



**UNIVERSIDAD YACAMBÚ  
VICERRECTORADO ACADEMICO  
FACULTAD DE HUMANIDADES**

**EJERCICIO FÍSICO Y FELICIDAD  
EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

**Autor:** Jehiveh Mendoza  
**Tutor:** Msc. Valeria Álvarez

Cabudare, Abril 2016



**UNIVERSIDAD YACAMBÚ**  
**VICERRECTORADO ACADEMICO**  
**FACULTAD DE HUMANIDADES**

**EJERCICIO FÍSICO Y FELICIDAD**  
**EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

Proyecto de Trabajo de Grado presentado como requisito parcial para optar  
al Título de Licenciada en Psicología

Autor: Jehiveh Mendoza  
Tutor: Msc. Valeria Álvarez

Cabudare, Abril 2016

## APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi carácter de tutora del Trabajo de Grado presentado por la ciudadana: *Jehiveh Mendoza*, titular de la cedula de identidad No. 19.887.917, para optar al título de Licenciada en Psicología, considero que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del jurado examinador que se distingue.

En la ciudad de Cabudare, a los veintiocho 28 días del mes de Marzo del dos mil dieciséis (2016).



---

Msc. Valeria Álvarez  
C.I. No. 18.297.264



UNIVERSIDAD YACAMBÚ  
VICE-RECTORADO ACADÉMICO  
FACULTAD DE HUMANIDADES

Periodo Académico:  
2016-1

Aprender Haciendo

**ACTA DE EVALUACIÓN DE TRABAJO DE GRADO**

Código  
F-1-02-027-02

En el día de hoy, constituido el jurado evaluador y teniendo por sede las instalaciones de la **UNIVERSIDAD YACAMBÚ**, se procedió a evaluar y realizar la defensa del trabajo de grado del (la) bachiller

NOMBRES Y APELLIDOS	Mendoza Gonzalez, Jehiveh Aeyou
CEDULA DE IDENTIDAD Y NRO. DE EXPEDIENTE	V-19887917                      HPS-111-00061
CARRERA-PROGRAMA	PSICOLOGÍA
TITULO DEL TRABAJO	EJERCICIO FISICO Y FELICIDAD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.

Presente el (la) estudiante y constatado que la actividad de evaluación realizada se ajusta al Reglamento de Trabajo de Grado establecido por esta institución para tal efecto, se procedió a aplicar la evaluación, obteniendo como resultado final, en la escala de 0 a 20 puntos, la calificación de

Veinte	20	Aprobado.
En letras	En números	Resultado (Aprobado/Aplazado)

En Cabudare, a los 21 días del mes de Abril de 2016



TUTOR

Nombre: Valeris Alvarez  
CI: 18297264

**COMISIÓN EVALUADORA**

JURADO COORDINADOR	JURADO	JURADO
Nombre: <u>Fabrizio Laf</u>	Nombre: <u>Javier Medina</u>	Nombre: <u>Carlos Mujica</u>
CI: <u>19835984</u>	CI: <u>15446247</u>	CI: <u>38656.07</u>

## DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Quien suscribe, *Jehiveh Mendoza*, C.I. No. 19.887.917 hace constar que es la autora del Trabajo de Grado titulado "*Ejercicio físico y felicidad en estudiantes universitarios*", el cual constituye una elaboración personal realizada únicamente con la dirección de la tutora de dicho trabajo, *Valeria Álvarez*, titular de la Cédula de Identidad No 18.297.264; en tal sentido, manifiesto la originalidad de la conceptualización del trabajo, interpretación de los datos y la elaboración de las conclusiones, dejando establecido que aquellos aportes intelectuales de otros autores se han referenciado debidamente en el texto del mismo.

En la ciudad de Cabudare, a los veintiocho (28) días del mes de Marzo de dos mil dieciséis (2016).



---

Jehiveh Mendoza

C.I No. 19.887.917

## DEDICATORIA

Primeramente le dedico este trabajo a Dios, con el todo y sin el nada. Todo el amor que me da cada día de mi vida me hizo posible persistir y nunca rendirme hasta el cumplimiento de esta meta de mi vida, que es la culminación de mi carrera universitaria y el inicio de mi vida profesional. GRACIAS DIOS POR TODO LO QUE ME DAS.

Seguidamente, este trabajo de grado está dedicado a mi mamá, sin ella yo no sería lo que soy ni estaría en donde estoy, por todos los sacrificios que has tenido que hacer para que yo pueda lograr todas mis metas y sueños, este trabajo es por ti y este logro es de las dos, te amo con toda mi alma.

A mi papá le dedico este trabajo, por todo el amor y apoyo que me ha brindado a lo largo de mi vida, apoyándome incondicionalmente en lo que decida a hacer y siempre darme fuerzas y esperanza.

A Neni que siempre me ha regalado su amor, su apoyo, sus historias y su vida para que yo siempre sea una mejor persona, al igual que a mi Abuelo que le agradezco toda la sabiduría y amor que me brindo, y sé que desde el cielo estaría orgulloso por yo lograr ser una profesional.

A todos mis hermanos, y en especial a mi hermana Michelle, quien siempre ha sido mi ejemplo a seguir, mi apoyo, mi pilar y quien siempre me ha sabido dar palabras de aliento que me reconfortaron y me ayudaron a continuar siempre mi camino sin desistir.

A mi novio, Jeliel quien toda mi carrera me ha apoyado, ayudado, alentado y hecho que de lo mejor de mí y que crea en mi misma tanto como persona y como profesional, gracias por estar ahí tanto en los buenos como en los malos momentos.

Finalmente quiero dedicar este trabajo a mis mejores amigos por siempre estar ahí para brindarme una mano amiga, un apoyo y miles de momentos de risa y felicidad, siempre están cuando más los necesito.

A todos, sin ustedes, esto no sería posible.

## AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer primeramente a Dios, por darme la fuerza, la sabiduría, la paciencia, la tolerancia y la energía que necesite a través de mi vida, como a través de mi carrera universitaria, solo tú sabes por todo lo que he pasado internamente, y solo tú tienes el poder de haberme guiado por el mejor camino.

Seguidamente quiero agradecerle a mi mamá, tengo tantas cosas que agradecerte, que con lo que te diga me voy a quedar corta, gracias por darme la vida, gracias por darme tu amor siempre, gracias por todas las noches de traspasar y por todas las mañanas de levantarte temprano aun cansada para levantarme a mí y hacerme desayuno, gracias por todas las diligencias que me has tenido que hacer, gracias por todas las veces que me haces favores para la universidad, gracias por ayudarme tanto económicamente para poderme costear mis estudios, que aunque te quedaras sin nada, preferiste dármelo a mí. GRACIAS POR SER MI MAMÁ, por ser la mejor mamá de la tierra, por siempre estar para mí incondicionalmente, toda mi vida será para devolverte todo lo que me has dado, te amo mami.

Agradezco a mi papá, por todo su tiempo dedicado a mí, que aunque estuvieses cansado llegabas a jugar conmigo, por enseñarme a apreciar, amar y valorar la ciencia, por hacerme interesar en la lectura y en el descubrimiento de la vida, por ser quien me enseñó a que si tengo ganas de llorar, llore, por enseñarme a amar a mis hermanos y ser unidos, por todos tus chistes, por darme tus conocimientos de la vida, por enseñarme defensa personal, y por siempre escucharme y darme consejos. Son tantas cosas que son infinitas por contar, gracias por ser mi papá, te adoro papi y sé que el universo y yo te vamos a retribuir todo lo que has hecho en vida por agradecerte el ser el mejor padre.

A Michelle, porque eres la mejor hermana del mundo gracias y mas, porque a pesar de todas las peleas que tuvimos siempre el amor pudo mas, gracias por ser mi amiga, por siempre compartir conmigo en tus mejores momentos y también en los peores, porque siempre tendremos algo que compartir, ya sea como cuando jugábamos Barbie hasta ahora que vemos siempre nuestras series. Toda la vida has sido y serás mi mejor ejemplo a seguir, gracias por apoyarme cada vez que lo necesito sea lo que sea, y ahora mil gracias por el mejor regalo que me podrás dar, el ser tía de unos morochitos que serán tan unidos como tú y yo. Te amo.

Gracias a Neni y mi Abuelo por ser los pilares fundamentales de mi vida, por siempre haber podido vivir con ustedes, por aprender su buen gusto en música, por compartir todas sus anécdotas e historias de otras décadas y estilos de vida, porque los dos siempre se esforzaron para que fuese una mejor versión de mi misma, para que aprendiera a hacer de todo, desde música y ortografía, hasta saber lavar, coser y cocinar (eso aun va en proceso). Por ser el apoyo económico más grande que he tenido, y por todos sus sacrificios, mil gracias en la tierra y en el cielo por tenerlos en mi vida.

A Jeliel, mi novio, desde que te conocí justo iniciando mi vida universitaria has estado ahí para hacer mi vida mejor. Siempre me has ayudado con todo de mis estudios, ya sea investigando, estudiando o acompañándome y calmándome mientras yo colapso y no sé qué hacer. Por siempre hacer nuestras misiones (diligencias) juntos. Por ser mi “Alegría” cada vez que yo me pongo “Furia” y “Desagrado”. Por tenerme más paciencia que nadie, por animarme siempre a ser yo misma sin miedos, y por darme ese toque de confianza que necesitaba cuando ni yo creía en mí. Gracias a ti he vivido la mejor experiencia universitaria, he crecido como persona y he llegado a ser la profesional en la que hoy me convierto. Te amo, por esto y mil cosas más, gracias.

A Diana, quien ha sido mi mejor amiga y cómplice durante estos 5 años de carrera universitaria. Doy siempre gracias a Dios por haberte conocido el día



de la prueba de psicología y porque hoy, 5 años después estamos culminando esta etapa aun unidas. Hemos pasado por tantas cosas juntas en todo este tiempo, que es imposible enumerarlas, desde ese “somos tu y yo” y pasar 24 horas desveladas estudiando, hasta realizar nuestras pasantías y tesis a la par, definitivamente si éramos tu yo hasta el final. Por las buenas experiencias, por las malas que nos han quedado de aprendizaje, por los recuerdos y cariño incondicional, gracias. Te amo hermana, ahora iniciamos una nueva etapa, pero siempre ¡JUNTAS!

Agradezco al igual de la universidad, que me ha regalado a las que son 3 personas súper especiales, Keilly, Raiza y Sara. A Kei, quien igualmente me regaló ese maravilloso día de la prueba, quien comenzó la carrera conmigo, y a pesar que no continuaste, la amistad sí que continuó, por tantas cosas que he vivido contigo, por todo lo que me enseñaste, y por el mejor regalo que me diste, a Santi, te amo hermana, gracias por estar siempre. Y a Rai y a Sari, quienes a pesar que la universidad se tardo tanto en regalármelas, las encontré en mis intervenciones, y ahora solo meses después parecemos amigas de año, las re quiero y las adoro demasiado, la vida sin ustedes no sería la misma, quiero que nuestra bella amistad perdure por el tiempo, gracias por su apoyo, su amistad y las risas inacabables.

Si una amistad dura más de 7 años, durará toda la vida... Y ya nosotros tenemos 11 años. Por esta razón unas gracias sumamente importantes van para Verónica, Alejandra, y José Antonio. Mis nenas y mi bff. Ustedes me han demostrado que la amistad pura y verdadera existe, una amistad incondicional, que ni el tiempo ni la distancia ni ningún problema que pase la puede destruir. Son mis confidentes y mi apoyo, sin ustedes yo no sería lo que soy hoy. Esta meta lograda es por y para ustedes también. Ustedes, junto con la China (Andrea), Juan, Duque y José Luis, son mis hermanos que la vida me regaló y que aunque ninguno de nosotros estudiamos juntos en la universidad, siempre conseguíamos el tiempo para vernos. Los amo

con mi vida, los padrinos de mi boda y los tíos de mis futuros hijos. Por siempre amigos.

Finalmente miles de gracias a mi tutora Valeria Álvarez, por ser la mejor profesora de toda mi carrera, desde terapia de grupos tuvo un impacto importantísimo en mi vida, por todos los conocimientos y aprendizaje que me brindó y ahora por ser mi tutora de trabajo de grado y ayudarme a cumplir mi meta de finalizar mis estudios universitarios y convertirme en una profesional de la psicología. Gracias por todas las enseñanzas y el esfuerzo mi futura colega.

Gracias a todos.

## ÍNDICE GENERAL

	Pp.
<b>PÁGINAS PRELIMINARES</b>	ii-xv
<b>RESUMEN</b>	xvi
<b>INTRODUCCIÓN</b>	1
<b>CAPÍTULO I</b>	4
<b>EL PROBLEMA</b>	4
Planteamiento del Problema	4
Objetivos de la Investigación	9
General	10
Específicos	10
Justificación	10
Alcance	12
<b>CAPÍTULO II</b>	13
<b>MARCO TEÓRICO</b>	13
Antecedentes de la Investigación	13
Bases Teóricas	20
Conceptualización del ejercicio físico	20
Aspectos de la Salud Mental relacionados con el	22
Ejercicio	
Beneficios Biológico del Ejercicio Físico	24
Sistema Cardiocirculatorio	24
Sistema Respiratorio	25
Sistema Musculo-Esquelético	25
Influencia Metabólica	25
Sistema Inmunológico	26
Beneficio Psicosocial del Ejercicio Físico	26
Reducción de la Depresión	27
Reducción de la Ansiedad	27
Protección Contra el Estrés	28
Disminución de la Agresión	28
Efecto Positivo sobre las Emociones	29
Aumento de la Autoestima	29
Mejora de las Funciones cognitivas	30
Aumento de la Percepción de la Salud	31
Aspectos Sociales	32
Carácter Fisiológico y Psicológico del Ejercicio Físico	33
La Psicología de la Salud	34

Psicología Positiva	35
La Importancia de la Felicidad en la Psicología	36
Positiva	
Antecedentes Históricos de la Felicidad	37
Antecedentes del Concepto de Felicidad	39
Bases Neuroanatómicas y Fisiológicas de la Felicidad	40
Definición de la Felicidad o Bienestar Subjetivo	42
Teoría Explicativa de la Felicidad o Bienestar Subjetivo	45
Teoría de la Necesidad	45
Teoría de los Estados Relativos	46
Teoría de los Objetivos	46
Medición de la Felicidad o Bienestar subjetivo	47
Las Cuatro Dimensiones de la Felicidad	47
Sentido Positivo de la Vida	48
Satisfacción con la Vida	48
Realización Personal	49
Alegría de Vivir	49
Estudiantes Universitarios de la Universidad Yacambú	50
Bases Legales	51
Sistema de Variables	55
Definición conceptual	55
Definición Operacional	55
Glosario de Términos	56
<b>CAPÍTULO III</b>	69
<b>MARCO METODOLÓGICO</b>	69
Naturaleza de la Investigación	69
Población	72
Muestra	72
Técnicas de Recolección de Datos	73
Instrumento	74
Validez del Instrumento	75
Confiabilidad del Instrumento	76
Análisis de Datos	78
<b>CAPÍTULO IV</b>	79
<b>ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS</b>	79
<b>CAPÍTULO V</b>	101
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	101
Conclusiones	101
Recomendaciones	102
<b>REFERENCIAS</b>	104

<b>ANEXOS</b>	113
Escala de Felicidad de Lima	114
Carta de Aplicación	117
<b>CURRICULUM VITAE</b>	119

## LISTA DE CUADROS

<b>CUADRO</b>		pp.
<b>1</b>	Matriz Operacional de Variables	56
<b>2</b>	Baremo para los Niveles de Felicidad	75
<b>3</b>	Niveles de felicidad en sujetos que realizan ejercicio físico regularmente.	81
<b>4</b>	Frecuencia y porcentaje de los niveles de felicidad en sujetos que realizan ejercicio físico regularmente.	83
<b>5</b>	Niveles de felicidad en sujetos que no realizan ejercicio físico.	85
<b>6</b>	Frecuencia y porcentaje de los niveles de felicidad en sujetos que no realizan ejercicio físico.	88
<b>7</b>	Estadísticos descriptivos de la dimensión sentido positivo de la vida en ambos grupos de sujetos.	90
<b>8</b>	Estadísticos descriptivos de la dimensión satisfacción con la vida en ambos grupos de sujetos.	91
<b>9</b>	Estadísticos descriptivos de la dimensión realización personal en ambos grupos de sujetos.	93
<b>10</b>	Estadísticos descriptivos de la dimensión alegría de vivir en ambos grupos de sujetos.	94
<b>11</b>	Estadísticos descriptivos de los niveles de felicidad.	96
<b>12</b>	Frecuencia y porcentaje de los niveles de felicidad.	98

## LISTA DE GRAFICOS

<b>GRAFICOS</b>		pp.
<b>1</b>	Histograma de los niveles de felicidad en sujetos que realizan ejercicio físico.	82
<b>2</b>	Porcentaje de los niveles de felicidad en sujetos que realizan ejercicio físico regularmente.	84
<b>3</b>	Histograma de los niveles de felicidad en sujetos que no realizan ejercicio físico.	87
<b>4</b>	Porcentaje de los niveles de felicidad en sujetos que no realizan ejercicio físico.	88
<b>5</b>	Comparación de la dimensión sentido positivo de la vida en ambos grupos.	90
<b>6</b>	Comparación de la dimensión satisfacción con la vida en ambos grupos.	92
<b>7</b>	Comparación de la dimensión realización personal en ambos grupos.	93
<b>8</b>	Comparación de la dimensión alegría de vivir en ambos grupos.	95
<b>9</b>	Comparación de los estadísticos descriptivos de los niveles de felicidad en ambos grupos.	96
<b>10</b>	Comparación de los niveles de felicidad en ambos grupos.	98



**UNIVERSIDAD YACAMBÚ  
VICERRECTORADO ACADEMICO  
FACULTAD DE HUMANIDADES**

Línea de Investigación: Comportamiento Social

**EJERCICIO FÍSICO Y FELICIDAD  
EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

**Autor:** Jehiveh Mendoza

**Tutor:** Valeria Álvarez

**Año:** Marzo 2016

**RESUMEN**

La presente investigación estuvo dirigida a comparar el nivel de felicidad de los estudiantes del primer trimestre de psicología de la Universidad Yacambú que realizan ejercicio físico regularmente con los estudiantes que no realizan ejercicio físico. De acuerdo a la metodología de investigación este trabajo se inserta dentro del paradigma positivista, con un enfoque cuantitativo, teniendo un diseño no experimental descriptivo, tipo de campo, comparativo y transaccional. Se emplea para el estudio la Escala de Felicidad de Lima de por Alarcón (2006), la cual, está compuesta por 27 ítems construidos en una escala tipo Likert de cinco alternativas, donde el extremo positivo tiene un valor de cinco puntos y el extremo negativo un punto, de acuerdo con el puntaje total se divide en cinco niveles de felicidad. El tipo de muestra es no probabilística intencional de sujetos voluntarios, siendo estos estudiantes del primer trimestre de psicología de la Universidad Yacambú, del cual se tomaron dos grupos de 51 sujetos cada una, en el cual uno de los grupos estará integrado por personas que realicen algún tipo de ejercicio físico regularmente y el otro por personas que no realicen ningún tipo de ejercicio físico. Para obtener los resultados de la escala, los datos fueron procesados y analizados en el programa SPSS Versión 20.0 y Microsoft Excel 2007 a través de los estadísticos descriptivos, frecuencias y porcentajes que fueron representados a través de cuadros y gráficas. Se halló como resultado que los estudiantes del primer trimestre de psicología de la Universidad Yacambú demuestran mantener un nivel de felicidad que se encuentra entre alto y muy alto en ambos grupos, indiferentemente de si realizan o no ejercicio físico.

**Descriptores:** Ejercicio físico, felicidad, estudiantes universitarios, psicología positiva.



## INTRODUCCIÓN

La Psicología Positiva centra sus investigaciones en la felicidad, la cual es una palabra que viene del latín *felicitas*, a su vez de *felix*, *fértil*, *fecundo*, y es un estado emocional positivo que ofrece paz interior, el cual se produce tras haber alcanzado una meta deseada y que al mismo tiempo estimula a conquistar nuevas metas. La felicidad forma parte de la salud y su implicancia se manifiesta en todas y cada una de las dimensiones que constituyen lo humano: las relaciones sociales, las cogniciones y sentimientos, la salud física y la espiritualidad.

La felicidad es un tópico abarcado por la psicología, y ha generado polémica al momento de medirla, debido a que es un estado, pero también un proceso dinámico, compuesto por la interacción de distintas circunstancias que actúan sobre el individuo, induciendo respuestas positivas.

Estas circunstancias pueden ser biológicas como género, salud, malformaciones, entre otros; psicológicas como rasgos de personalidad, autoestima, valores, creencias, afectos, entre otras y socioculturales como el matrimonio, ingreso económico, familia, entre otros, por lo que al momento de la medición, los sujetos dan diferentes respuestas a las mismas variables. Es así que, el interés por descubrir causas globales que regulan la felicidad ha forjado el desarrollo de diferentes escalas para medirla.

En este mismo sentido, los factores sociales, económicos y políticos que vivencia una sociedad, pueden influir directamente a los miembros de la sociedad ya sea negativa o positivamente, afectando su bienestar físico, psicológico y social, y en la actualidad la población venezolana, y específicamente los estudiantes universitarios se ven afectados negativamente por estos factores, lo cual deteriora su calidad de vida

alterando esto en la felicidad de los mismos. Por lo tanto, se hace necesario la implementación de estrategias para mejorar la felicidad de los estudiantes universitarios.

En este sentido es conocido que la práctica regular de ejercicio físico se torna en un hábito clave, como parte integrante de un estilo de vida saludable que nutre las diferentes esferas de la salud humana: ayuda al despliegue de las redes sociales y neuronales (a generar un sostén tanto psíquico como social), a la prolongación del bienestar corporal, al sentimiento de plenitud mediante la gratificación que conlleva la conexión con lo que gusta, a engrandecer el espíritu, entre otras.

Los beneficios del ejercicio físico sobre la salud y el bienestar psicológico han sido valorados positivamente a lo largo de la historia en todo el mundo. Las respuestas del cuerpo humano al ejercicio físico tienen efectos muy positivos sobre los sistemas: músculo-esquelético, cardiovascular, respiratorio, entre otros. Estos efectos implican una serie de beneficios para la salud ya sean físicos como la reducción del riesgo de enfermedades, como psicológicos, potenciando la capacidad de realizar las tareas diarias a lo largo de la vida, mejorando el carácter, la autoestima, las funciones cognitivas, incrementando las emociones positivas y así generando felicidad en los individuos.

Por tales razones, el objetivo del siguiente trabajo es comparar los niveles de felicidad de los estudiantes del primer trimestre de psicología de la Universidad Yacambú que si realizan ejercicio físico regularmente con los que no realizan ejercicio físico. En atención a la estructura del presente trabajo, éste será organizado en cinco capítulos a saber: en el Capítulo I, abarca la descripción del planteamiento del problema, el objetivo general, objetivos específicos, justificación y alcance; seguidamente, en el Capítulo II, se desarrollan los antecedentes, el marco teórico referencial y el sistema de variables. El Capítulo III, explica la metodología, tipo de investigación,

población y muestra, las técnicas e instrumentos de recolección de datos y la validez y confiabilidad del instrumento.

Posteriormente, para dar continuidad a la investigación, se desarrollarán otros dos capítulos: en el cuarto capítulo se presentará el análisis e interpretación de los resultados de la investigación, a través de cuadros y gráficos producto de la aplicación de los instrumentos a la muestra seleccionada. En el quinto capítulo, se establecerán las respectivas conclusiones y recomendaciones del estudio y por último, se detallarán las referencias y se mostrarán los anexos.

## **CAPÍTULO I**

### **EL PROBLEMA**

#### **Planteamiento del Problema**

A través de los años la psicología de la salud, ha estudiado los diferentes procesos que se llevan a cabo en el transcurso de la salud-enfermedad. Esta rama de la psicología considera que la enfermedad física es el resultado no sólo de factores médicos, sino también de factores psicológicos como las emociones, pensamientos, conductas, estilo de vida, estrés, y factores sociales como las influencias culturales, relaciones familiares, apoyo social, entre otras.

Esto se realiza a través del modelo biopsicosocial, el cual dio a conocer la importancia de considerar estos factores psicosociales junto a los biológicos debido a que estos interactúan entre sí, siendo determinantes en la aparición de las enfermedades. Dentro de este contexto, la salud ha sido considerada como un recurso que permite a las personas llevar una vida social y económicamente productiva a nivel individual. Se trata de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales, así como las aptitudes físicas.

Es por esto que entender la salud desde este enfoque multidimensional permite comprender que existe una necesidad de realizar trabajos de investigación que sean dirigidos a vigorizar los procesos físicos en el ser humano, ya que según Dosil (2004) y Garcés (2004) estos se encuentran relacionados con el mejoramiento de habilidades tanto físicas como psicológicas y sociales. Por tanto, se enfoca este estudio hacia el ejercicio físico, el cual se estima como una de las estrategias para fortalecer el

desarrollo de los sujetos, ya que la práctica regular de cualquier ejercicio fortifica la salud y calidad de vida en los diferentes períodos evolutivos.

De esta manera es importante destacar que realizar de forma regular ejercicio físico moderado, el cual de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2004) se entiende como 150 minutos de ejercicio a la semana, ha demostrado ser una práctica beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, pues ha demostrado ser eficaz para prevenir o tratar enfermedades crónicas graves y potencialmente mortales como la depresión, dado que es útil para mantener la condición física, proporcionando un sistema fisiológico saludable y reduciendo los niveles de cortisol, el cual es causante de numerosos problemas de salud tanto físicos como mentales.

Por otro lado, algunas investigaciones científicas comentadas por Van Praag, Kempermann y Gage, (1991) que fueron realizadas en el “*Laboratory of Genetics, Salk Institute for Biological Studies*” en California, Estados Unidos, han expuesto que la práctica regular del ejercicio mejora las funciones cognitivas a través del desarrollo del hipocampo, genera nuevas redes neuronales, mejora la neurogénesis, incrementa la plasticidad sináptica, el metabolismo, la circulación sanguínea cerebral y se da un incremento de neurotransmisores cerebrales como la dopamina, glutamato, noradrenalina y serotonina.

A su vez, el ejercicio intenso realizado por personas sanas, en la opinión de Hans (1987) secreta péptidos opioides, conocidos como endorfinas, que en unión con otros neurotransmisores son responsables de amortiguar dolores corporales e inducir estados de euforia y bienestar proporcionando sentimientos de placer. Las endorfinas tienen funciones esenciales para la salud, promueven la calma, crean un estado de bienestar, mejoran el humor, reducen el dolor, potencian las funciones del sistema inmunitario, contrarrestan los niveles elevados de adrenalina asociados a la ansiedad,

ayudan a reducir los síntomas de enfermedades y a que la recuperación de las mismas sea más rápida.

