

# **EDUCACIÓN POSITIVA PARA MEJORAR EL BIENESTAR PERSONAL DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIAS**

# **POSITIVE EDUCATION TO IMPROVE THE PERSONAL WELL-BEING OF UNIVERSITY STUDENTS**

**Ana M. Carranza Flores<sup>1</sup>**

Recibido: 27 de setiembre de 2019

Aceptado: 25 de octubre de 2019

## **RESUMEN**

La presente investigación tuvo como objetivo determinar el grado de influencia del taller de Educación Positiva, en el bienestar personal de estudiantes universitarias de la carrera profesional de Educación Inicial de la Universidad Católica de Trujillo "Benedicto XVI", matriculadas en el semestre académico 2015. La muestra estuvo compuesta por 20 estudiantes que participaron del tratamiento. Para recoger datos sobre el bienestar personal, se usó una escala constituida por 29 ítems que cubren las tres dimensiones: autoconfianza, trascendencia y tranquilidad. Se aplicó el instrumento acorde al diseño preexperimental, con un solo grupo; a uno se le administró dos pretest, después se le aplicó el tratamiento experimental y finalmente dos posttest. Se obtuvo promedio de las dos mediciones anteriores al taller, y promedio de las dos mediciones posteriores, permitiéndose la comparación y análisis respectivo entre ambas, es decir entre el promedio de pretest y promedio de posttest.

El método utilizado fue el hipotético deductivo. La aplicación de este método permitió formular la hipótesis como una propuesta de solución al problema, luego de la aplicación del taller sobre Educación Positiva, con la comparación de los calificativos obtenidos por las estudiantes, verificándose la mejora del nivel y sus dimensiones de bienestar personal, de grupo experimental único, lo que permitió establecer conclusiones y recomendaciones. Para el análisis de los datos se utilizó el método estadístico, utilizando la prueba "t"-Student para datos emparejados (preexperimentales).

Se determinó que la aplicación del taller de Educación Positiva, influye significativamente en el nivel del bienestar personal de las estudiantes universitarias, existiendo un incremento de 24.35 puntos,

---

<sup>1</sup> Doctora en Educación. Magister en Psicología Educativa. Magister en Tutoría y Orientación Educativa. Magister en Acreditación y Calidad Educativa. Licenciada en Educación Inicial. Docente de la Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo, Perú.

de un total de 87 puntos. La mejora fue en las tres dimensiones, en el caso de la autoconfianza, en los pretest se obtuvo 13.2 puntos y en los posttest de 21.95. En cuanto la dimensión de trascendencia, se mejoró significativamente pues hubo un incremento de 7.45 puntos. Respecto a la tercera dimensión Tranquilidad, en el pretest el puntaje medio alcanzado por las estudiantes fue de 12.0 puntos y en el posttest de 20.25, existiendo un incremento promedio de 8.05 puntos. El puntaje promedio de los posttest supera significativamente al puntaje de los pretest, en el promedio de los pretest se obtuvo 12.1 puntos y en el posttest de 20.25 puntos, hubo un incremento de 8.15 puntos. Por tanto, se concluye que antes de la intervención la mayoría de estudiantes se ubican en el nivel moderado respecto a su bienestar personal, después del tratamiento la mayoría se encuentra en el nivel alto.

**Palabras clave:** Bienestar personal, Educación Positiva, Felicidad, Psicología Positiva.

## ABSTRACT

This research aimed to determine the degree of influence of the workshop on Positive Education in the personal welfare of university students career Initial Education of the Catholic University of Trujillo "Benedict XVI" enrolled in the academic semester 2015 -II. The sample consisted of 20 students who participated treatment. self-confidence, and tranquility transcendence:to collect data on personal well-being,a scale consisting of 29 items covering the three dimensions: self-confidence, transcendence and tranquility. The instrument was applied according to the pre-experimental design, with a single group, where a group was administered two pretests, then the experimental treatment was applied and finally two posttests. The average of the two measurements prior to the workshop, and the average of the two subsequent measurements, were obtained, allowing the comparison and respective analysis between them, that is, between the pretest average and the posttest average.

The method used is hypothetical deductive. The application of this method allowed us to formulate the hypothesis as a proposal for a solution to the problem, after the application of the workshop on Positive Education, with the comparison of the qualifications obtained by the students, verifying the improvement of the level and its dimensions of Personal Well-being, of a single experimental group, which made it possible to establish conclusions and recommendations. For the analysis of the data the statistical method was used, using the "t" -student test for paired data (Pre experimental)

It was determined that the application of the Positive Education workshop significantly influences the level of personal well-being of university students, with an increase of 24.35 points, out of a total of 87 points. The improvement was in the three dimensions, in the case of self-confidence, 13.2 points were obtained in the pretests and 21.95 in the posttests. As for the dimension of transcendence, it was significantly improved as there was an increase of 7.45 points. Regarding the third Tranquility dimension, in the pretest the average score reached by the students was 12.0 points and in the posttest of 20.25, there being an average increase of 8.05 points. The average posttest score significantly exceeds the pretest score, in the pretest average 12.1 points were obtained and in the posttest of 20.25 points, there was an increase of 8.15 points. Therefore, it is concluded that before the intervention the majority of students are in the moderate level with respect to their personal well-being, after the treatment the majority is in the high level.

