que no aporten a la felicidad como cuidar de mi salud, de mi cuerpo...” E10

“Muchas veces problemas físicos, problemas sociales, dificultades...” E6

Otro de los códigos que se logra identificar en las encuestas, destaca el apoyo moral, este elemento presenta una gran relación con el entorno familiar y las amistades, esto se debe a que ambos conforman el entorno social que necesita el individuo, pero con el enfoque que permite fortalecer la seguridad del mismo o incluso la toma de una decisión acertada. Este código se registró 19 veces, por ejemplo:

“...que no nos permite alcanzar el estado de bienestar, y siempre es importante buscar ayuda y apoyarnos en las demás personas” E1

“...porque somos seres sociales en frecuente contacto e interacción, eso nos ayuda bastante porque el interactuar con otras personas...” E3

“La felicidad puede ser un estado temporal o permanente que experimentamos lo seres humanos al cumplir alguna meta”. E7

“...me llena de satisfacción, de felicidades, es muy lindo tener el apoyo...” E10

Para poder abarcar aquellos factores que cada individuo expresa que contribuye con la formación y presencia de la felicidad, se determina el código estructura de la felicidad, a partir de esta referencia se puede identificar diversos elementos, factores y casos que los entrevistados relacionan con otros códigos y que a su vez representan la red formada por dichos códigos. Ese elemento fue citado 17 veces en las entrevistas, los siguientes son unos ejemplos:

“Creo que está el bienestar y satisfacción cuando haces lo que te gusta, cuando tal vez podemos hablar de lo económico sin tener mucho poder, satisfacer nuestras necesidades básicas...” E 9

“Yo pienso que está integrado por factores o aspectos internos como externos...” E4

“Mucha autonomía, decidir mis cosas que quiero y no quiero, hacer la libertad, coger lo que me parece bien y sobre todo el amor propio me hace feliz a mí”. E2

Subcategoría Visualización de la felicidad:

De acuerdo a la subcategoría visualización de la felicidad las opiniones y análisis fueron las siguientes:

“Siempre pienso que hay solución para todo, entonces el buscar estas mismas estrategias, métodos, soluciones depende de cada uno...”. E3

“Puede ser sentirse bien consigo misma, ya que vez la manera positiva de percibir los eventos, no te estancas, puedes afrontar los conflictos...” E9

“...me da ganas de seguir luchando y sensación de bienestar.” E11

La relación familiar aparece como el tercer código con mayor ocurrencia con 39 detecciones, a partir de este punto aparecen remarcados los factores externos y es este el fundamental. Con esto se puede visualizar la aparición de un factor muy común en la sociedad, al ser una base de precedente humano, la familia juega un papel de alta importancia en la felicidad de cada ser, todos dependen de una familia y del amor intercambiado con ellos.

“Actualmente con los que cuento son yo mismo, mi familia, mis amigos; como expliqué anteriormente son los que apoyan que yo sea feliz y me regalan ese momento de felicidad.” E7

“...que básicamente integran de cierto modo la felicidad son las áreas como: la académica, la familiar y la social, creo que eso integra mi felicidad” E12

“...con mi compañera, mis amigas, mi familia, mi mascota e incluso también en soledad, cuando veo algo chistoso que pasa en situaciones así, cuando percibo una meta”. E5

Desde el punto del desarrollo sociocognitivo, el ser humano tiene sus primeros referentes en el núcleo familiar y es en este entorno donde se construye las bases de la emocionalidad del individuo. Esta relación se mantiene a lo largo del desarrollo de la vida del entrevistado y se hace evidente en esta investigación, ya que en el espacio universitario el individuo reconoce que el vínculo familiar es fundamental. Luego aflora la relación con sus padres, amigos, es decir las relaciones interpersonales son parte del bienestar y de la percepción de felicidad en el ser humano.

Seguidamente y con 37 ocurrencias aparece la integración social. Para comprender este código se debe recordar que el ser humano es un individuo plenamente social, necesita del contacto social para completar la estructura formada por su personalidad y seguridad conductual. Al presentarse con un alto índice de incidencia, la integración social demuestra la necesidad de los entrevistados a pertenecer a un círculo social, donde cohabita libremente con sus deberes y derechos de la comunidad.