Por consiguiente, de los efectos producidos por las endorfinas y neurotransmisores y de acuerdo al razonamiento de Dosil (op.cit.) y Garcés (op.cit.) se deriva que la práctica regular del ejercicio físico está relacionada con el mejoramiento de aspectos emocionales y demás beneficios psicológicos, como la generación de habilidades en comunicación, trabajo en equipo, socialización, mejora la autoimagen, autoestima y autoconcepto, y de igual forma la disminución y reducción de la tensión, irritabilidad, fatiga, depresión, ansiedad y estrés, entre otros. De esta manera, la realización de ejercicio físico incrementa diversos procesos positivos en las personas.

En relación a esto, es necesario basarse en el área de la psicología que centra su interés en la comprensión de los procesos psicológicos denominados positivos, la cual se conoce como Psicología Positiva. Esta nueva rama de la psicología estudia las emociones positivas y sus aspectos saludables para entender más sobre la influencia e importancia que presentan estos en la vida cotidiana, enfocándose en las bases de la felicidad, así como de las fortalezas y virtudes humanas, basándose en fenómenos como la alegría, el optimismo, la risa, entre otros, que reflejan estados positivos del comportamiento, a su vez, esta rama propone focalizarse en identificar y utilizar las fortalezas y rasgos que posee cada individuo, para producir cambios en la propia persona.

Algunos de estos factores constituyeron con anterioridad temas de reflexión filosófica con autores como Sócrates, Platón y Aristóteles, y sólo recientemente están atrayendo la atención de la investigación psicológica, como lo demuestra Veenhoven (2000) en los datos de La Base Mundial de Datos sobre Felicidad, (2000), con sede en Holanda, quien ha reportado que es a partir de la década 1961-1970 que los estudios sobre felicidad empiezan a tomar vigor.

El uso del término felicidad ha sido ambiguo e indeterminado en la bibliografía científica, debido a las connotaciones filosóficas de las que ha sido objeto, por ello se hace necesario definir el término felicidad, el cual Alarcón (2006) define como: “un estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien anhelado.”(p.101). La felicidad significa entonces los sentimientos de satisfacción que vivencia cada persona en su vida interior, aunado a la posesión de un bien. Esta definición está inspirada en las ideas filosóficas de felicidad del mundo griego, en particular Aristóteles y Epicuro, y en los hallazgos recientes de las investigaciones empíricas de la felicidad o bienestar subjetivo.

De acuerdo a lo anteriormente planteado por el autor Alarcón (op.cit.), se puede describir que la felicidad significa estar libre de estados depresivos profundos y tener sentimientos positivos hacia sí mismo y hacia la vida, de igual manera, un individuo que es feliz señala lo maravilloso que es vivir, refiere experiencias positivas de la vida, al igual que se siente generalmente bien y refleja estados subjetivos positivos de satisfacción que son generados por lo que se ha alcanzado; presenta autosuficiencia, autonomía, tranquilidad emocional, y serenidad, las cuales son condiciones para conseguir el estado de realización personal y de felicidad.

Atendiendo a estas consideraciones, se distingue que profesionales de diferentes áreas del conocimiento han intentado explicar cuáles fenómenos, características o hechos particulares influyen en que algunos individuos sean más felices que otros, incluso se ha avanzado tanto en este tema, que gracias a investigaciones como la de New Economics Foundation (2012), ya es posible determinar cuáles países tienen la población más feliz del mundo. Las conclusiones de estas investigaciones conllevan a determinar cuáles factores inciden de manera puntual en la felicidad de los individuos y cómo influyen en estos los aspectos económicos, políticos, sociales y culturales de una sociedad.

En este sentido se hace necesario resaltar la situación económica, política y social, por la que atraviesa Venezuela en la actualidad, como lo explica la Red De Apoyo Psicológico y Federación de Psicólogos de Venezuela, (2015), en la cual se diferencian diversas circunstancias que impactan la cotidianidad de la población, como son la polarización, el desabastecimiento, los discursos violentos, la disminución del poder adquisitivo del salario, el deterioro del sistema de salud, las colas, la escasez de medicinas e insumos médicos, la criminalidad, la impunidad, la censura, entre otros.

Con respecto a la situación anteriormente mencionada, Yáber, citado en Gómez (2015) comenta que “La población venezolana está manifestando trastornos de salud mental producto de la exposición prolongada a un ambiente de "aguda polarización y conflictividad", cuando los ciudadanos sienten miedo empiezan a presentar alteraciones psicosomáticas que se pueden manifestar de diversas maneras.” (p. s/p)

Todo lo anteriormente nombrado, de acuerdo con Yáber (op. cit.) incide en la salud física y psicológica de los ciudadanos venezolanos, generando angustia, miedo, ansiedad, depresión, indignación, enfermedades psicosomáticas, inseguridad ante el futuro, agresividad, desesperanza, apatía y reducción de actividades en espacios compartidos. Estas son algunas de las expresiones individuales, familiares y colectivas de la población venezolana ante la degradación de normas sociales e incertidumbre generadas por una crisis socio-económica y política que sigue agravándose, en un ambiente de inestabilidad y conflictividad crecientes.

Dentro de este contexto se ha observado que la población universitaria no está exenta de la problemática de inestabilidad psicológica por la que están atravesando los ciudadanos del país. Es por ello importante señalar, que esta investigación está dirigida a una población de estudiantes que cursan sus estudios en la Universidad Yacambú (UNY), ubicada en Cabudare, Estado Lara.

A través de la observación directa y la entrevista se ha evidenciado que



algunos jóvenes universitarios cursantes del primer trimestre de la carrera psicología en dicha casa de estudio, están presentando diversas alteraciones de la conducta como ansiedad, inseguridad y angustia, debido a la situación del país, generando así inestabilidad y desequilibrio en sus áreas emocionales y sociales, alterando así su bienestar psicológico, por lo cual están propensos a presentar bajos niveles de felicidad.

Partiendo de este hecho, se hace necesario conocer cuáles factores conllevarían a que se dé un aumento significativo en la felicidad dentro del ámbito universitario, con el fin de mejorar el bienestar psicológico de los estudiantes de psicología, debido a que estos estarán encargados de atender profesionalmente la salud mental de la población en general; por lo cual se tomará en cuenta el ejercicio físico como factor clave en el estudio de la felicidad en dicha población.

En virtud de lo argumentado, surge la inquietud de comparar los niveles de felicidad en los estudiantes del primer trimestre de psicología de la Universidad Yacambú que realizan ejercicio físico regularmente con los estudiantes que no realizan ejercicio físico, por lo que se hace necesario formular las siguientes interrogantes de investigación, las cuales deben ser respondidas en el capítulo concluyente a saber: ¿Cuál es el nivel de felicidad en los estudiantes del primer trimestre de psicología de la Universidad Yacambú que realizan ejercicio regularmente? ¿Cuál es el nivel de felicidad en los estudiantes del primer trimestre de psicología de la Universidad Yacambú que no realizan ejercicio físico? ¿Los estudiantes que realizan ejercicio físico regularmente poseen distintos niveles de felicidad que los estudiantes que no realizan ejercicio?

Para dar respuesta a estas interrogantes deben formularse respectivos objetivos los cuales encaminarán procedimentalmente la metodología a seguir para darle eficaz término a esta investigación, siendo ellos los siguientes.

### **Objetivos de la Investigación**

## ***Objetivo General***

Comparar el nivel de felicidad de los estudiantes del primer trimestre de psicología de la Universidad Yacambú que realizan ejercicio físico regularmente con los estudiantes que no realizan ejercicio físico.

## ***Objetivos Específicos***

- 1) Determinar los niveles de felicidad en los estudiantes del primer trimestre de psicología de la Universidad Yacambú que realizan ejercicio físico regularmente.
- 2) Determinar los niveles de felicidad en los estudiantes del primer trimestre de psicología de la Universidad Yacambú que no realizan ejercicio físico.
- 3) Establecer las diferencias y similitudes de los niveles de felicidad de los estudiantes del primer trimestre de psicología de la Universidad Yacambú que realizan ejercicio físico regularmente con los estudiantes que no realizan ejercicio físico.

## **Justificación**

Los seres humanos para poder desenvolverse en la sociedad necesitan tener bienestar tanto físico como psicológico, los cuales se pueden ver afectados negativamente por ciertos acontecimientos que se encuentran en situaciones tanto económicas, políticas y sociales que implican riesgos biopsicosociales para la persona, y al momento de no saber afrontar estos riesgos se pueden llegar a presentar alteraciones en el comportamiento regular de los individuos.

La presente investigación tiene significativa importancia teórica debido a que proporciona aportes sobre la felicidad en relación con el ejercicio físico

para beneficio de la salud, a los fines de dar a conocer de manera integrada información relevante en el tema de la felicidad que contribuya a promover e incrementar los niveles de participación de los estudiantes en el ejercicio físico.

A su vez considerando este estudio desde el punto de vista institucional y social, está dirigido a una población universitaria que cursa sus estudios del primer trimestre de la carrera de psicología en la Universidad Yacambú, sin distinción de edad, sexo, condición social u ocupación, donde los estudiantes se encuentran susceptibles de presentar riesgos biopsicosociales asociados con la actual situación económica, política y social que confronta el país, producto de diversas circunstancias que impactan su cotidianidad.

La relevancia social de realizar esta investigación se encuentra en comparar el nivel de felicidad en estudiantes que si realizan ejercicio físico regularmente con los estudiantes que no realizan ejercicio físico, con la finalidad de que con la conclusión de este trabajo se llegue a incrementar el desarrollo del bienestar biopsicosocial de los individuos y de esta manera se dé una mejora en la salud física y mental de los mismos, lo cual puede conllevar a que estos individuos reflejen esto en su eficacia profesional.

También se procura que la investigación sea relevante en lo académico, ya que este manuscrito servirá de apoyo documental para promover y acrecentar el nivel de información y conocimiento a otros estudiantes y profesionales del área que incursionen en el estudio de esta temática, que busquen orientación e indaguen sobre elementos relacionados con el ejercicio físico y la felicidad en estudiantes universitarios, quienes pueden aprovechar los resultados de este estudio, los cuales serán desarrollados en el marco teórico, como fuente de información. Además, servir de base a estudios posteriores de investigadores quienes deseen continuar profundizando en el tema.

Por otra parte, desde el punto de vista metodológico, su importancia se encuentra en constituir un valioso aporte al conocimiento, dado que el trabajo

se enmarcará en el enfoque positivista de la investigación, en el cual se utilizarán métodos, técnicas e instrumentos propios de este paradigma, por lo tanto, los investigadores se beneficiarán al reforzar los conocimientos de todo el proceso relacionado con la investigación. De esta manera, se ha establecido una estructura metodológica que se basa en el método científico, el cual aporta conocimiento hacia la psicología sobre esta población de estudio.

De igual forma, este trabajo de investigación es de vital importancia desde el punto de vista científico debido a que se logrará profundizar en el análisis sobre el ejercicio físico y su relación con los niveles de felicidad, debido a la aplicación y corrección de instrumentos psicométricos, con los cuales a partir de sus resultados e interpretación se generarán nuevos conocimientos, los que permitirán profundizar en próximas investigaciones científicas en el campo de la psicología positiva.

### **Alcance**

La presente investigación se ubica en el aspecto teórico, procedimental, metodológico y espacial-temporal. Teóricamente se fundamentó en los postulados referenciales sobre el ejercicio físico y la felicidad. Desde el punto de la delimitación procedimental y metodológica esta investigación tiene una intención básica, comparar el nivel de felicidad en los estudiantes universitarios, por lo cual, se asumirá como un estudio de campo en su carácter descriptivo y bajo el enfoque cuantitativo. En su parámetro espacial y temporal, se ubica geográficamente en la Universidad Yacambú de Cabudare, Edo. Lara; por consiguiente se llevará a cabo con la intervención de los estudiantes del primer trimestre de psicología de la UNY durante el periodo del lapso 2016-1.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **Antecedentes de la Investigación**

A continuación, se presentan algunos estudios antecedentes que se consideran importantes y están relacionados con la temática de esta investigación, tanto con el ejercicio físico y la felicidad. Tamayo y Tamayo (2004) opina que “Todo hecho anterior a la formulación del problema que sirve para aclarar, juzgar e interpretar el problema planteado, constituye los antecedentes.” De igual manera aporta que “En los antecedentes se trata de hacer una síntesis conceptual de las investigaciones o trabajos realizados sobre el problema formulado con el fin de determinar el enfoque metodológico de la misma investigación. El antecedente puede indicar conclusiones existentes en torno al problema planteado.” (p. 146)

Al realizar una indagación sobre investigaciones previas acerca del tema de estudio, sobre la importancia que posee la investigación acerca del ejercicio físico y de la felicidad como factor clave para el bienestar emocional de la población, inclusive en Venezuela, se puede observar cómo la incidencia de estos factores se presentan en diferentes trabajos llevados a cabo a nivel internacional, nacional, y regional, los cuales evidencian la capacidad de profundizar sobre este objeto de investigación formando parte del progreso actual de la sociedad.

En primer orden, en Argentina, Zúñiga (2010), desarrolló una investigación sobre la “Incidencia del Ejercicio Físico/Deportivo sobre el Bienestar Psicológico” con el objetivo de determinar cuál es la incidencia y/o relaciones recíprocas entre la práctica regular de ejercicio físico/deportivo y el bienestar

psicológico. Por lo tanto realizó un aporte al campo de la psicología de la salud. La metodología utilizada en el estudio fue un diseño no experimental, descriptivo. Se describe cómo se manifiesta el bienestar psicológico en dos grupos, de 20 sujetos cada uno, escogidos mediante un tipo de muestra no probabilística intencional de sujetos voluntarios (uno de ellos compuesto por personas que realizan ejercicio físico/deportivo y el otro por sujetos que no realizan este tipo de actividades), utilizando la Escala de Bienestar Psicológico de Martina Casullo y Colaboradores (BIEPS-A), 2002. Luego, ambos grupos serán comparados entre sí en busca de diferencias y/o coincidencias entre ellos.

Se encontró que los niveles de bienestar psicológico son mayores en el grupo de sujetos que realizan ejercicio físico/deportivo. Estos sujetos poseen una mayor aceptación de sí mismos, cuentan con mejores recursos para afrontar situaciones cotidianas, poseen más y mejores habilidades para establecer vínculos y son más capaces de valerse por ellos mismos, que aquellos que no realizan ejercicio.

El estudio aquí descrito tiene relación con el abordaje del tópico sobre el ejercicio físico y la felicidad en estudiantes universitarios, debido a que utiliza el ejercicio físico como factor influyente para el bienestar psicológico, el cual es un agente determinante para la felicidad, de igual forma se relaciona debido a que se utilizará la comparación entre dos grupos de sujetos, de los cuales unos realizan ejercicio físico regularmente y el otro grupo no realiza ejercicio físico, al igual que en el presente estudio, y por último se realiza la búsqueda de diferencias o coincidencias de la misma forma que en el presente trabajo, por lo cual mantiene relevancia investigativa.

En este mismo sentido, Del Carre (2014), en su estudio sobre “Rasgos de Personalidad y su Relación con la Felicidad” realizado en Argentina, tuvo por objetivo indagar e identificar las relaciones existentes entre los rasgos de personalidad y la felicidad, para esto partió de un enfoque relacionado a la psicología positiva que representa al estudio de aquello que conlleva los

aspectos emocionales de la vida, como el bienestar subjetivo o felicidad, los sentimientos positivos, los placeres, las fortalezas, los logros, entre otros.

La metodología de este estudio fue no experimental transversal y se tomo para ello una muestra no probabilística accidental simple de 712 sujetos. El 58,9% fue de sexo femenino y el 41,1% masculino, con una edad promedio de 33,60 años, a los mismos se le administraron el Test EPQ-A de Eysenck (1959) adaptado a la Argentina y la Escala de Felicidad de Lima de Alarcón (2006), además de una planilla de datos sociodemográficos.

Se encontró como conclusión el efecto principal del neuroticismo en las cuatro escalas de felicidad, también se encontró efecto principal de la extraversión en las distintas escalas de felicidad con la excepción de satisfacción con la vida donde la significación obtenida fue marginal. Así mismo, se encontró efecto principal del psicoticismo en las cuatro escalas de felicidad. En definitiva se halló que los rasgos de personalidad impactan sustancialmente en la felicidad.

Este estudio mantiene relación, debido a la necesidad de conocer acerca del fenómeno de la felicidad, para entender mas sobre la posible influencia e importancia que presenta esta en la vida cotidiana, a fin de mejorar la calidad de vida de las personas; a su vez se ve relacionado a través del uso de la Escala de Felicidad de Lima como instrumento para realizar la valoración de los niveles de felicidad, el cual será utilizado en la presente investigación.

En lo que respecta a Venezuela, en Maracaibo en la Universidad del Zulia, Árraga y Sánchez (2010) realizaron una investigación sobre la “Validez y confiabilidad de la Escala de Felicidad de Lima en adultos mayores venezolanos”, este estudio constituyó una primera etapa de la investigación titulada “Bienestar subjetivo del adulto mayor venezolano”, para la cual se requirió efectuar el estudio técnico del instrumento de recolección de datos. El propósito fue determinar las propiedades psicométricas: validez y confiabilidad, de la Escala de Felicidad de Lima, para ser aplicada en adultos mayores venezolanos.

Se realizó un estudio descriptivo, experimental, de campo y transeccional, con 103 adultos mayores venezolanos entre 60 y 85 años. Los procedimientos estadísticos utilizados fueron el análisis factorial para evaluar su validez, el coeficiente alfa de Cronbach y el coeficiente partición por mitades, para la confiabilidad. Como resultado se obtuvo una “Versión adaptada de la Escala de Felicidad de Lima para adultos mayores” constituida por 14 ítems agrupados en cuatro dimensiones que miden el constructo felicidad. Los valores psicométricos obtenidos la acreditan como un instrumento válido y confiable para ser aplicado a adultos mayores.

Con respecto a esto, el abordaje de la temática de estudio mantiene relación, desde la perspectiva en la cual se utiliza la Escala de Felicidad de Lima en el ámbito Venezolano para medir el bienestar subjetivo, y se puede comprobar su validez y confiabilidad con la población venezolana, factor clave para el uso del instrumento a desarrollar en la presente investigación.

Dentro del mismo ámbito en Venezuela, en Mérida, en la Universidad de los Andes, se realizó una investigación a modo de Tesis Doctoral por la autora M.Sc. Vielma (2010), cuyo interés fue “El Bienestar Psicológico Subjetivo en Estudiantes Universitarios: La Evaluación Sistemática del Fluir en la Vida Cotidiana”. Se trató de un estudio probatorio, de campo, de modalidad mixta, (cualitativa y cuantitativa), desarrollado bajo un enfoque fenomenológico-hermenéutico de la investigación-intervención psicoeducativa.

Esto tuvo el objeto de: a) Analizar el bienestar psicológico subjetivo de un grupo de estudiantes universitarios desde la Teoría de la Experiencia Óptima. b) Determinar las variaciones en la calidad de la experiencia subjetiva por la relación existente entre los niveles de desafíos y habilidades percibidas por ellos en un momento dado de la vida cotidiana. c). Determinar las variaciones en la calidad de la experiencia subjetiva de acuerdo a las variaciones en las dimensiones de la conciencia y en las dimensiones contextuales que influyen en el estado de conciencia (en la condición de



flujo). d). Comprobar que la práctica de la reflexión fenomenológica-hermenéutica sobre la experiencia subjetiva facilita el aprendizaje del bienestar psicológico subjetivo, en ellos.

A tal efecto, se eligió como unidad de análisis el bienestar psicológico subjetivo definido como una experiencia óptima de flujo de la energía psíquica en la conciencia, de carácter fenomenológico, temporal, positivo y universal que surge cuando los niveles de desafíos y habilidades percibidas son elevados, equilibrados y superiores a la puntuación media individual obtenida en un momento dado de la vida cotidiana. Para ello, fue creada y aplicada la Versión Adaptada del Método de Muestreo de Experiencia (VAMME), de Vielma y Alonso, (2009) que comprende: La versión adaptada del Formulario de Muestreo de Experiencia (VAFME) y las Reflexiones sobre el Muestreo de Experiencia (RME).

Los resultados evidenciaron el predominio de la condición de “flujo” en actividades de “ocio activo” en “la casa” y en la “universidad” en compañía de “familiares”, sin alcanzar un nivel óptimo de la calidad de la experiencia; y así mismo, la tendencia a fluir en un estado psíquico de “comodidad sin esfuerzo” mientras estuvieron implicados en situaciones poco desafiantes.

En un solo caso se evidenció la presencia de bienestar psicológico subjetivo. Finalmente, por tratarse de hallazgos inéditos en una muestra poco representativa de la población estudiantil universitaria venezolana, se sugiere dar continuidad a experiencias investigativas de carácter reflexivo pedagógico que faciliten el aprendizaje del “fluir” del bienestar psicológico subjetivo en los jóvenes estudiantes siendo más conscientes de las repercusiones que tienen sus decisiones en el sentido de su vida y en el destino de la sociedad y la cultura.

El trabajo mencionado anteriormente está relacionado, ya que analiza el bienestar psicológico subjetivo de un grupo de estudiantes universitarios, a su vez que denota la necesidad de educar a los estudiantes universitarios en

la autogestión de su propio bienestar psicológico subjetivo para obtener la felicidad, siendo esto uno de los intereses de la presente investigación.

Dentro de este contexto, en el estado Lara específicamente en Barquisimeto, Meléndez (2013) realizó un estudio llamado “Motivación hacia la actividad física para el beneficio de la salud en los estudiantes del primer trimestre de psicología de la Universidad Yacambú”, la investigación se enmarcó dentro del paradigma positivista rigiéndose por el enfoque cuantitativo, con la finalidad de describir la motivación hacia la actividad física para el beneficio de la salud en los estudiantes del primer trimestre de psicología en la universidad Yacambú, durante el periodo 2013-1.

El diseño es no experimental descriptivo de tipo transversal, donde la muestra estuvo constituida por 55 sujetos pertenecientes a estudiantes de el primer trimestre de la Universidad Yacambú, estado Lara, se utilizo como instrumento de recolección de información “la escala de motivación hacia la actividad física” el cual se elaboro constituido por 20 ítems, y tres dimensiones como son: motivación intrínseca, motivación extrínseca y amotivacion. Con una escala de frecuencia con tres opciones de respuesta: “siempre”, “algunas veces” o “nunca”.

Con una confiabilidad de 0.71 calculado mediante el método de consistencia interna (Coeficiente de Cronbach). Los resultados obtenidos exponen que un 61,82% de la muestra posee un nivel de motivación bajo hacia la actividad física, otro grupo de estudiantes equivalentes al 29,09% tiene una motivación moderada hacia la actividad física y un 9,09% de los estudiantes se encuentra amotivado. También se evidenció que los estudiantes que practican actividades físico deportivas como el baloncesto y artes marciales poseen un mayor nivel de motivación.

Esta investigación mantiene relación debido a que estudia acerca de factores asociados a la actividad física en los estudiantes del primer trimestre de psicología de la Universidad Yacambú, por lo cual indaga sobre una de las variables a desarrollar en este trabajo, la cual es el ejercicio físico, y a su

vez examina a la misma población de estudio del presente trabajo, siendo estos los estudiantes del primer trimestre de psicología de la Universidad Yacambú, con la diferencia de que con anterioridad se realizó sectorizada en el periodo 2013-1 y en esta oportunidad se realizó en un diferente período de tiempo siendo este 2016-1.

En este mismo sentido, en Barquisimeto, García (2014) realizó un trabajo sobre “Bienestar psicológico en estudiantes repitientes del programa de medicina de la UCLA”, conociendo que el bienestar psicológico es un indicador positivo de la estimación que el sujeto tiene de sí mismo y su entorno, se relaciona con emociones positivas y negativas y puede influir en la conducta de la persona. El objetivo de esta investigación fue determinar el bienestar psicológico y sus dimensiones, la autoaceptación, relaciones interpersonales, autonomía y satisfacción con la vida en los estudiantes repitientes del Programa de Medicina de la Universidad Centroccidental "Lisandro Alvarado" (UCLA).

El trabajo es de tipo descriptivo, modalidad cuantitativa y la población estuvo constituida por 230 estudiantes repitientes inscritos en el lapso académico 2013-L, la muestra fue no probabilística de 77 repitientes, a quienes se les aplicó el instrumento de recolección de datos personales y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff adaptada a jóvenes mexicanos por Balcázar y cols, la cual fue validada para jóvenes universitarios venezolanos. Los resultados evidenciaron que el bienestar psicológico de los repitientes estudiados en forma general, así como sus dimensiones, están en los niveles medios y altos. Al revisar el bienestar psicológico y sus dimensiones por semestres se observó una tendencia del bienestar psicológico y de la dimensión de autoaceptación a ubicarse en el nivel bajo a medida que los estudiantes se encuentran en semestres superiores, aunque no era objetivo del estudio.

Se determinaron algunas características personales y académicas de estos estudiantes que permitieron enriquecer el análisis de los resultados. Se

recomienda a las instancias pertinentes de la UCLA, proporcionar asistencia a los repitientes, para evitar las consecuencias de esta condición en su bienestar psicológico a lo largo de la carrera, así mismo, se sugiere realizar estudios sobre repitencia estudiantil en los universitarios y sobre los factores que producen vulnerabilidad en ellos para promover acciones en pro de su bienestar psicológico y salud mental en general.

La investigación anteriormente mencionada está relacionada debido a que determina el nivel de bienestar psicológico y sus dimensiones en estudiantes universitarios, y la importancia que tiene esta variable para la salud mental de las personas, a través de un trabajo de tipo descriptivo y de modalidad cuantitativa, de la misma manera que el presente trabajo de investigación.

## **Bases Teóricas**

### ***Conceptualización del Ejercicio Físico***

En la sociedad postmoderna, uno de los grandes malestares del hombre es producto de su falta de movimiento. El ser humano primitivo necesitaba de éste para sobrevivir y por lo tanto, la implicancia vital de la actividad se manifestaba claramente. Hoy, los avances tecnológicos, la urbanización e industrialización de las sociedades conllevan a que no necesite mover sus piernas para trasladarse, ni agilice su cuerpo en busca de alimentos. Todo está al alcance de la mano, sin esfuerzos físicos. Sumado a esto, la intelectualidad está sobrevalorada en detrimento de la corporalidad.

A pesar de que esto comporta beneficios, acarrea serias dificultades y malestares al ser humano. El sedentarismo genera un aislamiento de todo lo que rodea al hombre: las demás personas, los demás seres vivos, la naturaleza, etc. Una burbuja que no permite ver más allá de lo propio y hasta deja en su “punto ciego” aquello que lo forma y le permite vivir: su cuerpo.