**Keywords:** Happiness, Personal Wellbeing, Positive Psychology, Positive Education.

## I. INTRODUCCIÓN

La educación positiva es la aplicación de la psicología positiva, llamada ciencia de la felicidad, al campo educativo. La psicología positiva proporciona información relevante al bienestar personal o sentimiento de felicidad. Las técnicas y teorías cuentan con fundamento ampliamente estudiado, validado, es decir con la solidez y rigor científico. Esta disciplina, opuesta a la psicología "tradicional", se enfoca en las fortalezas y emociones positivas como el optimismo, gratitud, bienestar personal, sentido del humor, resiliencia, asertividad. Martin Seligman (2013), quien es el padre de la psicología positiva, señala distintas razones por la que es imprescindible incluir la felicidad en la educación, de las que se destacan la preocupación por el aumento de trastornos depresivos en menores de edad y la innegable mejora del aprendizaje a través las emociones positivas. Esto validado desde la neurociencia. Es decir, la educación positiva logra mejores aprendizajes y puede prevenir y/o solucionar problemas relacionados con la salud mental. Por lo que es oportuna la inserción de la educación positiva en la educación, en este sentido Mora (2011), señala que la idea aristotélica de felicidad como fundamento, es el nuevo objeto pedagógico y se enfoca en la salud física y mental de los niños y jóvenes así como en el aspecto de la vida en comunidad. En este sentido en la última década, se ha implementado este paradigma en universidades a nivel mundial con cursos basados en la Psicología Positiva, como Psicología de la Felicidad, Ciencias de la Felicidad o Psicología Positiva, éstas se dan en distintas carreras universitarias, tanto de letras como ciencias; inclusive se ofertan estudios de posgrado como maestrías y especialidades. Sin embargo, en el Perú aún son pocas las universidades que incluyen esta innovación, en nuestra localidad la Universidad Privada del Norte, tiene hace varios años implementado en su plan de estudios la asignatura "Ciencias de la Felicidad" y en su plan curricular vigente como "Psicología de la

Felicidad" en distintas carreras universitarias como Ingeniería Civil, Industrial, Ambiental y Empresarial, en los primeros ciclos de las carreras. Se puede decir por la realidad percibida, que en el país aún existe incongruencia en la educación, se sabe que el bienestar, la felicidad, es la meta primordial de todo ser humano; sin embargo, las instituciones de educación superior no la consideran como uno de sus objetivos, ni la introducen en su currículo; por lo que las aplicaciones educativas basadas en la Psicología Positiva mayormente son en educación primaria y secundaria, en educación superior aún las intervenciones son pocas; por lo tanto, es escasa la investigación sobre cómo mejorar el bienestar personal de los universitarios. Dentro de las escasas intervenciones tenemos la del Programa CIP para la mejora de las competencias vitales en la Educación Superior, de Barahona, Sánchez y Urchaga (2013), que logró mejorar el bienestar personal de los participantes, y la de Mikkelsen (2009), "Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes universitarios de Lima", en la que los estudiantes participantes reportaron un nivel promedio de satisfacción.

Respecto a la institución donde se realizó la investigación, en el plan de estudios de la Facultad de Humanidades de la carrera profesional de Educación Inicial, se carece de asignaturas referentes a la Psicología Positiva y las que más se inclinan a optimizar el bienestar personal son los talleres electivos de Gestión Emocional, Afectividad, Taller de Habilidades Sociales, Desarrollo Personal y Liderazgo; sin embargo, por ser electivos no todos se desarrollan durante la carrera, por lo que insuficientemente se fomenta habilidades de afrontamiento a adversidades, optimismo, autoconfianza; por lo que las estudiantes muestran cierta desconfianza en sus fortalezas y virtudes, evidenciado durante las clases; muestran poco interés en su futuro, observado en la poca participación crítica y la desmotivación en aumentar nuevos aprendizajes; manifiestan pocas amistades profundas dentro de

las aulas; por la edad en la que están afrontan por muchos cambios personales y tienen que tomar decisiones cruciales para su vida; también pasan por adversidades económicas y familiares que las llevan a ansiedad, tristeza, decepción, inseguridad, deserción, estrés; siendo fundamental promover una mejora de largo plazo en su bienestar personal, que pueda favorecer una formación holística y con esto, una vida más plena. La carencia de desarrollo de cursos o talleres que brinden estrategias para que las estudiantes aprendan a gestionar y mejorar su bienestar personal, ocasiona que tengan desconocimiento de cómo intervenir conscientemente, por lo tanto se pueden valorar como víctimas de las circunstancias que les tocó afrontar. En ese sentido, el taller tuvo la intención de mejorar en las participantes el dominio de su propio bienestar, a través del conocimiento de los aportes de la Psicología Positiva, la reflexión de los pensamientos recurrentes que se tienen, de las decisiones, las acciones y finalmente adquisición de compromisos personales que permitan poner en práctica lo aprendido. Además, de influir en el bienestar personal, también se profundiza teóricamente sobre la Psicología Positiva aplicada a la educación, se revisan los programas existentes para conocer algunas estrategias que puedan utilizar en su futura práctica docente.

