



UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE EDUCACIÓN

CIENCIA Y TECNOLOGIA

Decreto Ejecutivo 575 del 21 de julio de 2004

Acreditada mediante Resolución N°15 del 31 de octubre de 2012

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PSICOLOGÍA GENERAL

**La percepción de la felicidad que tienen los estudiantes de
psicología de la UMECIT frente al COVID 19**

**Trabajo presentado como requisito para optar al grado de
Licenciatura**

Autor: Víctor José Tejada Coronado

Tutor: Amelia Sarco

Panamá, febrero, 2022

Dedicatoria

A Delfín Tejeda,
Evelia Coronado
y Valerie Díaz

Agradecimiento

Esta tesis, si bien ha requerido mucho esfuerzo y dedicación por parte del autor y su tutora de tesis para lograr su finalización, no hubiese sido posible sin la cooperación desinteresada de todas las personas que a continuación mencionaré, las cuales han sido una red de apoyo emocional muy importante en momentos de desesperación y angustia.

Primero y, antes que nada, quiero darle las gracias a mi padre Delfín Tejada, siempre estuvo conmigo desde que estaba pequeño hasta el día de su muerte, siempre lo recordaré porque quiero ser como él, puesto que es mi ejemplo a seguir, mi héroe, y mi ídolo; tengo la certeza de que él me estará cuidando el resto de mi vida.

Quiero agradecerle a mi tutora y profesora Amelia Sarco por darme la oportunidad de orientarme en mi trabajo de graduación, debido a que es una de las mejores profesoras que he tenido dentro de la universidad, puesto que me hizo querer una materia como metodología de investigación que para algunos esta materia suele ser aburrida o irrelevante. Sin embargo, la forma en la que ella transmite sus conocimientos lo hace con una pasión al enseñar esta materia.

Quiero dar las gracias a mi madre Evelia Coronado, por su dedicación y esfuerzo que hace todos los días por ir al trabajo y demostrarme que siempre habrá razones para seguir adelante. Por su amor hacia mí y a mi padre que me criaron en un ambiente cálido y estable. Tuve la oportunidad de tener buenos padres, y es algo que tengo que agradecerle a la vida que me ha tocado.

También, a Valerie Díaz, por ser tan comprensiva y cariñosa, por darme su apoyo y amor; gracias a su compañía cualquier momento difícil puede verse más fácil, la tristeza se transforma en alegría y la soledad deja de existir. Se ha convertido en mi red de apoyo emocional más importante y yo de la suya. Por lo tanto, quiero dedicarle una estrofa de la canción de Adele - "Make you feel my love"

“Cuando aparezcan las sombras de la noche y las estrellas,
y no haya nadie ahí para secarte las lágrimas,
yo podría abrazarte por un millón de años
para hacerte sentir mi amor”.

Por último, quiero agradecerle a mi familia, Aixa, Nilka, Guillermo, Rita, Víctor, Jesús (mi primo favorito), también tengo que nombrar a Joel, Rodrigo y Luis porque son mis grandes amigos.

Resumen

La felicidad puede ser definida desde diferentes perspectivas. En general, estar felices mejora la vida de las personas dado que forma una parte esencial para la salud mental y bienestar de todos los seres humanos. No obstante, situaciones externas como la pandemia y la COVID-19, ha provocado que muchas personas cambien la perspectiva que tenían acerca de la felicidad. Por esta razón, esta tesis tiene el propósito de exponer la percepción de los estudiantes universitarios de UMECIT sobre el concepto de Felicidad y el bienestar psicológico frente al COVID-19. Para ello, se optó por una metodología de tipo cualitativo con un diseño fenomenológico para analizar las experiencias vividas sobre el fenómeno denominado felicidad. La población estuvo conformada por estudiantes de psicología de la UMECIT, sede de La Chorrera, y la descripción del escenario de investigación fue de seis participantes voluntarios con un rango de edad de 17 a 25 años, un hombre y cinco mujeres. El instrumento empleado fue realizado dentro de la investigación, del cual se obtuvieron las adecuadas propiedades de validación; con el fin de obtener información valiosa para la investigación. Entre los hallazgos se encuentra que tres de los seis estudiantes se sienten más felices cuando disfrutan del presente y pueden crear nuevas experiencias con amigos y familiares, en cambio la otra mitad prefieren trabajar en sus sueños porque se sienten más felices cumpliendo sus metas. Además, se concluyó que existe una conexión entre la felicidad y algunas dimensiones del bienestar psicológico como lo son: relaciones interpersonales, autonomía, sentido de vida y autoaceptación. Debido a que estas dimensiones pueden ser factores importantes para ser felices ya que cada una de ellas logra cumplir una función que permite al ser humano sentirse satisfecho y realizado con su vida.

Palabras clave: Felicidad, bienestar psicológico, COVID-19, eudemonismo y el hedonismo.

Abstract

Happiness can be defined from different perspectives. In general, being happy improves people's lives as it is an essential part of the mental health and well-being of all human beings. However, external situations, such as the pandemic and COVID-19, have caused many people to change their perspective on happiness. For this reason, this thesis aims to expose the perception of UMECIT university students about the concept of Happiness and psychological well-being in the face of COVID-19. For this purpose, a qualitative methodology with a phenomenological design was chosen to analyze the experiences lived about the phenomenon called happiness. The population consisted of psychology students from UMECIT, La Chorrera campus, and the description of the research scenario was six volunteer participants with an age range of 17 to 25 years, one male and five females. The instrument used was made within the research, from which the appropriate validation properties were obtained; in order to obtain valuable information for the research. Among the findings is that three of the six students feel happier when they enjoy the present and can create new experiences with friends and family, while the other half prefer to work on their dreams because they feel happier fulfilling their goals. In addition, it was concluded that there is a connection between happiness and some dimensions of psychological well-being such as: interpersonal relationships, autonomy, sense of life and self-acceptance. Because these dimensions can be important factors to be happy since each of them fulfills a function that allows the human being to feel satisfied and fulfilled with his life.

Key words: Happiness, psychological well-being, COVID-19, eudemonism and hedonism

Índice general

| | |
|--|----------|
| Dedicatoria | ii |
| Agradecimiento | iii |
| Resumen | iv |
| Índice general | vi |
| Índice de cuadros | ix |
| Lista de Apéndice | xi |
| Lista de Anexos | x |
| Introducción..... | xii |
| CAPÍTULO I: CONTEXTUALIZACIÓN DE LA PROBLEMÁTICA | 1 |
| 1.1. Descripción de la problemática..... | 2 |
| 1.2. Formulación de la pregunta de investigación..... | 5 |
| 1.3. Propósitos..... | 5 |
| 1.3.1. Propósito General:..... | 5 |
| 1.3.2. Propósitos Específicos:..... | 5 |
| 1.4. Justificación e impacto..... | 6 |
| CAPÍTULO II: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LA INVESTIGACIÓN | 8 |

| | | |
|---|---|-----------|
| 2.1. | Bases Teóricas, Investigativas, Conceptuales y Legales | 9 |
| 2.1.1. | Bases Teóricas | 9 |
| 2.1.2. | Bases investigativas..... | 10 |
| 2.1.3. | Bases conceptuales | 20 |
| 2.1.4. | Bases legales..... | 21 |
| 2.2. | Conceptos Definidores y Sensibilizadores..... | 22 |
| CAPÍTULO III: ASPECTOS METODOLÓGICOS DE LA | | |
| INVESTIGACIÓN..... | | 26 |
| 3.1. | Tipo de investigación | 27 |
| 3.2. | Diseño de investigación | 28 |
| 3.3. | Unidades de Estudio y Sujetos de la Investigación..... | 30 |
| 3.3.1. | Descripción del Escenario de Investigación..... | 30 |
| 3.3.2. | Criterios de Selección de los Informantes Clave..... | 31 |
| 3.4. | Técnicas e instrumentos de recolección de datos:..... | 31 |
| 3.5. | Procedimiento de la investigación | 33 |
| 3.6. | Validez y Credibilidad (cualitativa) de los instrumentos..... | 38 |
| 3.7. | Técnicas de análisis de los datos..... | 39 |
| 3.8. | Consideraciones éticas: | 39 |

| | | |
|---|--|-----------|
| 3.9. | Criterios de confidencialidad | 39 |
| 3.10. | Descripción de la obtención del consentimiento informado | 40 |
| 3.11. | Riesgos y beneficios conocidos y potenciales | 41 |
| CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS | | |
| O HALLAZGOS | | 42 |
| 4.1. | Técnica de análisis de datos | 43 |
| 4.2. | Proceso de triangulación de los hallazgos | 43 |
| 4.3. | Discusión de los resultados | 52 |
| Conclusiones y recomendaciones | | 55 |
| Referencias | | 59 |
| Anexos | | 63 |
| Apéndice | | 67 |

Índice de cuadros

| | |
|---|----|
| Cuadro No. 1 Cuadro de Categorías y Subcategorías | 22 |
| Cuadro No. 2 Unidad Discursiva del Instrumento | 25 |
| Cuadro No. 3 Cronograma | 36 |

Lista de Anexos

| | |
|--|----|
| Anexo A: F-138 Certificación de impacto de actividades académicas y de investigación | 64 |
| Anexo B: F-58 Carta de aprobación de revisión ortográfica..... | 66 |

Lista de Apéndice

| | |
|--|----|
| Apéndice A: Entrevista | 68 |
| Apéndice B: Información y consentimiento informado de los sujetos a incluir en el proyecto de investigación..... | 72 |
| Apéndice C: Validación del instrumento de recolección de datos | 75 |

Introducción

La sociedad actual protagoniza una serie de vertiginosos cambios y crecientes transformaciones a nivel económico, político, social, cultural y ambiental. En la actualidad, la pandemia causada por la emergencia de una cepa viral denominada SARS-CoV-2, es un acontecimiento nuevo para la humanidad del siglo XXI. Según un estudio realizado por Nereida Valero el 25 de junio de 2020 había 9.522.025 casos de infectados y 484.876 muertes. No obstante, las cifras no se han detenido llegando a contabilizar más de 388 millones de casos y 5.71 millones de muertes este viernes 4 de febrero de 2022. A pesar de la propagación de las diferentes cepas de este virus, hay una reducción de probabilidades de contagiarse gracias a la implementación de las vacunas y las medidas de restricción. Sin embargo, una de las cosas que ha afectado la pandemia ha sido la salud mental y la felicidad de las personas.

Por ende, en el presente trabajo de grado desea exponer el concepto de felicidad que tienen los estudiantes de la carrera de psicología de la UMECIT, sede de La Chorrera, basado en una revisión bibliográfica sobre el fenómeno denominado felicidad. Así mismo, conocer si la pandemia ha afectado las creencias de los participantes con respecto al concepto de felicidad y el bienestar psicológico.

Por otra parte, la profesión de psicólogo/a promueve la salud mental; por tanto, favorece la realización de investigaciones que buscan conocer o mejorar aspectos que estén relacionados al bienestar psicológico de los individuos. Al ser una rama de la ciencia que se enfoca en la salud mental, pueden salir distintas investigaciones que intenten analizar y crear nueva información que ayude a resolver problemas y cuestionamientos.

Su implicación metodológica consiste en un enfoque cualitativo es decir “Utiliza la recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de investigación o revelar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación.” (Hernández, 2014). Por otro

lado, la finalidad de esta tesis es analizar con mayor profundidad los pensamientos que tienen los participantes de la carrera de psicología con respecto a la felicidad mediante una entrevista virtual que recoja información sobre el fenómeno que se va a estudiar en esta investigación, además de hacer una revisión bibliográfica sobre los antecedentes históricos e investigativos sobre la felicidad.

La pandemia de COVID-19 está afectando la economía de todos los países, generando situaciones críticas en empresas de todo el mundo, desempleo y dificultades económicas a la mayoría de las familias y personas. Aquellas con alto rasgo de ansiedad, es decir, que tienden a responder con alta sensibilidad las situaciones de incertidumbre, podrían verse afectadas por la situación que no pueden controlar. Asimismo, no solo afectan a las personas que han perdido sus empleos, también a los niños y abuelos que dependen de la persona que trabaja, por lo que estas situaciones crean una incertidumbre que perjudican el bienestar psicológico de las personas.

Panamá se ha puesto en cuarentena al menos dos veces para sobrellevar el aumento de casos con el objetivo de reducir el contagio y no saturar el sistema de salud. Sin embargo, esta acción trae como consecuencia problemas con la soledad y el distanciamiento físico a una población que a nivel cultural le gusta socializar. Esto se vuelve un problema cuando afecta el bienestar psicológico, ya que uno de sus pilares viene siendo las relaciones positivas, por ende, el distanciamiento físico puede repercutir en un empeoramiento de la misma.

El estudio está conformado por cinco apartados, en el primer capítulo encontrará todo lo relacionado al planteamiento del problema, el segundo contiene el marco teórico que sustenta la investigación, el tercero reúne toda la información sobre la metodología utilizada, el cuarto presenta los resultados analizados e interpretados; el quinto, tiene las conclusiones, discusiones y recomendaciones de la investigación. Por último, la bibliografía y los anexos.

CAPÍTULO I:
CONTEXTUALIZACIÓN DE LA
PROBLEMÁTICA

1.1. Descripción de la problemática

El concepto de felicidad ha sido interés de estudio de muchas disciplinas como la psicología, la sociología y con mayor demanda en la filosofía, unificar el concepto requiere de una serie de criterios que depende de la percepción de las personas en áreas como: la emocional, personal, cultural, social, entre otros.