“...con el cuerpo, con el ambiente, con las personas porque realmente a veces a nuestro estado anímico lo cambia el medio, todo depende obviamente de uno mismo, pero también hay factores que detonan.” E3

“...algún momento se resuelve tratando de llevarme bien con las personas que me rodean y también rodeándome de personas buenas” E8

“...por contagiar de felicidad a las personas que te rodean, de esta calma o satisfacción no puedes beneficiarte solo tú sino a tu medio...” E10

También se identificó durante 17 veces al código marcado como retos, con esto se logra señalar que los entrevistados relacionan el alcance de un logro propuesto con la felicidad generada, del mismo modo que el logro no alcanzado con un factor negativo. Los retos que expresaron los entrevistados abarcan proyectos académicos, laborales e incluso personales. Los siguientes son ejemplos de este código:

“...he tratado de hacer lo que yo me he propuesto y culminarlo...” E1

“...es una cultura egoísta donde nos celebran los logros por miedo a que todo te salga mal”. E9

A todos aquellos elementos y situaciones que generan un sentimiento de felicidad en el entrevistado se le considera con el código origen de la felicidad. Entre las diversas entrevistas se detectaron indicaciones como actividades relajantes, viajes, la presencia de familiares y

amigos, entre otras, todas estas situaciones pueden ser algunos de los generadores de la felicidad, unos ejemplos son:

“Internamente pienso que pensamientos positivos, buena actitud, un poco más de resiliencia y factores externos como mi familia, mis amigos y personas cercanas”. E8

“Yo diría: mi familia, ellos son mi soporte y mi fuente de felicidad en parte claro porque también tengo mi pareja que me apoya muchísimo y compartimos momentos agradables que aporta a mi felicidad...” E4

“Actualmente con los que cuento son yo mismo, mi familia, mis amigos son como explique anterior los que apoyan que yo sea feliz y me regalan ese momento de felicidad” E7

Entre todos los códigos generados de las entrevistas, en 14 oportunidades se logra identificar la realización de actividades, de este código se puede visualizar que cada individuo posee un conjunto de acciones que permiten retomar su tranquilidad personal, desde tomar un café hasta la realización de un viaje como puede ser apreciado en los ejemplos:

“...son más intensos los experimentos cuando logro cosas que yo me propongo o pasan cosas que me gustan respecto a mis aficiones o gustos personales”. E3

“...también leer novelas es lo que disfruto bastante de la lectura, igual me gustan películas, o simplemente descubrir estas cosas que me gustan hacer...” E10

“...viajar, por ejemplo, muchas cosas interesantes que me llaman la atención” E2

Entre los códigos que se han seleccionados, el factor académico representa un elemento importante y determinante para el logro de la felicidad de los entrevistados, este elemento representa mucho para dichas personas debido a que son estudiantes de la universidad y se encuentran bajo un régimen de estudio que define su vida diaria como un reto a cumplir. Entre los ejemplos se pueden exponer los siguientes:

“...estoy alcanzando algunas metas que me propuse hace años, finalizando la carrera tengo la oportunidad de aplicar los conocimientos...” E5

“...yo trato de poner ciertos límites entre mi vida académica y mi vida personal, hay veces que estoy con mi familia...” E1