### 1.1. PROBLEMA GENERAL

¿En qué nivel la aplicación del taller de Educación Positiva influye en el bienestar personal de las estudiantes universitarias de VI, VIII y X ciclo de Educación Inicial de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI en el semestre académico 2015 - II?

### 1.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

- a. ¿Cuál es nivel de bienestar personal de las estudiantes del grupo experimental, antes de realizar el taller propuesto?

- b. ¿Cuál es el nivel de influencia respecto al bienestar personal, en su dimensión de autoconfianza, de las estudiantes de la investigación, después de la intervención?
- c. ¿Cuál es el nivel de influencia respecto al bienestar personal, en su dimensión de trascendencia, de las estudiantes de la investigación, después de la intervención?
- d. ¿Cuál es el nivel de influencia respecto al bienestar personal, en su dimensión de tranquilidad, de las estudiantes de la investigación, después de la intervención?
- e. ¿Cuál es el nivel de bienestar personal después de la intervención realizada, en las estudiantes universitarias?

## 1.3. OBJETIVOS

### 1.3.1. Objetivo general

Determinar el nivel de influencia del taller de Educación Positiva en el bienestar personal de estudiantes universitarias de VI, VIII y X ciclo de Educación Inicial de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI en el semestre académico 2015 – II.

### 1.3.2. Objetivos específicos

- a. Identificar el nivel de bienestar personal de las estudiantes del grupo experimental, antes de realizar el taller propuesto, con un instrumento que permita su medición.
- b. Medir y comparar resultados antes y después del tratamiento, que determine el grado de influencia de la propuesta sobre el bienestar personal en su dimensión de Autoconfianza, de las estudiantes de la investigación.
- c. Medir y comparar resultados antes y después del tratamiento, que determine el grado de influencia de la propuesta sobre el bienestar personal en su dimensión de Trascendencia, de las estudiantes de la investigación.

- d. Medir y comparar resultados antes y después del tratamiento, que determine el grado de influencia de la propuesta sobre el bienestar personal en su dimensión de Tranquilidad, de las estudiantes de la investigación.
- e. Determinar después de la aplicación del tratamiento propuesto, el nivel de bienestar personal de las estudiantes del grupo experimental, influencia del taller de Educación Positiva, analizando y comparando los promedios de los dos pretest y postest.

## II. METODOLOGÍA

### 2.1. VARIABLES DE ESTUDIO

Respecto a las variables, la variable independiente fue la aplicación de un taller de Educación Positiva, cuya definición operacional sostiene que la integración de la teoría y práctica de la Educación Positiva, propicia el conocimiento de los fundamentos científicos básicos de la Psicología Positiva respecto al bienestar personal, su diseño fomenta el diálogo, reflexión y compromisos y transferencia a la vida. Se operacionalizó mediante una sistematización de siete talleres y asignación personal para participantes, con una duración de veintisiete horas pedagógicas durante dos meses. La variable dependiente fue el Bienestar personal, definido como el pensamiento valorativo de satisfacción y significado de la propia vida, que permite visionar con interés y optimismo el futuro, generando actitudes positivas hacia la misma persona y con los demás. Se operacionalizó a través de la escala de felicidad Oxford, constituida por 29 ítemes que cubren tres dimensiones: autoconfianza, trascendencia y tranquilidad.

#### 2.1.1. Objeto de estudio

##### 2.1.1.1. Población

Estuvo constituida por el conjunto de estudiantes de VI, VIII, X ciclo de Educación Inicial de la

Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, semestre 2015 II conformado por 41 estudiantes. Dentro de las características antropológicas de la población, relevantes para la investigación, se puede mencionar que estuvo compuesta por una población femenina. Respecto a la estructura familiar, las participantes en su mayoría son solteras, por lo que la mayoría de estudiantes aún viven con sus padres en familias nucleares, monoparentales, extensas y ensambladas, es decir, aún están bajo la tutela de los padres. La edad promedio es 21 años. También se puede acotar que la mayoría de las participantes profesan la religión Católica y tienen un nivel socioeconómico emergente y clase media, por lo que un grupo de participantes laboran para colaborar económicamente en sus familias. El criterio de inclusión considerado fue el ciclo de estudio y para el criterio de exclusión, los no seleccionados en el muestreo aleatorio. Por la cantidad de alumnas que conformó la población, se pudo realizar un muestreo aleatorio, donde cada miembro de la población tuvo la misma probabilidad de ser seleccionado como sujeto del grupo experimental. Se seleccionó el cincuenta por ciento de estudiantes de VI, VIII, X ciclo de Educación Inicial de la universidad Católica de Trujillo del semestre 2015 II.

##### 2.1.1.2. Muestra

La muestra estuvo conformada por 20 estudiantes de VI, VIII, X ciclo de Educación Inicial de la Universidad Católica de Trujillo, semestre 2015 II, que participaron en el taller propuesto.

**Tabla 1 Participantes en el taller, por ciclo**

VI CICLO	VIII CICLO	X CICLO	TOTAL
5	07	08	20 participantes

*Fuente: Registro de asistencia al taller.*

### 2.1.2. Diseño experimental

Se utilizó el diseño pre- experimental, con un solo grupo, donde a un grupo se le administró dos pretest, después se le aplicó el tratamiento experimental y finalmente dos posttest.