El dilema principal de este tema es que algunas personas idealizan el concepto de felicidad como un estado de paz absoluta y sin ningún problema en la vida. Además, existen momentos específicos donde se presenta como un estado de satisfacción espontáneo, asimismo la sociedad nos ha vendido que la felicidad está en viajar a lugares que transmiten emociones placenteras a corto plazo; estas sensaciones placenteras se pueden encontrar en lugares como: cruceros, hoteles y resorts, también en cosas materiales; sin embargo, no toda la gente con riqueza es feliz y no todas las personas con pocos recursos son infelices, lo que demuestra que el concepto de felicidad es mucho más complejo, que rebasa aspectos materiales y emocionales. Por otro lado, hay que tomar en cuenta que la felicidad tiende a ser subjetiva por todo el sistema de creencias de una persona; basado en las cosas que uno cree, se formula una creencia subjetiva por medio de la experiencia.

El concepto de felicidad es importante porque de esta manera se puede abarcar un criterio en la cual se logre alcanzar un bienestar psicológico óptimo, gracias a la armonía se logra obtener mejores decisiones en la elección de relaciones interpersonales ya que hay un trabajo por detrás que permite lograr una mejor elección y a su vez, proyecta una energía atractiva hacia el exterior. Además, las relaciones interpersonales forman un pilar fundamental en el equilibrio emocional de la persona ya que está demostrado que una buena red de apoyo emocional ayuda a tener una menor probabilidad de padecer de depresión.

No obstante, en los tiempos que corren se ha tenido que guardar distancia, el SARS-CoV-2(COVID-19) llegó para quedarse al menos por un tiempo indefinido, por ende,

tendremos que adaptarnos a un nuevo estilo de vida. Las reuniones, fiestas y salidas con amigos quedaron en un segundo plano y posiblemente esto sea un factor negativo para nuestra salud mental y también física. El periodo de cuarentena que vivió el país trajo consecuencias a nivel económico, laboral, social y sobre todo a nivel personal. De alguna manera todos somos vulnerables ante este problema que se está viviendo, cada persona tiene una perspectiva diferente por cómo se ha tenido que adaptar a la situación. Las mayorías de los contratos se reactivaron en enero del 2021, pero las empresas lidiaban con el golpe del año pasado, algunas se fueron a la quiebra y otras cerraron varias de sus sucursales provocando una mayor tasa de desempleo en el país. No obstante, aunque hubo una menor probabilidad de oportunidades laborales, esto no impidió que muchas personas dieran un paso como emprendedores para resolver sus gastos económicos, esto demuestra una vez más que el ser humano intentará adaptarse ante las situaciones.

Los niveles de ansiedad, incertidumbre y desesperación por un futuro incierto se han elevado, muchos tenían miedo a morir por la COVID 19, mientras que otras personas afrontan la ansiedad de perder a un ser querido. Es algo natural temerle a la muerte porque se desconoce a nivel científico qué hay después de ella, pero esto desencadena niveles de estrés y ansiedad elevados que afectan el bienestar psicológico y la felicidad.

Este evento es significativo para la humanidad del siglo XXI, por ende, es importante realizar nuevas investigaciones cualitativas y cuantitativas que puedan brindar un nuevo conocimiento sobre esta problemática y cómo ha afectado en los distintos sectores. En este caso, como la investigación está relacionada al campo de la psicología y la salud mental, se convierte en el mejor momento para poder explorar y analizar las diferentes perspectivas que tienen algunos jóvenes universitarios sobre la felicidad y el bienestar psicológico involucrando la situación actual y cómo esta impacta en las creencias de los individuos.

En 2021 se pensaba que sería un año mejor y sí mejoró, pero no como muchos pensaban, puesto que las expectativas eran más altas que la realidad, algunos creían que todo llegaría a la normalidad, pero las escuelas y las universidades no se reactivaron a nivel presencial, sin embargo, actualmente ya se retornó a clases presenciales, aunque con medidas estrictas de bioseguridad y de manera escalonada. Las zonas turísticas y resorts están adoptando las medidas que el sistema de salud implemente para seguir brindando sus servicios y hospedajes, al igual que otras actividades recreativas están funcionando. Esto ayudaría a la economía a recuperarse poco a poco.

En cuanto a la salud mental en Panamá, se vio afectada por la situación de la COVID 19 y el confinamiento a nivel nacional como se muestra en el estudio de Romero-Ramos et al. (2022), donde se demostró que hay incertidumbre en la parte económica por la pérdida de empleo y la falta de contratación. También, aspectos relacionados a la salud y el miedo a contagiarse de covid-19 resultaron ser significativos en las emociones de los individuos, por consiguiente, mostraron niveles altos de estrés, ansiedad y frustración.

Por ende, el problema de la salud mental puede verse reflejado en la pandemia, ya sea por el aumento de variables que afectan el bienestar como lo son: el estrés y la ansiedad. Por otro lado, se encontró que muchas personas se sentían alegres, porque estuvieron en casa con su familia y compartieron más tiempo. Por esto, es interesante realizar nuevas investigaciones con esta problemática que está afectando el bienestar psicológico de las personas, con esto se quiere decir que es intrigante saber cómo es la percepción de las personas sobre un fenómeno que cualquiera puede manifestar, pero puede cambiar de persona a persona como lo es la felicidad.

La población del siglo XXI vive uno de los acontecimientos que marcarán historia, por lo cual, el hecho de analizar la perspectiva de algunos estudiantes universitarios, que se preparan de forma académica para ejercer una profesión que promueve la salud

mental y el bienestar psicológico de los demás; sería interesante conocer la percepción que tienen los futuros profesionales de la salud con respecto a un fenómeno que el ser humano siempre se encuentra en la búsqueda para su satisfacción personal.

1.2. Formulación de la pregunta de investigación

De lo antes mencionado se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿cuál es la percepción de los estudiantes universitarios de la UMECIT sobre el concepto de Felicidad frente al COVID-19?

1.3. Propósitos

Se plantearon los siguientes objetivos

1.3.1. Propósito General:

Exponer la percepción de los estudiantes universitarios de UMECIT sobre el concepto de Felicidad y el bienestar psicológico frente al COVID-19.

1.3.2. Propósitos Específicos:

- Aplicar un instrumento de recolección de datos, creado por el mismo investigador que tenga como objetivo obtener información acerca de la percepción de felicidad que tienen los estudiantes de psicología general de la UMECIT, sede de La Chorrera.

- Analizar las respuestas obtenidas de las entrevistas sobre el fenómeno denominado felicidad ante la situación actual de la COVID 19 en los estudiantes de psicología general de la UMECIT, sede de La Chorrera.
- Conocer la existencia de un posible cambio de pensamiento, sobre el concepto de felicidad por la situación de la COVID 19 en los estudiantes de psicología general de la UMECIT, sede de La Chorrera.
- Analizar la relación del concepto de felicidad y las dimensiones del bienestar psicológico: búsqueda del Sentido de vida, Auto aceptación, Autonomía y Relaciones interpersonales; en los estudiantes de psicología general de la UMECIT, sede de La Chorrera.

1.4. Justificación e impacto

Este trabajo tiene la finalidad de presentar la percepción del concepto de felicidad que tienen los estudiantes universitarios de la UMECIT, específicamente los estudiantes de psicología, ya que ellos forman parte del cuidado de la salud mental y el bienestar psicológico. Asimismo, al tener los resultados de este análisis se podrá contribuir en la mejora de la satisfacción personal de los jóvenes universitarios frente a las repercusiones de la COVID 19.

La relevancia social del estudio sugiere que los primeros favorecidos serían los estudiantes y la universidad, puesto que se está elaborando un estudio de un fenómeno común, pero poco estudiado en Panamá que pueda promover el interés de la investigación en los estudiantes universitarios de la UMECIT, asimismo el reconocimiento de que la universidad prepara a los futuros profesionales en el ámbito de la investigación y la elaboración de trabajos de grado resulta ser un impacto positivo para la sociedad porque ocasiona un interés en generar nuevo conocimiento.

Además, la carrera de psicología promueve la salud mental, por consiguiente, favorece la elaboración de investigaciones que mejoren el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios y, por ende, habrá una mejora de manera indirecta en su vida personal y laboral, además sus resultados servirán como antecedente para futuros trabajos relacionados al tema.

El valor teórico del mismo se basa en la filosofía de la psicología positiva que tiene como argumento programas que faciliten el bienestar psicológico de las personas frente a situaciones adversas, añadiendo herramientas con evidencia científica que ayuden a conseguir un bienestar óptimo.

Su implicación metodológica radica en estudiar con mayor profundidad a las distintas poblaciones que se han visto afectadas por la COVID-19 frente al concepto de felicidad y con ellos obtener información que permita desarrollar mejores bases teóricas.

La línea de investigación a la que responde esta propuesta es Salud, Seguridad Ocupacional y Prevención, bajo el área conducta e interacción social y eje temático bienestar psicológico, ya que desarrolla un impacto social tomando en cuenta que uno de los elementos esenciales que busca el ser humano es el estado de satisfacción personal, que se inclina a la autorregulación y al desarrollo humano. Además, tiene una relevancia con respecto a la universidad ya que responde a la concepción humanística de la educación que constituye uno de los pilares del modelo de UMECIT, donde el hombre, su bienestar y calidad de vida son fundamentales.

**CAPÍTULO II:
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE
LA INVESTIGACIÓN**

2.1. Bases Teóricas, Investigativas, Conceptuales y Legales

2.1.1. Bases Teóricas

¿Qué es la felicidad?

La felicidad es algo que ha sido investigado no solo por psicólogos, sino también cuestionado por filósofos de la antigüedad como Aristóteles, planteándose el significado de este concepto, ¿por qué es tan atractiva y anhelada por muchos y vivida solamente en momentos efímeros? Es algo que muchas de las perspectivas de la felicidad hacen énfasis, sin embargo, no se tiene actualmente un concepto universal. Teniendo en cuenta a Penagos (2019) el cual hizo una cita textual sobre un autor que define “la felicidad es una experiencia altamente subjetiva y de naturaleza idiosincrática al sujeto, en otras palabras, la felicidad hace alusión a una experiencia de satisfacción subjetiva de una persona y solo vivida por ella (Castilla et al., 2016)” hace referencia que al ser un concepto polisémico (posee más de un significado) esta puede tener diferentes perspectivas a la hora de visualizar el concepto. Por ende, que una ideal de lo que es felicidad dependerá del apoyo de sus seguidores sobre ese concepto. Sentarse a debatir sobre cuál es el verdadero significado de la felicidad es como discutir sobre cuál es el mejor color. Cada persona puede tener un criterio distinto sobre lo que significa la palabra felicidad.

Bienestar psicológico

El bienestar psicológico se define como el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo (Díaz et al., 2006). Es una de las categorías más importantes porque tiene una correlación con la felicidad puesto que al generar un desarrollo en las capacidades de las personas, estas pueden encontrar un propósito de vida, tener una mejor

autoaceptación, autonomía, relaciones positivas y aprovechar mejor las oportunidades. Por ende, tiene una correlación al sentir una satisfacción personal y como consecuencia una felicidad.

El concepto previamente explicado, es un término general que contiene distintas cualidades que lo hacen ser importante si se refiere al concepto de felicidad, ya que está construida con aspectos individuales tanto colectivos. Por ende, hay variables que el ser humano tiene una responsabilidad de tomar decisiones, pero hay otras que no tiene ningún control sobre ellas, como, por ejemplo: lugar de nacimiento, ambiente familiar, estilo de crianza, las acciones de las personas y etc. Prácticamente son variables aleatorias que no se pueden elegir por cuenta propia. Sin embargo, de manera personal puede tomar elecciones para un mejor cuidado personal construyendo hábitos como: hacer ejercicio, juntarse con personas que refuercen la red de apoyo emocional, buena relación con la comida, gestión del amor propio y entre otros hábitos que pueden beneficiar al desarrollo personal. Estos factores también están relacionados con la calidad de vida y son más fáciles de modificar porque puede tener la decisión de hacerlo.

La felicidad es una variable subjetiva que puede verse afectada de alguna manera, ya sea biológica con el contagio del virus, mental con el desarrollo del miedo por temor a contagiarse o que algún familiar sea contagiado o de alguna enfermedad, inclusive tener cuadros de ansiedad, depresión, estrés y otros trastornos mentales que si no son tratados es posible que afecten a nivel intrapersonal e interpersonal. Además, la covid-19 y las cuarentenas afectan la parte social del individuo por la falta de contacto físico y emocional con otras personas. Estas peculiaridades pueden desencadenar un desequilibrio psicológico por desconocer la forma de afrontar esta situación.

2.1.2. Bases investigativas

2.1.2.1. Antecedentes Históricos

Perspectivas diferentes sobre la felicidad

La felicidad es un concepto polisémico que ha transcurrido desde hace muchísimos años, no solo por su forma ambigua que pueda describirse, sino por las corrientes que han planteado su significado. “Los anhelos de felicidad y de una vida significativa son dos de las metas más extendidas con las que las personas nos evaluamos y nos motivamos” (Baumeister, Vohs, Aaker y Garbinsky, 2013). Una asombrosa variedad de metas y esfuerzos vitales que anhelamos nos motiva a tener un propósito con el objetivo de poder alcanzarlos, a seguir viviendo para cumplir ese deseo; una casa, ser saludables, tener hijos, tener éxitos a nivel laboral o el mero hecho de ser amado nos motiva a nivel intrínseco.

Gómez (2005, se plantea la pregunta de en qué momento se empezó a estudiar la felicidad para describir su origen, la cual su respuesta en el trabajo fue esta:

¿Desde cuándo lleva estudiando la felicidad? Hay quien afirma que preguntarse ¿qué es la felicidad? es tan antiguo como el inicio de la civilización (Fernández-Berrocal y Extremera Pacheco, 2009), o que la inquietud por los trasfondos del bienestar no solo se observa en la pregunta cotidiana “¿Cómo estás?” sino también en los comienzos de la historia intelectual (Ryan y Deci, 2001). Hay también quien afirma que, si bien los centros de enseñanza (incluidas las universidades) no muestran gran interés y los gobiernos están más centrados en el PIB (producto interno bruto) que, en la felicidad de sus ciudadanos, una silenciosa introspección personal señalará que ser felices es lo que realmente nos preocupa (Lisón Buendía, 2005).