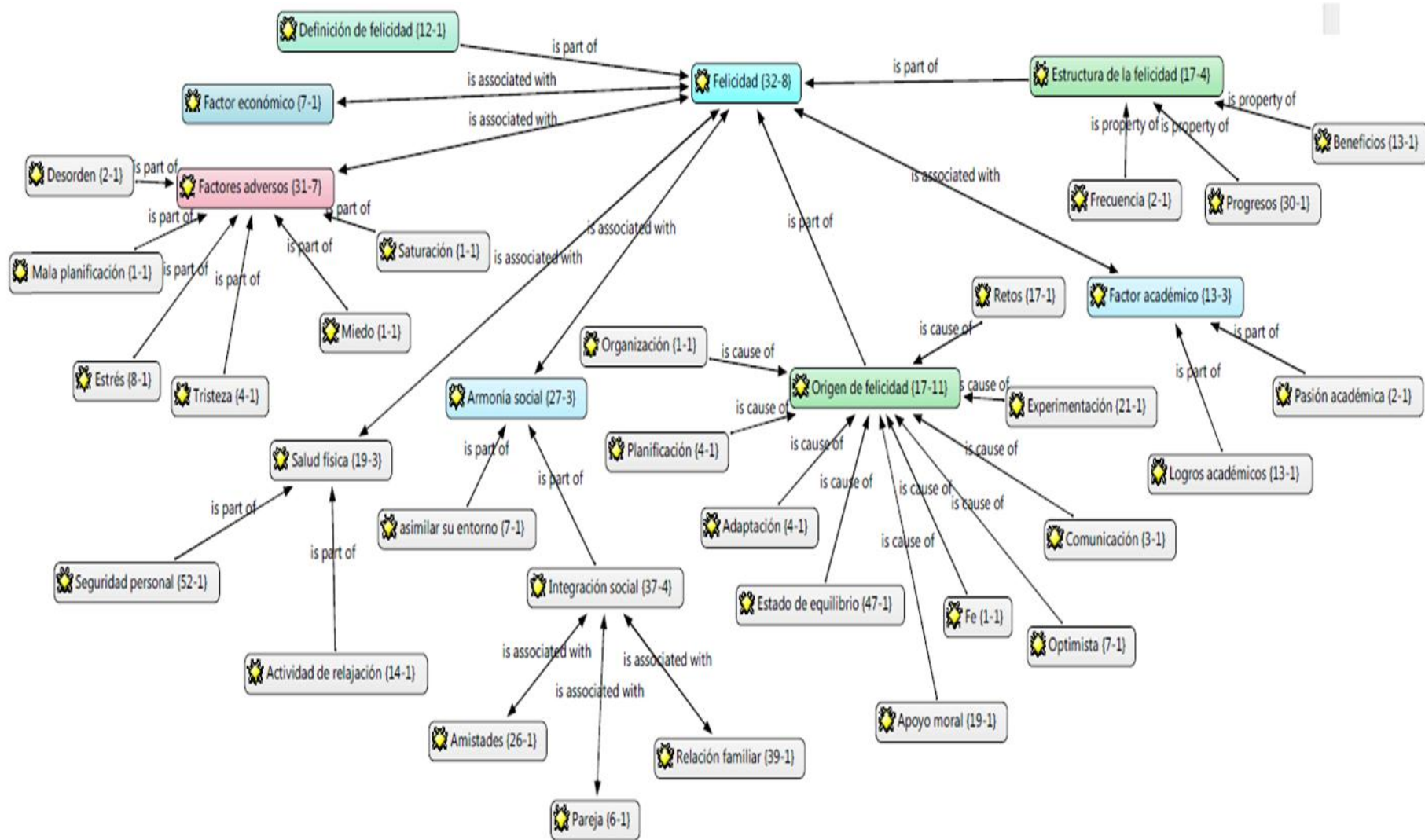
“...la universidad porque me llenan de actividades que en parte o más bien algunas no disfruto del todo...” E4

Durante el análisis se determinaron un total de 37 códigos donde se logran visualizar otros elementos que resaltan entre los entrevistados. Dentro de estos códigos se identificaron factores asociados a emociones negativas que afectan el bienestar donde destacan: el miedo, la saturación y el desorden, además de la comunicación, la pareja y el factor económico. La

saturación conduce a generar estrés y al no poder cumplir las demandas académicas esto genera frustración en algunos de los informantes.

Lo anterior pone en evidencia la importancia de brindar y dar acompañamiento a través de la orientación oportuna a los estudiantes en el periodo final de culminación de la carrera ya que es en esta fase cuando son mayores las demandas y muchas veces al no poder procesar las emociones pueden tender a que no culminen exitosamente su meta académica.

Estos resultados se resumen en la siguiente figura 1.



CONCLUSIONES

Al describir la percepción de la felicidad que tienen los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca, de las carreras de Psicología Clínica, Psicología Educativa y Psicología Social, se concluye que en relación a la categorización de la felicidad conceptualizada como contenido y como proceso, la investigación permitió identificar la asociación que tiene los participantes con respecto a las subcategorías establecidas.

Para los informantes claves la seguridad personal y estado de equilibrio desde la plenitud interna son piezas fundamentales para alcanzar la felicidad, por lo que es el proceso y la visualización de la felicidad un componente determinante, al estar a su vez relacionado con las relaciones interpersonales, logros y éxitos, la posibilidad de tomar decisiones en libertad y la solidaridad que se comparte en los entornos sociales.

Al ser la familia el espacio de socialización primario para el ser humano, emerge la relación familiar como base y estructura para forjar seres humanos que emocionalmente y relacionamente se sienten valorados, aceptados y establecen vínculos afectivos basados en el respeto y el amor, para los participantes es pieza fundamental para generar estados de felicidad compartidos.

A un nivel de socialización los participantes consideraron que la integración social es importante para el ser humano como parte de la felicidad, de allí que ser parte de un círculo social les permite sentirse parte y libremente actuar en estos. En este punto se evidencia que el individuo se desarrolla en el primer nivel de participación organizacional que es la familia y progresivamente se traslada a otro nivel organizativo entre grupos, en el que puede compartir sus intereses y establecer vínculos afectivos.