Se diagrama así:

G: O1 O2 X O3 O4

Se promediaron los pretest y posttest para obtener:

G: O5 X O6

Donde:

O5= Pretest (promedio de pretest 1 y pretest 2)

X = Taller sobre Educación Positiva.

O6= Posttest (promedio de posttest 2 y posttest 4)

### 2.1.3. Procedimientos

Para la recolección de datos se utilizó la encuesta y como instrumento se utilizó el test psicométrico Escala de felicidad Oxford, revisada. Al haber sido utilizado el instrumento en distintas investigaciones, reportó que las personas se encuentran en un nivel moderado de felicidad, es decir ni extremadamente felices, ni depresivos. Se procedió entregando por escrito a cada participante la prueba, que contenía preguntas referentes al bienestar personal, se les proporcionó el tiempo necesario para leer y responder según las indicaciones, consta de 29 ítemes, los que contienen cuatro frases incrementadas gradualmente en el nivel de felicidad; las estudiantes eligieron con la que más se identificaron. El tiempo promedio de respuesta a la prueba fue de 8 a 10 minutos, no hubo preguntas ambiguas, pues ninguna participante planteó dudas respecto a los ítemes.

Para utilizar el instrumento en la presente investigación, se validó con juicio de expertos, siendo revisado por cuatro especialistas dos psicólogos y dos docentes, considerándose las observaciones realizadas antes de aplicar la prueba piloto.

La confiabilidad fue evaluada a través de la aplicación de la prueba piloto a 40 estudiantes de Educación Inicial de la Universidad Católica de Trujillo "Benedicto XVI", semestre 2015 II, a cuyos resultados le fueron aplicados el índice de consistencia del alfa de Crombach, alcanzando como resultado 0.816, en otros países este instrumento ha obtenido una confiabilidad de 0.90, con muestras mayores.

Para el procesamiento y análisis de datos se procedió a realizar cuatro mediciones, dos mediciones al inicio o pretest y dos al final del desarrollo de la intervención o posttest. Se obtuvo promedio de las dos mediciones anteriores al taller, y promedio de las dos mediciones posteriores, permitiéndose la comparación y análisis respectivo entre ambas, es decir entre el promedio de pretest y promedio de posttest.

Los resultados de la investigación se presentan en tablas y gráficos tal como lo sugiere la estadística descriptiva. Para el análisis de los datos se utilizó el método estadístico que sirve para probar científicamente que una hipótesis planteada en una investigación pre-experimental se cumple o se acepta como válida. Esta prueba de hipótesis se aplica cuando se trabaja con un solo grupo: experimental y con los resultados de la media aritmética y desviación estándar del pre y posttest.

El temario se propuso después de la revisión de: Programa "PERMA" de Seligman (2015), Programa "V.I.P." (Águeda y Neto citado por Vásquez y Hervás G. 2008), Programa "Aulas Felices" de Arguís y Bolsas (2012), libro "Psicología Positiva aplicada a la educación" de Barahona Sánchez y Urchaga (2013) y el libro "Niños optimistas" de Seligman (2013). Se elaboró un formato para planificar los talleres, en el que se resaltan dentro de las estrategias utilizadas el diálogo y reflexión, los compromisos y práctica o transferencia a su vida personal.

**Tabla 1.1. Áreas temáticas y contenidos del taller**

ÁREAS TEMÁTICAS	CONTENIDOS
1. El bienestar personal: La felicidad	1.1. Psicología Positiva y felicidad. 1.2. Conceptos de felicidad. Concepto científico. 1.3. Fórmula de la felicidad. 1.4. Neurobiología de la felicidad. 1.5. Evaluación de la felicidad. 1.6. Placeres y gratificaciones. Práctica I: "Aumentando nuestra felicidad". Práctica II: "Haciendo feliz a alguien".
2. Habilidades cognitivas y pensamientos positivos.	2.1. El pensamiento positivo. Optimismo. 2.2. Técnicas y estrategias cognitivas. 2.3. Errores cognitivos. 2.3.1. Distorsiones, creencias erróneas, expectativas irreales. 2.3.2. El riesgo de pensar demasiado. 2.4. El proceso de toma de decisiones. 2.5 Fortalezas de conocimiento: 2.5.1. Deseo de aprender y mejorar. 2.5.2. Juicio, pensamiento crítico y apertura de mente.
3. La vida emocional	3.1. Las emociones. 3.2. Estados afectivos positivos. 3.3. La fortaleza del sentido del humor y capacidad de diversión. 3.4. Saborear las alegrías de la vida. V. Práctica: El reloj de citas. 3.5. Inteligencia emocional. 3.6. Competencias emocionales personales.
4. Gestión de emociones	4.1. Gestión de las propias emociones. 4.2. Las virtudes y las fortalezas personales. 4.3. Practicar y desarrollar las fortalezas. VI. Práctica: "La máscara de mis emociones"

---

5. Las relaciones sociales.

Práctica VII: "Usemos lentes positivos"

Práctica VIII. "Uso positivo del lenguaje positivo"

5.1. Amabilidad y generosidad.

5.2. Capacidad de amar y ser amado.

5.3. Trabajo en equipo y lealtad.

Practica IX: "El café mundial"

Práctica X: "El árbol de los talentos"

---

6. Relaciones Sociales

6.1. El apoyo social. Las relaciones sociales y familiares afectuosas y enriquecedoras.

6.2. Las competencias emocionales sociales.

6.3. Habilidades sociales y de comunicación.

6.4. Conciencia social y la empatía.

6.5. Fomentar actitudes prosociales, y la consideración hacia los demás.

6.6. La resolución de conflictos interpersonales

6.7. Fortalezas de humanidad y amor.

---

7. Programa: "Aulas Felices" y aprendiendo a formar niños optimistas.

Aplicación de la Educación Positiva en la escuela, estrategias y recursos del programa Aulas Felices (Arguís y Bolsas 2012) y Los niños optimistas Seligman(2013).