En el párrafo anterior del autor Gómez, también se puede reflexionar sobre la poca atención que se brinda de la felicidad y el bienestar psicológico en las escuelas o en las universidades. Por ende, tiende a ser un problema porque solo se fijan en las cualidades que el estudiante puede ofrecer para que este sea funcional en la sociedad, minimizando la salud mental de los mismos, asimismo, se puede tener a buenos profesionales como: médicos, ingenieros, maestros, arquitectos, entre otros, que posiblemente no tengan una buena gestión emocional y poco autocuidado. Además, se cría al ser humano con

el pensamiento que para ser felices se debe tener éxito a nivel laboral, tener casa, amigos, dinero y una familia; cuando tal vez para ser feliz no requieres de tantas cosas.

De acuerdo con la investigación de Gómez, logró recopilar diferentes citas que mencionan la perspectiva de algunos pensadores como Aristóteles, John Stuart Mill y Immanuel Kant donde muestran un punto de vista distinto sobre la felicidad, al igual los distintos tipos de religión que tienen su propio criterio para conceptualizar esta palabra, la cual Gómez (2019) menciona en el siguiente apartado:

Hay quien expone que grandes autores de la filosofía como Aristóteles o John Stuart Mill subrayan que la felicidad es el fin último del hombre, o que autores como Kant concibe la felicidad como el objetivo que acompaña a la vida dirigida por principios morales (Lisón Buendía, 2005). Finalmente, el asunto de la felicidad aparece a su vez en diversas grandes religiones (Dhir, 2016): el Budismo explica que para manejar el sufrimiento y alcanzar un alto estado de paz es necesario ser feliz, partiendo de que todo el mundo se merece la felicidad y de que esta solo puede lograrse evitando todas las formas de deseo; para el Judaísmo la felicidad es vital en el servicio a Dios, de suerte que esta creencia motiva a sus creyentes a ser felices en sus actividades diarias; en el Catolicismo, la principal razón y meta de la existencia es la felicidad, considerando que el plan de Dios para la humanidad es que las personas sean felices (si bien la felicidad definitiva no puede ser encontrada en esta vida sino en la vida eterna tras la muerte), a la par que puede llegar a experimentarse un bello sentimiento de bienestar cuando se piensa en la bondad de Dios.

Además, hay dos percepciones que sobresalen cuando se habla de felicidad y son la eudaimonía y hedonismo. Esta última posición deja a fuera el estudio de características importantes de la salud psicológica, pues coloca su énfasis central en el bienestar placentero a corto plazo a costa de retos vitales más duraderos tales como tener un sentido o propósito. En cambio, la eudaimonía es la culminación de un proceso que se

va construyendo, haciendo actividades virtuosas, de modo racional, se trata de una actividad del alma que se logra con la vida contemplativa y no con la de placer.

El problema de una felicidad idealizada y cómo esta puede provocar una distorsión en el pensamiento humano.

En un mundo globalizado se conoce cómo las empresas venden una felicidad que en una vida normal es muy difícil de conseguir o experimentar de manera seguida. Vendiendo viajes a ciertos lugares o resorts/cruceros que transmiten una felicidad placentera o productos para caer en el consumismo. Si se tiene un concepto idealizado se estaría creando un sistema de creencias que hace actuar en base a esos pensamientos.

Además, la mente no trabaja de manera aislada. También, se correlaciona con el ambiente, sistema de creencias, emociones, entre otros. Por ende, si se piensa en una felicidad consumista que busca la manera de comprar el último modelo de cualquier equipo eléctrico o las cosas que más se desean; y no se tiene la oportunidad de obtenerlo, el primer pensamiento será uno de sufrimiento por anhelar las cosas que uno desea. Por otro lado, hay que aclarar que despojarse de los deseos tal vez no sea la clave para sentir paz. Asimismo, todo esto se relaciona porque el ser humano en vez de aceptar espera algo y eso crea expectativas y también decepciones.

La felicidad desde un punto de vista individual.

Como se mencionó anteriormente, la felicidad puede tener un concepto polisémico y a la vez es subjetivo, ya que una persona puede referirse a la felicidad de una manera distinta a otra persona. Por ende, tiene rasgos subjetivos como objetivos que ayudan a plantear una mejor relación con esta variable. Hay cosas universales que pueden mejorar el bienestar psicológico, y si existen hábitos, podrían mejorar de forma significativa el estado de ánimo.

Muchas veces se asocian de manera automática la felicidad con la alegría (una emoción) y esto está bien a cierta medida, aunque la felicidad va más allá de sentirse

alegre o motivado, porque en ese momento la persona entra en un estado de placer y euforia. Se piensa que esas sensaciones pueden durar mucho tiempo, cuando la realidad es que la emoción puede durar 90 segundos (por lo regular) si esta no desemboca en un pensamiento seguido de un comportamiento su duración será bastante corta.

Un estudio hecho en Estados Unidos por Philippe Verduyn, Saskia Lavrijsen (2015), habla sobre la duración de las emociones, en este artículo evalúa 27 emociones mediante un experimento conformado por estudiantes de ambos sexos. Una de las cosas más interesantes que encontraron en su investigación es que la tristeza tiende a ser la emoción más duradera llegando a ser más de 5 horas, cuando esta provoca pensamientos y conductas. No obstante, se puede manejar cuando somos conscientes que solo es una emoción ni positiva, ni negativa.

Después de esta revisión bibliográfica analizada anteriormente, también se aportarán algunas estrategias que se pueden trabajar de manera fácil para ir poco a poco mejorando nuestra relación intrínseca, ya que estas estrategias aportan a nuestro bienestar psicológico y físico, por lo cual se alcanzará una felicidad estable y duradera más no “eterna”.

Estrategias para mejorar el bienestar y la satisfacción personal.

- Ejercicio físico
- Dieta balanceada
- Mindfulness y la respiración profunda
- Amor propio
- Construir relaciones interpersonales sanas

El ejercicio físico es una de las mejores herramientas que se pueden utilizar a corto, medio y largo plazo porque los beneficios que aportan son demasiado buenos para tu salud física y mental, a pesar de que muchas personas piensan que los que hacen

ejercicio solo es para verse mejor y solo trabaja el ego. Sin embargo, las ventajas que pueden aportar sobre la salud mental es que ayuda a combatir la depresión, estrés, ansiedad, entre otros.

Por ejemplo, en el estudio “exercise and mental health: Many reasons to move” hace una revisión de distintos artículos que afirman la eficacia del ejercicio como tratamiento y prevención de la depresión en ancianos. En la investigación se habla de las diferentes comparaciones sobre la eficacia comparándolos con otros tratamientos, como: sertralina (antidepresivo perteneciente al grupo de los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina), ejercicios aeróbicos, anaeróbicos entrenando en casa o con supervisión, al igual que los placebos. Finalmente se pudo recalcar que la eficacia del fármaco como tratamiento fue de un 47% de efectividad seguido de un 45% de efectividad con los ejercicios, cabe mencionar que el ejercicio cardiovascular es más eficaz en la mayoría de los casos que el entrenamiento de fuerza para mejorar el bienestar de la persona. Asimismo, el placebo tuvo una alta aceptación al igual que el ejercicio de baja intensidad como caminar, esto sugiere que una parte considerable de la respuesta terapéutica también está determinada por la atención brindada al paciente y sus propias expectativas con respecto al tratamiento. En general, hay poca evidencia de un posible efecto dosis-respuesta del ejercicio sobre la depresión mayor.

No obstante, que no pueda tener una dosis-respuesta para llamarse como un tratamiento, este puede ser utilizado como apoyo para mejorar la efectividad de un tratamiento farmacológico sin reemplazar la terapia principal. Además, si se habla de salud mental, una manera de prevenir estas enfermedades es haciendo ejercicio físico de cualquier tipo. Aunque el ejercicio aeróbico (cardiovascular) es el más estudiado ya que inhibe la recaptación presináptica de serotonina, que genera cambios cerebrales antidepresivos y ansiolíticos. Además, aunque la ciencia mencione más al ejercicio cardiovascular, esto no quiere decir que solo puedes hacer este, ya que, si no te gusta, no habrá una adherencia al plan de entrenamiento y, por ende, no será efectivo.

Además, llevar una buena nutrición permite minimizar el riesgo de enfermedades que pueden ocasionar otras, al igual que puede prolongar nuestra longevidad y plenitud, por ende, una educación básica sobre una dieta balanceada puede beneficiar incluso en el estado de ánimo cuando se intenta bajar de peso ya que presenta una motivación al ver una pérdida de peso en la báscula teniendo un conocimiento básico sobre el déficit calórico y el equilibrio de una alimentación flexible. Esto crea una motivación intrínseca donde la meta personal puede ser cumplida poco a poco.

Mindfulness y respiración profunda

Dentro del mundo de la meditación hay diferentes formas de meditar, incluso religiones que promueven la meditación, por ejemplo, el budismo, la cual trata de acercarse a la eliminación del sufrimiento y otras emociones destructivas a que la percepción que tiene esta religión es que la felicidad y el sufrimiento no dependen de las circunstancias externas, sino de la propia mente. El mindfulness se caracteriza por ser algo común en los fundamentos de la meditación en algunas religiones ya que al presentarse más como una forma de ser en vez de ser una técnica pueden influenciar en cómo se adapta a la persona. Una definición de mindfulness podría ser “forma de atención no elaborativa, que no juzga, centrada en el presente, en la que cada pensamiento, sentimiento o sensación que aparece en el campo atencional es reconocida y aceptada tal como es.” (Bishop et al., 2004)

Como práctica el mindfulness permite a profesionales y pacientes admitir cada uno de sus pensamientos, conductas y emociones con la posibilidad de no juzgarlos.

El objetivo del Mindfulness es proponer un estilo ser en la cual la misma persona sea capaz de identificar a cada instante sus propias sus propias emociones, sentimientos y comportamientos tratando de sacarlas desde un plano sin lenguaje con el que pueda hacer una crítica destructiva. Como dice Vásquez (S.f.) “Como proceso psicológico,

mindfulness, supone focalizar nuestra atención en lo que se está haciendo o sintiendo, para ser conscientes del devenir del organismo y conductas.” Por eso, al momento de realizar mindfulness se busca dejar la reactividad de la mente (respuestas automáticas) a la decisión consciente (respuestas controladas), es decir sacar a la mente de piloto automático.

2.1.2.2. Antecedentes Investigativos

El primer trabajo corresponde a Rosselló, Jeannette; Zayas, Gloria; Lora, Vanessa quienes realizaron un estudio piloto sobre el mindfulness (*impacto de un adiestramiento en meditación en consciencia plena (mindfulness) en medidas de ansiedad, depresión, ira y estrés y consciencia plena: un estudio piloto*) en 2016. Este estudio evaluó el impacto de la meditación en consciencia plena (mindfulness) en síntomas de ansiedad, depresión, ira y estrés en un grupo de treinta y dos adultos que asistieron a un adiestramiento sobre este tipo de meditación. Algunos instrumentos que utilizaron fueron: Hoja de Datos Demográficos, Escala de Consciencia y Presencia Mental, Cuestionario de Pensamientos Automáticos, Escala de Depresión y Estrés-21 y Registro de Minutos de Meditación. Los resultados de la investigación afirmaron que, si hay una mejora enorme en los niveles de estrés, ansiedad, ira. Sin embargo, la variable depresión no obtuvo los mejores resultados como las otras variables.

El segundo trabajo corresponde a Erick Ibarra Cruz y Rosa Elba Domínguez Bolaños (2017) quienes hablan de “La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad”. Este nuevo enfoque, propone como idea central, considerar otra mirada de la psicología, que se centre, no solo en la preocupación por reparar las peores cosas de la vida de las personas, sino también en construir actitudes positivas.

El trabajo del estrés en Panamá por COVID-19 está confirmado por Ericka Matus, Lorena Matus, Ana María Flórez, Melba Stanziola, Nuria Araguás, Aelén y López, Librada Guerra. Realizaron un estudio en Panamá la cual forma parte de una

investigación internacional coordinada por Lieberoth, y colaboradores (2020), para determinar el impacto psicológico y conductual de la crisis COVID-19 alrededor del mundo, de ahí surgió COVIDiSTRESS global survey. La batería integra nueve pruebas, en este documento se exponen los resultados estadísticos de la escala de estrés percibido PSS10-UCLA. Los resultados indican que existen diferencias significativas entre hombres y mujeres, ya que la población masculina se encuentra con mayor riesgo de vulnerabilidad debido a los altos niveles de estrés percibido.

Otro estudio en la universidad nacional de frontera de Perú realizó una investigación sobre Factores psicosociales durante el confinamiento por la Covid-19 Cynthia Apaza, Roberto Seminario y Johanna Santa Cruz. Hace referencia a la familia como pilar fundamental en la buena gestión emocional y económica de los individuos. Las familias se han reinventado, por necesidad o no, considerando que una vida familiar con buenas relaciones ayudará a disminuir posibles factores psicosociales. No obstante, el aislamiento social ha obligado a repensar el comportamiento familiar, siendo necesario en esta situación de confinamiento, el apoyo familiar, tanto desde la perspectiva emocional, como a nivel económico. La pandemia de la Covid-19, ha demostrado que un núcleo familiar sólido y estable es de vital importancia en la sociedad, no solo durante los buenos tiempos, sino también durante momentos difíciles (Matus 2020). También mencionaron factores psicosociales como la ansiedad, estrés y depresión y cómo estos pueden afectar la salud mental de las personas.

El artículo VIVENCIA DE AISLAMIENTO Y CONVIVENCIA FAMILIAR EN LOS TIEMPOS DEL CORONAVIRUS reflexiona acerca de cómo las condiciones de aislamiento son vivenciadas de distinta manera por cada individuo y cada familia. La casa, epicentro del confinamiento, además de espacio físico deviene espacio de la familia, donde se resguarda la intimidad, se intercambian responsabilidades de la vida cotidiana y se manifiestan los afectos. La realidad del aislamiento delimitará un antes y un después en diferentes esferas, la convivencia familiar será una de ellas. Resulta necesario ofrecer recomendaciones para vivir en la nueva normalidad impuesta por la

COVID-19. Mencionaron algunas recomendaciones como: Maximizar la organización temporal, Manejo de las emociones y La práctica sistemática de ejercicios físicos pueden ofrecer un aporte positivo para la persona que practica estas actividades.