La complejización de la felicidad viene dada por dimensiones que fueron identificadas al realizar el análisis de las entrevistas, donde destacan elementos internos del ser como: la fe, el estado de equilibrio ya mencionado, la capacidad de adaptación, el optimismo como un factor inherente al individuo, la posibilidad de establecerse retos y lograr superarlos.

Existen factores externos que dan soporte a ese estado de felicidad deseado, entre esos emergen la experimentación y el apoyo moral. También es este entramado existe percepciones en cuanto a la estructura de la felicidad que viene dado por la sensación de progreso que experimenta el individuo y los beneficios que le reporta. El factor económico es considerado como un eslabón de la felicidad, en este sentido está asociado a la subcategoría calidad de vida.

Existen factores adversos que pueden limitar al individuo de sentir un estado de plenitud asociado a la felicidad, en este sentido, el miedo, la tristeza, el estrés, la falta de planificación

y el desorden, son elementos que los estudiantes consideraron que limitan alcanzar estados de felicidad.

El factor académico fue evidente en el discurso de los informantes como un elemento que asocian a alcanzar estados de felicidad, en ese sentido dos elementos afloran, la pasión académica y los logros académicos, al considerar que la investigación está centrada en un entorno educativo universitario, la satisfacción por el alcance de metas en el ámbito universitario forma parte de elementos que desde la complejidad contribuye a que sientan que alcanzan estados de felicidad producto de la actividad que desempeñan.

La felicidad es importante para el ser humano y es multidimensional.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alvarado, J. (2016). ¿Derecho a la felicidad? *Dikaion*, 25(2), 243-265. Obtenido de <http://www.redalyc.org/html/720/72048894005/index.html>
- Arias, M., & Guamán, A. (2017). *Felicidad en estudiantes de la Facultad de Psicología en la Universidad de Cuenca*. Universidad de Cuenca, Ecuador. Obtenido de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/27796>
- Arias, M., Guamán, A., & López, C. (2017). *Felicidad en estudiantes de la facultad de psicología en la universidad de Cuenca*. Cuenca, Ecuador: Universidad de Cuenca. Obtenido de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/27796>
- Ayala, M., & Tacuri, R. (2015). *Análisis del bienestar subjetivo en estudiantes universitarios*. Cuenca, Ecuador: Universidad de Cuenca. Obtenido de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/23373>
- Barragán, A., & Cinthya, M. (Enero-Junio de 2014). Psicología de las Emociones Positivas, Generalidades y Beneficios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 19(1), 103-118. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/292/29232614006.pdf>
- Bisquerra, A., & Hernández, P. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. *Papeles del Psicólogo*, 38(1), 58-65. Obtenido de <http://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=77849972006>
- Bisquerra, R. H. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el Programa Aula Felices. *Papeles del Psicólogo*, 38(1). Obtenido de <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2822.pdf>
- Carranza, R., Hernández, R., & Alhuay, J. (Diciembre de 2017). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología. *Revista institucional*

- de investigación en Ciencias Sociales*, 13(2), 133-146. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6246945>
- Cornejo, M., & Lucero, M. (2005). Preocupaciones vitales en estudiantes universitarios relacionado con bienestar psicológico y modalidades de afrontamiento. *Fundamentos en Humanidades, San Luis, Argentina* VI(12), 143-153. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/184/18412608.pdf>
- Correa, A., Cuevas, M., & Villaseñor, M. (2016). Bienestar Psicológico, metas y rendimiento académico. *Vertientes, revista especializada en ciencias de la salud*, 19(1), 29-34. Obtenido de <http://www.medigraphic.com/pdfs/vertientes/vre-2016/vre161d.pdf>
- Garbanzo, G. (septiembre-diciembre de 2013). Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios desde el nivel socioeconómico: Un estudio en la Universidad de Costa Rica. *Educare*, 17(3), 57-87. Obtenido de <http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/EDUCARE/article/view/5258/5448>
- Gijón, V. (2017). La percepción del profesorado sobre felicidad. Tesis en opción al grado de doctora en ciencias. Editor Universidad de Granada. ISBN 978-84-9163-683-0 URI: <http://hdl.handle.net/10481/48831> España.
- Guerrero, R., & Ojeda, M. G. (julio-diciembre de 2015). La fenomenología y su uso en la producción científica. *Ra Ximhai*, 11(2), 193-206. Obtenido de redalyc: <http://www.redalyc.org/pdf/461/46143101012.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. Distrito Federal, México D.F., México: Mc Graw Hill. Recuperado el 12 de abril de 2018, de https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf
- Martínez, M., & Ruch, W. (2017). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 12, 110-119. Obtenido de <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17439760.2016.1163403>
- Pelechano, V., González, L., García, L., & Morán, C. (2016). Sabiduría y Felicidad. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, XXV(2), 203-210. Obtenido de <http://www.redalyc.org/html/2819/281946990011/>
- Punset, E. (2010). *El Viaje a la Felicidad*. España: Grupo Planeta.