Intervención docente para fomentar el optimismo.

Asignación:

- Plan de mejora personal. En base fortalezas y virtudes.

- Resumen de estrategias y recursos del programa " Aulas felices"

---

### 2.1.4. Formato y taller propuesto

TALLER I		
FECHA	TIEMPO	FACILITADOR
Viernes 13 de noviembre.	2 horas 30 minutos.	Ana M. Carranza Flores.
DENOMINACIÓN	TEORÍA	MEDIOS Y MATERIALES
"El Bienestar Personal – La Felicidad"	1.1. Psicología Positiva y felicidad. 1.2. Conceptos de felicidad. Concepto científico. 1.3. Fórmula de la felicidad. 1.4. Neurobiología de la felicidad. 1.5. Evaluación de la felicidad. 1.6. Placeres y gratificaciones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vistas.</li> <li>• Proyector.</li> <li>• Videos.</li> <li>• Hojas bond.</li> <li>• Papel sábana.</li> <li>• Plumones.</li> <li>• Lapiceros.</li> <li>• Lápices.</li> </ul>
OBJETIVOS	PRÁCTICAS	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer los aportes de la Psicología Positiva, respecto al bienestar Personal.</li> <li>• Aplicar en las vidas los aportes, en base a la reflexión de los hallazgos científicos.</li> </ul>	<p><b>Práctica I: "Aumentando nuestra felicidad"</b></p> <p><b>Indicaciones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durante todo el taller se realizan reflexiones sobre los hábitos, pensamientos, creencias y actitudes que se tienen, en esta práctica se pide reflexionar sobre las cosas que consideran que le hacen sentir feliz, se trata de encontrar cuál es su "Flow".</li> <li>• Las participantes evocan, reconocen y escriben qué sucesos les hacen felices, se les da 5 minutos, para que puedan disfrutar el momento y si desean graficarlo.</li> </ul> <p><b>Diálogo y reflexión</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se comparte voluntariamente qué cosas les hacen felices y porqué lo consideran, a que atribuirían como "Flow".</li> </ul> <p><b>Compromisos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se comprometen a frecuentar en la medida de lo posible: decir, elegir y realizar voluntariamente las cosas que le causen alegría.</li> </ul>	

---

**OBJETIVOS****PRÁCTICAS****Práctica II: "Haciendo feliz a alguien"****Indicaciones**

- Se pide a los participantes formar un círculo para que todas se puedan mirar, se solicita a una participante a dar vuelta con su carpeta y quedarse sin mirar a sus compañeras.
- Enseguida se empieza a hablar positivamente sobre la compañera que está volteada, elogiando sus virtudes, actitudes, valores.
- Esto se hace, según el tiempo que se cuente, con todas las participantes. (En el taller realizado se hizo con cinco participantes).

**Diálogo y reflexión**

- Las estudiantes comentan como se sintieron y se dialoga sobre lo que se siente cuando hacemos sentir bien a alguien y cuando se nos elogia. Además de identificar que se siente alegría al hacer el bien.

**Compromisos y transferencia**

- -Enfocarse en las fortalezas propias y de las personas.

---

Indicadores de logro referente al bienestar personal

- Se interesa en aprender nuevas cosas y mejorar.
  - Tiene sensación de orgullo con sus propios logros.
  - Se siente satisfecha con su forma de ser, con virtudes y fortalezas.
  - Se considera una persona agradable que alegra a las personas.
  - Actúa con energía y naturalidad.
  - Se considera una persona agradable que alegra a las personas.
  - Siente haber hecho lo mejor.
-

### III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 3.1. RESULTADOS

Se concluye de las figuras y tablas presentadas que:

Las frecuencias absolutas y relativas antes y después de ejecutar el taller de Educación Positiva, de las estudiantes de Educación Inicial de la Universidad Católica de Trujillo que participaron del presente estudio, respecto a su desarrollo de *bienestar personal*, en el pretest ninguna se ubicó en el nivel muy alto, el 15% en el nivel alto, el 50% en el nivel moderado, el 20% en el nivel bajo y el 15% en el nivel muy bajo de su desarrollo de bienestar personal; pero en el postest o después de la ejecución del taller, el 25% de ellas se ubicaron en el nivel muy alto, el 65% en el nivel alto y solo el 10% en el nivel moderado; ninguna de ellas se ubicó en el nivel bajo ni muy bajo; y esto se puede atribuir al taller de Educación Positiva desarrollado.