Un artículo de revisión llamado Afrontamiento de la COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión. Tiene como objetivo aportar al conocimiento sobre cómo la pandemia ha afectado la salud mental y emocional, así como en las estrategias de afrontamiento ante la misma, y que consecuentemente podrían ayudar a mitigar sus efectos y secuelas. Además, afirman que en estudios recientes han respaldado firmemente dos estrategias para prevenir o mitigar síntomas de depresión y ansiedad: promover la conexión social y la actividad física. En el ambiente actual, restricciones necesarias como el distanciamiento social, la cuarentena, y otras medidas, pueden hacer que esto sea un reto. Por tanto, es posible que se tenga que buscar intencionalmente otras maneras para reducir el aislamiento social (por ejemplo: hacer reuniones virtuales, enviar mensajes de texto y otros mensajes, o hacer llamadas telefónicas), participar en actividad física regularmente o apoyarse en sus hábitos y creencias religiosas, especialmente ante la muerte de un ser querido.

El artículo llamado CONCEPTO DE FELICIDAD EN JÓVENES en Bolivia hecho por Matías Mercado de la Universidad Católica Boliviana San Pablo, hace una investigación referente al concepto de felicidad en los jóvenes y cómo este puede ser interpretado bajo un punto de vista distinto. Para una cierta cantidad de personas, eligieron como respuesta que la felicidad es un sentimiento efímero que puede llegar en algún momento, pero también se irá temporalmente, ya sea por una meta o un placer encontrado, en cambio en otro grupo observa la felicidad como un estado temporal que puede permanecer en una mayor cantidad de tiempo y esta puede estar centrada en la aceptación de uno mismo cómo ser. Cabe recalcar que, cada quien puede tener una perspectiva diferente, no obstante, esta puede ser influenciada por ideologías y el propio entorno.

El artículo “efecto del confinamiento sobre el estado emocional en una muestra de habitantes panameños” Romero-Ramos et al. (2022) estudiante de la universidad de Málaga (España) realizó un estudio con la población de panameños gracias a colaborar con otro estudiante panameño de la universidad “quality leadership university” en el cual, se demostró que existe incertidumbre por parte de la población panameña por la economía del país y la falta de empleo, que desencadena los niveles altos de estrés, ansiedad y frustración por no poder cumplir con sus deudas, por otro lado, también la situación de la covid 19, afecta a los panameños por el miedo a perder un ser querido o miedo a contagiarse; creando como resultado un desequilibrio en la salud mental de los panameños.

Por último, está el artículo sobre la autora, María Teresa Fiorentino (2008), nos proyecta sobre el tema “La Construcción de la Resiliencia en el Mejoramiento de la Calidad de Vida y la Salud, enfatiza la resiliencia como producto de un proceso dinámico entre factores protectores y de riesgo que puede ser construido, desarrollado y promovido desde la familia, la escuela y la comunidad. El objetivo de esta investigación fue desarrollar estilos efectivos de afrontamiento a las situaciones difíciles y aportar nuevos conocimientos para ayudar a las personas y/o grupos a resolver problemas de salud y mejorar la calidad de vida.

2.1.3. Bases conceptuales

En esta sección se mencionan los conceptos de las variables de la investigación.

Felicidad: Según Rivera (2022) cita a Alarcón ya que define a la felicidad basándose en lo que decía Aristóteles. Así, la felicidad es: “un estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien anhelado”.

Bienestar psicológico: Gonzales, et al. (2014) explican que el bienestar psicológico es: “La dimensión subjetiva de la calidad de vida, su vivencia subjetiva relativamente estable, que se produce en relación con un juicio de satisfacción con la vida (balance entre expectativas y logros) en las áreas de mayor significación para cada individuo en particular.” Por lo tanto, tiene una connotación positiva en relación al estado de ánimo y la felicidad de la persona, puesto que comparten similitudes cuando una persona menciona que es feliz.

Situaciones externas: son cualquier evento externo carente de control que provoca una reacción a la persona. Asimismo, podrían influenciar en el estado de ánimo del individuo.

Relaciones interpersonales: según Ambrosio (2016) “es una interacción recíproca entre dos o más personas. Se trata de relaciones sociales que, como tales, se encuentran reguladas por las leyes e instituciones de la interacción social”.

Consecución de metas y deseos: ir alcanzando nuestros objetivos nos va a ir aportando esa felicidad que nos insta a continuar en nuestro crecimiento. Sanfeliciano (2018).

Crecimiento personal: es el resultado de un proceso que expresa el nuevo nivel alcanzado en el desarrollo integral de su personalidad, y es también un proceso: el proceso del crecer. Morris (2001).

2.1.4. Bases legales

El Gobierno Nacional, a través del Ministerio de Relaciones Exteriores, aceptó con satisfacción la celebración de este 20 de marzo, primer Día Internacional de la Felicidad, decretado por la Organización de las Naciones Unidas.

El 28 de junio de 2012, la Asamblea General de las Naciones Unidas decretó anunciar el 20 de marzo el Día Internacional de la Felicidad, para recordar la importancia de la felicidad y el bienestar como aspiraciones universales de los seres humanos y la relevancia de su inclusión en las políticas de gobierno.

2.2. Conceptos Definidores y Sensibilizadores

Cuadro No. 1 Cuadro de Categorías y Subcategorías

| Unidad de estudio | Categoría | Enunciado | Subcategoría | Enunciado |
|-----------------------|-----------|---|----------------------|---|
| Satisfacción personal | Felicidad | “la felicidad es una experiencia altamente subjetiva y de naturaleza idiosincrática al sujeto, en otras palabras, la felicidad hace alusión a una experiencia de satisfacción subjetiva de una persona y solo | Perspectiva personal | Es el tiempo transcurrido entre el inicio y el final de una actividad o de un proceso. Ir alcanzando nuestros objetivos nos va a ir aportando esa felicidad que nos insta a continuar en nuestro crecimiento. Sanfeliciano (2018). |

| | | | | |
|-----------|-----------------------|---|---------------------|---|
| | | vivida por ella (Castilla et al., 2016)” | | <p>Es la acción de ser consciente de estar en el aquí y en el ahora.</p> <p>“La toma de decisiones a nivel individual se caracteriza por el hecho de que una persona haga uso de su razonamiento y pensamiento para elegir una solución a una situación o problema que se le presente en la vida”</p> |
| Bienestar | Bienestar psicológico | Se define como el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo (Diaz et al., 2006). | Desarrollo personal | <p>La búsqueda de sentido es una condición intrínseca en el ser humano. Es decir, proviene del mismas persona Acevedo (1998).</p> <p>Una actitud positiva y estable hacia uno mismo, reconociendo y aceptando los múltiples aspectos positivos y negativos que nos caracterizan, incluyendo los</p> |

| | | | | |
|----------|----------------------|---|--------------------------------------|--|
| | | | | <p>sentimientos positivos hacia lo vivido. Flecha, (2019).</p> <p>Relaciones interpersonales son según Ambrosio (2016) “es una interacción recíproca entre dos o más personas. Se trata de relaciones sociales que, como tales, se encuentran reguladas por las leyes e instituciones de la interacción social”.</p> |
| Ambiente | Situaciones externas | Son cualquier evento externo carente de control que provoca una reacción a la persona. Asimismo, podrían influenciar en el estado de ánimo del individuo. | Eventos externos carentes de control | Es la reflexión sobre concepto de felicidad con el fin de adaptarse a los nuevos cambios que trae esta pandemia. |

2.3. Categorización

Cuadro No. 2 Unidad Discursiva del Instrumento

| Categoría | N° | Texto |
|-----------------------|----|--|
| Felicidad | 1 | Duración de la felicidad |
| | 2 | Consecución de las metas y los propósitos |
| | 3 | Disfrutar el presente |
| | 4 | Toma de decisiones |
| Bienestar psicológico | 2 | Búsqueda del Sentido de vida |
| | | Auto aceptación |
| | | Autonomía |
| | | Relaciones interpersonales |
| Situaciones externas | 1 | Reflexión sobre los posibles cambios de la felicidad por la COVID 19 |

**CAPÍTULO III: ASPECTOS
METODOLÓGICOS DE LA
INVESTIGACIÓN**

3.1. Tipo de investigación

Este trabajo tendrá un enfoque cualitativo, en otras palabras, el enfoque cualitativo “Utiliza la recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de investigación o revelar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación”. (Hernández, 2014) Los estudios cualitativos también se guían por áreas o temas de investigación importantes. Sin embargo, en lugar de aclarar las preguntas de investigación y las hipótesis que conducen a la recopilación y el análisis de los resultados (como lo hacen la mayoría de los estudios cuantitativos), los estudios cualitativos pueden desarrollar preguntas antes, durante o después de la recopilación y el análisis de datos. Estas actividades suelen tener como objetivo primero descubrir cuáles son las preguntas de investigación más relevantes; luego modificarlo y comentarlo. (Hernández, 2014 p.7)

Las características de un diseño cualitativo son:

Como menciona Hernández (2014), en la investigación cualitativa, a veces es necesario volver a los pasos anteriores, puesto que se tiene que realizar un cambio en algunas de las etapas para mejorar la investigación, ya sea añadir o definir mejor los objetivos, por consiguiente; las investigaciones cualitativas no tienen un orden establecido porque si es necesario se tiene que regresar. Además, el investigador puede plantear un problema, pero no sigue un proceso claramente definido porque las declaraciones iniciales no son tan específicas como en el enfoque cuantitativo. Asimismo, las preguntas de investigación pueden modificarse a medida que se desarrolla la investigación.

También, en la mayoría de las investigaciones cualitativas, las hipótesis no se prueban, sino que se generan en el proceso y se refinan a medida que se recopilan más datos; es el resultado de la investigación. (Hernández, 2014 p.8). Por otra parte, este enfoque se basa en un método de recopilación de datos que no están estandarizados o predefinidos. Es decir que la recopilación incluye recoger las opiniones y perspectivas de los

participantes (sus sentimientos, preferencias, experiencias, significados y otros aspectos subjetivos). Las interacciones entre individuos, grupos y comunidades.

El investigador hace preguntas más abiertas, recoge datos expresados en lenguaje escrito, verbal y no verbal, así como imágenes que describe, analiza y analiza el tema con el que se relaciona y reconoce sus inclinaciones personales. En este caso cómo se habla de la felicidad, es un concepto subjetivo que puede explicarse de distintas formas, y eso dependerá de cada individuo por cómo piensa, actúa y de lo que ha vivido. Por ende, el método cualitativo es una gran herramienta para el investigador que quiere describir sentimientos, emociones o experiencias mediante una entrevista semiestructurada.

3.2. Diseño de investigación

Esta investigación tiene un diseño fenomenológico, es decir “Su propósito principal es explorar, describir y comprender las experiencias de las personas con respecto a un fenómeno y descubrir los elementos en común de tales vivencias” (Hernández, 2014.) La fenomenología como en la teoría fundamentada, comparten algunas similitudes puesto que se obtienen las opiniones de los participantes. Sin embargo, en lugar de crear un modelo a partir de ella, se exploran, describen y comprenden las cosas que los individuos tienen en común en función de su experiencia con un fenómeno dado.

La siguiente cita textual de Hernández (2014) recolecta información valiosa que sustenta al diseño fenomenológico:

De acuerdo con Creswell (2013b), Mertens (2010) y Álvarez-Gayou (2003), el diseño fenomenológico se fundamenta en las siguientes premisas:

- Se pretende describir y entender los fenómenos desde el punto de vista de cada participante y desde la perspectiva construida colectivamente.
- Se basa en el análisis de discursos y temas, así como en la búsqueda de sus posibles significados.
- El investigador confía en la intuición, imaginación y en las estructuras universales para lograr aprender la experiencia de los participantes.
- El investigador contextualiza las experiencias en términos de su temporalidad (momento en que sucedieron), espacio (lugar en el cual ocurrieron), corporalidad (las personas que las vivieron) y el contexto relacional (los lazos que se generaron durante las experiencias).

El diseño fenomenológico, los investigadores trabajan directamente con las unidades o enunciados de los participantes y sus vivencias. También, pueden ser sentimientos, emociones, razonamiento, visión, percepción, etc. En este caso, se trabaja con la felicidad, ya que es un fenómeno que puede ser experimentado por cualquier persona. No obstante, aunque el individuo puede tener una experiencia y percepciones diferentes con respecto a la felicidad, siempre habrá algunas similitudes dentro de sus puntos de vista. Según Hernández (2014) menciona que “En ocasiones el objetivo específico es descubrir el significado de un fenómeno para varias personas. Tal sería el caso de Shattell, McAllister, Hogan y Thomas (2006), quienes lo hicieron con la inteligencia”. El fenómeno se reconoce desde el planteamiento y puede ser tan diverso como la amplia experiencia humana. Por ejemplo, una sensación individual. Después se recopilan datos de las personas que lo han experimentado, para finalmente desarrollar una descripción general de la naturaleza de la experiencia de todos los participantes.

3.3. Unidades de Estudio y Sujetos de la Investigación

3.3.1. Descripción del Escenario de Investigación

La UMECIT es una institución de educación superior buscadora de la verdad que refuerza los valores humanos trascendentes, juega un papel protagónico en la Educación, la Ciencia y la Tecnología; ofrece programas innovadores y relevantes, acordes con el desarrollo de los tiempos. Por otro lado, la población de este estudio consiste en estudiantes universitarios de la carrera de psicología de la UMECIT en La Chorrera. La universidad tiene más de 500 estudiantes en total y en la sede de La Chorrera donde se realizará el estudio; cuenta con 185 estudiantes.