- Ramírez, C. (Septiembre-Diciembre de 2016). Construir ante la adversidad. *Escritos de Psicología - Psychological Writings*, 9(3), 1-3. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=271049095001>
- Ribera, X. (6 de Marzo de 2016). El profesor de felicidad. *La vanguardia*, págs. 1-. Obtenido de <http://www.lavanguardia.com/gente/20160305/40204891764/tal-ben-shahar-profesor-felicidad-universidad-harvard.html>
- Ryan, R. M y Deci, E. L. (2001). Sobre la felicidad y el potencial humano: una revisión de la investigación sobre el bienestar hedónico y eudaimónico. Revisión anual de la psicología. Vol. 52: 141-166 (Fecha de publicación en volumen, febrero de 2001) <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Rodriguez, D., & Valldeoriola, J. (2009). *Metodología de la Investigación*. Universidad Abierta de Catalunya.
- Salazar, J., Lachuma, Ú., & Flores, I. (2015). Felicidad: un estudio comparativo en estudiantes universitarios de Psicología y Administración de una Universidad Privada de Tarapoto. *Revista de Investigación Apuntes Psicológicos*, 1(1), 21-29. Obtenido de https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/ri_apsicologia/article/download/872/840
- Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. Mexico D.F.: Mc Graw Hill.
- Texeira, J. (2013). *Don't worry, be happy. La felicidad: fragmento de una idea*. México D.F, México: Universidad Intercontinental. Obtenido de <http://www.biblioteca.uic.edu.mx/Revistas/forouic/UIC27.pdf>
- Viilanueva, L., Prado, V., González, R., & Montoya, I. (mayo de 2014). Conciencia emocional, estados de ánimo e indicadores de ajuste individual y social. *Anales de Psicología*, 30(2), 772-780. Obtenido de <http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/120600/63011.pdf?sequence=1>

ANEXO 1. ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Percepción de estudiantes de psicología respecto a la felicidad

Consigna. Somos estudiantes de la carrera de psicología educativa, estamos realizando una investigación titulada: Percepción de estudiantes universitarios respecto a la felicidad en la Universidad de Cuenca, siendo esta el trabajo final de titulación.

A continuación, te formularé una serie de preguntas con respecto a la felicidad y tu percepción del constructo, por favor responde lo más cercano posible a tu realidad, y de forma

honesto. Yo voy a grabar la conversación, y tomar notas de los aspectos que considere más relevantes. Muchas Gracias.

1. ¿Qué entiendes tú por felicidad? (Subcategoría calidad de vida).
2. ¿Has tenido momentos en tu vida en los que hayas experimentado felicidad? ¿Cuáles? (Subcategoría visualización de la felicidad).
3. ¿Cuáles son los aspectos que consideras integran a la felicidad? (Subcategoría visualización de la felicidad).
4. ¿Qué aspectos tienes actualmente en tu vida que contribuyen a tu felicidad? (Subcategoría calidad de vida).
5. ¿Qué aspectos tienes actualmente en tu vida que complejizan la consecución de la felicidad? (Subcategoría visualización de la felicidad).
6. ¿Cuáles consideras que son los beneficios de experimentar felicidad? (Sub-categoría visualización de la felicidad).
7. ¿Qué factores consideras intervienen en la consecución de la felicidad? (Sub-categoría visualización de la felicidad).
8. ¿Qué factores consideras que dificultan la consecución de la felicidad? (Sub-categoría visualización de la felicidad).
9. ¿Qué consideras que haces para modificar aquellos aspectos que te dificultan la felicidad? (Subcategoría visualización de la felicidad).
10. ¿Qué estrategias sueles desarrollar para acercarte a la felicidad? (Subcategoría calidad de vida).
11. ¿Qué aspectos incluyes en tu vida para mantener y/o aumentar la felicidad en tu vida? (Subcategoría calidad de vida).