Por lo tanto, conectarse con lo que le rodea y aquello que lo constituye es una necesidad urgente del hombre postmoderno. Como se dijo anteriormente, el hombre es una entidad psíquica y corporal, espiritual y social al unísono, por lo que centrarse en una de esas áreas vitales descuidando a las demás, acarrea dificultades que pueden ser evitadas. El cuerpo es el “continente” que le permite al ser humano, ser, en el mundo. Sin él, el hombre no podría continuar con su existencia, por lo tanto, centrar parte de la energía vital en el moverse, como un espacio para dejarse fluir es de importancia vital, para vivir más y mejor, con mayor bienestar psicológico y salud mental.

La inclusión de la actividad física en los estilos de vida y su influencia en la salud fue abordada por primera vez en la década del 80. Hoy existe mucha bibliografía en torno a los beneficios que comporta el adoptar hábitos comportamentales saludables, jugando el ejercicio físico un papel fundamental. Actividad física no es sinónimo de ejercicio físico: la primera puede hacer referencia a cualquier actividad humana, como lavarse los dientes, subir las escaleras, levantarse o acostarse, etc. La segunda hace referencia a una actividad física con una estructura y objetivo definido.

Desde el punto de vista funcional y biológico, explican Toscano y Rodríguez (2008), que la actividad física puede ser considerada como todo movimiento corporal, producido por la contracción muscular, conducente a un incremento substancial del gasto energético de la persona. El ejercicio físico, en cambio, sería una sub-clasificación de la actividad física, regular y estructurada, ejecutada deliberadamente y con propósitos específicos.

De esta manera según Sánchez Delgado (2006) se puede definir el término ejercicio físico como “una subcategoría de la actividad física, siendo planeado, estructurado y repetitivo, además de tener como propósito mejorar y mantener uno o más de los componentes de la aptitud física”. (p. 7). Su objetivo puede ser rendimiento, ocio, salud, recreación, entre otros. Debe ser

una actividad regular que implique que todos los órganos del cuerpo se usen, movilizandolos los músculos y los huesos.

El deporte también es una sub-categoría del ejercicio físico, especializada, de carácter competitivo que requiere de entrenamiento físico y que generalmente se realiza a altas intensidades. Además está reglamentada por instituciones y organismos estatales o gubernamentales. De este modo, considera Sánchez Delgado (op. cit.) que su objetivo principal no es el de mejorar o mantener la salud, sino en definitiva esta hecho principalmente para competir. El mismo, obedece a normas y sus objetivos principales son la competencia, el máximo rendimiento y el espectáculo.

### ***Aspectos de la salud mental relacionados con el ejercicio***

Brannon y Feist (2001), realizan un capítulo exclusivo para el ejercicio dentro del apartado de Salud Conductual, en el cual comentan los beneficios físicos y psicológicos que trae el realizar actividades físicas. Nombran dentro de los beneficios psicológicos la reducción de la depresión, de la ansiedad, una protección contra el estrés y una mayor autoestima en quienes practican ejercicios. Existe una gran cantidad de investigaciones que corroboran lo anterior, por lo que está claro que el ejercicio físico presenta un gran potencial en relación a la prevención de algunos trastornos psicológicos y/o psiquiátricos y es una herramienta útil como complemento de otras alternativas de tratamiento en los mismos.

Parte del valor terapéutico del ejercicio físico es destacado por Lawther (1987) ya que denota que reside en el hecho de que el deportista traslada su foco de atención hacia el entorno para captar las señales que llegan a él y se concentra en la acción; se encuentra completamente absorto en la contemplación del desarrollo de los hechos que ocurren en su entorno. Esto puede relacionarse con la fluidez, que ese estado de gratificación que se produce cuando las personas se involucran totalmente con lo que están

haciendo, y según la opinión de Seligman (2005) se puede conseguir ese estado de gratificación a través del ejercicio físico.

En este mismo sentido Antonelli y Salvini (1978), plantean en su libro “Psicología del Deporte” las funciones psicosocial y social del ejercicio y del deporte y comentan que el médico sugiere movimiento y gimnasia porque está comprobado que el sedentarismo daña los músculos, la circulación, el metabolismo, entre otros, y que en cambio el psicólogo debe ir más allá, proponiendo que estas actividades motrices no se vivencien como una molestia o una pesada prescripción médica.

La propuesta del psicólogo debe apuntar a la realización de un movimiento gratificante. Donde una de las motivaciones primarias sea el aspecto lúdico del ejercicio; un ejercicio elegido que cumpla una función recreativa, de fluidez, que no sea extenuante y se acomode a las necesidades y posibilidades de la persona que lo realiza. Varios autores coinciden en destacar que el valor educativo, recreativo y de salud mental de los ejercicios, disminuye si la actividad que se realiza no resulta “divertida”. El valor terapéutico para restaurar la energía se desprende del ejercicio físico que resulta placentero. Toscano y Rodríguez (op. cit.) dicen al respecto:

“Los estudios realizados hasta el presente sugieren que la relación entre ejercicios saludables y bienestar subjetivo existe; independientemente de las ventajas del entrenamiento aeróbico, es decir que la sensación de bienestar subjetivo, se relaciona más con el sentimiento de los sujetos acerca de la experiencia física del ejercicio que realizan, que con el efectivo mejoramiento de su condición física”.  
(p. 13)

A pesar del potencial terapéutico del ejercicio físico, pocos psicólogos poseen el entrenamiento necesario en la fisiología del ejercicio y en medicina cardiovascular para configurar y supervisar los programas de ejercicio adecuados en cada caso, sin la ayuda de un profesional especializado en esta temática. Sin embargo, cabe destacar que existen psicoterapias orientadas al movimiento (“*Body Psychotherapies*”) como la Gestalt, bioenergética o Reichiana que revalorizan el cuerpo y la actividad lúdica como

medio de equilibrio y rearmonización de la persona con la realidad. De esta manera Antonelli, y Salvini, (op. cit.) consideran al movimiento como canal de reflujo emotivo cuando puede expresarse libremente a través de la liberación gestual, muscular y motriz de las vivencias del sujeto.

Es importante resaltar, antes de finalizar este apartado, que la práctica regular de ejercicio físico requiere de determinados “facilitadores” como por ejemplo, la disponibilidad de tiempo libre (mientras más escaso, más difícil la decisión de invertirlo en ejercicio), unas condiciones básicas de salud (algunas circunstancias impiden que se realice cualquier tipo de ejercicio) y la existencia de espacios donde realizarlo. Esto puede convertirse en un medio o una barrera para su realización. En muchas ocasiones, está relacionado con el disfrute de una situación económica suficientemente holgada y esto no debe dejar de tenerse en cuenta cuando se plantea incluir el ejercicio físico con el fin de obtener salud mental.

### ***Beneficios Biológicos del Ejercicio Físico***

Los beneficios biológicos son unos de los aspectos más estudiados del ejercicio. La medicina del deporte y la fisiología del ejercicio, son especialidades médicas que estudian los efectos del ejercicio del deporte y del ejercicio físico en el organismo humano, desde el punto de vista de la prevención y tratamiento de las enfermedades y lesiones. De los innumerables estudios que existen al respecto, se puede concluir que existe consenso sobre los beneficios sobre la salud biológica por la práctica del ejercicio físico/deportivo sobre los siguientes puntos:

#### ***Sistema cardiocirculatorio***

La práctica regular de ejercicio físico, especialmente los ejercicios aeróbicos, está estrechamente asociada a una reducción de factores de



riesgo de enfermedades cardiovasculares. Según el doctor Delmonte (2004), en el libro “Terapia Hormonal y Medicina Preventiva Durante el Climaterio” los mecanismos biológicos por los cuales el ejercicio puede reducir la mortalidad cardiovascular son, entre otros: La reducción de la frecuencia cardíaca en reposo y esfuerzo (aumento del rendimiento cardíaco), reducción de la demanda miocárdica de oxígeno en reposo y ejercicio, reducción de la presión arterial (sistólica y diastólica) en reposo y esfuerzo, la expansión del volumen plasmático, mejoría de la contracción del músculo cardíaco, mejoría del retorno venoso, mejoría del sistema anticoagulación (refuerza la capacidad de la sangre para disolver los coágulos que pueden conducir a una trombosis), mejoría de la función del endotelio, que favorece la vasodilatación y finalmente un incremento en el tono del SNA Parasimpático.

### ***Sistema respiratorio***

Mejora de la capacidad y/o resistencia de la función respiratoria. Por lo que incrementa el aporte de oxígeno y nutrientes a los tejidos.

### ***Sistema músculo-esquelético***

El ejercicio físico tiene un efecto benéfico sobre la estructura y la resistencia óseas. Ayuda a mejorar la movilidad articular y a ganar agilidad. Gracias a esto se produce una reducción en la frecuencia y gravedad de las caídas y por lo tanto de sus consecuencias, influyendo indirectamente sobre la osteoporosis. Los músculos, tendones y ligamentos se fortalecen con el ejercicio, lo que ayuda a realizar una reeducación postural del aparato locomotor. Además retarda la sarcopenia, que es la pérdida degenerativa de masa muscular y fuerza al envejecer o al llevar una vida sedentaria.

### ***Influencia metabólica***

Existe un menor sobrepeso y obesidad, mejora la composición muscular y corporal (pérdida de grasa y preservación de la masa magra), se da un incremento del metabolismo basal (gasto energético diario, mínimo para que la célula subsista), previene el desarrollo de diabetes, mejora la resistencia a la insulina, mejora la tolerancia a la glucosa (por lo que es de suma importancia para el tratamiento de todos los tipos de diabetes), mejora el perfil y composición lipídicos, baja los niveles de colesterolemia (permite mantener niveles de colesterol normales en el plasma sanguíneo), mejora la calidad de las lipoproteínas, el ejercicio físico moviliza al organismo, evitando el depósito de ácido úrico en forma de cristales en las zonas más bajas del cuerpo y/o las articulaciones y por lo tanto, la sintomatología que trae aparejada.

### ***Sistema inmunológico***

El ejercicio regular y moderado ayuda a tener una mejor resistencia a las infecciones. El deporte permite movilizar los segmentos corporales y ayuda a reequilibrar la homeostasis corporal. Eso hace que el sistema inmunológico aumente, nuestro sistema defensivo se estimule y se fortalezca. Esto permite que el ejercicio conlleve un efecto benéfico en enfermedades autoinmunes, como por ejemplo, algunos tipos de cáncer (de mama, próstata, colon, entre otros). Otros beneficios que podemos nombrar son la mejora de las funciones del sueño y la liberación de endorfinas, intrínsecamente asociadas a la sensación de bienestar general y disminución del dolor.

### ***Beneficios Psicosociales del Ejercicio Físico***

Existen muchas investigaciones que respaldan la idea de que el ejercicio físico y la Felicidad están íntimamente relacionados. Esta relación es circular, debido a que no puede determinarse qué es causa y qué es efecto, sino que

ambas variables son causa y efecto al mismo tiempo. La Felicidad, concebida como una globalidad que incluye aspectos cognitivos, emocionales, comportamentales y vinculares, se beneficia del ejercicio (aumentando en las personas que lo practican) por múltiples razones. A su vez, podría pensarse que las personas que poseen mayor felicidad van a tender a realizar más ejercicio y mantener además otros hábitos saludables que aquellas que poseen una menor felicidad.

Moscoso, D., Moyano E. y colaboradores, (2009) explican la relación de esta manera:

“La influencia positiva se produce porque la actividad física estimula la producción de las hormonas que mejoran el bienestar psíquico por lo que el deporte también influye positivamente en las enfermedades psíquicas, mejora la capacidad psicomotora del individuo y, como consecuencia, aumenta la autonomía personal que percibe el sujeto, lo que influye positivamente en su estado de ánimo”. (p. 160)

La mayoría de los estudios coinciden en los siguientes ítems:

### ***Reducción de la depresión***

Brannon y Feist, (op. cit.) dicen que: “Las personas que practican ejercicio regularmente suelen estar menos deprimidas que las sedentarias”. (p. 581). De acuerdo a lo anteriormente mencionado existe evidencia que respalda la idea de que el ejercicio puede reducir el estado de ánimo depresivo en personas en situación no clínica. Además, tanto si se administra de forma exclusiva como conjuntamente con una terapia farmacológica y psicoterapéutica, el ejercicio aeróbico puede resultar una herramienta útil para ayudar a los pacientes clínicamente deprimidos.

### ***Reducción de la ansiedad***

De acuerdo con la impresión de Brannon y Feist (op. cit.) existe suficiente evidencia que sugiere que un programa de ejercicio físico puede reducir tanto la ansiedad rasgo como la ansiedad estado. Sin embargo, algunos estudios no han hallado una disminución de la ansiedad rasgo en personas que realicen ejercicio físico, por lo cual comentan que:

Las investigaciones sugieren que el ejercicio puede aumentar la autoestima (Bosscher, 1993), aumentar la composición corporal (Norvell y Belles, 1993), potenciar la integración social (USDHHS, 1996), mitigar la fatiga y la irritación (Pierce y Pate, 1994) y aumentar la sensación de autocontrol (USDHHS, 1996). Cada uno de estos resultados positivos puede producir una mayor autoeficacia y reducir la ansiedad. (p. 583)

De igual forma, no existe un consenso generalizado en torno al tema. Algunos autores hablan de una disminución de la sintomatología en personas con trastornos de ansiedad, otros en cambio no han encontrado relaciones consistentes.

### ***Protección contra el estrés***

La conclusión más general y unánime que se deriva de las investigaciones realizadas en torno a este aspecto es que el ejercicio físico actúa como un amortiguador del estrés en los niveles biológico y psicológico. El ejercicio puede reducir el estrés, la tensión y eliminar el mal humor. Esto se desprende secundariamente del gasto energético que supone la actividad y de su potencial para disminuir la irritación. Otra de las razones que se encontraron en las investigaciones se relaciona con la mejora en la respuesta al estrés, es decir, la mejora en la capacidad de afrontar las situaciones estresantes en sujetos que realizan ejercicio físico.

### ***Disminución de la agresión***

Por otro lado, Lawther (op. cit.) da a conocer que el deporte constituye una válvula de escape de la agresividad inherente al ser humano, quien acumula tensiones producidas por las frustraciones ocasionales o frecuentes de la vida diaria y en consecuencia acumula también agresividad. Además, constituye una vía de escape inofensiva de la agresión intergrupala, que está reconocida por nuestra cultura.

### ***Efecto positivo sobre las emociones***

A su vez, el ejercicio físico le añade a la vida intensas vivencias, plenas de matices vitales, que permiten a las personas salirse de la monotonía de la rutina diaria y abrir un espacio en el que dan rienda suelta a su vida emocional. Éste practicado recreativamente, de acuerdo con las investigaciones de Lawther (op. cit.) produce estados emocionales tales como la diversión, alegría, autosatisfacción, orgullo, autoconfianza, excitación y entusiasmo, entre otros. También funciona como moderador de algunos estados emocionales como la ira, cólera, disgusto, miedo, vergüenza, rabia, culpabilidad, entre otros, es decir, ayuda a mantener una estabilidad emocional.

### ***Aumento de la autoestima***

En el mismo sentido, Lawther (op. cit.) hace destacar que muchas de las investigaciones en torno a este tema adoptaron una definición global de la autoestima, considerándola como un sentimiento positivo hacia uno mismo. Este tipo de definición muy global ha impedido que se establezca una relación clara entre la misma y el ejercicio físico, sin embargo, Brannon y Feist (op. cit.) definen que “La participación en cualquier programa de ejercicios se relaciona sustancialmente con una sensación de bienestar con uno mismo”. (p. 586). Es por esta razón que los investigadores dan a

entender que el adherirse a un programa de ejercicio regular puede mejorar la salud física, la imagen corporal, aumentar el rendimiento físico, los sentimientos de autocontrol, incrementar el apoyo social y mejorar la autoeficacia física, por lo que cualquiera de estos aspectos o una combinación de ellos podría proporcionar sentimientos más positivos sobre uno mismo.

### ***Mejora en las funciones cognitivas***

Realizar ejercicio físico regularmente es un factor importante para mantener un mejor funcionamiento cognitivo e incluso puede mejorar el funcionamiento intelectual. De hecho, numerosas investigaciones han concluido que tiene un efecto positivo sobre diferentes aspectos de la función del SNC como el acortamiento del tiempo de reacción y la mejora de la memoria, la atención, la concentración y otras funciones cognitivas. En este sentido, Carrasco y Redolat, (1998) citando a Schroll, Steen, Berg, Heikkinen y Viidik, (1993) dicen: “Estudios epidemiológicos con personas de edad avanzada indican que la actividad física regular se relaciona con la supervivencia y con la capacidad cognitiva en el envejecimiento, tanto en hombres como en mujeres”. (p. 50)

Estos efectos ponen en evidencia que la práctica regular de ejercicio físico podría proteger frente al declive cognitivo asociado a la edad. También se ha sugerido que el ejercicio puede influir sobre sistemas moleculares clave que sirven para el mantenimiento y plasticidad del cerebro. Carrasco y Redolat, (op. cit.) citando a Cotman y Neuper, (1996), dicen que: “De este modo, las actividades pueden influir sobre la estructura y función del Sistema Nervioso y subyacer a la plasticidad dependiente de la actividad en el SNC”. (p. 51) Por lo cual se destaca que al practicar ejercicio físico de manera regular se da una mejora en las funciones cognitivas a través del desarrollo del hipocampo ya que genera nuevas redes neuronales, mejora la neurogénesis,

incrementa la plasticidad sináptica, el metabolismo, la circulación sanguínea cerebral y se da un incremento de neurotransmisores cerebrales como la dopamina, glutamato, noradrenalina y serotonina.

### ***Aumento de la percepción de salud***

Moscoso y Moyano (op. cit.) en su estudio denominado: “Deporte, Salud y Calidad de Vida” concluyeron que la práctica regular de ejercicio físico influye positivamente sobre el estado de salud percibido tanto en jóvenes como en adultos. Descubrieron también que es de suma importancia la frecuencia con la cual se practica (a mayor frecuencia, mayor percepción de salud) y que las actividades cotidianas y de tiempo libre (pasear, trabajar, realizar labores domésticas) también influyen positivamente en la percepción de salud de las personas.

En este sentido, Jiménez (2008) en su investigación sobre el “Bienestar Psicológico y Hábitos Saludables: ¿Están asociados a la práctica de ejercicio físico?” encontró que el Bienestar Psicológico sí está asociado a la práctica regular de ejercicio físico, al menos 90 minutos semanales, independientemente del ejercicio que se realice. Los participantes de este estudio que realizaban ejercicios regularmente tendieron a percibir un mayor grado de salud, menores niveles de estrés y mejor estado de ánimo que quienes no realizaban ningún tipo de ejercicio.

Otros beneficios que pueden nombrarse son la mejora en el rendimiento en diversas áreas vitales: laboral, académica, sexual. Jiménez (op. cit) citando a los autores Akandere y Tekin (2005); Biddle, (2000); Fox, (1999); Miguel, (2001); Paluska y Schwenk, (2000), explica que:

Estos hallazgos vienen a confirmar una constatación clínica conocida desde hace mucho tiempo y reiterada a lo largo de numerosas investigaciones, aunque no se sabe con certeza a través de qué mecanismo la práctica regular de actividad física mejora los niveles de ansiedad y depresión e incide beneficiosamente sobre otras emociones,

contribuyendo todo ello al bienestar psicológico de las personas. (p. 196)

Por lo cual se sostiene que el ejercicio físico da un aumento significativo a los procesos positivos en los seres humanos, en sus aspectos tanto psicológicos como emocionales.

### ***Aspectos sociales***

Dentro de este enfoque la actividad lúdica unida a la competitiva, son una parte fundamental en el desarrollo de la persona, como instrumentos de construcción, adaptación y expresión del paso del aislamiento egocéntrico a la relación social. Antonelli y Salvini (op. cit.) citan a Mead, Benedict, Griaule, y Hall diciendo que:

Algunas investigaciones llevadas a cabo en tribus primitivas han demostrado que el nivel de socialidad del grupo es fácilmente mensurable por el juego de sus niños; y que allí donde hay juego hay riqueza de realización interhumana, hay comprensión, equilibrio psíquico y una dinámica interpersonal positiva". (p. 13)

Por esta razón Pichón Riviere (1976) afirma en su libro "Psicología de la vida cotidiana" que el juego no sólo tiene una motivación que busca el placer por la descarga, sino que es un verdadero campo de aprendizaje, un ajuste del sistema de comunicación, un entrenamiento para el cambio y el ámbito ideal para el desarrollo de tres actitudes básicas en todo grupo social: la pertenencia, la cooperación y la pertinencia. De la misma manera podría pensarse al ejercicio físico en su faceta recreativa, como una actividad natural y específica del ser humano, como una modalidad del juego que puede mantenerse y practicarse en cualquier etapa vital, como agente de salud y educación que concede al hombre la oportunidad de conocerse, expresarse y superarse.

Existen muchas investigaciones en torno al efecto terapéutico positivo en programas terapéuticos que incluyen el ejercicio físico como parte esencial para el tratamiento y recuperación de personas con comportamientos antisociales. El ejercicio físico no sólo previene esos riesgos, sino que



también mejora las habilidades sociales: produciendo una mayor asertividad, una mejora de la capacidad para tomar decisiones, un mayor control emocional y los hace más habilidosos para la resolución de problemas.

De acuerdo a Caracatuel Tubío (2008), las relaciones sociales, las conductas cooperativas, el seguimiento de normas y el establecimiento de la autodisciplina, pueden verse favorecidas por medio del ejercicio físico, a su vez las conductas adictivas, el aislamiento social, o el ausentismo laboral, pueden decrecer de manera considerable a través de la práctica deportiva y también el deporte ocupa cada vez un espacio más importante en relación a la prevención de conductas no deseables –toxicomanías y delincuencia juvenil- y en la reinserción social de la persona que delinque.

Jiménez (op. cit.) citando a Mutrie y Faulkner (2004) explica que:

La actividad física aparte de conllevar beneficios a nivel individual, resulta de gran valor desde el punto de vista social, ya que una comunidad en la que la actividad física sea vista como una norma social puede ser más sana y llegar a disponer de un mayor capital humano. (p. 198)

León (2008) citando a Dosil (2004) comenta que:

Las actividades deportivas ayudan a la formación del carácter dentro del marco de valores y actitudes potenciando el autocontrol, favoreciendo la voluntad y la disciplina, así como la honradez, la superación personal, la participación y la sociabilidad. (p. 32)

### ***Carácter Fisiológico y Psicológico del Ejercicio Físico***

Se entiende que el ejercicio físico reporta beneficios, tanto en el plano físico como en el psíquico, y que ambos planos se articulan dentro del concepto de salud. Este fenómeno ha sido asociado, según Salvador y colaboradores (1995), Brown (1999) y Paluska y Schwenck (2000) a los mecanismos de carácter fisiológico como lo son el incremento en la temperatura corporal debida al ejercicio físico lo que resulta en un efecto ansiolítico a corto plazo, que facilita la adaptación al estrés, ya que

incrementa la actividad adrenal, de forma que las reservas de esteroides disponibles aumentan como resultado de un ejercicio físico regular, la reducción del potencial nervioso del músculo en reposo después de realizar ejercicio, lo que ocasiona una liberación de la tensión, la liberación de la norepinefrina (noradrenalina), la serotonina y la dopamina que facilita el ejercicio, lo que provoca una mejora del estado de ánimo y las mejoras de aspectos psicológicos como resultado de la liberación de opiáceos endógenos (endorfinas) a causa del ejercicio.

Por otro lado este fenómeno también es asociado a los mecanismos de carácter psicológico como lo son: una mejor condición física dota a la gente de una sensación de competencia, control y autosuficiencia, el ejercicio es una forma de meditación que desencadena un estado de consciencia más relajado, a su vez refuerza el sistema de retroalimentación biológica y mejora la capacidad para afrontar estímulos estresantes, proporciona distracción, diversión o tiempo de evasión de los agentes estresantes, el refuerzo social entre los practicantes puede conducir a una mejora del estado psicológico y finalmente el ejercicio compite con estados negativos como la ansiedad y la depresión en los sistemas cognitivo y somático.

### ***La Psicología de la Salud***

En 1989, Matarazzo reconoció una nueva especialidad dentro de la Psicología, que denominó Psicología de la Salud, y la conceptualizó, citado en Asid, M., (2004) como:

El conjunto de las contribuciones específicas de la Psicología a la promoción y el mantenimiento de la salud, la prevención y el tratamiento de la enfermedad, la identificación de los correlatos diagnósticos y etiológicos de la salud, la enfermedad y las disfunciones relacionadas y el análisis y mejora del sistema sanitario y la Salud Pública. (p. 35)

Los factores que han posibilitado el afianzamiento de esta ciencia según Ballester, R., (1997) son:

- a. Los cambios experimentados en las causas de mortalidad a lo largo del siglo en los países occidentales.
- b. El reconocimiento de una etiología multifactorial de los diferentes problemas médicos.
- c. Incremento en los gastos de salud, sin que se observe un aumento paralelo en los beneficios obtenidos.
- d. Énfasis en la prevención y promoción de estilos de vida sanos.
- e. Reconocimiento de la necesidad de una colaboración interdisciplinar.
- f. Creciente reconocimiento entre los profesionales sanitarios de la utilidad de las técnicas comportamentales.
- g. Apoyo institucional y consideraciones pragmáticas respecto a más puestos de trabajo y más recursos. (pp. 132-133)

Es por esto que dentro de los objetivos primordiales de esta ciencia se encuentran la promoción de la salud, la prevención y tratamiento de la enfermedad, la mejora de la asistencia sanitaria y la formación de políticas sanitarias, entre otros. El comprender y evaluar la interacción que existe entre el estado de bienestar físico y los diferentes factores biológicos, sociales y psíquicos, es otro de los objetivos y esta investigación pretende generar un aporte en este sentido.

### ***Psicología Positiva***

La Psicología Positiva es una rama que se desprende específicamente de la Psicología de la salud. Está orientada a estudiar y comprender las cualidades o emociones positivas, fortalezas y virtudes de los seres humanos. Forma parte del cambio de enfoque desde lo patológico hacia lo saludable. Su objetivo principal es lograr que las personas alcancen una vida con mayor calidad y bienestar, realizando investigaciones científicas que permitan acceder a los aspectos positivos del vivir humano e identificar y cultivar los recursos para “ser felices”.

Martín Seligman, (op. cit.) principal exponente de este paradigma, dice en su libro “La Auténtica Felicidad”:

Parece ser que el alivio de los estados que hacen que la vida resulte espantosa ha relegado a segundo plano el desarrollo de los estados

que hacen que merezca la pena vivir. No obstante las personas desean algo más que corregir sus debilidades. Quieren que la vida tenga sentido y no sólo dedicarse a ir tirando a trancas y a barrancas hasta el día de su muerte. (p. 11)

Siguiendo con el pensamiento de este autor, se puede decir que la felicidad se deriva de identificar y cultivar las fortalezas más importantes de la persona y hacer uso cotidiano de las mismas, en todos los ámbitos que forman parte de la existencia: el amor, el trabajo, la educación, el ocio, entre otros.