El escenario de este trabajo está ubicado en Panamá Oeste, específicamente en la UMECIT, Sede A de La Chorrera. Los participantes serán voluntarios es decir que ellos deciden participar en el estudio. Se trabajó con estudiantes que pertenecen a la carrera de Psicología General, de ambos sexos, en edades aproximadas de 17 a 25 años con el fin de obtener datos sobre su perspectiva de la felicidad y bienestar psicológico por medio de una entrevista virtual con el fin de cumplir las medidas de distanciamiento.

En el estudio participaron 6 estudiantes voluntarios con el rango de edad establecido en la investigación, por otro lado, los estudiantes son de distintos años de la carrera de licenciatura de psicología general. En cuanto al género participaron cinco mujeres y un hombre, la diferencia se puede explicar en base a la población total de hombres que estudian la carrera de psicología, por consiguiente, se encuentra en disparidad la cantidad de mujeres que estudian la misma carrera.

3.3.2. Criterios de Selección de los Informantes Clave

Según Hernández (2014) “A esta clase de muestra también se le puede llamar autoseleccionada, ya que las personas se proponen como participantes en el estudio o responden a una invitación (Battaglia, 2008b)”.

A continuación, los criterios que se utilizaron para la selección de los participantes fueron:

- Totalmente voluntaria.
- Derecho a retirarse del estudio en cualquier momento.
- No hay sanción por negarse a participar o por retirarse.
- Es importante asegurar a los posibles participantes que la participación en el estudio es completamente voluntaria y que tienen derecho a interrumpir su participación en cualquier momento. La información debe indicar que negarse a participar o decidir retirarse del estudio no resultará en ninguna sanción o pérdida de beneficios para el participante.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos:

Para el enfoque cualitativo, como el cuantitativo, la recolección de datos resulta ser importante para el desarrollo de una investigación, solamente que su propósito no es medir las variables para encontrar inferencias y tener un análisis estadístico, sino lo que busca un estudio cualitativo es recoger datos que a la final se convertirán en información. Se pueden obtener datos de personas, seres vivos, comunidades, situaciones o procesos, pero se llevan a cabo de una manera profunda. Según Hernández (2014) afirma que:

Al tratarse de seres humanos, los datos que interesan son conceptos, percepciones, imágenes mentales, creencias, emociones, interacciones, pensamientos, experiencias y vivencias manifestadas en el lenguaje de los participantes, ya sea de manera individual, grupal o colectiva. Se recolectan con la finalidad de analizarlos y comprenderlos, y así responder a las preguntas de investigación y generar conocimiento.

Esta clase de datos es muy útil para capturar y entender los motivos subyacentes, los significados y las razones internas del comportamiento humano. Asimismo, no se reducen solo a números para ser analizados estadísticamente (Savin-Baden y Major, 2013; Stake, 2010; Firmin, 2008; y Encyclopedia of evaluation, 2004), pues, aunque a veces sí se efectúan conteos, no es tal el fin de los estudios cualitativos. (p.396).

Técnica

La técnica que se utilizará en la investigación es la entrevista, la cual se define cómo: “una reunión para conversar e intercambiar información entre una persona (el entrevistador) y otra (el entrevistado) u otras (entrevistados)”. (Hernández, 2014).

Las entrevistas semiestructuradas se basan en una guía de preguntas, pero el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales si la situación lo amerita para precisar conceptos u obtener mayor información. (Hernández, 2014). Además, es un instrumento interesante en las investigaciones cualitativas en las cuales se necesita conseguir información precisa para temas donde cada persona tiene su propia percepción (Mercado, 2014)

Instrumento

La entrevista utilizada es de tipo semiestructurada con 13 ítems con el fin de recolectar información sobre la percepción de los estudiantes de psicología de La

Chorrera sobre la felicidad y el bienestar psicológico con preguntas sencillas que puedan responder brevemente en base su perspectiva. El tiempo estimado para realizar la entrevista es de 20 a 30 minutos con el fin de tener un tiempo amplio para que el participante responda de una manera cómoda y sin apuros (Ver Apéndice 1). Se utilizará el guion de la entrevista como instrumento de recolección de datos con el fin de tener las preguntas claves que busca resolver la investigación.

Como primer instrumento tenemos al investigador, puesto que es una de las piezas principales a la hora de crear una investigación, de acuerdo con Hernández (2014) menciona que:

La verdadera respuesta y que constituye una de las características fundamentales del proceso cualitativo es: el propio investigador. Sí, el investigador es quien, mediante diversos métodos o técnicas, recoge los datos (él es quien observa, entrevista, revisa documentos, conduce sesiones, etc.). No solo analiza, sino que es el medio de obtención de la información. Por otro lado, en la indagación cualitativa los instrumentos no son estandarizados, sino que se trabaja con múltiples fuentes de datos, que pueden ser entrevistas, observaciones directas, documentos, material audiovisual, etc. (p.397)

3.5. Procedimiento de la investigación

Esta investigación se divide en seis fases, cada una con actividades diferentes, las cuales se mencionan a continuación:

Primera etapa: se realizó el protocolo de investigación, aquí se identificó el fenómeno y se logró desarrollar el objetivo general y los específicos de esta investigación, posteriormente el objetivo general es exponer la percepción que tienen los estudiantes de psicología sobre el fenómeno denominado felicidad, se tenía que

elaborar un instrumento de recolección para llevar a cabo el objetivo, por lo tanto, este instrumento será una de las etapas posteriores. También, se elaboró la justificación del trabajo.

Segunda etapa: se elaboró el marco teórico de la investigación para fundamentar la investigación cualitativa en base a una revisión bibliográfica sobre los antecedentes históricos sobre el fenómeno estudiado para tener una observación de cómo algunos pensadores importantes visualizan el concepto de felicidad. Igualmente, se buscó antecedentes investigativos para observar los estudios relacionados a la felicidad y el bienestar psicológico, con el fin de sustentar lo que se menciona en este estudio.

Tercera etapa: se desarrolla la parte metodológica de la investigación, se define el enfoque cualitativo y algunas de sus características, luego se determinó diseño metodológico debido a las circunstancias y al planteamiento de los objetivos se escogió el diseño fenomenológico, porque está acorde a lo que busca la investigación. Por otro lado, también se redactó la población del estudio tomando en consideración la universidad y la carrera de psicología, puesto que la investigación se desarrolla en la UMECIT.

Cuarta etapa: se creó el instrumento de recolección en varias fases, una de ellas fue compartir de manera Online la entrevista mediante el correo (apéndice 1) para obtener observaciones de una población similar de edad, pero que no todos estudiaban psicología o eran de la UMECIT con el objetivo de descartar y mejorar la redacción de la entrevista. Luego, se mandó a los 3 validadores para obtener los diferentes cambios que se tenían que corregir para tener su aprobación. Luego, se pregunta a algunos estudiantes si quieren participar de la investigación con su respectiva confidencialidad para avanzar en la investigación. Al ser participantes voluntarios, solo tenían que cumplir los requisitos mínimos.

Por ende, cuando se realizó la entrevista había que descartar a 4 participantes voluntarios porque no eran de la carrera de psicología, aunque se les aplicó el instrumento ya que ellos se tomaron el tiempo para ser voluntarios. No obstante, estos no se tomaron en consideración en el análisis y la interpretación de resultados, los otros 6 participantes eran voluntarios y cumplían con los requisitos de la investigación. Al momento de aplicar la entrevista duró al menos una semana para completar todas las entrevistas, por motivos de organización y tiempo de los mismos voluntarios puesto que hubo más flexibilidad ajustarse al tiempo libre de los participantes voluntarios.

Quinta etapa: se realizó el análisis y la interpretación de los resultados mediante el instrumento de recolección de datos que se realizó en la etapa anterior. Luego se realizó la discusión de los resultados mediante una nueva investigación para comparar y comprender algunos resultados de distintas investigaciones que trabajan de una temática similar por la pandemia, por otro lado, se llegó a las conclusiones y recomendaciones finales de la investigación.

Sexta etapa: se efectúan las correcciones y modificaciones de la investigación con la finalidad de pasar a la revisión de español para luego sustentar la tesis.

Cronograma

Cuadro No. 3 Cronograma

| Actividades | Meses | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|---------|-----------|-----------|-------|---------|-------|-------|------|-------|-------|------------|---------|
| | 2021 | | | 2022 | | | | | | | | | |
| | Septiembre | Octubre | Noviembre | Diciembre | Enero | Febrero | Marzo | Abril | Mayo | Junio | Julio | Septiembre | Octubre |
| Elección del tema | | | | | | | | | | | | | |
| Revisión de la propuesta y envío | | | | | | | | | | | | | |
| Aprobación de Investigación y postgrado | | | | | | | | | | | | | |
| Contextualización de la problemática | | | | | | | | | | | | | |
| Fundamentación teórica de la investigación | | | | | | | | | | | | | |
| Aspectos metodológicos de la investigación | | | | | | | | | | | | | |
| Creación del instrumento de recolección de datos | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Aprobación del trabajo completo | | | | | | | | | | | | | |
| Sustentación de la tesis | | | | | | | | | | | | | |

3.6. Validez y Credibilidad (cualitativa) de los instrumentos

Como criterio de selección de los expertos, se escogió un grupo impar, tres Magíster en psicología, con un amplio camino en este campo; a quienes se les compartió por correo electrónico un formato para validar el instrumento (apéndice 3), que contenía la identificación del experto, la descripción de la investigación, objetivos, participantes (la población y Descripción del Escenario de Investigación). Además del tipo de instrumento y la técnica que se iba a utilizar. Aparte, se entregó la definición conceptual de cada una de las variables con el fin de que tuviera una base clara del instrumento.

Los ítems a evaluar son de la entrevista creada por el mismo autor de la investigación con el fin de recolectar los datos suficientes para cumplir con los objetivos del trabajo, también, estos ítems están inspirados en las variables que presenta la investigación como lo son: Felicidad, bienestar psicológico y situaciones externas. Por otro lado, las tablas contenían el objetivo general, los objetivos específicos, la variable, la dimensión, el ítem y la sección de comentarios para que los expertos emitieran un juicio frente a cada ítem marcado.

El instrumento inicial fue una entrevista semi estructurada sobre la percepción que tienen los estudiantes de la carrera de psicología, (contenía 13 ítems) de los cuales 5 corresponden a la variable felicidad, los otros 5 corresponden a la variable del bienestar

psicológico con sus dimensiones y los últimos 3 estaba relacionado a la variable de situaciones externas. Las respuestas de los ítems son abiertas por lo que no hay una categoría de respuestas establecidas para cada afirmación o ítem.

Finalmente, el formato enviado a cada experto contenía un resumen de la entrevista semi estructurada, con los datos más relevantes de la investigación, con el fin de obtener observaciones generales sobre el instrumento.

3.7. Técnicas de análisis de los datos

Análisis del discurso.

Sayago (2014), el análisis del discurso es una técnica que se utiliza para analizar datos, ya sea de forma cualitativa o cuantitativa puesto que se destaca por su multidisciplinariedad; es decir, se pueden utilizar en diferentes ciencias (lingüística, sociología, antropología, psicología social, psicología cognitiva, ciencias políticas, ciencias de la comunicación, pedagogía, etc.). Se trata de reconocer las categorías más importantes de una investigación en base a las respuestas de los participantes. La información obtenida tiene que pasar por un análisis para detectar los puntos más importantes (códigos) con el fin de crear las categorías que se mencionan en el estudio.

3.8. Consideraciones éticas:

3.9. Criterios de confidencialidad

El investigador debe tomar consideraciones éticas a la hora de aplicar un instrumento de recolección de datos a los participantes voluntarios de una investigación cualitativa, por ende, estos requisitos están relacionados con: la aplicación del consentimiento

informado y el manejo de la confidencialidad y de los posibles riesgos a los que se enfrentan los participantes del estudio. A continuación, se tomarán los siguientes criterios éticos para manejar la información con el fin de mejorar la investigación cualitativa.

Consentimiento informado: Los participantes deben estar de acuerdo con ser informantes y conocer sus derechos y responsabilidades.

Confidencialidad: garantizar la protección de la identidad de los participantes.

Manejo de riesgos: Este requisito tiene relación con los principios de no maleficencia y beneficencia establecidos para hacer investigación con seres humanos.

Entrevistas: Se trata de una interacción social donde se obtiene información sobre algo que se quiere investigar sin provocar respuestas deseadas por el mismo investigador.

Grabaciones de audio o video: Deben resguardarse en archivos confidenciales y el investigador necesita ser cauteloso anteponiendo la confidencialidad, el respeto y el anonimato de los participantes.

3.10. Descripción de la obtención del consentimiento informado

Toda la información obtenida será confidencial, los datos recogidos se introducirán, por el investigador, en una base de datos para realizar un análisis estadístico, pero su nombre no aparecerá en ningún documento de estudio, solo se asignará con número. En concreto, las muestras se identificarán con un número y se agruparán por orden de llegada. En ningún caso mencionan su nombre o algún dato que pueda exponer su identidad en los resultados de la investigación.

3.11. Riesgos y beneficios conocidos y potenciales

Los riesgos potenciales son mínimos ya que no se estará colocando ninguna información que ponga en riesgo la identidad de los participantes, al igual no habrá un prejuicio con respecto a los pensamientos e ideas que pueden tener a la hora de responder la entrevista. Por otro lado, los beneficios para la sociedad se maximizan puesto que se puede generar conocimiento en base a esta investigación.

**CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E
INTERPRETACIÓN DE LOS
RESULTADOS O HALLAZGOS**

4.1. Técnica de análisis de datos

En primer lugar, se utilizará la técnica de Análisis de contenidos la cual tiene el objetivo de describir el contenido en una comunicación de manera objetiva y sistemática de acuerdo con Campos & Turato. Además, esta técnica permite analizar a profundidad las entrevistas que se elaboraron para esta investigación, igualmente, al ser una investigación cualitativa no se busca una gran cantidad de personas ya que predomina el análisis de la percepción de los participantes.