Al utilizar la prueba "t" para comparar los promedios de puntajes antes y después de ejecutar el taller de Educación Positiva, tenemos que  $t_c > t_{tab}$ . ( $p = 0.00000469 < 0.01$ ), vemos que el grupo experimental único de las estudiantes de Educación Inicial de la Universidad Católica de Trujillo que participaron del presente estudio, en el postest aumentaron significativamente el puntaje respecto al pretest que permite valorar su desarrollo de bienestar personal para la dimensión de *autoconfianza*, en el pre test el puntaje medio alcanzado por las estudiantes fue de 13.2 puntos y en el post test de 21.95, existiendo un incremento promedio de 8.75 puntos entre el post y pre test y este incremento en su Autoconfianza, se atribuye a la aplicación del taller de Educación Positiva en las estudiantes.

Al utilizar la prueba "t" para comparar los promedios de puntajes antes y después de ejecutar el taller de Educación Positiva, tenemos que  $t_c > t_{tab}$ . ( $p = 0.0000238 < 0.01$ ), vemos que el grupo experimental único de las estudiantes

de Educación Inicial de la Universidad Católica de Trujillo que participaron del presente estudio, en el postest aumentaron significativamente el puntaje respecto al pretest que permite valorar su desarrollo de bienestar personal p, en el pre test el puntaje medio alcanzado por las estudiantes fue de 14.05 puntos y en el postest de 21.50, existiendo un incremento promedio de 7.45 puntos entre el post y pretest y este incremento en su *trascendencia* se atribuye a la aplicación del taller de educación positiva en las estudiantes.

Al utilizar la prueba "t" para comparar los promedios de puntajes antes y después de ejecutar el taller Educación Positiva, tenemos que  $t_c > t_{tab}$ . ( $p = 0.000004227 < 0.01$ ), vemos que el grupo experimental único de las estudiantes de Educación Inicial de la Universidad Católica de Trujillo que participaron del presente estudio, en el postest aumentaron significativamente el puntaje respecto al pretest que permite valorar su desarrollo de bienestar personal para la dimensión de *tranquilidad*, en el pretest el puntaje medio alcanzado por las estudiantes fue de 12.0 puntos y en el postest de 20.25, existiendo un incremento promedio de 8.05 puntos entre el post y pretest y este incremento en su autoconfianza se atribuye a la aplicación del taller de Educación Positiva en las estudiantes.

Asimismo al utilizar la prueba "t" para comparar los promedios de puntajes antes y después de ejecutar el taller Educación Positiva, tenemos que  $t_c > t_{tab}$ . ( $p = 0.000004227 < 0.01$ ), vemos que el grupo de las estudiantes de Educación Inicial de la Universidad Católica de Trujillo que participaron del presente estudio, en el postest aumentaron significativamente el puntaje respecto al pretest que permite valorar el desarrollo de su *bienestar personal*, en el pretest el puntaje medio alcanzado por las estudiantes fue de 39.35 puntos y en el postest de 63.7, existiendo un incremento promedio de 24.35 puntos entre el post y pretest y este incremento en su bienestar personal, se atribuye a la aplicación del taller aplicado.

Por lo tanto, queda comprobada la hipótesis de investigación general que dice: La aplicación del taller Educación Positiva influye significativamente en el bienestar personal, de las estudiantes de Educación Inicial de VI, VIII y X ciclo de la universidad Católica Benedicto XVI, en el semestre 2015 II.

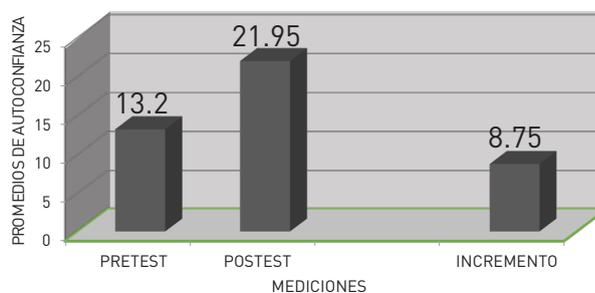


Figura 1. Promedios en el pretest y postest de puntajes y su incremento de desarrollo de bienestar personal para autoconfianza.

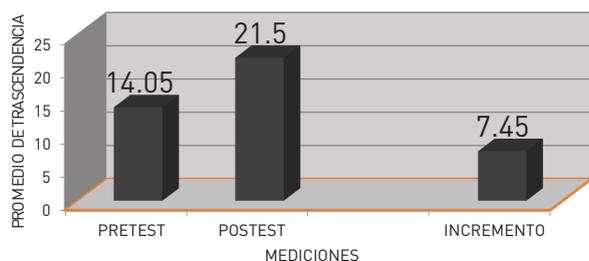


Figura 2. Promedios en el pretest y postest de puntajes y su incremento de desarrollo de bienestar personal para trascendencia.

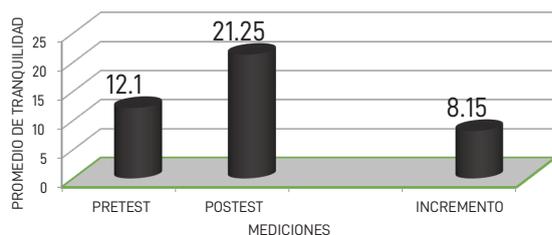


Figura 3. Promedios en el pretest y postest de puntajes y su incremento de desarrollo de bienestar personal para tranquilidad.