Los tres pilares de la Psicología Positiva según Seligman, M., (op. cit.) son:

- a. el estudio de la emoción positiva;
- b. el estudio de los rasgos positivos, sobre todo las fortalezas y virtudes, pero también las “habilidades” como la inteligencia y la capacidad atlética;
- c. y el estudio de las instituciones positivas, como la democracia, las familias unidas y la libertad de información, que sustentan las virtudes y a su vez sostienen las emociones positivas. (p. 15)

El autor comenta en su libro que la lección más importante en relación a medidas de salud pública que legó el siglo pasado es que la cura es incierta, pero la prevención resulta enormemente eficaz. Por lo que, hacer hincapié en la misma es de fundamental importancia para provocar un cambio hacia mayores niveles de salud en la población en general. Esto podría conseguirse identificando las principales fortalezas y virtudes del hombre, para cultivarlas y aplicarlas en todos los ámbitos de la vida, favoreciendo los niveles biológicos, psicosociales y espirituales y previniendo así los estados depresivos, ansiosos y de falta de sentido que hoy en día constituyen unos de los principales malestares de las personas.

### ***La importancia de la felicidad en la psicología positiva***

Seligman (op. cit.), habla de las razones por las cuales las personas debieran “molestarse” en ser felices. Comenta que en el año 2000,

Friedrickson, profesora adjunta de la Universidad de Michigan, fue galardonada con el Premio Templeton de Psicología Positiva por su teoría sobre la función de las emociones positivas. La autora afirma que las mismas tienen un fabuloso objetivo en la evolución:

Amplían nuestros recursos intelectuales, físicos y sociales y los hacen más perdurables, acrecientan las reservas a las que podemos recurrir cuando se nos presenta una amenaza o una oportunidad [...] nuestra actitud mental es expansiva, tolerante y creativa. Estamos abiertos a nuevas ideas y experiencias. (p. 57)

Además, el autor comenta que las emociones positivas de elevada energía, como por ejemplo la alegría, hacen que las personas se muestren lúdicas y el juego está relacionado intrínsecamente con el desarrollo de los recursos físicos. La emoción positiva predice el estado de salud y la longevidad, esto puede deberse a que las personas felices mantienen hábitos más saludables, una tensión arterial menor y un sistema inmunológico más fuerte que las menos felices. La felicidad prolonga la vida y mejora el estado de salud, Seligman, (op. cit) concluye:

Sentir emociones positivas es importante, no sólo porque resulta agradable por derecho propio, sino porque genera una mejor relación con el mundo. Si desarrollamos más emotividad positiva en nuestra vida, desarrollamos amistad, amor, una mejor salud física y mayores logros. (p. 68)

Por este sentido se hace de suma importancia estudiar un factor conocido por ser una práctica beneficiosa en el desarrollo de la salud, directamente con el aumento de la felicidad para descubrir si tiene una influencia en este.

### ***Antecedentes Históricos de la Felicidad***

Aunque la importancia de la felicidad en los individuos se ha visto más marcada en los últimos años, este es un concepto que ha sido estudiado por importantes personajes de la historia desde tiempos milenarios, pues el primer acercamiento a este concepto aparece hace 26 siglos en la Grecia Antigua, con las menciones que hace sobre la felicidad Tales de Mileto (624?

-548 a.n.e); dos siglos después aparecen aportes sobre la felicidad de Demócrito (460?-370 a.n.e) y unos años más tarde es Aristóteles (384-322 a.n.e) quien plantea una definición muy cercana a las respuestas de las investigaciones recientes sobre cómo percibe la felicidad los individuos; Silva-Colmenares (2008) cita que para Aristóteles; “el fin último del ser humano es la felicidad, pero no reducida a el placer, el honor y la riqueza, sino como la manera de ser conforme a ciertos valores” (p. 2).

Es decir que la felicidad va más allá de lo que a simple vista podría generarla (placer, honor y riqueza), ya que de acuerdo a los planteamientos de Octaedro (2013) tiene que ver más con los valores que cada persona percibe o acepta de forma individual. Esto se da de acuerdo con Aristóteles porque en primer lugar la felicidad no puede estar reducida al placer, ya que este es solo un deleite corporal, por lo tanto este no es un bien perfecto, pues no contempla los bienes del alma.

Igualmente la felicidad no puede estar fundada en el honor porque este resulta siendo una consecuencia de la felicidad, ya que es concedido a un individuo por alguna excelencia que este tenga, lo cual muestra que el honor depende más de aquel que lo da que de él que lo recibe, y la felicidad es algo propio que no debe depender de los demás, por último la felicidad no se obtiene por tan solo tener riqueza, la cual está relacionada con el poder, debido principalmente a que el poder no es un bien perfecto porque no puede alivianar las preocupaciones y además puede ser utilizado para hacer el bien así como el mal y ser arrebatado por otros individuos.

Por otra parte ya hacia finales de la edad media y principios del renacimiento también aparecen aproximaciones al concepto de felicidad. Esto sucede en la ciudad-estado de Florencia donde se trató de hacer algo similar a lo realizado en la Atenas de los siglos IV Y V a.n.e (siglo de Pericles), donde Pericles promovió la felicidad como una política de estado. Después del renacimiento llega la época de la Ilustración, donde se trató de

corregir los defectos de la sociedad que había hasta el momento, promoviendo ideas del bien y de justicia así como el conocimiento científico.

En esta época también se hace aproximaciones a la felicidad por medio de uno de sus principales exponentes, el filósofo, sociólogo y teórico de la pedagogía, Jean Jacques Rousseau (1712-1778), citado por Silva-Colmenares, (op. cit.) quien en su obra “Discurso sobre el Origen de la Desigualdad entre los hombres” (1755) menciona que el hombre en su estado natural es por definición feliz, sin embargo por el surgimiento de la civilización y en especial la propiedad, se da la desigualdad entre los hombres, por lo tanto se crea infelicidad.

Ya en la sociedad moderna el concepto de felicidad toma aún más importancia, ya que se encuentra en la política de estado de algunos países; como por ejemplo, se puede evidenciar en la “Declaración de Independencia de los Estados Unidos” (1776), según donde Silva-Colmenares, (op. cit.) destaca que “la búsqueda de la felicidad es un derecho inherente e inalienable de todos los seres humanos, para lo cual se requiere la plenitud de la libertad” (p. 2).

Unos años más tarde en el establecimiento del Congreso de Angostura (1819), como es comentado por Silva-Colmenares (op. cit.), el libertador Simón Bolívar quien menciona que entre las características que debe tener un gobierno perfecto, es la de poder producir la mayor suma de felicidad posible. En todo este repaso histórico se puede observar que la felicidad le ha preocupado a la humanidad desde sus inicios y ha tomado más importancia con el pasar de los años hasta el punto de hacer parte de las políticas de estado de algunos países.

### ***Antecedentes del Concepto de Felicidad***

A pesar de que la felicidad, como se mostró en el apartado anterior, le ha preocupado a la humanidad desde hace varios siglos, es difícil establecer un

significado único, ya que como mencionaba Aristóteles es un concepto muy individual; por lo tanto en el deseo de establecer una definición formal, la psicología positiva, el área que más se ha preocupado por el estudio de la felicidad, ha establecido como sinónimo de la felicidad el término de bienestar subjetivo. El término bienestar es relativamente moderno, en español se emplea desde el siglo XIX y el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, 22ª edición, propone las siguientes definiciones, citadas por Alarcón (op. cit.):

Conjunto de cosas necesarias para vivir. 2. Vida holgada o abastecida de cuanto conduce a pasarlo bien y con tranquilidad. 3. Estado de la persona en que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática o psíquica”. Por otra parte también se encuentra la definición de felicidad: “Estado del ánimo que se complace en la posesión de un bien. 2. Satisfacción, gusto, contento. 3. Suerte feliz (p. 100).

De acuerdo a las definiciones de Bienestar y Felicidad, se puede observar que en primera instancia estos términos tienen elementos comunes en su definición, sin embargo, no son equivalentes o sinónimos, ya que el bienestar puede referirse a una característica de una persona feliz mas no constituye la felicidad en todo su conjunto. Sin embargo no se ha considerado el término subjetivo, pues para los principales exponentes la felicidad, Diener, Oishi, y Lucas (2003), el bienestar subjetivo si puede ser equivalente a la felicidad, ya que aquí se tiene en cuenta la satisfacción con la vida en general que tienen los individuos, así como la evaluación de sus afectos positivos y negativos. Para esta investigación se mencionaran los términos felicidad y bienestar subjetivo indistintamente, teniendo en cuenta que Diener, psicólogo de la universidad estatal de California, ha dedicado 25 años al estudio de la felicidad, por lo tanto es tal vez el autor más representativo en este tema, y con el cual han estado de acuerdo varios teóricos e investigadores de la felicidad.

### ***Bases Neuroanatómicas y Fisiológicas de la Felicidad***



Por otro lado, los autores Fernández-Abascal, E., Jiménez, M. y Martín Díaz, M. (2007) en su libro “Emoción y Motivación. La adaptación humana.” dan una explicación sobre la felicidad y sus bases neuroanatómicas y fisiológicas, en donde mencionan los correlatos neuroanatómicos, neurofisiológicos y psicofisiológicos, donde se da a entender para los correlatos neuroanatómicos que el afecto positivo se asocia con la activación de lóbulo prefrontal izquierdo, y el negativo con el derecho. Los ganglios basales, el cortex prefrontal medial, el temporal y el parietal, se activan en sincronía con el estado de felicidad.

Por otro lado sobre los neurofisiológicos se describe que la dopamina mediatiza en las conductas con consecuencias placenteras para el organismo. Los fármacos psicoactivos, cocaína, o nicotina, elevan el nivel de dopamina; y para los correlatos psicofisiológicos relacionados con el Sistema Nervioso Autónomo se menciona que la felicidad se caracteriza por inducir modificaciones en los siguientes sistemas e índices fisiológicos: actividad respiratoria y musculatura esquelética con el aumento de tensión muscular y frecuencia respiratoria, la actividad cardiovascular con la aceleración de la frecuencia cardíaca, moderada elevación de la presión sanguínea (sistólica y diastólica), ligero descenso del volumen sanguíneo y de la temperatura superficial y la actividad electrodérmica con el aumento de la conductancia de la piel y del número de fluctuaciones espontáneas que tienen lugar en esa señal fisiológica.

Todos estos cambios se hallan también en otras emociones, la tasa cardíaca parece ser el índice para diferenciarlos. La frecuencia cardíaca permite diferenciar la felicidad de la ira el miedo y la tristeza. La tasa cardíaca es menor en la felicidad que en la ira o en el miedo. Por su parte Correal (2010) explica en “La fisiología de la alegría” los componentes de la felicidad vistos desde un ámbito fisiológico, los cuales determina como el placer físico y la ausencia de emociones negativa. El placer resulta de un torrente de dopamina que se vierte en el sistema de recompensa. Puede venir de una

simple excitación sensorial o sexual, o a través de una vía mucho más compleja: la visión de una persona querida, por ejemplo, pero dura sólo el tiempo que fluyen los neurotransmisores.

La función principal del cerebro es mantener vivo y en condiciones de reproducirse, al organismo del cual forma parte. Todas las virtudes como la capacidad de apreciar música, de enamorarse, de elaborar una teoría unificada del universo, parten de esa imperiosa ambición. El cerebro busca para sí, satisfacer plenamente sus necesidades de comida, sexo, seguridad y otras necesidades vitales.

La ausencia de las emociones negativas es esencial para la felicidad porque, en cuanto entran en juego el miedo intenso, el enfado o la tristeza, el placer se reduce. La amígdala cerebral es responsable de generar emociones negativas, de manera que, para evitar que inunden el cerebro, esta parte del sistema límbico tiene que estar en calma. Una fuerte concentración en tareas mentales exentas de emoción inhibe a la amígdala. Éste es el motivo por el que se dice tantas veces que mantenerse ocupado es la fuente de la felicidad.

El placer y la ausencia de las penas todavía no bastan para generar una sensación de bienestar total. Por eso se hace necesaria la actividad en el área ventromedial de la corteza prefrontal, una de las áreas que paraliza la depresión. El hemisferio derecho del cerebro parece ser más sensible a las emociones negativas, mientras la actividad elevada en el hemisferio izquierdo se asocia a la felicidad. De acuerdo con estas descripciones, se pretende estudiar si existe una relación entre los efectos fisiológicos que se desprenden de la práctica del ejercicio físico y los hallados en la felicidad.

### ***Definición de Felicidad o Bienestar Subjetivo***

Según Arcila (2011) para Diener, el Bienestar subjetivo está compuesto por tres elementos que se pueden ver implícitos en su definición; el primero

de ellos es un componente subjetivo, que se refiere principalmente a las experiencias individuales de cada persona; en segundo lugar una dimensión global, que consiste en la valoración que hace cada individuo de todos los ámbitos de su vida; y por último los afectos positivos y negativos, que se refieren a la introducción de medidas positivas, ya que la vida va más allá de solo la ausencia de los factores negativos.

Como se ha mencionado anteriormente es difícil encontrar definiciones puntuales acerca de la felicidad, por lo tanto también es difícil darle esa puntualidad al Bienestar Subjetivo, aunque en este tema Diener y varios investigadores han dado su aportes, ya que es una forma de acercar el concepto de felicidad a un estudio científico.

Alarcón (op. cit.) en su investigación “Desarrollo de una Escala Factorial para Medir la Felicidad”, se toma en cuenta los aportes que hizo Aristóteles acerca de la felicidad, así como los aportes de Diener acerca del bienestar subjetivo, para definir la felicidad como “un estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien anhelado” (p. 101). Un análisis de esta definición permite distinguir las siguientes propiedades de la conducta feliz:

1. la felicidad es un sentimiento de satisfacción que vivencia una persona, y sólo ella, en su vida interior; el componente subjetivo individualiza la felicidad entre las personas
2. el hecho de ser un “estado” de la conducta, alude a la estabilidad temporal de la felicidad, puede ser duradera, pero, a la vez, es perecible
3. la felicidad supone la posesión de un “bien”, se es feliz en tanto se posee el bien deseado, es el objeto anhelado el que hace la felicidad de una persona
4. el bien o bienes que generan la felicidad son de naturaleza variada (materiales, éticos, estéticos, psicológicos, religiosos, sociales, etc.). Se trata de cosas a las que las personas le asignan cualidades axiológicas, o valencias positivas. Esto quiere decir, que una “cosa” deviene en bien

deseado por el valor que le atribuye una persona, de lo cual se infiere que la cosa deseada no necesariamente posee un valor intrínseco y que un mismo bien no siempre genera la felicidad de todos los individuos; y,

5. no se descarta que en un tiempo histórico y en una sociocultura determinada, las aspiraciones colectivas pueden coincidir en desear algún bien o bienes.

Se estima que esta definición recoge las características sustantivas de la felicidad. Esta resulta ser una buena definición ya que contiene elementos en los que coinciden varios investigadores de la felicidad, entre ellos se encuentra que la felicidad es un sentimiento que es individual de cada persona, esta característica es permitida por el componente subjetivo que tiene la felicidad; igualmente esta definición al tener como uno de sus componentes “estado”, tienen implícito el hecho de que la felicidad se da en un espacio temporal que puede ser largo (duradero) o corto.

Por otra parte al ser la felicidad la posesión de un bien, supone que un individuo es feliz cuando alcanza este bien deseado; estos bienes tienen ese título de deseado o anhelado, en primera instancia porque tienen naturaleza diferente y segundo porque cada persona individualmente le asigna un valor positivo a cualquier cosa que venga de ese bien, es decir que un bien que sea deseado o anhelado por una persona no necesariamente tiene el mismo valor para el resto de las personas. Por último esta definición también supone un tiempo histórico y una sociedad y cultura determinada, es decir que un bien también puede ser deseado colectivamente al tener características similares.

La definición anterior resulta ser muy completa, sin embargo debido a que esta investigación requiere una medición de la felicidad, una definición que facilita su medición es la que se ofrece desde una perspectiva un poco más científica, la cual según Beytía y Calvo, (2011) propone que “la felicidad es el grado con que una persona aprecia la totalidad de su vida presente de forma

positiva y experimenta afectos de tipo placentero” (p. 2). Esta definición no tiene componentes y un análisis tan profundo como la propuesta por Alarcón, pero facilita su medición y sin embargo conserva algunos elementos comunes.

### ***Teorías Explicativas de La Felicidad o el Bienestar Subjetivo***

Para propósitos de esta investigación se tienen en cuenta tres teorías que intentan dar una definición o acercarse un poco a lo que los individuos toman como bienestar subjetivo o felicidad. Estas teorías son la teoría de las necesidades, teoría de los estándares relativos y teoría de los objetivos

#### ***Teoría de las necesidades***

La teoría de las necesidades parte del postulado de la existencia de necesidades humanas universales y del sentimiento de bienestar social al ser satisfechas estas necesidades. Los científicos que trabajan desde esta perspectiva afirman que las necesidades importantes se pueden descubrir catalogando las características de la gente que es feliz y la que no lo es. Así, Wilson (1967) trató de averiguar las necesidades universales identificando los elementos correlacionados con la “felicidad declarada”.

Según Wilson, los recursos y las condiciones que se correlacionan de manera consistente con la felicidad reflejan las necesidades básicas. Por ejemplo, el hecho de que estar casado esté relacionado con la felicidad sugiere que el contacto y el apoyo sociales son necesidades humanas importantes. Asimismo, Veenhoven (1995) describe una clase de “teorías de la habitabilidad”, basadas en la idea de que se pueden descubrir las necesidades humanas universales examinando las características de sociedades en las que la gente prospera. En principio, una sociedad feliz es aquella en la que se satisfacen la mayoría de las necesidades humanas.

### ***Teoría de los estándares relativos***

Campbell (1981) propuso que la satisfacción que siente la gente en varios campos de la vida está determinada por la comparación de su situación con estándares importantes. Según este punto de vista, describe Michalos (1985), la satisfacción en distintos campos debería estar influida por una variedad de comparaciones, incluidas las comparaciones con otras personas relevantes, con nuestro propio pasado en cada campo e incluso con nuestras aspiraciones y expectativas.

La discrepancia que supone una comparación hacia arriba (es decir, el estándar de comparación es superior) debería generar poca satisfacción, mientras que una comparación hacia abajo debería proporcionar una satisfacción mayor. Dado que los estándares de comparación varían entre los individuos, las mismas condiciones objetivas pueden proporcionar distintos niveles de bienestar social para distintos individuos. Así pues, se sugiere la hipótesis de que las condiciones objetivas se correlacionan poco con el bienestar social.

### ***Teoría de los objetivos***

Existe una variación de la teoría de los estándares relativos: la teoría de los objetivos. De acuerdo con Ross y colaboradores (1986) los objetivos representan las aspiraciones que tienen las personas y lo que normalmente las personas intentan hacer en la vida. No se trata simplemente de expectativas de futuro, son expectativas relevantes para la persona, que reflejan los estados finales a los que desea llegar y mantener mediante un esfuerzo. En principio, los objetivos de una persona guían su comportamiento, y por tanto un objetivo debería ser un estándar de comparación particularmente relevante.

### ***Medición de la Felicidad o Bienestar Subjetivo***

Si resulta difícil establecer una definición de Felicidad o de aquello que los individuos perciben como felicidad o bienestar subjetivo, resulta aún más difícil medir el grado de felicidad en un individuo o de un país en general.

En la actualidad existen diversas instituciones así como diferentes áreas del conocimiento que se ocupan de este tipo de medición, que ha cobrado cada vez más importancia a nivel mundial. De acuerdo con la definición expuesta de felicidad -propuesta para facilitar su medición- si se reconoce que se trata de un fenómeno interior a cada persona, entonces parece más adecuado medirla con auto-reportes que con evaluaciones de expertos o pares. Igualmente si la felicidad tiene grados, entonces las mediciones deberían reconocer distintos niveles y no clasificar a las personas simplemente como felices o infelices. La medición de la felicidad también debería anclarse en el presente, remitir a la vida en general e incorporar tanto pensamientos como sentimientos.

Siguiendo con lo anterior se debe tener en cuenta que si la felicidad tiene grados entonces se debe contar con una escala de medición que presente confiabilidad. Para esta investigación se tiene en cuenta la Escala de Felicidad de Lima de Alarcón (2006) integrada por 27 ítems de tipo Likert con cinco alternativas, los cuales miden cuatro factores identificados como: 1. Sentido positivo de la vida; 2. Satisfacción con la vida; 3. Realización personal, y 4. Alegría de vivir.

### ***Las Cuatro Dimensiones de la Felicidad***

De acuerdo con la investigación de Alarcón (op. cit.) se ha logrado identificar cuatro factores subyacentes tras el constructo felicidad a través de su análisis factorial, esto puede interpretarse en el sentido que la felicidad, según la definición operacional y la Escala construida para medirla, es un

comportamiento complejo, los ítems que la miden no se articulan en torno a un único factor, más bien está integrada por cuatro dimensiones claramente distinguibles. En lo que sigue, se va a describir cada uno de los factores identificados.

### ***Sentido positivo de la vida***

De acuerdo con Seligman, (op. cit.) es un sentimiento positivo que tiene la persona hacia sí misma y hacia la vida, significa que la persona feliz, es optimista y tiende a interpretar sus problemas como pasajeros, controlables y propios de una situación, a su vez Havighurst, Neugarten y Tobin (1999) comentan que es debido a que hay una valoración del afecto positivo frente al nivel de actividad en los roles de la vida cotidiana.

Menciona Alarcón (op. cit) que los ítems de este factor, tal como están formulados, indican profunda depresión, fracaso, intranquilidad, pesimismo y vacío existencial. Las respuestas de rechazo, a lo que afirman las oraciones, indican grados de felicidad, que reflejan actitudes y experiencias positivas hacia la vida. En este sentido, la felicidad significa estar libre de estados depresivos profundos, tener sentimientos positivos hacia sí mismo y hacia la vida.

### ***Satisfacción con la vida***

Para Yuste, Rubio y Aleixandre, (2004) es un estado subjetivo positivo de la persona, generado por la posesión de un bien deseado, que surge como resultado de haber realizado consciente o inconscientemente una valoración de su vida. Indica complacencia, regocijo por lo que se ha alcanzado, por las condiciones que se tiene, o porque se está cerca de alcanzar lo que ha construido como ideal de su vida. La satisfacción con la vida no depende solamente de condiciones presentes sino también de perspectivas futuras.



A su vez explica Alarcón (op. cit) que los seis ítems de de este factor expresan satisfacción por lo que se ha alcanzado y la persona cree que está donde tiene que estar, o porque se encuentra muy cerca de alcanzar el ideal de su vida. Expresiones como las condiciones de mi vida son excelentes, me siento satisfecho con lo que soy, o la vida ha sido buena conmigo, trasuntan estados subjetivos positivos de satisfacción de los individuos.

### ***Realización personal***

Refieren Yuste, Rubio y Aleixandre (op. cit.) que la realización personal es un sentimiento de placidez y complacencia de la persona consigo misma por el logro de metas que considera valiosas para su vida.

Alarcón (op. cit) describe que el primer ítem del Factor 3, “Me considero una persona realizada”, condensa el contenido de este factor, sus reactivos expresan lo que se podría llamar felicidad plena, y no estados temporales del “estar feliz”. “Creo que no me falta nada”, “Si volviese a nacer, no cambiaría casi nada de mi vida”, estos ítems señalan autosuficiencia, autarquía, tranquilidad emocional, placidez, todas son condiciones para conseguir el estado de felicidad completa. El concepto de “realización personal” guarda correspondencia con la definición de felicidad que supone la orientación del individuo hacia metas que considera valiosas para su vida.

### ***Alegría de vivir***

Alarcón (op. cit.) refiere que la denominación que lleva este factor “alegría de vivir” obedece es el sentimiento de regocijo, júbilo y contento que experimenta la persona por la vida, señala lo maravilloso que es vivir y refiere experiencias positivas y el sentirse generalmente bien. La alegría de vivir se refiere al crecimiento personal y espiritual de la persona al lograr metas y alcanzar objetivos.

## ***Estudiantes Universitarios de la Universidad Yacambú***

En primer lugar debe exponerse que la Universidad Yacambú es un órgano sin fines de lucro creada con el propósito de satisfacer las demandas educacionales de la Región Centro Occidental en el orden de carreras tales como, Contaduría Pública, Gerencia Industrial, Ingeniería Agroindustrial, Derecho, Estudios Ambientales, Ingeniería Electrónica en Computación, Psicología, Comunicación Social e Información y Documentación.

Tiene su sede administrativa en la ciudad de Barquisimeto, Municipio Iribarren y la académica está distribuida en varios núcleos: Postgrado en la ciudad de Barquisimeto, y el ciclo profesional en la ciudad de Cabudare, Municipio Palavecino dividido en dos Campus, todo ello en el Estado Lara y además tiene un núcleo en la Ciudad de Acarigua, estado Portuguesa, donde también se imparte la carrera de psicología, entre otras.

Además de estos núcleos en donde los estudios son de carácter regular y presencial, esta la modalidad de estudios A Distancia la cual permite la enseñanza a estudiantes de otras latitudes a través del uso y beneficios que nos brinda la tecnología de información y comunicación a través de la web.

Para este trabajo de investigación se considerará a los estudiantes que cursan sus estudios universitarios en la Universidad Yacambú, específicamente los del primer trimestre de la carrera de psicología, la cual se encuentra dentro de la Facultad de Humanidades.

De acuerdo con la información encontrada en el portal web de la universidad, el propósito de la Facultad de Humanidades es planificar, ejecutar y evaluar programas que contribuyan a la formación integral de la comunidad universitaria, con la incorporación de conocimiento innovador a través del desarrollo de actividades de autogestión, sustentado por el afán de éxito en el estudio de las ciencias humanistas.

En este sentido la facultad de humanidades ofrece la carrera de psicología, en la cual se denota que el Licenciado en Psicología egresado de

la Universidad Yacambú, estudia las características y especialidades del ser humano en lo relativo a como precisa, aprende, actúa, siente, resuelve problemas o como se comporta de forma individual y en interacción con el grupo social, con el propósito de explicar, interpretar, desarrollar o mejorar el comportamiento humano. En tal sentido, es un profesional capacitado para explorar, diagnosticar, describir, analizar, evaluar, orientar, prevenir, intervenir y tratar diferentes problemas conductuales en las áreas que constituyen el ámbito personal, educativo, social u organizacional del hombre.