Instrumento de análisis

Categorías

Las categorías son la forma de clasificar, conceptuar un término o expresión de forma clara que no se preste para confusiones a los fines de determinada investigación según (Chávez, 2005). Es decir, ayuda a agrupar conceptos que pueden ser analizados de manera sistemática y con un orden para no provocar una desorganización a la hora de analizar las variables de una investigación.

4.2. Proceso de triangulación de los hallazgos

En primer lugar, al momento de realizar este análisis, tiene el objetivo de presentar el concepto de la felicidad que tienen los estudiantes universitarios ante la situación del COVID-19, puesto que al momento de analizar las respuestas de los participantes estas no se van a evaluar, ya que esta investigación tiene la finalidad de identificar las diferentes percepciones que pueden tener los estudiantes de psicología con respecto a este fenómeno.

Una vez que se hicieron las entrevistas para obtener datos con la metodología que se compartió en el apartado anterior, se procedió a la interpretación de información de las personas participantes los cuales fueron seis estudiantes de psicología de la UMECIT, se escogieron de distintas edades en un rango de 18 a 28 años y de ambos sexos; asimismo cursan diferentes años de la misma carrera de la sede de la chorrera, con el fin obtener datos sobre perspectiva de felicidad que tienen los estudiantes.

Se obtuvieron cuatro categorías derivadas del análisis, las cuales tres de ellas se relacionan directamente con el objetivo de investigación y esas categorías son: felicidad, bienestar psicológico, situaciones externas. Además, también se identificó que las categorías más relevantes en la pregunta de investigación fueron: felicidad y bienestar psicológico.

A continuación, se presentan cada una de ellas

La categoría felicidad al ser un concepto polisémico no se podría definir con una sola definición de lo que es felicidad, porque el concepto puede variar dependiendo de la perspectiva de la persona. No obstante, una definición concreta del concepto de felicidad es la construcción continua de la satisfacción personal al igual que la colectiva, es decir existen variables importantes a la hora hablar de felicidad puesto que no solamente está en los placeres y en el presente, sino es el fruto de un trabajo constante a lo largo de nuestra vida, como por ejemplo metas, salud, bienestar psicológico, virtudes y etc.

Para la presentación se muestra un código que representa el instrumento de la entrevista (E), el participante (P) y el número del participante que se le asignó para poder identificar sus respuestas (1, 2, 3, 4,5 y 10)

La primera categoría denominada felicidad

En la categoría felicidad se encontró que algunos participantes coincidían en que para hablar de felicidad se tiene que mencionar el bienestar físico como psicológico para tener felicidad; como menciona (EP1) *“Es el bienestar propio, tanto físico como mental, es decir, estar bien con uno mismo”*. Es decir, cuando la salud física está presente puede influenciar en el estado de ánimo de la persona al igual que si ha trabajado en el bienestar psicológico. Una de las formas de mejorar el bienestar físico es haciendo ejercicio ya que se liberan diferentes neurotransmisores. Por ejemplo, en el estudio *“exercise and mental health: Many reasons to move”* hace una revisión de distintos artículos que afirman la eficacia del ejercicio como tratamiento y prevención de la depresión en ancianos. Es decir, a mayor bienestar físico, mejorará el estado de ánimo.

Otro punto que se resaltó sobre el concepto de Felicidad es que trabaja en conjunto de otras variables para considerar si una persona es feliz, de acuerdo con (EP6) *“Mi concepto de felicidad abarcaría Desde mi perspectiva tres aspectos: El amor a uno mismo, a la familia y a las personas que me rodean. Porque son las personas que han estado en mi crecimiento”*, en cuanto a lo que expresa el participante quiere decir que la felicidad es una construcción en base a distintas variables que de manera conjunta pueden contribuir a la felicidad del individuo.

Citando al participante (EP2) *“si tuviera que definir la palabra Felicidad, sería “momentos específicos” que uno guarda en la memoria y también cuando uno decide ser feliz. También siento que son momentos con la gente y situaciones que a veces tú mismo creas; entonces serían momentos y una decisión que uno toma.”* Dicho de otra manera, la persona expresa el valor de las situaciones externas positivas que traen como causalidad un buen estado de ánimo. Igualmente, también menciona que ser feliz es una decisión al igual que situaciones que uno mismo crea. Dicho de otra manera, si estás teniendo un mal día, una oportunidad para sentirte mejor es disfrutando de un hobby o estrategia para manejar nuestras emociones.

En base a las respuestas ya conocidas sobre la duración de la felicidad, se puede deducir que la duración depende de una situación externa puesto que puede influir en la reacción del individuo. Cito textualmente a (EP2) *“Como dije que era una decisión, puede durar hasta que yo lo decida o hasta cuando dure un buen momento. A menos que sea intervenido por alguna circunstancia externa que afecte nuestra felicidad. La felicidad dura hasta cuando algo externo afecta la misma.”* Dentro de esta respuesta se menciona que un evento externo puede mejorar o empeorar a la persona, aunque también se reconoce que la felicidad puede ser una decisión.

De acuerdo con otro participante EP1 *“para mí puede durar más de una hora”* menciona un tiempo estimado que para otra persona puede ser diferente, en el caso de los otros participantes no dieron una temporalidad estimada, de acuerdo con:

EP3: *“Creo que la felicidad puede durar hasta que uno lo permite...”*

EP5: *“no creo que se pueda estimar el tiempo que puede durar la felicidad sino el momento que puede durar una situación que te pueda generar felicidad”.*

EP10: *“Antes yo pensaba que la felicidad duraba mucho, pero con respecto a un taller que hicimos de emociones mi mentalidad cambió poco hasta tal punto de no poder decirte una respuesta en concreto”.*

Cuatro de los seis participantes no ofrecieron una duración exacta por lo que se puede deducir que es difícil medir el tiempo exacto en el que un individuo puede ser feliz, ya que dependerá de las situaciones externas de la persona y las acciones que tome para elegir serlo. No obstante, uno afirma que podría durar más de una hora si no hay ninguna intervención externa.

Por ende, la felicidad trabaja de manera conjunta a diferentes variables por lo que hay distintas formas de alcanzar este estado. Además, la afirmación de que la felicidad depende de uno mismo, queda cuestionada al momento de reconocer que un evento externo puede influir en ella. Por lo tanto, no se puede tener una responsabilidad absoluta de ser feliz por uno mismo porque depende de las circunstancias externas si ayudan o empeoran nuestro estado de ánimo. No obstante, la persona puede elegir hábitos sanos para mejorar su satisfacción personal.

En el presente texto, se analiza las subcategorías de felicidad, las cuales vienen siendo (consecución de metas y propósito y disfrutar el presente). De acuerdo a los resultados,

tres de los seis participantes prefieren disfrutar el presente, ya que una de las razones es que sienten que es el único momento que pueden vivir y pueden alegrarse; de acuerdo con EP3 *“me quedaría con disfrutar el presente porque honestamente el único tiempo que podemos vivir es el presente y Al disfrutar el presente me permito muchas cosas como por ejemplo: tener un mejor estado de ánimo...”* en otras palabras, prefieren esta opción porque pueden disfrutar de los momentos, ya sea estando con amigos o seres queridos e incluso poder disfrutar de las vivencias personales. Porque el presente es el único momento que uno puede sentir. Los otros participantes prefieren trabajar en cumplir sus sueños como es el caso de EP1: *“la verdad es que con mi experiencia siento que he tenido estas últimas semanas, diría disfrutar el presente, pero a veces creo que la segunda opción es más fuerte por el miedo al futuro o el miedo a fracasar. Así que elegiría la segunda”*. La incertidumbre que ofrece la vida puede colocar a algunas personas a elegir tener algo estable a largo plazo porque de ese modo se sentirán más seguras y felices cumpliendo sus logros y obteniendo más tranquilidad. Los otros dos participantes mencionan que es preferible tener un equilibrio entre ambas elecciones

La categoría bienestar psicológico se define como el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo (Diaz et al., 2006).

De acuerdo con la categoría (bienestar psicológico) se analizó las opiniones de los entrevistados sobre el sentido de vida la cual se encontró los siguientes resultados en la pregunta que se elaboró la cual fue: *¿te resulta difícil dirigir tu vida a un camino en el cual te puedes sentir satisfecho?* Dentro de sus respuestas se encontró que a cuatro de los seis participantes no les resulta difícil tomar elecciones que lo lleven a un camino que pueda sentirse satisfecho a medio y largo plazo. De acuerdo con EP10 *“creo que no me resulta tan difícil porque considero que yo vivo el presente, por ende, no es algo*

que me afecte de lo que yo quiero realizar.” En otras palabras, vivir en el presente te permite estar enfocado en tomar mejores decisiones en vez de estar preocupado por lo que pueda suceder en el futuro.

En cambio, los otros dos participantes se les hace un poco complicado tomar decisiones en el caso de EP4 “*sí, se me hace difícil darles la prioridad a las cosas, y hacer un orden específico para ir desarrollándolas poco a poco...*” Es decir, cuando se tiene muchas cosas por hacer, el individuo no sabe cómo podría darle prioridad a los temas que tienen que desarrollar, por ende, al momento de tomar una decisión puede ser confuso y en ocasiones no se tiene control de esas circunstancias.

Sin embargo, el hecho de estar siempre en el presente sin tener un plan a largo plazo tampoco es la mejor opción ya que como dice el EP4 “...puedo decir qué si no tenemos alguna meta u objetivos que queremos alcanzar vamos a despertar sin ninguna motivación por el cual podemos seguir avanzando en la vida” es necesario al menos tener un borrador o plan de lo que se quiere llegar a hacer, para no caer en una desesperación de no haber podido encontrar un sentido en la vida.

Dentro de la subcategoría autoaceptación se encontró que la mitad de los participantes se aceptan como son, y la otra mitad les gustaría cambiar algo para sentirse mejor consigo mismo. En el caso de los participantes que les gustaría cambiar algo de ellos mismos, como por ejemplo EP4 “*tener una mejor gestión emocional y ser más paciente*” estas variables se pueden mejorar con algunas estrategias. Como, por ejemplo: ser consciente de las cosas que se pueden evitar y las que se deben afrontar, también funciona la meditación como forma de relajar cuerpo y mente.

Otro inconveniente viene siendo la procrastinación, es ese hábito negativo que interfiere en la realización de una actividad. La mayoría de los obstáculos que mencionan los participantes, pueden mejorar a través de estrategias que permitan modular ese tipo de singularidades. Asimismo, tres participantes mencionaron que se

sienten cómodos con lo que han hecho hasta el momento y como persona. Es decir, se aceptan tal y como son. Esto no quiere decir que esté bien o esté mal puesto que si una persona quiere mejorar algunas de sus debilidades le permitirá crecer como persona, en cambio, la persona que se acepta tal y como es; se podría deducir que también está satisfecha por cómo le ha ido y las cosas que ha cambiado a lo largo del tiempo. Por ejemplo, EP5 *“por ahora siento que no cambiaría nada, me gusta como soy y lo que soy, Gracias a eso me ha dado la oportunidad de llegar a donde he llegado. Así que por el momento no cambiaría nada”*.

Dentro de la subcategoría autonomía se encontraron diferentes respuestas, aunque algunas similares, es decir que a los dos Participantes no les importa lo que las personas opinen de las acciones que han tomado en su vida. En el caso de EP2 *“no, me da muy igual. Creo que para ser feliz me tiene que dar igual lo que dicen la mayoría de personas. Si no estoy feliz conmigo misma, algo debe de haber en mí y puedo cambiarlo”*. Conviene explicar lo que el participante menciona en la cita anterior que a la hora de tomar decisiones uno tiene que guiarse por uno mismo sin dejarse llevar por las cosas que pueden opinar las personas alrededor, ya que se pueden elegir elecciones poco satisfactorias. Por el contrario, EP1 *“ Sí, porque siento que hay personas que te quieren ayudar, pero lo que ocasiona es que te preocupes más o te de miedo de dar ese paso ”*.

Se deduce que este participante se preocupa como a las personas ya sea de su círculo familiar o interpersonal juzgan las elecciones que puede hacer por lo que puede provocar un miedo al momento de tomar una decisión porque no quiere decepcionar a los demás.

Otra respuesta que dieron los participantes es que no les preocupa como a las personas a opinar sobre las elecciones que hacen en sus vidas. Pero a las que están en su círculo familiar sí las tienden a tomar en cuenta. Al momento de tomar una decisión como por ejemplo EP10 *“tengo dos respuestas para eso pregunta y sería tanto sí, pero también*

no, puesto que me llegaría a preocupar o tomar en consideración las opiniones de mis familiares y personas cercanas a mí, pero a las que son conocidos no le tomé tanta importancia porque no me conocen tanto”, es decir, que en el caso de que un individuo se preocupe por cómo las personas opinan sobre sus elecciones es porque son de sus relaciones interpersonales más estrechas.

En la subcategoría de relaciones interpersonales, la mayoría de participantes mencionan que sus relaciones interpersonales tienden a aportar valor como es en el caso de EP2 *“sí, cosas positivas porque me llenan de energía y me saben escuchar, también me ayudan a calmarme”,* asimismo EP4 *“no tengo muchos amigos, pero las personas que tengo me aportan muchas cosas, tanto momentos que se transforman en buenos recuerdos, aparte me apoyan de manera emocional teniendo buenas amistades y me hacen ser más humana porque hay momentos que ellos necesitan de mí y yo me muestro abierta para escucharlos si necesitan mi apoyo”.* Lo cual se sobreentiende que las relaciones interpersonales aportan un valor significativo en la felicidad de las personas porque funcionan como una Red de apoyo emocional.

La categoría situaciones externas son cualquier evento externo carente de control que provoca una reacción a la persona. Asimismo, podrían influenciar en el estado de ánimo del individuo.