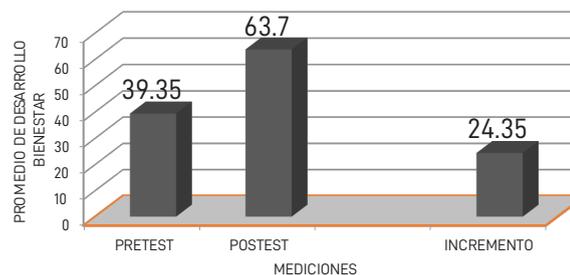


Figura 4. Promedios en el pretest y postest de puntajes y su incremento de desarrollo de bienestar personal.

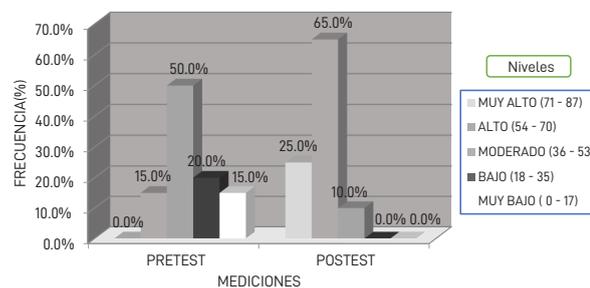


Figura 5. Promedios en el pretest y postest de puntajes y su incremento de desarrollo de bienestar personal.

### 3.2. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Se comprobó que las intervenciones como el Programa CIP “para la mejora de las competencias vitales en la Educación Superior” de Barahona, Sánchez y Urchaga (2013), mejoran el bienestar personal de los participantes, también se puede lograr de alguna manera una mejora del bienestar personal a través del taller de Educación Positiva, ya que se obtuvo un incremento de 24.35 respecto al porcentaje del pre test y postest, como se puede evidenciar en la figura 4. Es decir, el puntaje del postest supera significativamente al puntaje del pretest. Por la carencia de desarrollo de cursos o talleres que brinden estrategias para que las estudiantes aprendan a mejorar su bienestar personal, las estudiantes obtuvieron antes de la intervención un nivel moderado de Bienestar personal. En ese sentido, el taller permitió que

las participantes adquirieran estrategias de locus interna, de apoderamiento de su propio bienestar. Confirmando que así como se enseñan las estrategias, estas pueden servir para aprender a ser más felices.

La investigación, al ser comparada con la de Mikkelsen (2009), "Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes universitarios de Lima", tesis para obtener el título de licenciada en Psicología con mención en Clínica, por la Pontificia Universidad Católica del Perú, donde se empleó la escala de satisfacción con la vida y la escala de afrontamiento para adolescentes, reportó que los estudiantes evidencian un nivel promedio de satisfacción. En la presente investigación, al realizar las pre pruebas antes de la intervención, se obtuvo que el 50% de las estudiantes universitarias de Educación Inicial, estaban en un nivel moderado, la mayoría de alumnas se ubicó en este nivel respecto a los otros niveles, es decir la mitad de alumnas no se aceptan como muy felices ni tampoco infelices, ubicándose en un nivel promedio, como se aprecia en la figura 5.

Se lograron los objetivos propuestos al identificar el nivel de bienestar personal de las estudiantes, pues se obtuvo que el 15% se encuentra en un nivel alto, el 50% moderado, 20% bajo y 15% muy bajo, esto se observa en la figura 5.

Se puede confirmar la hipótesis general ya que la aplicación del taller de Educación Positiva, según la investigación realizada, influyó significativamente en el bienestar personal del grupo experimental. En el pre test el puntaje medio alcanzado por las estudiantes fue de 39.35 puntos y en el posttest de 63.7, existiendo un incremento promedio de 24.35 puntos entre el post y pretest, como se observa en la figura 4. Por lo que queda comprobada la hipótesis de investigación general que dice: La aplicación del taller Educación Positiva influye significativamente en el bienestar personal, de las estudiantes de Educación Inicial de VI, VIII y X ciclo de la universidad Católica Benedicto XVI, en el semestre 2015 II.

Se confirma la hipótesis de investigación específica referente a la dimensión de autoconfianza, de las estudiantes de Educación Inicial de VI, VIII y X ciclo de la universidad Católica Benedicto XVI, en el semestre 2015 II, puesto que el puntaje del posttest supera *significativamente* al puntaje del pretest, en el pre test el puntaje medio alcanzado por las estudiantes fue de 13.2 puntos y en el post test de 21.95, existiendo un incremento promedio de 8.75 puntos entre el post y pre test evidenciado en la figura 1.

Respecto a la dimensión de trascendencia, en el posttest aumentaron *significativamente* el puntaje respecto al pretest, en el pre test el puntaje medio alcanzado por las estudiantes fue de 14.05 puntos y en el posttest de 21.50, existiendo un incremento promedio de 7.45 que se observa en la figura 2.

Finalmente en referencia a la dimensión de tranquilidad, en el pretest el puntaje medio alcanzado por las estudiantes fue de 12.0 puntos y en el posttest de 20.25, existiendo un incremento promedio de 8.05 puntos entre el post y pretest, como se observa en la figura 3. Este incremento significativo *se atribuye a efectos del taller* aplicado.