### **Bases Legales**

Según Villafranca D. (2002) las bases legales “son todas aquellas leyes, reglamentos y normas que sustentan de forma legal el desarrollo del proyecto necesario en algunas investigaciones cuyo tema así lo amerite”. Esta investigación se apoya en distintos documentos legales que sustentan las variables de estudio ejercicio físico y felicidad en estudiantes universitarios, los cuales son: la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999), Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física (2011), y el Código de Ética del Psicólogo Venezolano (1981).

#### ***Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999)***

Dentro del marco legal, en la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999) es reconocida la salud como un derecho del pueblo, en donde se incluye el bienestar psicológico de los seres humanos dentro de este concepto, por lo tanto en su Capítulo V sobre los derechos sociales se establece:

Artículo 83. La salud es un derecho social fundamental, obligación del Estado, que lo garantizará como parte del derecho a la vida. El Estado promoverá y desarrollará políticas orientadas a elevar la calidad de

vida, el bienestar colectivo y el acceso a los servicios. Todas las personas tienen derecho a la protección de la salud, así como el deber de participar activamente en su promoción y defensa, y el de cumplir con las medidas sanitarias y de saneamiento que establezca la ley, de conformidad con los tratados y convenios internacionales suscritos y ratificados por la República.

El artículo antes mencionado evidencia el derecho que tienen todas las personas a la salud, la promoción y participación en la creación de propuestas para el desarrollo de la calidad de vida y el bienestar colectivo de los ciudadanos.

En este mismo contexto, en la Constitución en el Capítulo VI, de los Derechos Culturales y Educativos es reconocido que todas las personas tienen derecho al deporte, el cual es una de las divisiones del ejercicio físico, ya que es parte esencial para la educación y la salud, como establece:

Artículo 111. Todas las personas tienen derecho al deporte y a la recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva. El Estado asumirá el deporte y la recreación como política de educación y salud pública y garantizará los recursos para su promoción. La educación física y el deporte cumplen un papel fundamental en la formación integral de la niñez y adolescencia. Su enseñanza es obligatoria en todos los niveles de la educación pública y privada hasta el ciclo diversificado, con las excepciones que establezca la ley. El Estado garantizará la atención integral de los y las deportistas sin discriminación alguna, así como el apoyo al deporte de alta competencia y la evaluación y regulación de las entidades deportivas del sector público y del privado, de conformidad con la ley. La ley establecerá incentivos y estímulos a las personas, instituciones y comunidades que promuevan a los y las atletas y desarrollen o financien planes, programas y actividades deportivas en el país.

Como se menciona en el artículo anterior, el ejercicio físico es fundamental para el desarrollo de los seres humanos, por tanto es un derecho practicarlo regularmente como una actividad dirigida a beneficiar la calidad de vida de todos los individuos del país.

***Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física (2011)***

El Estado crea esta Ley la cual tiene por objeto establecer las bases para la educación física, regular la promoción, organización y administración del deporte y la actividad física como servicios públicos, por constituir derechos fundamentales de los ciudadanos y un deber social del Estado.

Las disposiciones de la presente Ley son de orden público y serán aplicables a la Administración Pública Nacional, Estatal y Municipal, así como a todas las personas naturales o jurídicas de derecho público o privado que se dediquen a realizar cualquier actividad relacionada vinculada con el deporte, actividad física o educación física. Por esta razón como Derecho universal establece:

Artículo 8. Todas las personas tienen derecho a la educación física, a la práctica de actividades físicas y a desarrollarse en el deporte de su preferencia, sin más limitaciones que las derivadas de sus aptitudes deportivas y capacidades físicas, sin menoscabo del debido resguardo de la moral y el orden público. El Estado protege y garantiza indeclinablemente este derecho como medio para la cohesión de la identidad nacional, la lealtad a la patria y sus símbolos, el enaltecimiento cultural y social de los ciudadanos y ciudadanas, que posibilita el desarrollo pleno de su personalidad, como herramienta para promover, mejorar y resguardar la salud de la población y la ética, favoreciendo su pleno desarrollo físico y mental como instrumento de combate contra el sedentarismo, la deserción escolar, el ausentismo laboral, los accidentes en el trabajo, el consumismo, el alcoholismo, el tabaquismo, el consumo ilícito de las drogas, la violencia social y la delincuencia.

Se describe con anterioridad que el Estado se encargara de la promoción de toda actividad física ya que esta posibilita el desarrollo pleno de la personalidad de la población y además funciona como herramienta para promover, mejorar y resguardar la salud de los ciudadanos.

Por otro lado se hace de vital importancia mencionar que el Estado promueve las investigaciones universitarias sobre el ejercicio físico, y en el apartado Investigaciones científicas en el subsistema de educación universitaria, establece:

Artículo 19. El subsistema de educación universitaria del país, deberá incluir en su planificación líneas de investigaciones científicas y estudios

relativos al fenómeno deportivo, desde las perspectivas: sociológica, económica, antropológica, tecnológica, médica, jurídica, política, entre otras.

En este sentido se demuestra la importancia de realizar trabajos de investigación sobre el ejercicio físico/deportivo desde una perspectiva psicológica, la cual realizara un aporte a la educación universitaria.

### ***Código de Ética Profesional del Psicólogo (1981)***

Para el desarrollo de esta investigación se tomaron en cuenta los aspectos éticos planteados por el Código de Ética Profesional del Psicólogo de la Federación Venezolana de Psicólogos (1981), se exponen a continuación los siguientes artículos del Capítulo I. de la sección, De los Deberes Éticos en el Área de la Investigación:

Artículo 54: La investigación en Psicología debe inspirarse en los más elevados principios éticos y científicos.

Artículo 55: La investigación en Psicología deberá ser realizada y supervisada por personas técnicamente entrenadas y científicamente calificadas.

Artículo 60: El investigador deberá garantizar el anonimato de las respuestas de los sujetos sometidos a investigaciones y evitar aminorar la posibilidad de cualquier daño moral a aquellos.

Artículo 73: Los materiales publicados por un autor y utilizados por otro en una publicación ulterior deben utilizarse sólo con permiso de quien posea derechos de autor sobre el material. En caso de que no exista título de propiedad sobre los materiales publicados, se debe obtener permiso del autor del trabajo original y hacerse la declaración de procedencia apropiada. El Psicólogo deberá reconocer con sumo cuidado, y a través de citas específicas, el origen, de sus ideas y materiales.

Anteriormente se describen los procedimientos para realizar una investigación en el ámbito psicológico, por cual se debe tomar en cuenta que estos deberán estar basados en la ética y en la ciencia, deberán realizarse y supervisarse por especialistas, en donde se respete el anonimato de los participantes y donde a su vez se respete el derecho de autor, por lo cual

toda la información tendrá que estar debidamente citada y referenciada, tal y como se rige en la presente investigación.

### **Sistema de Variables**

Las variables son las características o divisiones de todo aquello que va a ser medido o estudiado en una investigación y es componente base del objeto de estudio. En este caso la variable de estudio es la felicidad, la cual se define conceptual y operacionalmente a continuación.

#### ***Definición Conceptual***

Se define la felicidad por Alarcón (op. cit.) como un estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien anhelado.

#### ***Definición Operacional***

Se define operacionalmente a partir de las puntuaciones obtenidas en La Escala de Felicidad de Lima, de Alarcón (op. cit.), que mide la variable junto con sus dimensiones: 1. Sentido positivo de la vida, 2. Satisfacción con la vida, 3. Realización personal y 4. Alegría de vivir, estando estos definidos con anterioridad, y así sus respectivos indicadores.

Estos indicadores reflejan el estar libres de profunda depresión, de fracaso, de intranquilidad, de pesimismo, y de vacío existencial, el sentir satisfacción por lo que se ha alcanzado, la persona cree que está donde tiene que estar y se encuentra muy cerca de alcanzar el ideal de su vida, presenta autosuficiencia, autarquía, tranquilidad emocional y placidez, y expresa lo maravilloso que es vivir, refiere experiencias positivas de la vida y se siente generalmente bien. (Ver Cuadro 1).

**Cuadro 1**  
**Matriz Operacional de Variables**

<b>Variable</b>	<b>Dimensión</b>	<b>Indicador</b>	<b>Ítems</b>	
Nivel de felicidad	Sentido positivo de la vida	Profunda depresión	07 11 23	
		Fracaso	14 19 22	
		Intranquilidad	18	
		Pesimismo	17 20	
		Vacío existencial	02 26	
		Satisfacción por lo que se ha alcanzado	04 06	
		Satisfacción con la vida	La persona cree que está donde tiene que estar	03 05 10
			Se encuentra muy cerca de alcanzar el ideal de su vida	01
			Autosuficiencia	24 27
		Realización personal	Autarquía	08 21
			Tranquilidad emocional	09
			Placidez	25
		Alegría de vivir	Lo maravilloso que es vivir	12
			Experiencias positivas de la vida	15 16
Sentirse generalmente bien	13			

### **Glosario de Términos**

*Actividad Lúdica.* La lúdica se entiende como una dimensión del desarrollo de los individuos, siendo parte constitutiva del ser humano. El concepto de



lúdica es tan amplio como complejo, pues se refiere a la necesidad del ser humano, de comunicarse, de sentir, expresarse y producir en los seres humanos una serie de emociones orientadas hacia el entretenimiento, la diversión, el esparcimiento, que nos llevan a gozar, reír, gritar e inclusive llorar en una verdadera fuente generadora de emociones. La Lúdica fomenta el desarrollo psicosocial, la conformación de la personalidad, evidencia valores, puede orientarse a la adquisición de saberes, encerrando una amplia gama de actividades donde interactúan el placer, el gozo, la creatividad y el conocimiento.

*Autoaceptación.* La autoaceptación es el sabernos aceptar con nuestro estilo de vida, nuestra personalidad y nuestros conflictos más profundos, al mismo tiempo que sabemos aceptar que existen las polaridades en nuestra vida.

*Autoaprendizaje.* El autoaprendizaje es la capacidad de tomar el control y hacerse responsable de la forma en que adquiere su conocimiento. El término autoaprendizaje estrictamente hace referencia a aprender uno mismo en un acto autoreflexivo, de la misma manera en que automóvil es el que se mueve a sí mismo, y autodidacta es quien se enseña a sí mismo. De allí que para referirse al aprendizaje llevado a cabo por uno mismo, sea más adecuado utilizar el término aprendizaje autónomo. Consiste en aprender mediante la búsqueda individual de la información y la realización también individual de prácticas o experimentos.

*Autoconocimiento.* El autoconocimiento es el conocimiento de uno mismo. Todavía no está considerado por la Real Academia Española pero este término ya es empleado en numerosos textos de psicología. Es reconocerse con defectos y virtudes.

*Autoperpetuación.* Una de las características fundamentales de los seres vivos es la capacidad de autoconstruirse; la otra, es la de autoperpetuarse, es decir, la de producir seres semejantes a ellos. Las estrategias y estructuras que emplean los seres vivos para cumplir con la función de

reproducción son diversas. En este sentido, la autoperpetuación es el conjunto de procesos que hace posible un reajuste de las estructuras en el metabolismo permitiendo superar lo que pudiese alterar su marcha. Un ejemplo de regulador del metabolismo es el control del estado de equilibrio, este permite conservar información y producir intercambios entre medio interno y externo actuando de modo autoconservador.

*Bio-energética.* Disciplina científica que estudia en los seres vivos, todo lo relativo a las transformaciones de la energía, su transferencia y los mecanismos reguladores implicadas en ella. La bioenergética o termodinámica bioquímica es el estudio de los cambios de energía que ocurren en las reacciones bioquímicas.

Técnica terapéutica, cuyo objeto es ayudar al individuo a recuperarse juntamente con su cuerpo y a gozar en el mayor grado posible de la vida corporal. En este campo de interés sobre el cuerpo se incluye la sexualidad, que es una de sus funciones básicas. Pero además comprende las funciones más fundamentales todavía de respirar, moverse, sentir y expresarse a sí mismo (...) La Bioenergética es la aventura del descubrimiento de sí mismo. (Lowen, 1975)

*Circulación Sanguínea Cerebral.* Es el suministro de sangre al cerebro en un momento dado. El flujo sanguíneo cerebral mantiene el funcionamiento del cerebro mediante las siguientes tareas: Aporta nutrientes, principalmente glucosa, oxígeno y aminoácidos. Retira productos de desecho. Mantiene la temperatura cerebral, la temperatura de la sangre que entra en el cerebro es el determinante principal de la temperatura cerebral.

*Cortisol.* El cortisol (hidrocortisona) es una hormona esteroidea, o glucocorticoide, producida por la glándula suprarrenal. Se libera como respuesta al estrés y a un nivel bajo de glucocorticoides en la sangre. Sus funciones principales son incrementar el nivel de azúcar en la sangre a través de la gluconeogénesis, suprimir el sistema inmunológico y ayudar al

metabolismo de grasas, proteínas y carbohidratos. Además, disminuye la formación ósea.

*Detrimento.* En concreto, se puede determinar que emana del vocablo “*detrimentum*”, el cual a su vez procede del verbo “*deterere*”, que puede traducirse como “gastar por frotamiento”. Detrimento es una destrucción leve o parcial de algo. El concepto, también se refiere a la pérdida o el quebranto de intereses y al daño moral.

*Dopamina.* La Dopamina es una hormona y neurotransmisor que según su estructura química es feniletilamina y/o catecolamina que cumple funciones muy específicas en el sistema nervioso central. La mayoría de sus funciones se desarrollan en el cerebro, manejando actividades importantes como el comportamiento, cognición, actividad motora, motivaciones, regulación de la producción de leche, el sueño, el humor, aspectos de la atención, y el aprendizaje. Si la producción de dopamina disminuye también va en descenso la función de la endorfina. En una persona igualmente pueden bajar sus niveles de dopamina si se encuentra en períodos de demasiado estrés.

*Endorfinas.* Las endorfinas son neuro-péptidos (pequeñas cadenas proteicas) que se liberan a través de la médula espinal y del torrente sanguíneo. Las endorfinas tienen un rol importante en la recuperación y tiene funciones esenciales para la salud: Promueven la calma, crean un estado de bienestar, mejoran el humor, reducen el dolor, retrasan el proceso de envejecimiento, potencian las funciones del sistema inmunitario, reducen la presión sanguínea, contrarrestan los niveles elevados de adrenalina asociados a la ansiedad, ayudan a reducir los síntomas de dolor.

*Enfermedad.* El término proviene del latín *infirmitas* que significa “falta de firmeza” y consiste en un proceso que acaece a un ser vivo y altera su estado normal de salud. Se denomina enfermedad al proceso y a la fase que atraviesan los seres vivos cuando padecen una afección que atenta contra su bienestar al modificar su condición ontológica de salud. Esta situación

puede desencadenarse por múltiples razones, ya sean de carácter intrínseco o extrínseco al organismo con evidencias de enfermedad. Estos desencadenantes se conocen bajo el nombre de noxas (del griego nósos).

*Etiología.* La etiología es la ciencia cuyo objeto de estudio son las causas u orígenes de las cosas o fenómenos. Es un término muy usado en Filosofía, para indagar sobre las causas de un problema, como por ejemplo el origen del hombre; en Psicología, sobre las causas de ciertas conductas, y en Medicina, cuando es preciso averiguar las causas con sentido práctico, pues conociendo el origen de los trastornos o patologías puede hacerse un diagnóstico y tratamiento adecuados.

*Gestalt.* La Gestalt (término de origen alemán que significa “forma”), también conocida como “Psicología de la Forma” o “Teoría de la Forma”, es una corriente psicológica nacida en el siglo XX más específicamente en el año 1912, en Alemania, cuyos mayores representantes son Max Wertheimer (considerado el fundador de esta teoría), Kurt Lewin, Wolfgang Köhler, y Kurt Koffka. La Gestalt conserva grandes oposiciones con otro movimiento psicológico: el conductismo, debido a su explicación asociacionista, que postula la mera acumulación de conductas, provocadas por el esquema de estímulo-respuesta

La Gestalt es parte de la Psicología Cognitiva, debido a su enfoque holista, respecto del estudio de los procesos mentales, y su recorrido (plagado de formas o pautas) por el aprendizaje, hacia el conocimiento.

*Glutamato.* El L-Glutamato es el principal neurotransmisor excitador del sistema nervioso central de los mamíferos y actúa tanto a través de receptores acoplados a canales iónicos (receptores ionotrópicos) como a receptores acoplados a proteínas G (metabotrópicos). La activación de estos receptores es la responsable de la transmisión sináptica excitadora y de muchas formas de plasticidad sináptica que se cree están implicadas en los procesos del aprendizaje y de la memoria.

*Gratuidad.* Uso que se hace de una cosa sin tener que pagar nada por ello, falta o carencia de base o fundamento en una cosa o en un argumento, calidad de gratuito.

*Habitabilidad.* La Habitabilidad, referida al ámbito de la arquitectura, es la parte de esta disciplina dedicada a asegurar unas condiciones mínimas de salud y confort en los edificios. En especial, la habitabilidad se ocupa del aislamiento térmico y acústico, y de la salubridad.

*Hipocampo.* Prominencia encefálica situada en la pared externa de los ventrículos laterales del cerebro.

*Holístico.* Holístico es un adjetivo que indica que algo es relativo o pertenece al holismo. Se forma a partir del término griego ὅλος (hólos, que en español significa 'total', 'todo', 'entero'). El holismo es un concepto creado en el año 1926 por Jan Christiaan Smuts que lo describió como “la tendencia de la naturaleza de usar una evolución creativa para formar un todo que es mayor que la suma de sus partes”.

En términos generales, holístico indica que un sistema y sus propiedades se analizan como un todo, de una manera global e integrada, ya que desde este punto de vista su funcionamiento sólo se puede comprender de esta manera y no sólo como la simple suma de sus partes. Holístico se suele aplicar a términos como planteamiento, pensamiento, paradigma, enfoque, concepto o programa para significar que se utiliza una visión integral y completa en el análisis de una realidad.

El término holístico aparece en diversas disciplinas como la filosofía, la biología, la psicología o la educación. Algunas palabras y términos que en ocasiones se utilizan con un significado similar pueden ser 'sistémico', 'global' y 'en conjunto'.

*Interdisciplinariedad.* Se conoce como interdisciplinariedad a la cualidad de interdisciplinario (es decir, aquello que se lleva a cabo a partir de la puesta en práctica de varias disciplinas). El término, según se cuenta, fue

desarrollado por el sociólogo Louis Wirtz y habría sido oficializado por primera vez en 1937.

La interdisciplinariedad supone la existencia de un grupo de disciplinas relacionadas entre sí y con vínculos previamente establecidos, que evitan que se desarrollen acciones de forma aislada, dispersa o segmentada. Se trata de un proceso dinámico que pretende hallar soluciones a diferentes dificultades de investigación.

*Metabolismo.* es el conjunto de reacciones bioquímicas y procesos físico-químicos que ocurren en una célula y en el organismo. Estos complejos procesos interrelacionados son la base de la vida, a escala molecular, y permiten las diversas actividades de las células: crecer, reproducirse, mantener sus estructuras, responder a estímulos, etc. Mediante esas reacciones se transforman las moléculas nutritivas que, digeridas y transportadas por la sangre, llegan a ellas, tiene principalmente dos finalidades: Obtener energía química utilizable por la célula, que se almacena en forma de ATP (adenosín trifostato). Fabricar sus propios compuestos a partir de los nutrientes, que serán utilizados para crear sus estructuras o para almacenarlos como reserva.

*Modelo Biomédico.* El modelo biomédico es un modelo dualista, creado por René Descartes, el cual considera que la mente y la parte física son elementos diferentes y totalmente aislados uno del otro; este modelo postula que la enfermedad se produce netamente por factores físicos y químicos, aislados completamente de la parte mental y del comportamiento del ser vivo. En este modelo se ve al cuerpo humano como un aparato y se ve la enfermedad como un daño en el aparato, el médico es el sujeto que trata de arreglar el daño en el cuerpo humano; en este modelo la cuantificación de todo es indispensable para tratar la enfermedad. El médico cura todo aquello que puede ver, reconocer diagnosticar y clasificar. En este modelo se trata de curar enfermedades más no pacientes con enfermedades.

*Modelo Biopsicosocial.* El modelo biopsicosocial en salud: El modelo biopsicosocial es un modelo holístico o modelo de salud integral utilizado en medicina de familia, formulado por primera vez en 1977. Es un modelo general, o enfoque, que plantea que los factores biológicos, psicológicos (lo que implica pensamientos, emociones y conductas), y factores sociales, juegan un papel importante en el funcionamiento humano en el contexto de la enfermedad o la percepción de enfermedad. Implica, pues, que hay determinantes generales que influyen en la salud y en el desarrollo humano incluidos sus determinantes sociales y, por tanto, los económicos.

*Modelo Patogénico.* El modelo patogénico considera la salud y enfermedad como categorías excluyentes, deja de lado factores como el estilo de vida, las actitudes frente a la salud, etc., se desentiende de aspectos relacionados con lo psicosocial y espiritual, resta importancia a los factores comportamentales, por lo que se encuentra en la base del modelo biomédico.

*Modelo Salutogénico.* El modelo salutogénico establece un continuo entre salud y enfermedad, es un modelo que se focaliza en la promoción de la salud y la prevención. Es adaptativo porque busca que el comportamiento se adapte al medio para poder alcanzar la salud, persigue la salud para cada persona concreta. Su modo de intervención es a la vez personal y social, actuando sobre el individuo y la comunidad de la que forma parte. Busca la participación activa de la persona y considera que ésta debe velar por su salud.

*Neurogénesis.* Es la producción de las células del sistema nervioso central, es decir, de neuronas y células gliales. La neurogénesis (nacimiento de nuevas neuronas) es el proceso por el cual se generan nuevas neuronas a partir de células madre y células progenitoras.

*Neurotransmisores Cerebrales.* Un neurotransmisor (o neuromediador) es una biomolécula que transmite información de una neurona (un tipo de célula del sistema nervioso) a otra neurona consecutiva, unidas mediante una

sinapsis. El neurotransmisor se libera por las vesículas en la extremidad de la neurona presináptica durante la propagación del impulso nervioso, atraviesa el espacio sináptico y actúa cambiando el potencial de acción en la neurona siguiente (denominada postsináptica) fijándose en puntos precisos de su membrana plasmática.

*Noradrenalina.* es una catecolamina con múltiples funciones fisiológicas y homeostáticas que puede actuar como hormona y como neurotransmisor. En su rol como neurotransmisor es liberada de las neuronas simpáticas afectando el corazón. Un incremento en los niveles de noradrenalina del sistema nervioso simpático incrementa el ritmo de las contracciones.

Como hormona del estrés, la noradrenalina afecta partes del cerebro tales como la amígdala cerebral, donde la atención y respuestas son controladas. Junto con la epinefrina, la noradrenalina también subyace la reacción de lucha o huida, incrementando directamente la frecuencia cardíaca, desencadenando la liberación de glucosa de las reservas de energía, e incrementando el flujo sanguíneo hacia el músculo esquelético. Incrementa el suministro de oxígeno del cerebro. La noradrenalina también puede suprimir la neuroinflamación cuando es liberada difusamente en el cerebro por el locus coeruleus.

*Patológico.* En el griego es donde se encuentra el origen etimológico del término patológico, ya que procede de la suma de varios elementos de dicha lengua: “Pato”, que puede traducirse como “enfermedad” o “padecer”, el sustantivo “logos”, que es sinónimo de “estudio”, el sufijo “-ico”, que se usa para indicar “relativo a”. Patológico es un adjetivo que refiere a lo que está vinculado con una patología. Este término, por su parte, nombra al conjunto de los síntomas que se asocian a una cierta dolencia y a la especialidad de la medicina orientada a las enfermedades.

*Péptidos Opioides.* Las endorfinas y encefalinas son neurotransmisores opioides producidos en el Sistema Nervioso Central como moduladores del dolor, reproducción, temperatura corporal, hambre y funciones reproductivas.



Su nombre deriva del hecho de que producen los mismos efectos que los analgésicos opiáceos derivados del opio.

*Plasticidad Sináptica.* La plasticidad neuronal, también llamada neuroplasticidad, plasticidad neural o plasticidad sináptica, es la propiedad que emerge de la naturaleza y funcionamiento de las neuronas cuando éstas establecen comunicación, y que modula la percepción de los estímulos del medio, tanto los que entran como los que salen. Esta dinámica deja una huella al tiempo que modifica la eficacia de la transferencia de la información a nivel de los elementos más finos del sistema. Dichas huellas son los elementos de construcción de la cosmovisión, en donde lo anterior modifica la percepción de lo siguiente.

*Psíquico.* La psique, del griego ψυχή, *psyché*, “alma humana”, es un concepto procedente de la cosmovisión de la antigua Grecia, que designaba la fuerza vital de un individuo, unida a su cuerpo en vida y desligada de éste tras su muerte. El término se mantiene en varias escuelas de psicología, perdiendo en general su valor metafísico: se convierte así en la designación de todos los procesos y fenómenos que hacen la mente humana como una unidad. El término psíquico se utiliza para hacer referencia a todo lo que guarda relación con las funciones y los elementos de carácter psicológico.

*Redes Neuronales.* Un conjunto de neuronas conectadas entre sí y que trabajan en conjunto, sin que haya una tarea concreta para cada una. Con la experiencia, las neuronas van creando y reforzando ciertas conexiones para "aprender" algo que se queda fijo en el tejido.

*Reichiana.* Esta terapia todavía no es muy conocida, pero es una alternativa a tener muy en cuenta dentro de las terapias existentes. La terapia Reichiana o Vegetoterapia (referente al sistema nervioso vegetativo) es el término más frecuente utilizado actualmente en la Escuela Española de Terapia Reichiana para su trabajo de análisis profundo con los pacientes. Es un proceso de análisis personal largo, de varios años, como el psicoanálisis.

Se trata de una terapia psicoanalítica en la que se introduce el cuerpo, el sistema neuromuscular y neurovegetativo, como medios para facilitar la abreacción emocional. Se trabaja en el diván, en un ambiente que pretende facilitar el abandono y la regresión del paciente para que emerjan las emociones.

Se tienen muy en cuenta las respuestas corporales, los cambios vegetativos, la forma de respirar, etc. La persona va contactando con sus mecanismos de defensa, su trampa caracterial, que le limita la percepción y le produce los síntomas de enfermedad.

*Serotonina.* Es una sustancia química producida por el cuerpo humano que funciona como un neurotransmisor. Se considera comúnmente como la sustancia química responsable de mantener en equilibrio nuestro estado de ánimo. Se considera que la serotonina puede afectar el estado de ánimo, el comportamiento social, el apetito y la digestión, el sueño, la memoria, y el deseo y desempeño sexual de una persona.