En la subcategoría reflexión sobre los posibles cambios de la felicidad por la Covid 19, se encontró que la mayoría de participantes expresaron un cambio de percepción, por ejemplo, EP2 *“Sí, bastante. Antes mi fuente de felicidad era estar en reuniones dando clase como instructora, pero ahora cambió tipo, salir a lugares donde hay naturaleza. Y practicar actividades que me permitan vivir experiencias”,* menciona que las cosas que le generaba felicidad anteriormente fueron cambiando a actividades más espirituales. Otro participante menciona: *“siento que, sí he cambiado un poco, puesto*

que antes de la pandemia era diferente. Porque antes yo no veía como prioridad mi entorno, yo solo me preocupaba por mí y no veía cosas importantes como aceptarme a mí y amar a los demás". Lo cual la persona reflexiona sobre la importancia de la autoaceptación y las relaciones interpersonales. Y es que las relaciones interpersonales aportan una red de apoyo con el cual el individuo pueda sostenerse ya que le permite ser escuchado y no sentirse vulnerable ante un problema.

El participante EP1 dice "*... al inicio pensaba que la felicidad era cuando tuviera dinero, cuando tuviera trabajo, y ahora mi concepto cambió a "disfruta" aunque sea solo por felicitarte por levantarte por las mañanas*" con todo esto de la pandemia, las perspectivas de las personas han cambiado, y al momento de imaginarse una cosa que lo haría feliz como el hecho de conseguir un trabajo y tener dinero se tuvo que adaptar a la situación actual la cual era más difícil conseguir empleo puesto que la pandemia no solo afectó a nivel personal a las personas, sino que también hubo un cierre de empresas por lo cual era más difícil conseguir un trabajo. Por ende, se deduce que esa persona cambió de perspectiva para ser feliz con lo que tenía al momento.

El participante EP10 explica que no hubo un cambio significativo en su concepto de felicidad, "*siento que no se cambió mi perspectiva, pero siento que los pilares que mencioné anteriormente Siguen siendo los mismos con o sin pandemia. No obstante, esos pilares se notaron aún más en la pandemia*" tal vez no hubo un cambio, no obstante, los pilares tomaron mucha importancia en momentos vulnerables. Al igual que el EP5 "*A lo largo de la pandemia he vivido situaciones personales con diferentes pérdidas familiares, situaciones económicas, pero eso no me hace cambiar el concepto que tenía anteriormente sobre la felicidad*". Se deduce que, aunque tuvo que enfrentar situaciones adversas como la pérdida de un familiar e inestabilidad económica, el concepto de felicidad no se vio afectado a lo largo de la pandemia. Por ende, a pesar de que la mayoría se adaptaron a las circunstancias, otras personas no cambian su pensamiento independientemente de la situación. Por ejemplo, EP10 "*teníamos que*

aferrarnos a lo que conocíamos de felicidad para ser felices y para estar bien, y puede que después de la pandemia sigan siendo mis pilares, pero no tan intensos como antes”. Tal vez esos pilares tomaron una mayor relevancia con la pandemia por el miedo que ocasiona este virus, por ende, a pesar de no cambiar su concepto, se vio reflejado la importancia de los mismos.

Tres de participantes mencionaron que los cambios podrían ser permanentes, ya que se sienten cómodos con el concepto que tienen actualmente sobre la felicidad, dos estudiantes mencionan que no cambiaron su concepto y que tampoco sienten que es necesario hacerlo porque se sienten cómodos, en cambio EP1 menciona algo importante sobre los cambios que ha tenido durante la pandemia con respecto al concepto de felicidad *“La vida es tan cambiante hay que adaptarse a los cambios de la vida, siento que nosotros tenemos diferentes etapas donde nuestro concepto puede cambiar de una manera significativa y la cuestión está en adaptarse a los nuevos cambios que tiene la vida para nosotros”.* La cual se refiere que, al tener etapas de la vida, la perspectiva puede ir cambiando con el paso del tiempo y lo que le genera felicidad actualmente puede cambiar en el futuro.

4.3. Discusión de los resultados

Esta investigación tuvo como objetivo presentar el concepto de la felicidad que tienen los estudiantes universitarios ante la situación de la COVID-19. La felicidad según Castilla (2016) es una experiencia altamente subjetiva y de naturaleza idiosincrática al individuo, es decir, la felicidad hace alusión a una experiencia de satisfacción subjetiva de una persona y solo vivida por ella. Por ende, cada persona dentro de esta investigación puede percibir a la felicidad de una manera distinta ya que poseen ideas, comportamientos, actitudes propias del individuo; aunque los conceptos de los participantes no sean iguales, comparten algunas similitudes que se estará viendo

dentro de los resultados. Además, se estará evidenciando con algunas investigaciones para comparar y fortalecer el conocimiento que se busca generar.

En los resultados se aprecia que la mayoría de los estudiantes adaptaron su concepto de felicidad por la pandemia y otros estudiantes solo reflexionaron sobre la importancia de sus pilares que sostiene su felicidad. Lo cual hay una adaptación independiente de las circunstancias que puede tener el individuo. En el estudio de Girao Uribe (2018) afirma que hay una correlación entre la felicidad y la adaptación de la conducta puesto que dentro del estudio se utilizaron dos instrumentos los cuales son: Inventario de Adaptación de Conducta (IAC) y Escala de Felicidad de Lima. Se encontró que, a mayor nivel de adaptación, mayor nivel de felicidad. En otras palabras, la pandemia ha hecho que la mayoría de personas se adaptaran a las nuevas circunstancias que trajo la COVID 19, como la forma de trabajar (teletrabajo), estudiar (clases virtuales), socializar (videollamadas), entre otros. Es decir, que también se lograron adaptar en la forma de percibir la felicidad.

Con respecto a la duración, no se encuentra una temporalidad estimada para afirmar cuánto puede durar la felicidad, puesto que la mayoría no respondió con un número exacto, ni con rangos. Es decir, depende totalmente de la experiencia del individuo y las circunstancias que puede tener día a día. En el estudio de Mercado Ibáñez explica en los resultados que conseguir objetivos propuestos y circunstancias favorables pueden hacerte feliz y cuando se consigue la felicidad de este modo es más duradera, aunque esta puede depender de las circunstancias externas como se explica en esta investigación.

Al momento de describir el concepto de felicidad de los estudiantes, se encuentra que valoran el equilibrio de la salud física como el bienestar psicológico, por ende, se comprueba la hipótesis propuesta en esta investigación la cual fue “El bienestar psicológico es un buen predictor de felicidad en los individuos” Según Ryff (2018) creadora de la teoría del bienestar psicológico afirma que existen seis componentes los

cuales son: autodeterminación, auto aceptación, relaciones personales positivas, crecimiento personal, sentido de vida y dominio del medio ambiente. Estas variables están relacionadas con la felicidad, ya que generan ese estado de satisfacción personal al individuo. Muratori, Marcela, Zubieta, Elena, Ubillos, Silvia, González, José Luis, & Bobowik, Magdalena. (2015) afirman que, dentro del bienestar psicológico, la relevancia de las esferas puede variar de persona en persona e incluso de un país a otro, ya que se concluyó que los españoles toman en cuenta el crecimiento personal y las relaciones positivas para ser felices, lo que indica que tener relaciones sanas les permite a mejorar sus habilidades y el hecho de crecer como personas. Por otra parte, los argentinos perciben mayor bienestar psicológico con el crecimiento personal y el sentido de vida. También, en el estudio aclara que “la felicidad subjetiva se correlaciona directamente con cada una de las dimensiones del bienestar psicológico”. Muratori (2015).

Conclusiones y recomendaciones

En resumen, Esta investigación tuvo un enfoque cualitativo con un diseño fenomenológico, es decir, buscó recolectar información para luego realizar un análisis con el fin de generar nuevo conocimiento, y el diseño fenomenológico se utilizó para hacer un análisis e interpretar textos (respuestas de los participantes), la finalidad de este diseño busca explorar, describir y comprender a los individuos por la experiencia que han vivido y en este caso, es sobre el fenómeno que se estudió en la investigación. También, pueden ser sentimientos, emociones, razonamientos y percepciones como mencionó Hernández (2014). Además, los resultados de la investigación se obtuvieron con una muestra de seis estudiantes de ambos sexos, en la carrera de psicología de la sede de la chorrera de diferentes años, en un rango de 17 a 25 años.

Uno de los objetivos específicos era aplicar un instrumento de recolección de datos. Por consiguiente, para la aplicación del instrumento, primero se tuvo que crear en base a la temática de felicidad y bienestar psicológico. En este caso, se logró elaborar una entrevista semi estructurada con su técnica de guion de entrevista con el objetivo de obtener datos para exponer las percepciones de los participantes voluntarios.

Dicho esto, se responde la pregunta de la investigación la cual fue: ¿cuál es la percepción de los estudiantes universitarios de la UMECIT sobre el concepto de Felicidad frente al COVID-19?

De acuerdo con las respuestas de los estudiantes se fortalece la idea de que la felicidad es una experiencia altamente subjetiva por lo que dependerá mucho de la misma experiencia del individuo como se explica en los resultados y en la discusión de los mismos. Además, los estudiantes que explicaron su concepto de felicidad presentaron algunas similitudes desde su perspectiva, asimismo también algunas diferencias las cuales pueden ser influenciadas por las corrientes filosóficas que más se hablan cuando se debate sobre la felicidad. El Eudemonismo y el Hedonismo, la

felicidad es el objetivo principal de cada una, aunque enfocadas de distinta manera. Puesto que en los resultados se demostró que tres de los seis estudiantes se sienten más felices cuando disfrutan del presente y pueden crear nuevas experiencias con amigos y familiares, en cambio la otra mitad prefieren trabajar en sus sueños porque se sienten más felices cumpliendo sus metas.

Esto no quiere decir que la felicidad de los participantes que disfrutan el presente sea mejor a los que trabajan por cumplir sus metas y viceversa, ya que, cada quien construye su felicidad en base a los pensamientos generados a través de experiencia, por ende, es difícil sacar una conclusión de que corriente tiene razón ya que, en la práctica, estas variables pueden ser significativos a la hora de hablar sobre la felicidad. Y dependerá de la misma persona elegir que lo hace más feliz. No obstante, que sean pensamientos distintos no quiere decir que no se puedan complementar con el fin de tener un criterio más amplio.

Por otro lado, se analizó la posible conexión de la felicidad y el bienestar psicológico con sus dimensiones tales como: búsqueda del Sentido de vida, Auto aceptación, Autonomía y Relaciones interpersonales. Se concluyó que estas dimensiones pueden ser factores importantes para ser felices debido a que cada una de ellas logra cumplir una función que permite al ser humano sentirse satisfecho y realizado con su vida. Por ende, en el caso de tener un sentido de vida, permite al individuo esclarecer sus objetivos y metas propuestas a través de su vida, permitiéndole un crecimiento personal al reconocer que sus metas pueden ser una fuente de motivación. Debido a que, si el ser humano no tiene ningún objetivo, puede sentirse lleno de frustración y de infelicidad al no saber lo que tiene que hacer o lo que quiere ser; por consiguiente, puede experimentar ansiedad, incertidumbre, tristeza, cólera y etc. En esa misma línea, se encuentra la autoaceptación la cual trata de que la persona se acepte tal y como es, visto que en las redes sociales muestran una falsa imagen de la felicidad e incluso del cuerpo, provocando una distorsión de la realidad en las personas.

Al analizar las respuestas de los participantes acerca de su felicidad ante la situación de la COVID 19, se pudo concluir que la mayoría de los participantes se vieron afectados de distintas formas, como consecuencia demostrando vulnerabilidad frente a las circunstancias externas, por lo que se tuvieron que adaptar a las circunstancias. Las cosas que creían que les iba a dar felicidad fueron cambiando como su perspectiva, reflexionaron sobre los pilares más importantes que los hacen felices como estar en familia, disfrutar el presente, construir metas a futuro, tener relaciones positivas, amarse y comprenderse uno mismo. Lo cual, quedaría demostrado estos pilares como por ejemplo las relaciones positivas son una parte fundamental para sobrellevar una crisis e incluso para tener una salud mental estable. Por otro lado, también hubo la afirmación de que no existió ningún cambio en la percepción de la felicidad con o sin pandemia. Sin embargo, se mencionó la importancia de los pilares ya que estos tomaron una mayor importancia dentro del confinamiento y la pandemia en general.

Para finalizar con esta investigación, se resolvió la pregunta de investigación y los objetivos generales demostrando que las percepciones de los participantes voluntarios, aunque puedan tener distintos pensamientos, también existen algunas similitudes dentro de cada percepción sobre la felicidad.

Recomendaciones

Como el objetivo de este estudio fue exponer el concepto de felicidad que tienen los estudiantes de la carrera de psicología de una sola sede (La Chorrera) esta misma investigación se puede realizar en otras sedes o con otras carreras ya que el fenómeno que se estudia en esta investigación puede ser percibido por cualquier otra persona independientemente si domina o no terminologías de salud mental o de bienestar

psicológico. Puesto que la búsqueda de la satisfacción personal del ser humano suele ser un tema de interés tanto en la psicología como a nivel personal. Igualmente, esta investigación puede ser un antecedente en proyectos similares que puedan abordar problemáticas o la producción de nuevo conocimiento sobre la felicidad y el bienestar psicológico.

Asimismo, se pueden realizar programas sobre el bienestar psicológico y sus dimensiones más importantes que se observaron en esta investigación, como lo son: autoaceptación, relaciones interpersonales, autonomía y búsqueda del sentido de vida. Con el objetivo de mejorar de manera individual estos apartados que pueden aportar una satisfacción personal y, por ende, más felicidad.

Con base en estas conclusiones, los profesionales deberían considerar que la felicidad, aunque tenga aspectos subjetivos y muy personales, también tienen fundamentos que pueden respaldar una teoría filosófica como lo son el hedonismo y el eudemonismo. Aparte, también se pueden sustentar algunas recomendaciones que brindan los profesionales debido a que la felicidad tiene puntos generales que se pueden poner en práctica.