#### IV. CONCLUSIONES

Se logró el objetivo de identificar el *nivel de bienestar personal* de las participantes antes de la intervención, se obtuvo en su mayoría un nivel moderado y la dimensión con puntaje más bajo fue tranquilidad con 12.1 puntos.

El taller de Educación Positiva, influyó en la valoración de la *autoconfianza*, ya que se obtuvo en el posttest una  $t_c = 5.98$  superior a la  $t_{tab} = 1.729$ , presentando diferencia altamente significativa. En el pretest se obtuvo 13.2 puntos y en el posttest de 21.95 puntos, es decir hubo un incremento de 8.75 puntos del pretest al posttest, se puede evidenciar en la figura 1. Esto se atribuye a la aplicación del taller de Educación Positiva.

El taller de Educación Positiva, ha influido significativamente en la valoración de la *trascendencia*, se obtuvo en el postest una  $t_c = 5.23$  superior a la  $t_{tab} = 1.729$ , presentando diferencia altamente significativa. En el pretest se obtuvo 14.05 puntos y en el postest de 21.50 puntos, hubo un incremento de 7.45 puntos del pretest al postest atribuibles a la aplicación del taller de Educación Positiva (Se observa en la figura 2).

El Taller de Educación Positiva, ha influido significativamente en la valoración de la *tranquilidad*, se obtuvo en el postest una  $t_c = 6.03$  superior a la  $t_{tab} = 1.729$ , El puntaje del postest supera significativamente al puntaje del pretest. En el pretest se obtuvo 12.1 puntos y en el postest de 20.25 puntos, hubo un incremento de 8.15 puntos del pretest al postest atribuibles a la aplicación del taller de Educación Positiva (Se observa en la figura 3.).

La aplicación del taller Educación Positiva, ha influido significativamente en el *bienestar personal*, obteniendo una  $t_c = 6.03$  es superior a la  $t_{tab} = 1.729$ . Las participantes en el postest aumentaron significativamente el puntaje respecto al pretest. En el pretest el puntaje medio alcanzado por las estudiantes fue de 39.35 puntos y en el postest de 63.7, existiendo un incremento entre el post y pretest promedio de 24.35 puntos, como se observa en la figura 1.4. se evidencia en la figura 4. Y se atribuye a la aplicación del taller aplicado. Por lo tanto, queda comprobada la hipótesis de investigación que dice que la intervención influye significativamente en el bienestar personal, de las estudiantes.

-Antes de aplicar el taller, ninguna participante se ubicaba en el nivel muy alto, el 15% se ubicaba en el nivel alto, el 50% en el nivel moderado, el 20% en el nivel bajo y el 15% en el nivel muy bajo de su desarrollo de bienestar personal; después de la intervención según el postest 5 estudiantes, 25% se ubicaron en el nivel muy alto; 13 estudiantes, el 65% en el nivel alto; y solo dos participantes, 10% se ubicaron en el nivel moderado; ninguna de ellas se

ubicó en el nivel bajo ni muy bajo, como se observa en la figura 5; y esto se puede atribuir al taller de Educación Positiva desarrollado. Si la intervención ha sido altamente significativa para el desarrollo de las 20 estudiantes que conformaron el grupo único experimental, se considera que también será altamente significativo para toda la población de los estudiantes de Educación Inicial de la Universidad Católica de Trujillo "Benedicto XVI" y otros grupos de estudiantes universitarios, con características socioeconómicas y socioculturales similares a la muestra.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arguís R. y Bolsas A. (2012). *Programa Aulas Felices: Psicología Positiva aplicada a la educación*. Zaragoza: Sati.
- Barahona M., Sánchez A. y Urchaga J. (2013). *La Psicología Positiva aplicada a la educación: el programa CIP para la mejora de las competencias vitales en la educación superior*. Revista de Formación e Innovación Educativa Universitaria. Vol. 6, N° 4, 244-256, Recuperado de: [http://refiedu.webs.uvigo.es/Refiedu/Vol6\\_4/REFIEDU\\_6\\_4\\_5.pdf](http://refiedu.webs.uvigo.es/Refiedu/Vol6_4/REFIEDU_6_4_5.pdf), 2015.
- Carr A. (2007). *Psicología Positiva: La ciencia de la felicidad*, Barcelona: Grup
- Balmes.
- Mora L. (2011). *La felicidad en la escuela: una nueva asignatura*. 2011. Recuperado de: <http://monitor.iiipe.edu.mx/node/749>, 2014.
- Mikkelse, R. (2009). *Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes universitarios de Lima*. Pontificia Universidad Católica. Lima, Perú. Recuperado de: <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/416/2014>.
- Seligman, M. (2015). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Novoprint.
- Seligman, M. (2013). *Niños optimistas*. Barcelona: Novoprint.
- Vásquez, C. & Hervás G. (2008). *Psicología Positiva*. Sevilla: Publidisa.

## ANEXO

### Práctica: "Haciendo feliz a alguien"

- Se pide a los participantes formar un círculo para que todos se puedan mirar, se solicita a un participante a dar vuelta y quedarse sin mirar a sus compañeras. Enseguida se empieza a hablar positivamente sobre la compañera que está volteada, elogiando sus virtudes, actitudes, valores.





I.E.I. 1603 "Tesoritos de Jesús", Puerto de Malabrigo