*Teoría General de los Sistemas.* La Teoría General de Sistema surgió con los trabajos del alemán Ludwig von Bertalanffy, publicados entre 1950 y 1968. La TGS no busca solucionar problemas o intentar soluciones prácticas, pero sí producir teorías y formulaciones conceptuales que pueden crear condiciones de aplicación en la realidad empírica.

Los supuestos básicos de la TGS son:

1. Existe una nítida tendencia hacia la integración de diversas ciencias naturales y sociales.
2. Esa integración parece orientarse rumbo a una teoría de sistemas.
3. Dicha teoría de sistemas puede ser una manera más amplia de estudiar los campos no-físicos del conocimiento científico, especialmente en ciencias sociales.
4. Con esa teoría de los sistemas, al desarrollar principios unificadores que atraviesan verticalmente los universos particulares de las diversas

ciencias involucradas, nos aproximamos al objetivo de la unidad de la ciencia.

5. Esto puede generar una integración muy necesaria en la educación científica.

La TGS afirma que las propiedades de los sistemas, no pueden ser descritos en términos de sus elementos separados; su comprensión se presenta cuando se estudian globalmente.

*Trastornos Psicológicos y/o Psiquiátricos.* Según el DSM-IV-R por trastorno psicológico cabría entender un conjunto de síntomas distintivos que provocan un malestar, discapacidad o riesgo clínicamente significativos para la salud de una persona. Se emplea el término trastorno psicológico para destacar que se trata de trastornos cuyo origen no es biológico o en todo caso, vienen muy fuertemente determinados por la historia de aprendizajes de esa persona.

Desde la terapia cognitivo-conductual, los trastornos psicológicos vienen ocasionados por historias de aprendizaje disfuncionales o desadaptativas. Estas historias de aprendizaje determinan la forma en la que la persona piensa y se comporta.

*Salud.* Salud (del latín "salus, -ūtis") es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de infecciones o enfermedades, según la definición de la Organización Mundial de la Salud realizada en su constitución de 1946. También puede definirse como el nivel de eficacia funcional o metabólica de un organismo tanto a nivel micro (celular) como en el macro (social). En 1992 un investigador agregó a la definición de la OMS: "y en armonía con el medio ambiente", ampliando así el concepto.

*Sedentarismo.* El sedentarismo físico es la carencia de ejercicio físico en la vida cotidiana de una persona, es la falta de actividad física regular, definida como: "menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana", lo que por lo general pone al organismo humano en una

situación vulnerable ante enfermedades, especialmente cardíacas. Paralelo al sedentarismo físico está el problema de la obesidad, patología preocupante en los países industrializados.

La conducta sedentaria es propia de la manera de vivir, consumir y trabajar en las sociedades avanzadas. Sin embargo, la inactividad física no es simplemente el resultado del modo de vida elegido por una persona: la falta de acceso a espacios abiertos seguros, a instalaciones deportivas y a terrenos de juegos escolares; así como los escasos conocimientos sobre los beneficios de la actividad física y la insuficiencia de presupuestos para promover la actividad física y educar al ciudadano puede hacer difícil, si no imposible, empezar a moverse.

## **CAPÍTULO III**

### **MARCO METODOLÓGICO**

En este capítulo se describen los métodos, técnicas y procedimientos que fueron empleados para el logro de los objetivos propuestos en el estudio ilustrado en comparar el nivel de felicidad de los estudiantes del primer trimestre de psicología de la Universidad Yacambú que realizan ejercicio físico regularmente con los estudiantes que no realizan ejercicio físico, basados en las teorías metodológicas.

#### **Naturaleza de la Investigación**

La psicología es la disciplina de las ciencias sociales que se ocupa del estudio, análisis y comprensión de la conducta humana y los procesos cognitivos, su complejidad y variabilidad, y para ello enfoca su estudio desde varias posturas teóricas metodológicas buscando esclarecer científicamente la complejidad del ser humano. De allí, que en este espacio de la ciencia como lo es la psicología, todo proceso metodológico busca esclarecer el conocimiento a través del método científico.

Toda investigación debe realizarse detalladamente y su revisión ser minuciosa en cada uno de los aspectos relacionados con la metodología que se ha de seleccionar para su desarrollo. Al respecto, Sabino (1992) expone que el marco metodológico "...es donde se describen los métodos, técnicas y procedimientos aplicados, además deben mencionarse las razones por las cuales se selecciona dicha metodología, su adecuación al problema en estudio y sus limitaciones" (p.98).

De acuerdo a la metodología de investigación, el presente trabajo se guiará bajo el paradigma positivista dado que se parte del principio de objetividad como única forma de conocimiento. Este es definido por Dobles, Zúñiga y García (1998) quienes lo consideran como "...la teoría de la ciencia que sostiene como el único conocimiento verdadero producido por la ciencia, particularmente con el empleo de su método" (p.87). Sumando además, que el método o enfoque positivista se encarga de verificar, demostrar, y comprobar estadísticamente, en el caso de la psicología, la tendencia de la conducta del hombre.

Por consiguiente se orienta en el enfoque cuantitativo, donde Hernández, Fernández y Batista (2003) señalan que "... utiliza la recolección y análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente, y confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de la estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población" (p.5).

Seguidamente se establece un diseño no experimental descriptivo, tal como lo establece en las Normas para la elaboración y presentación de los trabajos especiales de Grado, Trabajos de Grado y Tesis Doctorales de la Universidad Yacambú (2007), "No experimental descriptivo: trabajo de investigación cuyo propósito es la indagación de la incidencia y los valores en los que se manifiesta una o más variables, en un momento determinado en el tiempo." (p. 13).

Para efectos del tipo de investigación se encuadrará en un estudio de campo, por cuanto los datos serán recolectados directamente de la realidad, es decir, de la Universidad Yacambú. Tal como lo expresa Arias, F. (1999), la investigación de campo consiste en "la recolección de datos directamente de los sujetos investigados, o de la realidad donde ocurren los hechos (datos primarios), sin manipular o controlar variable alguna... el investigador obtiene la información pero no altera las condiciones existentes" (p. 28).

Para la investigación se recogerá información relacionada con las variables en estudio, directamente en el campus de la UNY, específicamente, a los estudiantes universitarios del primer trimestre de psicología. En este orden, entre otros, Sabino (op. cit.) define a la investigación de campo “...cuando los datos de interés se recogen en forma directa de la realidad, mediante el trabajo concreto del investigador...” (p.89).

De igual manera, este estudio se enmarca en una investigación de tipo comparativa, donde Hurtado de Barrera (2010) explica que su objetivo es identificar diferencias y semejanzas entre dos o más grupos o unidades de estudio. Se realiza con dos o más grupos, y su objetivo es comparar el comportamiento de uno o más eventos en los grupos observados. Requiere como logro anterior la descripción del fenómeno y la clasificación de los resultados. Está orientada a destacar la forma diferencial en la cual un fenómeno se manifiesta en contextos o grupos diferentes, sin establecer relaciones de causalidad.

Tomando en cuenta las referencias de los autores mencionados el presente estudio se caracterizará en comparar el nivel de felicidad de los estudiantes del primer trimestre de psicología de la Universidad Yacambú que realizan ejercicio físico regularmente con los estudiantes que no realizan ejercicio físico, ubicados en la ciudad de Barquisimeto, estado Lara.

Además, la investigación es de tipo transaccional o transversal, porque de acuerdo con Hernández, S. Fernández, C. y Batista, L. (2003) los datos se recolectaran “en un único momento, tiempo único y lugar específico, teniendo como propósito describir las variables y analizar las incidencias”. Con relación a esto, el investigador no modificará la realidad del fenómeno a estudiar, al seleccionar los datos tal cual y se presenten en su ámbito natural en un momento específico dentro de su contexto para luego ser descrito.

Por lo anteriormente expuesto, se concluye que la presente investigación se inserta dentro del paradigma positivista, con un enfoque

cuantitativo, teniendo un diseño no experimental descriptivo, tipo de campo, comparativo y transaccional.

### **Población**

En esta investigación, se denomina población al conjunto de personas que pueden ser investigadas o estudiadas. De acuerdo con Hernandez y colaboradores (op. cit.), la población "...es un conjunto de casos que concuerdan en una serie de especificaciones" (p. 303). En palabras de Balestrini (2006), "Es un conjunto finito o infinito de personas, cosas o elementos que presentan características comunes y para el cual serán válidas las conclusiones obtenidas en la investigación". (p. 122), en el caso particular de esta investigación la población estuvo conformada por los estudiantes del primer trimestre de psicología de la Universidad Yacambú del periodo 2016-1, siendo estos 339 estudiantes bajo la modalidad presencial.

### **Muestra**

Por otra parte, Rodríguez (2005) señala que la muestra es definida como una porción representativa de una población, la cual, refleja las características principales de la misma, y se toma, cuando no es posible medir a cada uno de los individuos que componen a la cantidad total. Al respecto, Morales tomado por Arias (op. cit.) indica que "La muestra es un subconjunto representativo de un universo o población." (p.22).

En la presente investigación se usa un muestreo no probabilístico, el cual para Parra (2003), un muestreo no probabilístico corresponde a procedimientos de selección de muestras en donde intervienen factores distintos al azar. Con respecto a la selección del muestreo, según lo define Arias (op. cit.), el muestreo intencional u opinático, es aquel donde los elementos muestrales son escogidos en base a criterios o juicios



preestablecidos por el investigador, por ende este tipo de muestreo se clasifica como muestreo no probabilístico intencional, es decir, el investigador selecciona los elementos que a su juicio son representativos, lo que exige un conocimiento previo de la población que se investiga.

Tomando en consideración lo antes mencionado, el tipo de muestra utilizado en esta investigación es no probabilístico intencional de sujetos voluntarios, por ende, fueron seleccionados mediante un procedimiento informal y arbitrario, en función de los objetivos establecidos. En este caso, para la investigación se tomó una muestra representativa extraída del treinta por ciento (30%) de la población total, la cual es significativa estadísticamente, quedando conformado por un total de 102 estudiantes, de los cuales se tomarán dos grupos de 51 sujetos cada una. Uno de los grupos estará integrado por personas que realicen algún tipo de ejercicio físico o deportivo, tres o más veces por semana. El otro grupo estará compuesto por personas que no realicen ningún tipo de ejercicio físico/deportivo.

Los sujetos fueron seleccionados por poseer características acordes a los intereses de la investigación, quedando por consiguiente los criterios de inclusión: sujetos adultos, que sean mayores de edad, de ambos sexos, estudiantes de la UNY, que cursen sus estudios en el primer trimestre de psicología del periodo 2016-1 y que acepten participar en la investigación. Y por su parte los criterios de exclusión: que tengan antecedentes psiquiátricos o neurológicos y que no acepten participar en la investigación.

### **Técnicas de Recolección de Datos**

Para obtener la información se hace necesario que el investigador aplique técnicas que faciliten todo el proceso para el levantamiento de datos sobre el tema a estudiar. Al respecto, Padua (1989) señala que la técnica de recolección de datos “es cualquier recurso que se vale el investigador para acercarse a los fenómenos y extraer la información. La recopilación de los

datos se remite al uso de técnicas que establece las reglas para construir los instrumentos” (p.17). En relación a lo mencionado anteriormente, la técnica de recolección de datos sirve para obtener información significativa de la muestra objeto de estudio.

En el caso que ocupa a esta investigación se tiene a la escala factorial, de acuerdo con Arnal, Del Rincón y Latorre (1992), las escalas son instrumentos que se utilizan para determinar diferencias de grado o intensidad respecto a algún objeto actitudinal. La escala aplicada en este estudio es el instrumento psicométrico denominado Escala de Felicidad de Lima (EFL) el cual consta de 27 ítems destinados a medir el grado de felicidad en los individuos.

### **Instrumento**

Escala de Felicidad de Lima de Reynaldo Alarcón (2006) para la población de América Latina.

#### ***Descripción del Instrumento***

La EFL está compuesta por 27 ítems contruidos según una escala de tipo Likert de cinco alternativas: totalmente de acuerdo, de acuerdo, ni de acuerdo ni en desacuerdo, en desacuerdo y totalmente en desacuerdo. El extremo positivo tiene un valor de cinco puntos y el extremo negativo un punto. Los ítems fueron redactados en forma favorable o desfavorable a la felicidad. En el cuestionario los ítems están distribuidos aleatoriamente. Para calificar, se le asignan a los ítems positivos 5 puntos al nivel mayor de felicidad y 1 punto al nivel más bajo, con los ítems negativos se realiza en sentido inverso y los niveles intermedios reciben los demás puntajes. De acuerdo con el puntaje total se divide en cinco niveles de felicidad como se demuestra en el cuadro 2.

**Cuadro 2**  
**Baremo para los Niveles de Felicidad**

<b>Nivel de Felicidad</b>	<b>Puntaje</b>
Muy Bajo	27 - 87
Bajo	88 - 95
Medio	96 - 110
Alto	111 - 118
Muy Alto	119 - 135

### **Validez del Instrumento**

La validez de constructo fue determinada a través de correlaciones entre la EFL y las sub-escalas de extraversión y neuroticismo del Inventario de Personalidad de Eysenck. Se obtuvo un coeficiente  $r$  de Pearson positivo y significativo entre felicidad y extraversión; entre felicidad y neuroticismo fue negativo y significativo. Los resultados obtenidos en Lima entre felicidad, extraversión y neuroticismo, apoyan los encontrados en Inglaterra y Estados Unidos, aunque los coeficientes  $r$  obtenidos por Alarcón son relativamente más bajos (significativos a  $p < .05$ ).

Estos resultados indican que la extraversión es un buen predictor de la felicidad, aunque no podría sostenerse que es un rasgo de la felicidad. También, se ha encontrado una correlación positiva y significativa entre felicidad y afectos positivos. Estos resultados indican una buena validez de construcción de la EFL.

El análisis factorial de componentes principales y rotación varimax, ha puesto en evidencia que la felicidad es un comportamiento multidimensional, integrado por cuatro factores, que hemos denominado: Factor 1. Sentido Positivo de la Vida, sus ítems indican ausencia de estados depresivos, pesimismo y de vacío existencial. Factor 2. Satisfacción con la vida, los reactivos de este factor trasuntan estados subjetivos de satisfacción por la posesión de los bienes deseados. Factor 3. Realización Personal, expresa felicidad plena y no estados temporales de “estar feliz”; y también,

autosuficiencia; finalmente, el Factor 4. Alegría de Vivir, refiere lo maravilloso que es la vida, las experiencias positivas de la vida y sentirse generalmente bien.

Las saturaciones factoriales correspondientes a los ítems de cada factor son altas, la mayor tiene un peso de .684 y la más baja .405. Puede observarse que el peso factorial de cada variable se concentra con mayor fuerza en un solo factor, en los demás su peso es comparativamente muy reducido; esto significa que existe coherencia factorial entre los ítems integrantes de cada uno de los factores. A la luz de los resultados podría decirse que la Escala de Felicidad posee una adecuada validez factorial, esto según Muñiz, (1996) garantiza cierta coherencia o convergencia entre las medidas referidas al constructo que se mide.

Las correlaciones de Pearson entre las dimensiones de la Felicidad son todas positivas y significativas ( $p < .01$ ); es decir, los factores están positiva y significativamente correlacionados entre ellos. Presentan correlaciones más altas los factores Satisfacción con la Vida y Realización Personal ( $r = .67$ ); y Sentido Positivo de la Vida con Alegría de Vivir ( $r = .57$ ). Estas correlaciones informan sobre la validez de constructo de la Escala de Felicidad e indican que las cuatro sub-escalas contribuyen a medir las dimensiones del constructo.

## **Confiabilidad del Instrumento**

### ***Correlación Item-Escala***

Con la finalidad de conseguir la mejor consistencia interna de la Escala, se practicaron sucesivas correlaciones entre cada ítem y la puntuación total de la Escala, sin considerar el mismo ítem. Se realizó a través del Momento Producto de Pearson. Todas las correlaciones son altamente significativas ( $p < .001$ , para 2 colas). La correlación más baja corresponde al ítem 27

( $r=.29$ ;  $p<.01$ ). La media de las correlaciones es igualmente elevada ( $r =.511$ ;  $p<.001$ ). Estos valores se pueden interpretar en el sentido que todos los reactivos miden indicadores de un mismo constructo y que contribuyen con eficacia a medirlo.

### ***Correlaciones Inter-ítem***

La media de las correlaciones Inter-ítem señala una significativa relación entre los ítems de la Escala ( $r=.28$ ;  $p<.01$ ). Sin embargo, los ítems muestran diferencias entre ellos, el Análisis de Varianza entre las medias de los ítems arroja diferencias significativas ( $F=212.69$ ;  $p<.01$ ). Es decir, cada ítem mantiene su autonomía, dentro de un todo que es la Escala.

### ***Coefficientes Alfa de Cronbach***

Todos los valores Alfa son altamente significativos, su rango va de .909 a .915. La Escala total presenta, asimismo, una elevada consistencia interna ( $\alpha=.916$ , basada en ítems estandarizados).

### ***Coefficientes Split-Half***

Se ha determinado el coeficiente de mitades de Spearman-Brown (longitudes desiguales)  $r^{11}=.884$ ; y el de Guttman Split-Half  $r=.882$ , ambas magnitudes de las correlaciones son importantes, respaldan la alta confiabilidad de la Escala. Aunque no corresponde a un problema de confiabilidad, sino de predicción, los coeficientes de correlación múltiple al cuadrado ( $R^2$ ) entre cada ítem y los ítems de la Escala, obtenidos mediante análisis de regresión múltiple indican el poder predictivo de cada reactivo a partir del conjunto de ítems de la Escala. El ítem #04 (“Estoy satisfecho con mi vida”), ha obtenido el valor más alto ( $R^2=.550$ ), explica el 55 por ciento de

la variación total del resto de ítems. En suma, puede afirmarse que la Escala de 27 ítems presenta una alta confiabilidad, según lo señalan los diversos procedimientos utilizados.

### **Análisis de Datos**

La técnica de análisis de los datos es definida por Morlés (2005), “como un procedimiento estadístico destinado a obtener, procesar y analizar la información suministrada por los elementos muestrales en una determinada investigación social” (p. 480). Después de obtener los datos de la Escala de Felicidad de Lima que se aplicará a los estudiantes del primer trimestre de la Universidad Yacambú, se procederá a organizarlos y clasificarlos, para luego realizar el procesamiento y análisis de los datos mediante sus estadísticos.

En éste sentido, Becerra (2001) considera que la estadística descriptiva “...es la rama de las matemáticas que recolecta, presenta y caracteriza un conjunto de datos, con el fin de describir apropiadamente las diversas características de ese conjunto” (p.13).

Seguidamente, se tabularán los datos a través del paquete estadístico SPSS en su versión 20.0 y Microsoft Excel versión 2007, arrojando estos la media, desviación típica, mínimo, máximo, frecuencias y porcentajes. Los resultados se presentarán en cuadros que representan, el análisis cuantitativo y la interpretación de los mismos, el cual consiste en cotejar los datos con el marco referencial que apoyan la investigación. Partiendo de este hecho Becerra (op. cit.) expresa sobre los datos que: “...la mejor forma de representarla es a través de las gráficas, la representación de datos, mediante líneas, superficies o símbolos, para ver la relación que esos datos guardan entre sí...”. (p.78). Es por esto que finalmente se agruparan los datos representándolos a través de gráficas.

## **CAPÍTULO IV**

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS**

Luego de haber desarrollado el marco teórico y metodológico de la presente investigación, se da paso al análisis e interpretación de los resultados obtenidos por medio de la aplicación de la Escala de Felicidad de Lima y mediante la utilización del paquete estadístico para las ciencias sociales (SPSS) en su versión 20.0 en español y Microsoft Excel versión 2007.

El capítulo que se presenta a continuación consiste en exponer la información arrojada en el trabajo de campo y dar respuesta a las preguntas de investigación establecidas en el capítulo I como son: ¿Cuál es el nivel de felicidad en los estudiantes del primer trimestre de psicología de la Universidad Yacambú que realizan ejercicio regularmente? ¿Cuál es el nivel de felicidad en los estudiantes del primer trimestre de psicología de la Universidad Yacambú que no realizan ejercicio físico? ¿Los estudiantes que realizan ejercicio físico regularmente poseen distintos niveles de felicidad que los estudiantes que no realizan ejercicio?

Para comparar el nivel de felicidad de los estudiantes del primer trimestre de psicología de la Universidad Yacambú que realizan ejercicio físico regularmente con los estudiantes que no realizan ejercicio físico, se efectuó ordenadamente el método científico para alcanzar la meta propuesta, la cual es expuesta como sigue.

En primer lugar se determinaron los niveles de felicidad en los estudiantes del primer trimestre de psicología de la Universidad Yacambú que realizan ejercicio físico regularmente, mediante la aplicación de la Escala de Felicidad de Lima la cual arrojó resultados en atención a lo emitido por las respuestas

dadas por la población sujeto de estudio. Seguidamente, se determinaron los niveles de felicidad en los estudiantes del primer trimestre de psicología de la Universidad Yacambú que no realizan ejercicio físico, de igual forma mediante la aplicación de la Escala de Felicidad de Lima y a través de los resultados arrojados, y finalmente fue estableciendo las diferencias y similitudes de los niveles de felicidad de los estudiantes del primer trimestre de psicología de la Universidad Yacambú que realizan ejercicio físico regularmente con los estudiantes que no realizan ejercicio físico.

Posteriormente se realizaron diez cuadros y diez gráficos, siendo estos para representar tanto al grupo que si realiza ejercicio físico como al grupo que no realiza ejercicio físico, puntuando las respuestas encontradas en las tablas de los hallazgos tal y como lo señala el instrumento según los niveles de medición que sigue a continuación: En la escala son: 1. Estoy totalmente en desacuerdo, 2. Estoy en desacuerdo, 3. Ni acuerdo ni desacuerdo, 4. Estoy de acuerdo y 5. Estoy totalmente de acuerdo.

En consecuencia los resultados arrojados como producto de la puntuación fueron evaluados en atención al baremo establecido por el autor del test siendo el siguiente: muy bajo de 27 a 87, bajo de 88 a 95, medio de 96 a 110, alto de 111 a 118 y muy alto de 119 a 135.

En último lugar una vez emitidos todos los cómputos del instrumento y su evaluación estadística se procedió a establecer las diferencias y similitudes de los niveles de felicidad de los estudiantes del primer trimestre de psicología de la Universidad Yacambú que realizan ejercicio físico regularmente con los estudiantes que no realizan ejercicio físico, por lo cual se derivaron de ello, 5 cuadros de hallazgos estadísticos, del grupo que si realiza ejercicio físico y del grupo que no realiza ejercicio físico, en donde fueron registrados el mínimo, el máximo, la media, la desviación estándar, las frecuencias y los porcentajes emitidos. A continuación se presenta la información anteriormente descrita en los siguientes cuadros y gráficos.

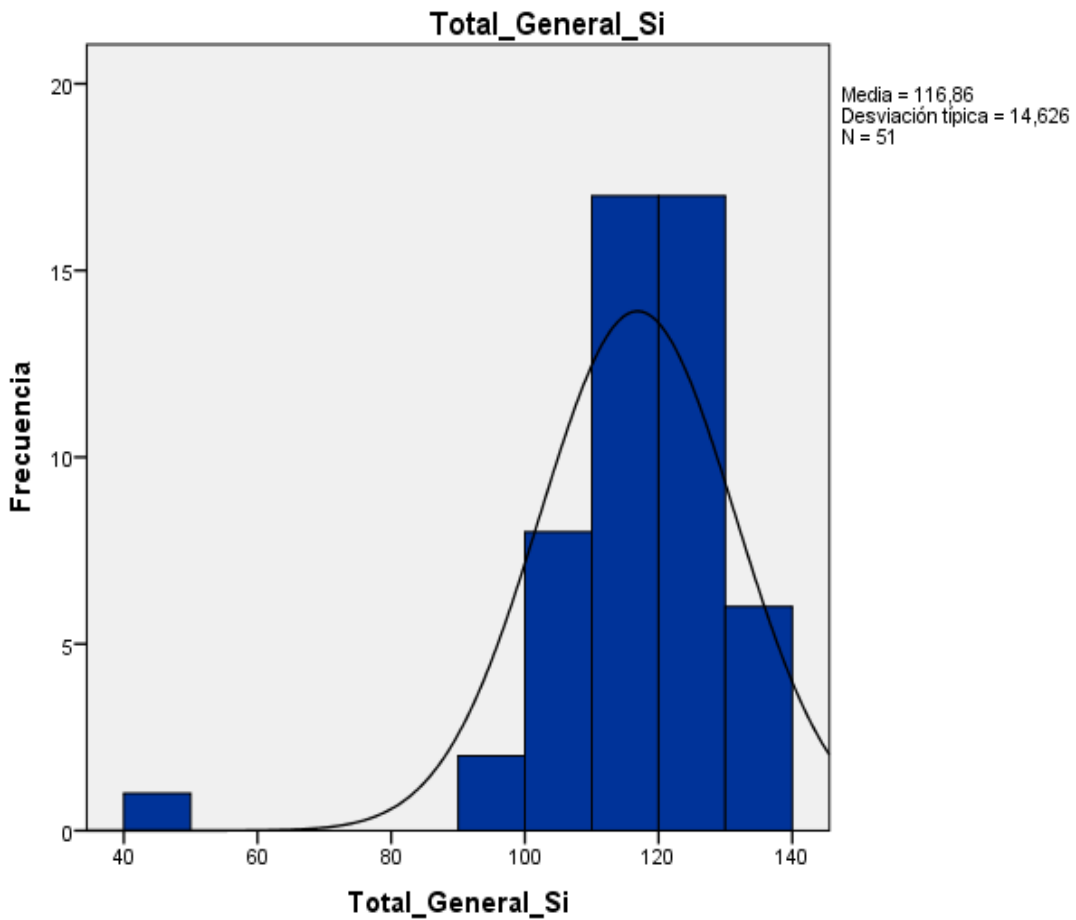


**Cuadro 3**  
**Niveles de felicidad en sujetos que realizan ejercicio físico regularmente.**

<b>Sujetos que realizan ejercicio</b>	<b>Total</b>	<b>Nivel de Felicidad</b>
Sujeto 1	131	Muy Alto
Sujeto 2	109	Medio
Sujeto 3	111	Alto
Sujeto 4	126	Muy Alto
Sujeto 5	127	Muy Alto
Sujeto 6	108	Medio
Sujeto 7	121	Muy Alto
Sujeto 8	125	Muy Alto
Sujeto 9	96	Medio
Sujeto 10	121	Muy Alto
Sujeto 11	110	Medio
Sujeto 12	119	Muy Alto
Sujeto 13	105	Medio
Sujeto 14	123	Muy Alto
Sujeto 15	130	Muy Alto
Sujeto 16	118	Alto
Sujeto 17	116	Alto
Sujeto 18	110	Medio
Sujeto 19	111	Alto
Sujeto 20	129	Muy Alto
Sujeto 21	42	Muy Bajo
Sujeto 22	128	Muy Alto
Sujeto 23	116	Muy Alto
Sujeto 24	122	Muy Alto
Sujeto 25	134	Muy Alto
Sujeto 26	135	Muy Alto
Sujeto 27	123	Muy Alto
Sujeto 28	95	Bajo
Sujeto 29	117	Alto
Sujeto 30	111	Alto
Sujeto 31	119	Muy Alto
Sujeto 32	129	Muy Alto
Sujeto 33	126	Muy Alto
Sujeto 34	118	Alto
Sujeto 35	118	Alto
Sujeto 36	118	Alto