Por otro lado, para comprender mejor las implicaciones de estos resultados, los estudios futuros podrían abordar con una mayor relevancia todas las dimensiones del bienestar psicológico para tener una información más amplia del mismo.

Referencias

- Acevedo, G. (1998). La búsqueda de sentido y su efecto terapéutico. Buenos Aires, Argentina: FAL.
- Ambrosio, A. (2016). Trabajo en equipo, relaciones interpersonales, empatía y sinergia. Obtenido de <https://www.gestiopolis.com/trabajo-en-equipo-relacionesinterpersonales-empatia-y-sinergia>.
- Aparicio Cabrera, A. (2011). Bienestar subjetivo del consumidor y concepto de felicidad. Argumentos (México, DF), 24(67), 67-91.
- Bisquerra Alzina, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. Revista de Investigación Educativa, 21(1), 7-43. Recuperado a partir de <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>
- Bonilla-Santos, J., González-Hernández, A., Bonilla-Santos, G., Muñoz-Bernal, L. F., & Baldovino-Pérez, I. E. (2017). Toma de decisiones en menores con factores de riesgo para el Trastorno Disocial de la Conducta. Revista Médica de Risaralda, 23(1), 13-16.
- Campos, Claudinei José Gomes and Turato, Egberto Ribeiro Content analysis in studies using the clinical-qualitative method: application and perspectives. Revista Latino-Americana de Enfermagem [online]. 2009, v. 17, n. 2 [Accessed 11 April 2022], pp. 259-264. Available from: <<https://doi.org/10.1590/S0104-11692009000200019>>. Epub 15 June 2009. ISSN 1518-8345. <https://doi.org/10.1590/S0104-11692009000200019>.
- Chaves, C.R. (2005). LA CATEGORIZACIÓN UN ASPECTO CRUCIAL EN LA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA.
- Deslandes, A., Moraes, H., Ferreira, C., Veiga, H., Silveira, H., Mouta, R., Pompeu, F. A., Coutinho, E. S., & Laks, J. (2009). Exercise and mental health: many reasons to move. Neuropsychobiology, 59(4), 191-198. <https://doi.org/10.1159/000223730>

- Di Liegro, Schiera, Proia, & Di Liegro. (2019). Physical Activity and Brain Health. *Genes*, 10(9), 720. MDPI AG. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.3390/genes10090720>
- Flecha García, A. C. (2019). Autoaceptación y sentido/propósito vital en personas mayores institucionalizadas.
- Gómez Felices, J. Á. (2019). ¿Salud, Bienestar, Felicidad, Eudaimonia? Cargando propósito vital... Por favor espere. Universidad pontificia. España. Disponible en: https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/31789/Jorge%20GoImez%20Felices.%20ASalud%2c%20Bienestar%2c%20Felicidad%2c%20Eudaimonia_%20Cargando%20PropoIsito%20Vital...%20Por%20Favor%20Espere.%20%28TFG%20Definitivo%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6a. ed. --.). México D.F.: McGraw-Hill.
- LLEGA A PANAMÁ PRIMER LOTE CON 12,840 DOSIS DE LA VACUNA CONTRA EL COVID-19. (enero 2021), Ministerio de relaciones exteriores. Disponible en: <https://mire.gob.pa/ministerio/llega-a-panama-primer-lote-con-12840-dosis-de-la-vacuna-contra-el-covid-19/>
- Mercado Ibáñez, M. (2014). Concepto de felicidad en jóvenes. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 12(1), 64-78.
- Morris, B. (2001). Aprendizaje formativo: una opción para el crecimiento personal. *Revista cubana de Psicología*, 18(3), 214.
- Moyano Díaz, Emilio, & Ramos Alvarado, Nadia. (2007). Bienestar subjetivo: midiendo satisfacción vital, felicidad y salud en población chilena de la Región Maule. *Universum (Talca)*, 22(2), 177-193. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-23762007000200012>

- Panamá celebra primer día internacional de la felicidad (marzo, 2013). Disponible en: <https://mire.gob.pa/panama-celebra-primer-dia-internacional-de-la-felicidad/>
- Penagos Marín, A. C. (2019). Un recorrido por las definiciones de la felicidad y sus implicaciones: estado del arte.
- Reyes-Iraola, A. (2014). El uso de la escritura terapéutica en un contexto institucional. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 52(5), 502-509.
- Romero-Ramos, N., Romero-Ramos, Ó., Suárez, A. G., & Lobach, Y. (2022). Efecto del confinamiento sobre el estado emocional en una muestra de habitantes panameños. *Investigación y Pensamiento Crítico*, 10(1), 12-24.
- Ruiz, E. B., Maldonado, S. I. M., Valero, C. Z. V., Rodríguez, A. S., & Escobar, G. G. (2014). Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 16(1), 37-57.
- Sayago, Sebastián. (2014). El análisis del discurso como técnica de investigación cualitativa y cuantitativa en las ciencias sociales. *Cinta de moebio*, (49), 1-10. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-554X2014000100001>
- Troncoso-Pantoja, Claudia, & Amaya-Placencia, Antonio. (2017). Entrevista: guía práctica para la recolección de datos cualitativos en investigación de salud. *Revista de la Facultad de Medicina*, 65(2), 329-332. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v65n2.60235>
- Vacunas administradas en Panamá. Datosmacro. Disponible en: <https://datosmacro.expansion.com/otros/coronavirus-vacuna/panama>
- Vásquez-Dextre, Edgar R. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79(1), 42-51. Recuperado en 29 de marzo de 2022, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972016000100006&lng=es&tlng=pt.

REDI-UMECIT

ANEXOS

APÉNDICE

Apéndice A: Entrevista

Modelo de entrevista virtual sobre la felicidad en estudiantes universitarios de la UMECIT.

Fecha: Hora:

Entrevistador: Entrevistado: (nombre, edad, género)

Introducción

Este trabajo tiene la finalidad de presentar el concepto de felicidad que tienen los estudiantes de psicología de la UMECIT. Asimismo, contribuir en la mejora de satisfacción personal y bienestar psicológico de jóvenes universitarios frente a las repercusiones de la COVID-19.

Características de la entrevista

Confidencialidad

Toda la información obtenida será confidencial, los datos recogidos se introducirán, por el investigador, en una base de datos para realizar un análisis estadístico, pero su nombre no aparecerá en ningún documento de estudio, solo se asignará con número. En concreto, las muestras se identificarán con un número y se agruparán por orden de llegada. En ningún caso mencionan su nombre o algún dato que pueda exponer su identidad en los resultados de la investigación. La duración de la entrevista es de aproximadamente 20 a 30 minutos.

Preguntas

1: ¿Cuál es tu concepto de felicidad?

R:

2: ¿Qué situaciones que podrías considerar como “poco importantes” han alterado por momentos tu felicidad?

R:

3: ¿Sientes que tus amistades te aportan muchas cosas?

R:

4: ¿Cuánto crees que dura la felicidad?

R:

5: Si tuvieras que elegir entre disfrutar el presente o trabajar en cumplir tus sueños, ¿con cuál te quedarías?

R:

6: ¿Te preocupa cómo las personas evalúan las elecciones que has hecho en tu vida?

R:

7: ¿Cuentas con muchas personas que quieran escucharte cuando necesitas

hablar?

R:

8: ¿Te resulta difícil dirigir tu vida a un camino en el cual te puedes sentir satisfecho?

R:

9 ¿Ha variado tu concepto de felicidad durante la pandemia? (Si aplica, preguntar: ¿por qué crees que ha cambiado tu concepto de felicidad?, ¿sientes que ese cambio puede ser permanente?)

R:

10: ¿Te gusta hacer planes para el futuro y trabajar en ello para hacerlos realidad?

R:

11: ¿Si tuvieras la oportunidad de cambiar algo de ti, lo harías?

R:

12: Enumere de mayor a menor importancia lo que podría generarle más felicidad (dinero, salud, libertad, metas cumplidas y relaciones interpersonales).

R:

13: ¿Haces alguna actividad física? Si aplica: ¿Con qué frecuencia a la semana lo practicas?

R:

Observaciones:

Dé las gracias e insista en la confidencialidad y la posibilidad de participaciones futuras.

Apéndice B: Información y consentimiento informado de los sujetos a incluir en el proyecto de investigación.

Título

La Percepción de felicidad que tienen los estudiantes de la UMECIT frente al COVID 19.

Investigador principal

Víctor José Tejada Coronado

Propósitos

Se plantearon los siguientes objetivos

Propósito General:

Exponer la percepción de los estudiantes universitarios de UMECIT sobre el concepto de Felicidad y el bienestar psicológico frente al COVID-19.

Propósitos Específicos:

- Aplicar un instrumento de recolección de datos, creado por el mismo investigador que tenga como objetivo obtener información acerca de la percepción de felicidad que tienen los estudiantes de psicología general de la UMECIT, sede de La Chorrera.

- Analizar las respuestas obtenidas de las entrevistas sobre el fenómeno denominado felicidad ante la situación actual de la COVID 19 en los estudiantes de psicología general de la UMECIT, sede de La Chorrera.
- Conocer la existencia de un posible cambio de pensamiento, sobre el concepto de felicidad por la situación de la COVID 19 en los estudiantes de psicología general de la UMECIT, sede de La Chorrera.
- Analizar la relación del concepto de felicidad y las dimensiones del bienestar psicológico: búsqueda del Sentido de vida, Auto aceptación, Autonomía y Relaciones interpersonales; en los estudiantes de psicología general de la UMECIT, sede de La Chorrera.

Descripción del estudio

Este trabajo tiene la finalidad de exponer el concepto de felicidad que tienen los estudiantes de la UMECIT. Igualmente, esta investigación podría ser un antecedente para futuras investigaciones sobre la felicidad y el bienestar psicológico en Panamá.

Si usted está de acuerdo, libremente firme el consentimiento de participación de este estudio que está en el final de este impreso.

Confidencialidad

Toda la información obtenida será confidencial, los datos recogidos se introducirán, por el investigador, en una base de datos para realizar un análisis estadístico, pero su

nombre no aparecerá en ningún documento de estudio, solo se asignará con número. En concreto, las muestras se identificarán con un número y se agruparán por orden de llegada. En ningún caso mencionan su nombre o algún dato que pueda exponer su identidad en los resultados de la investigación.

Firma del participante

Apéndice C: Validación del instrumento de recolección de datos

INSTRUMENTO: ENTREVISTA

Tabla 1. Elementos claves del proyecto de investigación

| Elementos | Descripción |
|---------------------------------------|--|
| Título | La felicidad como un estilo de vida en estudiantes universitarios. |
| Pregunta de investigación | ¿Qué valor tienen los estudiantes universitarios del concepto frente al COVID-19? |
| Propósito general de la investigación | Valorar el concepto de la felicidad que tienen los estudiantes universitarios ante la situación de la COVID-19. |
| Propósitos específicos. | <ul style="list-style-type: none"> ● Diseñar y aplicar un instrumento de recolección de datos sobre la valoración de la felicidad frente al COVID-19. ● Identificar a través del análisis de resultados de las encuestas la valoración de la felicidad ante la situación de la Covid-19. ● Observar el bienestar psicológico de los participantes y cómo este ha sido afectado por la cuarentena. ● Brindar herramientas y métodos que ayuden a construir un estilo de vida y con ello mejor capacidad de gestión emocional. |
| Categorías de análisis | <p>Bienestar psicológico</p> <p>Salud mental</p> |

| | |
|--|----------------------------|
| | Relaciones interpersonales |
| | Felicidad |

Formato entrevista

Formato para la validación

Título: guion de entrevista con instrumento para su validación.

Propósito del proyecto de investigación: Valorar el concepto de la felicidad que tienen los estudiantes universitarios ante la situación de la COVID-19.

Propósito del instrumento: Recolectar información sobre los patrones de pensamiento que tiene los estudiantes de la UmeCit, con el fin observar la percepción sobre la felicidad y la salud mental de los estudiantes universitarios de la carrera de psicología.

Población a la que va dirigido: Se trabajará con estudiantes de la UMECIT de la sede de La Chorrera que pertenecen a la carrera de Psicología General, de ambos sexos, en edades aproximadas de 17 a 30 años con el fin de obtener datos sobre su perspectiva de la felicidad y de cómo se sienten.

Consentimiento informado: La protección de la privacidad personal y el anonimato de cada encuestado es nuestro compromiso. La encuesta no incluye datos, como el nombre, número de cédula, dirección o ningún otro dato que puede revelar la información que puede identificar al encuestado. Nuestro propósito es analizar el conocimiento, la actitud y la información sobre la perspectiva que tienen las personas con el tema de la felicidad.

Instrucciones: El instrumento de investigación propuesto será aplicado de manera personalizada a cada uno de los participantes. Se formula la pregunta e individual y autónomamente el participante plantea su respuesta.

Guion entrevista estructurada

Pregunta 1: ¿Qué es para usted la felicidad?

Pregunta 2: ¿Algunas situaciones de poca importancia alteran tu estabilidad?

Pregunta 3: ¿Disfrutas el presente?

Pregunta 4: ¿Con qué frecuencia sonríes al día?

Pregunta 5: ¿Qué dificulta tu felicidad?

Pregunta 6: ¿Tienes hobbies (actividades) que disfrutas realizar?

Pregunta 7 ¿Consideras que le temes al fracaso?

Pregunta 8: ¿Cuáles son los factores que influyen en su felicidad?

Pregunta 9 ¿Ha variado tu concepto de felicidad en los últimos meses?

Pregunta 10: ¿Te gusta lo que haces?

Pregunta 11: ¿Cómo la pandemia del Covid-19 ha influido en su concepto de felicidad?

Pregunta 12: ¿Qué podría generarle más felicidad?

Referencias

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación.

México D.F.: Mc.GrawHill. <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>