**Cuadro 3 (Cont.)**

Sujeto 37	125	Muy Alto
Sujeto 38	104	Medio
Sujeto 39	119	Muy Alto
Sujeto 40	115	Alto
Sujeto 41	133	Muy Alto
Sujeto 42	133	Muy Alto
Sujeto 43	127	Muy Alto
Sujeto 44	123	Muy Alto
Sujeto 45	107	Medio
Sujeto 46	104	Medio
Sujeto 47	116	Alto
Sujeto 48	101	Medio
Sujeto 49	103	Medio
Sujeto 50	128	Muy Alto
Sujeto 51	125	Muy Alto



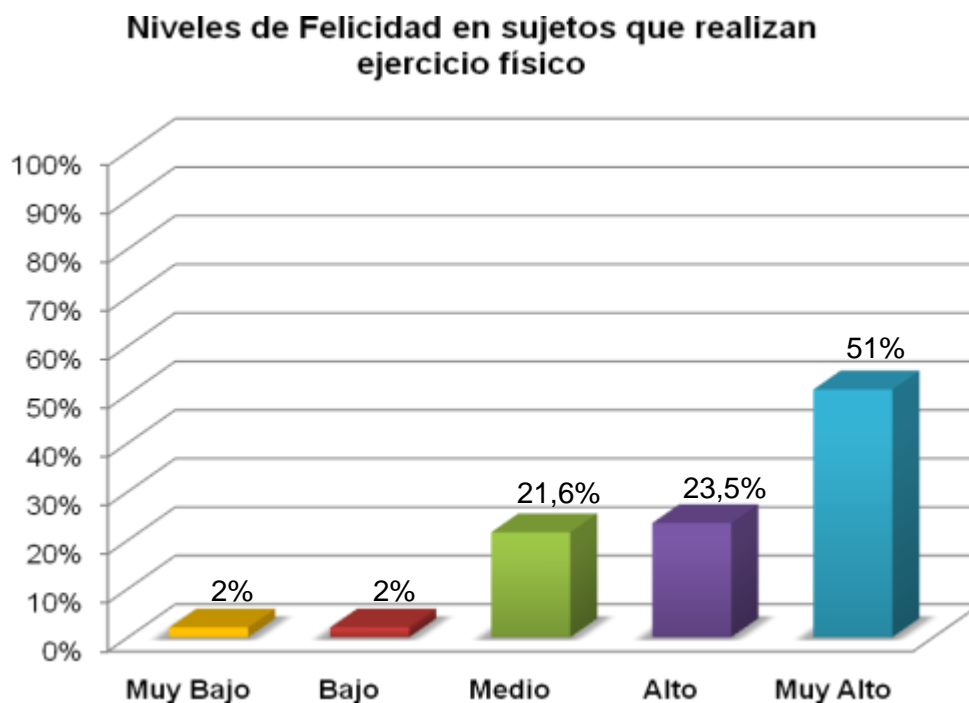
**Gráfico 1. Histograma de los niveles de felicidad en sujetos que realizan ejercicio físico.**

En el cuadro 3 presentado anteriormente se establecen los resultados de la aplicación de la Escala de Felicidad de Lima, realizada por Reynaldo Alarcón (op. cit.) para la población de América Latina, los cuales están reflejados en el gráfico 1. Esta puntuación total fue establecida a través de la sumatoria de cada una de las preguntas del test, dando como resultado los niveles de felicidad en la muestra de 51 personas que realizan ejercicio físico. En el cuadro se pueden observar los puntajes totales obtenidos en cada uno de los sujetos y los niveles de felicidad en los que fueron ubicados. Cuanto más alto fue el puntaje final, mayor fue el nivel de felicidad obtenido.

La puntuación más alta que puede arrojar la EFL es de 135. El pico mayor de puntuación total de felicidad que se obtuvo de la muestra es de 135; ésta puntuación se muestra en un solo sujeto, el cual es el número 26. La puntuación menor que puede arrojar la EFL, es de 27 y el pico de menor puntuación total de felicidad que se obtuvo fue de 42, que la mostró el sujeto número 21. En este sentido, se demuestra que el sujeto con mayor puntuación en la EFL que se encuentra dentro del nivel de felicidad muy alto, de acuerdo con Beytía y Calvo (2011) es una persona que experimenta sensaciones que le generan placer y le hacen vivir su vida de una manera positiva, por lo cual en el tiempo presente aprecia su vida en su totalidad, por el contrario del sujeto que presentó la menor puntuación, el cual está ubicado dentro del nivel de felicidad muy bajo.

**Cuadro 4**  
**Frecuencia y porcentaje de los niveles de felicidad en sujetos que realizan ejercicio físico regularmente.**

<b>Niveles de felicidad</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Muy bajo	1	2%
Bajo	1	2%
Medio	11	21,6%
Alto	12	23,5%
Muy alto	26	51%
Total	51	100%



**Gráfico 2. Porcentajes de los niveles de felicidad en sujetos que realizan ejercicio físico regularmente.**

Los datos de los puntajes observados en el cuadro 4, se encuentran reflejados en el gráfico 2, e indican que en la muestra de sujetos evaluados, para los puntajes muy bajos la frecuencia es de 1 único sujeto, dando como porcentaje un 2% de sujetos que arrojan un nivel de felicidad muy bajo; en la misma muestra, para los puntajes bajos la frecuencia es también de 1 único sujeto, dando como porcentaje un 2% de sujetos que arrojan un nivel de felicidad bajo, en este mismo sentido para el puntaje medio la frecuencia es de 11 sujetos, dando como porcentaje un 21,6% de sujetos que arrojan un nivel de felicidad medio.

De igual forma para el puntaje alto la frecuencia es de 12 sujetos, dando como porcentaje que un 23,5% de sujetos presentan un nivel de felicidad alta. Finalmente en la muestra, existe una frecuencia de 26 sujetos que obtuvieron un puntaje muy alto, dando como porcentaje un 51% de sujetos que arrojan un nivel de felicidad muy alto. Por consiguiente se determina que en la muestra, la mayoría de los sujetos que realizan ejercicio físico

demonstraron poseer un nivel de felicidad que se encuentra entre alto y muy alto.

En este mismo sentido, los autores Moscoso, D., Moyano E. y colaboradores, (op. cit.) mantienen la idea de que el ejercicio físico y la felicidad están íntimamente relacionados, según estos, la felicidad se beneficia del ejercicio físico aumentando en las personas que lo practican por múltiples razones. De acuerdo con esta teoría, se puede denotar que los estudiantes del primer trimestre de psicología que si realizan ejercicio físico regularmente mantienen elevados niveles de felicidad, por lo cual, se considera que el ejercicio físico puede influir en el aumento de la felicidad en las personas que lo practica.

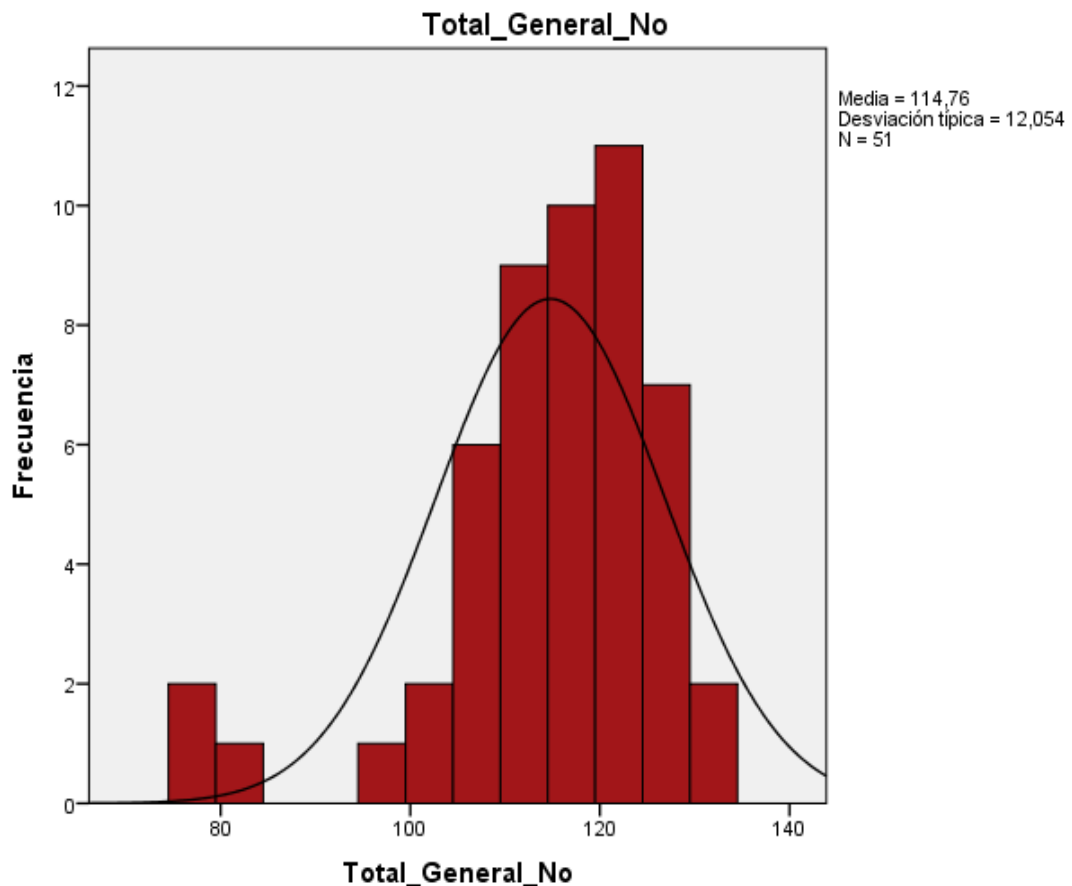
#### **Cuadro 5**

#### **Niveles de felicidad en sujetos que no realizan ejercicio físico.**

<b>Sujetos que no realizan ejercicio</b>	<b>Total</b>	<b>Niveles de felicidad</b>
Sujeto 1	128	Muy Alto
Sujeto 2	114	Alto
Sujeto 3	77	Muy Bajo
Sujeto 4	111	Alto
Sujeto 5	104	Medio
Sujeto 6	117	Alto
Sujeto 7	110	Medio
Sujeto 8	123	Muy Alto
Sujeto 9	127	Muy Alto
Sujeto 10	117	Alto
Sujeto 11	125	Muy Alto
Sujeto 12	125	Muy Alto
Sujeto 13	108	Medio
Sujeto 14	130	Muy Alto
Sujeto 15	100	Medio
Sujeto 16	124	Muy Alto
Sujeto 17	134	Muy Alto
Sujeto 18	106	Medio

**Cuadro 5 (Cont.)**

Sujeto 19	120	Muy Alto
Sujeto 20	115	Alto
Sujeto 21	127	Muy Alto
Sujeto 22	118	Alto
Sujeto 23	109	Alto
Sujeto 24	123	Muy Alto
Sujeto 25	121	Muy Alto
Sujeto 26	114	Alto
Sujeto 27	95	Bajo
Sujeto 28	121	Muy Alto
Sujeto 29	125	Muy Alto
Sujeto 30	123	Muy Alto
Sujeto 31	114	Alto
Sujeto 32	114	Alto
Sujeto 33	112	Alto
Sujeto 34	124	Muy Alto
Sujeto 35	80	Muy Bajo
Sujeto 36	113	Alto
Sujeto 37	115	Alto
Sujeto 38	109	Medio
Sujeto 39	110	Medio
Sujeto 40	123	Muy Alto
Sujeto 41	118	Alto
Sujeto 42	126	Muy Alto
Sujeto 43	122	Muy Alto
Sujeto 44	119	Muy Alto
Sujeto 45	108	Medio
Sujeto 46	116	Alto
Sujeto 47	108	Medio
Sujeto 48	78	Muy Bajo
Sujeto 49	120	Muy Alto
Sujeto 50	116	Alto
Sujeto 51	117	Alto



**Gráfico 3. Histograma de los niveles de felicidad en sujetos que no realizan ejercicio físico.**

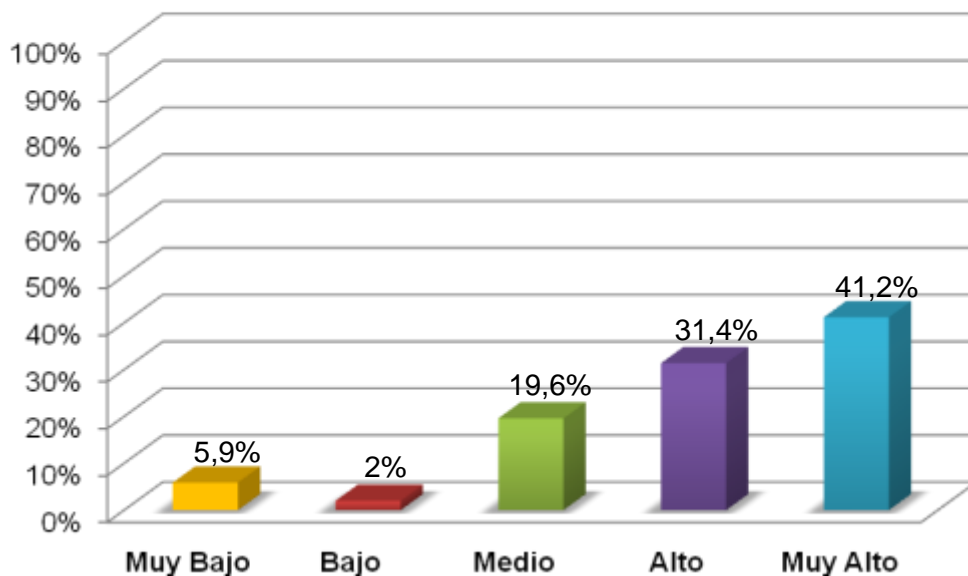
En el cuadro 5 presentado anteriormente se establecen los resultados de la aplicación de la Escala de Felicidad de Lima en la muestra de 51 personas del grupo conformado por los que no realizan ejercicio físico, los cuales están reflejados en el gráfico 3. En el cuadro se pueden observar los puntajes totales obtenidos por los sujetos y los niveles de felicidad en los que se ubicaron, por lo cual, cuanto más alto fue el puntaje final, mayor fue el nivel de felicidad obtenido. La puntuación más alta que puede arrojar la EFL como se mencionó anteriormente es de 135 y la puntuación más baja que puede arrojar es 27. El pico de mayor puntuación total de felicidad que se obtuvo de la muestra de 51 sujetos, es de 134 la cual se muestra en un solo sujeto, el número 17. Por otro lado, el pico de menor puntuación total de felicidad que se obtuvo fue de 77, que la mostró el sujeto número 3.

Por esta razón se puede observar que el sujeto que presento una mayor puntuación, se encuentra en el nivel de felicidad muy alto, por lo cual para Arcila (op. cit.) citando a Diener, es una persona que mantiene una experiencia individual subjetiva de bienestar, valora positivamente todos los ámbitos de su vida y que considera que su vida va más allá de solo la ausencia de factores negativos, sino que experimenta de manera constante afectos positivos, siendo esto contrario al estado del sujeto con la menor puntuación en la EFL, quien se presenta un nivel de felicidad muy bajo.

**Cuadro 6**  
**Frecuencia y porcentaje de los niveles de felicidad en sujetos que no realizan ejercicio físico.**

Niveles de felicidad	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	3	5,9%
Bajo	1	2%
Medio	10	19,6%
Alto	16	31,4%
Muy alto	21	41,2%
Total	51	100%

**Niveles de Felicidad en sujetos que no realizan ejercicio físico**



**Gráfico 4. Porcentajes de los niveles de felicidad en sujetos que no realizan ejercicio físico.**



Los datos de los puntajes observados en el cuadro 6, se encuentran reflejados en el gráfico 4, e indican que en la muestra de sujetos evaluados que no realizan ejercicio físico, para los puntajes muy bajos la frecuencia es de 3 sujetos, dando como porcentaje un 5,9% de sujetos que arrojan un nivel de felicidad muy bajo; en la misma muestra, para los puntajes bajos la frecuencia es de 1 único sujeto, dando como porcentaje un 2% de sujetos que arrojan un nivel de felicidad bajo, por otro lado, para el puntaje medio la frecuencia es de 10 sujetos, dando como porcentaje un 19,6% de sujetos que arrojan un nivel de felicidad medio.

En el mismo sentido para el puntaje alto la frecuencia es de 16 sujetos, dando como porcentaje que un 31,4% de sujetos presentan un nivel de felicidad alta. Finalmente en la muestra, existe una frecuencia de 21 sujetos que obtuvieron un puntaje muy alto, dando como porcentaje que un 41,2% de sujetos mantienen un nivel de felicidad muy alto. Por esta razón, se determina que la mayoría de los sujetos de la muestra que no realizan ejercicio físico demostraron poseer un nivel de felicidad que se encuentra entre alto y muy alto.

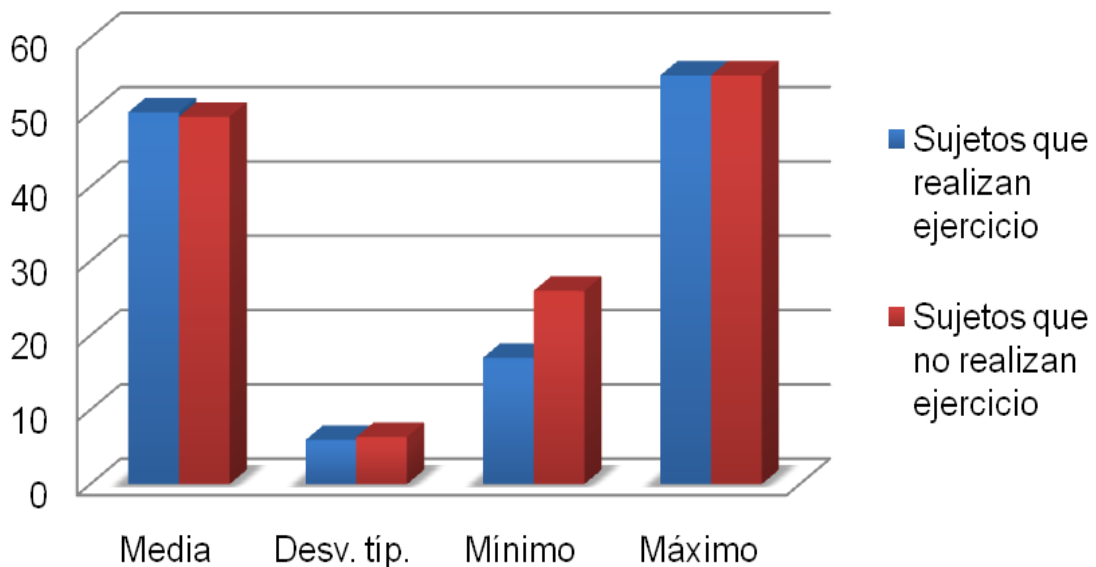
De acuerdo con los razonamientos anteriores, los autores Moscoso, D., Moyano E. y colaboradores, (op. cit.) respaldan la idea de que el ejercicio físico y la felicidad mantienen una relación circular, debido a que no puede determinarse qué es causa y qué es efecto, sino que ambas variables son causa y efecto al mismo tiempo, por esta razón comentan que las personas que poseen mayor felicidad tienden a realizar más ejercicio y a mantener además otros hábitos saludables que aquellas que poseen una menor felicidad. Sin embargo, contrario a los planteamientos de los autores, se determinó que en su mayoría, los estudiantes del primer trimestre de psicología que no realizan ejercicio físico presentan elevados niveles de felicidad, por lo cual se pudo constatar que aunque las personas presenten altos niveles de felicidad, no necesariamente tienden a realizar más ejercicio físico.

**Cuadro 7.**

**Estadísticos descriptivos de la dimensión sentido positivo de la vida en ambos grupos de sujetos.**

		Sentido positivo de la vida en sujetos que realizan ejercicio	Sentido positivo de la vida en sujetos que no realizan ejercicio
N	Válidos	51	51
	Perdidos	0	0
Media		50,0392157	49,4313725
Desv. típ.		5,953018677	6,34745587
Mínimo		17	26
Máximo		55	55

### Sentido positivo de la vida



**Gráfico 5. Comparación de la dimensión sentido positivo de la vida en ambos grupos.**

En el cuadro 7 y la gráfica 5 se observan los resultados obtenidos en relación con la dimensión sentido positivo de la vida de los estudiantes del primer trimestre de psicología de la Universidad Yacambú, tanto los que realizan ejercicio físico regularmente como los que no realizan ejercicio físico; esta dimensión se encuentra dentro de un rango del 11 al 55, y se logró

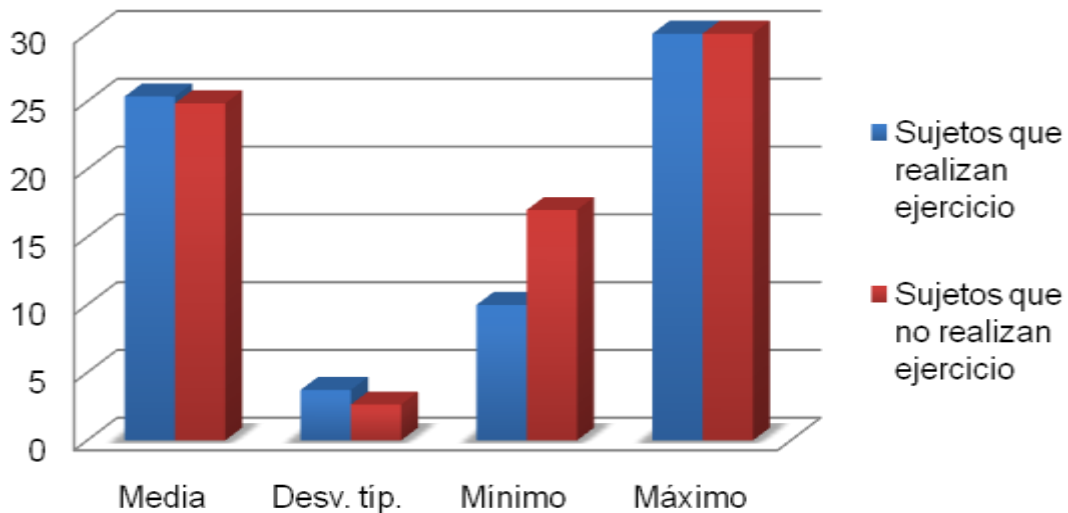
evidenciar que en la muestra de sujetos evaluados existe una media de 50,03 y de 49,43 con una desviación típica de 5,95 y 6,34 respectivamente en cada uno de los grupos, lo que distribuye los datos de manera homogénea con respecto a las medias, el puntaje mínimo obtenido fue de 17 y 26 evidenciando ser mayor el puntaje del grupo donde no realizan ejercicio y el puntaje máximo obtenido fue de 55 en ambos grupos, tomando en consideración que la mayor nota de la dimensión es 55 se infiere que los estudiantes del primer trimestre de psicología en ambos grupos mantienen un sentido positivo de la vida.

Estos resultados indican que la semejanza se encuentra únicamente en el puntaje máximo y no existen diferencias significativas entre el resto de los datos estadísticos para la dimensión sentido positivo de la vida de ambos grupos de estudio, por lo cual según Seligman, (op. cit.) los estudiantes del primer trimestre de psicología mantienen un sentimiento positivo hacia sí mismos y hacia la vida, significa que estas personas son optimistas, saben identificar y cultivar las fortalezas más importantes de sí mismos para hacer uso cotidiano de las mismas en todos los ámbitos que forman parte de su vida y tienden a interpretar sus problemas como pasajeros, controlables y propios de una situación.

**Cuadro 8**  
**Estadísticos descriptivos de la dimensión satisfacción con la vida en ambos grupos de sujetos.**

		Satisfacción con la vida en sujetos que realizan ejercicio	Satisfacción con la vida en sujetos que no realizan ejercicio
N	Válidos	51	51
	Perdidos	0	0
Media		25,372549	24,8627451
Desv. típ.		3,72537668	2,64589953
Mínimo		10	17
Máximo		30	30

## Satisfacción con la vida



**Gráfico 6. Comparación de la dimensión satisfacción con la vida en ambos grupos.**

En el cuadro 8 y la gráfica 6 se observan los resultados obtenidos en relación con la dimensión satisfacción con la vida de los estudiantes del primer trimestre de psicología de la Universidad Yacambú, tanto los que realizan ejercicio físico regularmente como los que no realizan ejercicio físico; esta dimensión se encuentra dentro de un rango del 6 al 30, y se manifiesta en la muestra de sujetos evaluados existe una media de 25,37 y de 24,86 con una desviación típica de 3,72 y 2,64 respectivamente en cada uno de los grupos, lo que distribuye los datos de manera homogénea con respecto a las medias, el puntaje mínimo obtenido fue de 10 y 17 evidenciando ser mayor el puntaje del grupo donde no realizan ejercicio y el puntaje máximo obtenido fue de 30 en ambos grupos, tomando en consideración que la mayor nota de la dimensión es 30 se infiere que los estudiantes del primer trimestre de psicología en ambos grupos mantienen satisfacción con la vida.

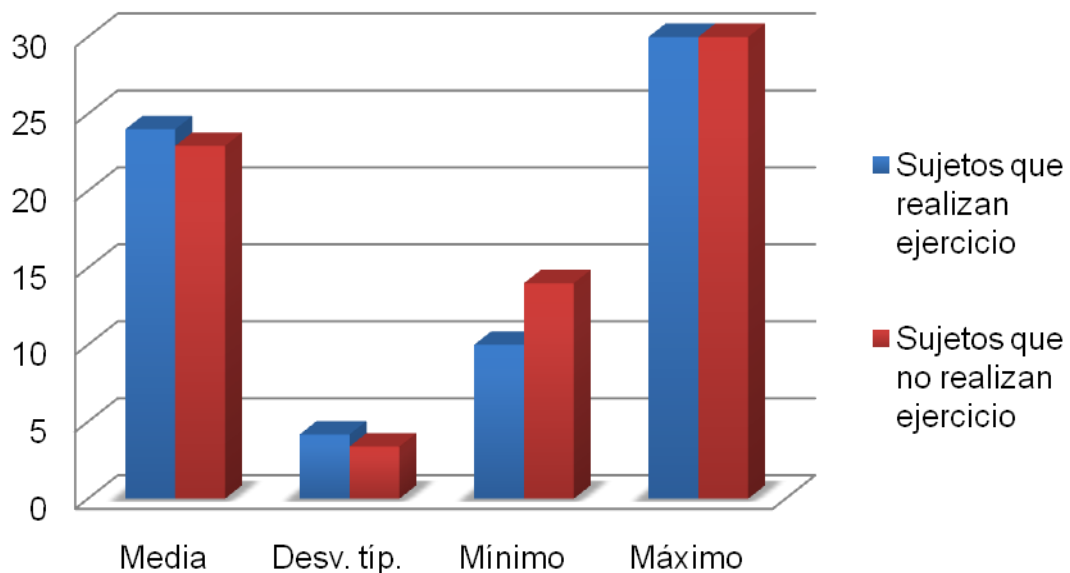
Estos resultados indican que existe semejanza en el puntaje máximo y para el resto de los datos estadísticos no existen diferencias significativas para la dimensión satisfacción con la vida de ambos grupos de estudio. Por esta razón los estudiantes del primer trimestre de psicología de acuerdo con

Yuste, Rubio y Aleixandre (op. cit.) indican presentar complacencia y regocijo por lo que han alcanzado, por las condiciones que tienen, o porque están cerca de alcanzar lo que han construido como ideal de su vida.

**Cuadro 9**  
**Estadísticos descriptivos de la dimensión realización personal en ambos grupos de sujetos.**

		Realización personal en sujetos que realizan ejercicio	Realización personal en sujetos que no realizan ejercicio
N	Válidos	51	51
	Perdidos	0	0
Media		24	22,9215686
Desv. típ.		4,1761226	3,38728881
Mínimo		10	14
Máximo		30	30

### Realización personal



**Gráfico 7. Comparación de la dimensión realización personal en ambos grupos.**

En el cuadro 9 y la gráfica 7 se observan los resultados obtenidos en relación con la dimensión realización personal de los estudiantes del primer

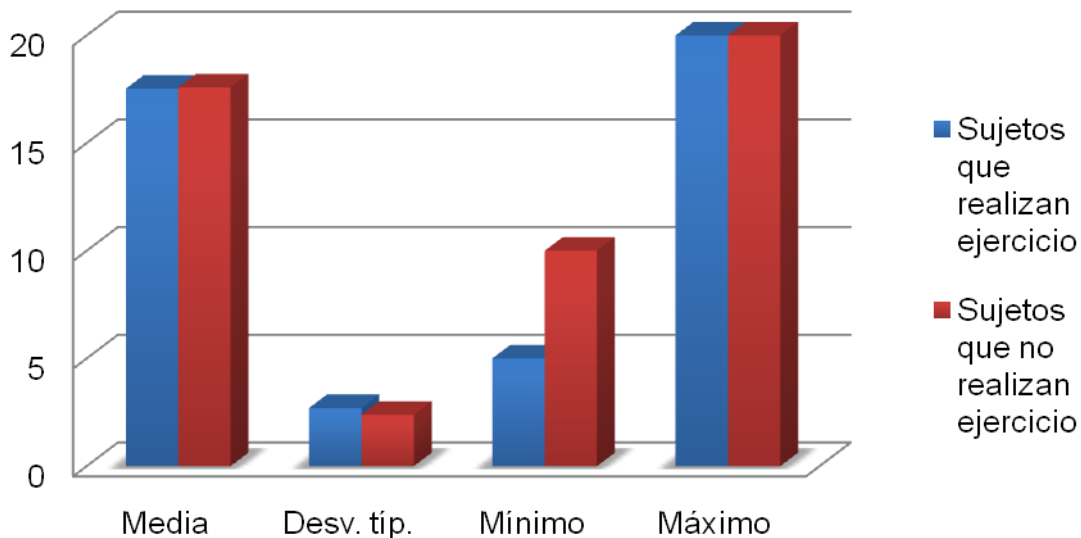
trimestre de psicología de la Universidad Yacambú, tanto los que realizan ejercicio físico regularmente como los que no realizan ejercicio físico; esta dimensión se encuentra dentro de un rango del 6 al 30, y se pudo evidenciar que en la muestra de sujetos evaluados existe una media de 24 y 22,92 con una desviación típica de 4,17 y 3,38 respectivamente en cada uno de los grupos, lo que distribuye los datos de manera homogénea con respecto a las medias, el puntaje mínimo obtenido fue de 10 y 14 evidenciando ser mayor el puntaje del grupo donde no realizan ejercicio y el puntaje máximo obtenido fue de 30 en ambos grupos, tomando en consideración que la mayor nota de la dimensión es 30 se infiere que los estudiantes del primer trimestre de psicología en ambos grupos poseen realización personal.

Estos resultados indican que por el puntaje máximo se encuentra una semejanza en ambos grupos y que no existen diferencias significativas entre los demás datos estadísticos para la dimensión realización personal de ambos grupos de estudio. En este mismo sentido y de acuerdo con los resultados encontrados los estudiantes del primer trimestre de psicología según Yuste, Rubio y Aleixandre (op. cit.) presentan un sentimiento de placidez y complacencia consigo mismos por el logro de metas que consideran valiosas para su vida, expresan lo que se podría llamar felicidad plena, y no estados temporales de felicidad.

**Cuadro 10**  
**Estadísticos descriptivos de la dimensión alegría de vivir en ambos grupos de sujetos.**

		Alegría de vivir en sujetos que realizan ejercicio	Alegría de vivir en sujetos que no realizan ejercicio
N	Válidos	51	51
	Perdidos	0	0
Media		17,5294118	17,5882353
Desv. típ.		2,70076242	2,38475551
Mínimo		5	10
Máximo		20	20

## Alegría de vivir



**Gráfico 8. Comparación de la dimensión alegría de vivir en ambos grupos.**

En el cuadro 10 y la gráfica 8 se observan los resultados obtenidos en relación con la dimensión alegría de vivir de los estudiantes del primer trimestre de psicología de la Universidad Yacambú, tanto los que realizan ejercicio físico regularmente como los que no realizan ejercicio físico; esta dimensión se encuentra dentro de un rango del 4 al 20, donde se evidencia que en la muestra de sujetos evaluados existe una media de 17,52 y de 17,58 con una desviación típica de 2,70 y 2,38 respectivamente en cada uno de los grupos, lo que distribuye los datos de manera homogénea con respecto a las medias, el puntaje mínimo obtenido fue de 5 y 10 evidenciando ser mayor el puntaje del grupo donde no realizan ejercicio y el puntaje máximo obtenido fue de 20 en ambos grupos, tomando en consideración que la mayor nota de la dimensión es 20 se infiere que los estudiantes del primer trimestre de psicología en ambos grupos poseen alegría de vivir.

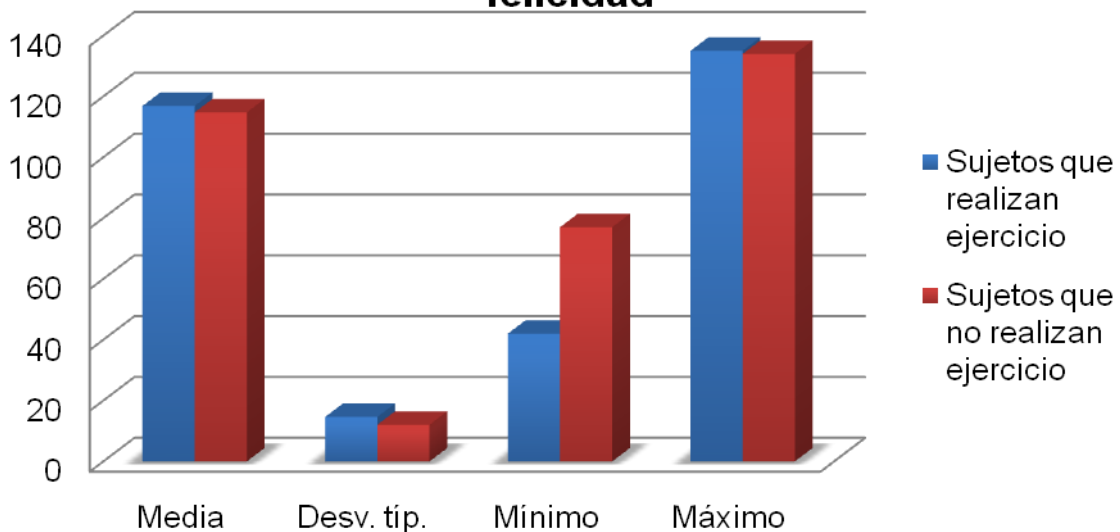
Estos resultados indican que en ambos grupos de estudio las similitudes son mayores en la dimensión alegría de vivir que en las demás dimensiones, ya que el puntaje máximo es igual y a su vez la media y la desviación típica

solo varían por décimas, la única diferencia proviene del puntaje mínimo obtenido, siendo este mayor en los sujetos que no realizan ejercicio. En este sentido y de acuerdo con Alarcón (op. cit.) los estudiantes del primer trimestre de psicología poseen alegría de vivir, lo cual se refiere al crecimiento personal y espiritual de la persona al lograr metas y alcanzar objetivos, por lo cual presentan un sentimiento de regocijo, júbilo y contento que experimentan por la vida, señalan lo maravilloso que es vivir y refieren experiencias positivas y el sentirse generalmente bien.

**Cuadro 11**  
**Estadísticos descriptivos de los niveles de felicidad.**

		Total General en sujetos que realizan ejercicio	Total General en sujetos que no realizan ejercicio
N	Válidos	51	51
	Perdidos	0	0
Media		116,86	114,76
Desv. típ.		14,626	12,054
Mínimo		42	77
Máximo		135	134

**Estadísticos descriptivos de los niveles de felicidad**



**Gráfico 9. Comparación de los estadísticos descriptivos de los niveles de felicidad en ambos grupos.**



En el cuadro 11 y en la gráfica 9 se puede observar el resultado de los datos obtenidos mediante la aplicación de la Escala de Felicidad de Lima, los cuales se procesaron para obtener mediante un cuadro comparativo la media, la desviación típica, el mínimo y el máximo de los niveles de felicidad hallados en los 102 sujetos evaluados, representados por dos grupos de 51 personas cada uno.

Estos puntajes indican que en la muestra de sujetos evaluados según los puntajes totales obtenidos en la EFL, dentro de un rango del 27 al 135, se encontró que en el grupo de sujetos del primer trimestre de psicología que realizan ejercicio la media es de 116,86 mientras que en el grupo de los que no hacen ejercicio es de 114,76, siendo mayor la media de los sujetos que realizan ejercicio, sin embargo no existe una diferencia significativa entre las medias de ambos grupos. De igual manera, en el grupo de sujetos del primer trimestre de psicología que realizan ejercicio la desviación típica fue de 14,626, mientras que en el grupo de los que no hacen ejercicio la desviación típica fue de 12,054, esto quiere decir que en los sujetos que no realizan ejercicio la desviación menor debido a que sus valores están más cerca de su media.

Por otro lado en el grupo de sujetos del primer trimestre de psicología que realizan ejercicio el puntaje mínimo obtenido fue de 42, mientras que en el grupo de los que no hacen ejercicio el puntaje mínimo obtenido fue de 77, en donde se manifiesta que contrario a las expectativas, el menor puntaje resultó del grupo de sujetos que realizan ejercicio, sin embargo, este puntaje fue obtenido por un único sujeto, mientras que en el grupo que no realizan ejercicio, fueron 3 sujetos quienes obtuvieron un puntaje muy bajo.

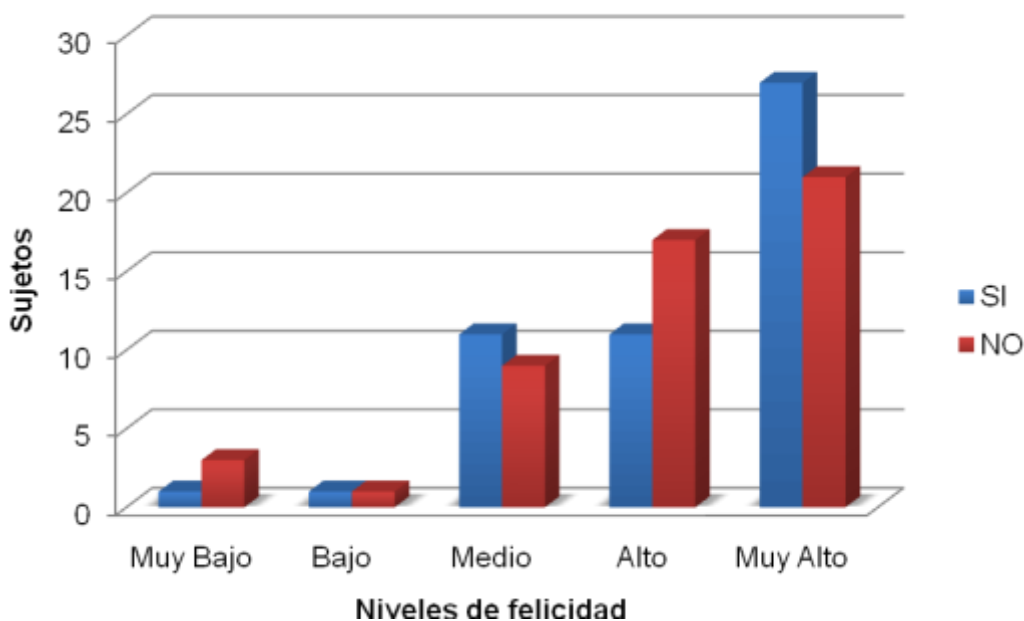
Por último, en el grupo de sujetos del primer trimestre de psicología que realizan ejercicio el puntaje máximo obtenido fue de 135, mientras que en el grupo de los que no hacen ejercicio fue de 134, por lo cual se aprecia que fue mayor el puntaje del grupo donde realizan ejercicio, esto refleja una similitud entre los mayores puntajes obtenidos de ambos grupos.

Estos resultados indican que existen mayores diferencias que similitudes entre los datos estadísticos de ambos grupos de estudio, sin embargo, no son diferencias significativas, por lo cual según Alarcón (op. cit.) los estudiantes del primer trimestre de psicología son personas que presentan un sentido positivo de la vida, satisfacción por la vida, realización personal y alegría de vivir, son sujetos que presentan sentimientos positivos hacia sí mismos y hacia la vida, sienten satisfacción por lo que han alcanzado, se consideran personas realizadas y señalan lo maravilloso que es vivir.

**Cuadro 12**  
**Frecuencia y porcentaje de los niveles de felicidad.**

Niveles de felicidad	Sujetos que realizan ejercicio		Sujetos que no realizan ejercicio	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Muy Bajo	1	2%	3	5,9%
Bajo	1	2%	1	2%
Medio	11	21,6%	9	19,6%
Alto	11	23,5%	17	31,4%
Muy Alto	27	51%	21	41,2%

**Comparación de los niveles de felicidad**



**Gráfico 10. Comparación de los niveles de felicidad en ambos grupos.**

Los datos de los puntajes observados en el cuadro 12, se encuentran reflejados en el gráfico 10, e indican los resultados de las frecuencias y porcentajes obtenidos en los niveles de felicidad de los sujetos que realizan ejercicio regularmente y los que no. Se puede observar que en la muestra de sujetos evaluados, la frecuencia en los puntajes muy bajos es mayor en el grupo de sujetos que no realizan ejercicio, siendo estos 3 sujetos a diferencia de un único sujeto en el grupo de los que realizan ejercicio, por lo cual el porcentaje del nivel de felicidad muy bajo es mayor en el grupo de estudiantes del primer trimestre de psicología que no realizan ejercicio.

En la misma muestra, la frecuencia en los puntajes bajos es igual en ambos grupos siendo de 1 único sujeto en cada grupo, dando como resultado una similitud en el porcentaje de 2% de sujetos que presentan un nivel de felicidad bajo en cada grupo. Por otro lado, la frecuencia de sujetos con un puntaje medio es mayor en el grupo de sujetos que realizan ejercicio siendo esta de 11, que en los sujetos que no realizan ejercicio siendo 9, por lo que existe una diferencia en el porcentaje de sujetos que mantienen un nivel de felicidad medio, el cual es mayor en los sujetos que realizan ejercicio. A diferencia del anterior, para el puntaje alto la frecuencia es mayor en los sujetos que no realizan ejercicio siendo estos 17, resaltando así la diferencia en el porcentaje de sujetos que presentan un nivel de felicidad alta, siendo mayor en el grupo que no realiza ejercicio.

Finalmente en la muestra, existe una frecuencia mayor de sujetos que obtuvieron un puntaje muy alto en el grupo de personas que realizan ejercicio físico siendo esta 27 mientras que en los que no realizan ejercicio es de 21, determinando así una diferencia ya que el porcentaje de sujetos que demuestran un nivel de felicidad muy alto es mayor en los sujetos que realizan ejercicio físico regularmente. En conclusión, existe un mayor número de diferencias encontradas que de similitudes en la frecuencia y porcentaje de los niveles de felicidad del grupo de estudiantes del primer trimestre de psicología que realizan ejercicio en comparación a los que no realizan

ejercicio, sin embargo estas diferencias no son significativas ya que no varían mucho representativamente de un grupo al otro, dando como resultado que ambos grupos demuestran mantener un nivel de felicidad que se encuentra entre alto y muy alto.

Por esta razón se puede decir que los estudiantes del primer trimestre de psicología presentan indicadores de felicidad, por lo que de acuerdo con Alarcón (op. cit.) reflejan el estar libres de profunda depresión, de fracaso, de intranquilidad, de pesimismo, y de vacío existencial, creen que está donde tienen que estar, se encuentran muy cerca de alcanzar el ideal de su vida, presentan autosuficiencia, autarquía, tranquilidad emocional y placidez, refieren experiencias positivas de la vida y se siente generalmente bien.

Como consecuencia de lo anteriormente expuesto, se puede contrastar con la teoría de las necesidades postulada por Wilson (op. cit.) la cual parte de la premisa de la existencia de necesidades humanas universales, las cuales al ser satisfechas producen un sentimiento de bienestar social y felicidad. En este sentido, de acuerdo con los resultados obtenidos, se puede asumir que en ambos grupos de la muestra de estudiantes del primer trimestre de psicología, pueden existir diversas necesidades ya sea que estas estén o no ligadas directamente con la realización de ejercicio físico, las cuales han sido satisfechas por los mismos, razón por la cual ambos grupos de sujetos presentan elevados niveles de felicidad sin importar si realizan o no ejercicio físico.

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **Conclusiones**

El propósito fundamental de este trabajo ha sido comprender si el ejercicio físico es un factor que influye en el aumento de la felicidad en los estudiantes universitarios. Por esta razón, luego de haber realizado el análisis y la interpretación de los resultados obtenidos a través de la aplicación de la EFL, se da respuesta al objetivo general, el cual contempla comparar el nivel de felicidad de los estudiantes del primer trimestre de psicología de la Universidad Yacambú que realizan ejercicio físico regularmente con los estudiantes que no realizan ejercicio físico, por lo cual, se concluye respondiendo las interrogantes expuestas en la problemática de investigación.

En primer lugar se determinaron los niveles de felicidad en los estudiantes del primer trimestre de psicología de la Universidad Yacambú que realizan ejercicio físico regularmente, lo cual indicó que los sujetos que realizan ejercicio físico poseen un nivel de felicidad que se encuentra entre alto, con un 23,5% de la muestra y muy alto con un 51% de la muestra. Por consiguiente se determinaron los niveles de felicidad en los estudiantes del primer trimestre de psicología de la Universidad Yacambú que no realizan ejercicio físico, con lo cual se destacó que los sujetos de la muestra que no realizan ejercicio físico poseen un nivel de felicidad que se encuentra entre alto con un 31,4% de sujetos de la muestra y muy alto, con un 41,2% de sujetos de la muestra.

Para finalizar se establecieron las diferencias y similitudes de los niveles de felicidad de los estudiantes del primer trimestre de psicología de la Universidad Yacambú que realizan ejercicio físico regularmente con los estudiantes que no realizan ejercicio físico. Con esto se demostró que los estudiantes del primer trimestre de psicología de la Universidad Yacambú mantienen un sentido positivo de la vida, satisfacción por la vida, poseen realización personal y alegría de vivir en ambos grupos, hallando mas similitudes que diferencias en los resultados de las dimensiones que conforman la felicidad.

Por otro lado, se llegó a la conclusión de que los estadísticos descriptivos de la felicidad en el grupo de los estudiantes que realizan ejercicio fueron mayores que en el grupo de estudiantes que no realizan ejercicio, sin embargo no fue una diferencia significativa. Del mismo modo se concluyó que en la frecuencia y porcentaje de los niveles de felicidad del grupo de estudiantes del primer trimestre de psicología que realizan ejercicio en comparación a los que no realizan ejercicio, existe una mayor cantidad de diferencias que de similitudes, sin embargo estas diferencias no son significativas ya que no varían mucho representativamente de un grupo al otro, dando como resultado que los estudiantes del primer trimestre de psicología de la Universidad Yacambú demuestran mantener un nivel de felicidad que se encuentra entre alto y muy alto en ambos grupos indiferentemente de si realizan o no ejercicio físico.

### **Recomendaciones**

1. Se recomienda realizar una investigación sobre la influencia del ejercicio físico en la felicidad en otro tipo de población, ya sea en estudiantes de otras carreras universitarias, personas adultas que no cursen estudios universitarios, en una población de trabajadores, e incluso en poblaciones infanto-juveniles para comprobar si en realidad

el factor ejercicio físico puede aumentar los niveles de felicidad en las personas debido a su capacidad de producir endorfinas, y otras hormonas y neurotransmisores asociados a la felicidad.

2. A su vez se recomienda realizar diversas investigaciones tomando en cuenta otras variables para verificar si las mismas están asociadas a la felicidad, ya sean variables éticas, estéticas, psicológicas, religiosas, sociales, materiales, o entre otras que logren tener un impacto positivo en el aumento de la felicidad en la población.

3. Por último se sugiere realizar una comparación de grupos entre los estudiantes del primer trimestre de psicología y los estudiantes del primer trimestre de las demás carreras universitarias impartidas en la Universidad Yacambú, debido a que para poder entrar a estudiar psicología los estudiantes deben pasar por una serie de pruebas psicométricas y proyectivas y una entrevista, por lo cual es recomendable investigar si este hecho tiene una influencia en el nivel de felicidad encontrado.

## Referencias

- Alarcón, R. (2000). *Variables Psicológicas asociadas con la felicidad*. Autor. 2000. 3: 149-157.
- Alarcón, R. (2002). *Fuentes de la Felicidad ¿Qué hace feliz a la gente?* Revista de Psicología de la PUCP. 2002. 20(2): 171-196. 28.
- Alarcón, R. (2003). *Hallazgos y reflexiones sobre la psicología de la felicidad*. Teoría e Investigación en Psicología. 2003. 11: 159-176.
- Alarcón, R. (2005). *Efectos de los niveles socioeconómicos sobre la felicidad*. Teoría e Investigación en Psicología. 2005. 14: 91-112
- Alarcón, R. (2006). *Desarrollo de una Escala de Factorial para medir la Felicidad*. Revista Interamericana de Psicología. 2006. 40: 95-102.
- Alarcón, R. (2008). *Afectos positivos y negativos mayores predictores de felicidad e infelicidad*. Congreso Internacional Enfoques Cuantitativo y Cualitativo en la Investigación Científica. Lima. 2008.
- Alarcón, R. (2009). *Psicología de la Felicidad. Introducción a la Psicología Positiva*. Lima: Ed. Universitaria.
- Antonelli, F. y Salvini, A. (1978). *Psicología del Deporte*. Fundación Argentina de Psicología Aplicada al Deporte, Bs. As. Argentina: Ed. Miñon.
- Arcila Muñoz, H. (2011). *Medición de Niveles de Bienestar Subjetivo o Felicidad, de una Muestra a Conveniencia, de los Afiliados al Programa para la Salud Psicofísica-PROSA-*. Universidad de Antioquia.
- Arias, F. (1999). *El Proyecto de Investigación*. Editorial Episteme. Caracas.
- Arnal, J., Del Rincón, D. y Latorre, A. (1992). *Investigación educativa. Metodologías de investigación educativa*. Barcelona: Labor.
- Árraga, M. V. y Sánchez, M. (2010). *Validez y confiabilidad de la Escala de Felicidad de Lima en adultos mayores venezolanos*. [Resumen] Universitas Psychologica, 11(2), 381-393.
- Asid, M. L. (2004). *Bienestar psicológico, una aproximación a la psicología de la salud*. Tesina de Licenciatura para optar al título de Licenciado en Psicología, Universidad del Aconcagua, Mendoza, Argentina.
- Balestrini, M. (2006). *Cómo se Elabora el Proyecto de Investigación*. Caracas. Editorial Panapo.



- Ballester Arnal, R. (1997). *Introducción a la psicología de la salud*. Valencia: Promolibro.
- Becerra, R. (2001). *Construyendo una estrategia metodológica participativa en el curso de Geometría del currículo de formación del docente integrador*. Trabajo de ascenso no publicado. Caracas: universidad Pedagógica Experimental Libertador. Instituto Pedagógico de Caracas.
- Beytía, P., & Calvo, E. (2011). *¿Cómo Medir La Felicidad?* Santiago de Chile, Chile.
- Brannon, L. y Feist, J. (2001). *Psicología de la Salud*. Madrid: Paraninfo.
- Brown D. R. (1999). *Mental health and exercise*. Encyclopedia of Sports Medicine and Science. Internet Society for Sport Science. [Documento en línea]. Disponible: [http://www.sportsci.org/encyc/drafts/mental\\_health.doc](http://www.sportsci.org/encyc/drafts/mental_health.doc) [Consulta: 2015, Mayo 28]
- Campbell, A. (1981). *The sense of well-being in America: Recent patterns and trends*. Nueva York: McGraw-Hill.
- Caracatuel Tubio, J. C., (2008). *Efectos psicológicos derivados de la práctica de ejercicio físico y el deporte*. Facultad de Psicología, Universidad de Sevilla. Departamento de Psicología Experimental.
- Carrasco, M. C. y Redolat, R. (1998). *¿Es la plasticidad cerebral un factor crítico en el tratamiento de las alteraciones cognitivas asociadas al envejecimiento?* Anales de psicología, Vol. 14, Nº 1, pp. 45-53, Valencia.
- Caycho, T. (2010). *Variables psicológicas asociadas con la felicidad en centros peri-urbanos y urbanos marginales de Lima*. [Resumen] UCV - Scientia 2(1). enero - junio 2010.
- Clínica Ciudad del Mar, (2013). *Endorfinas: Las llamadas Hormonas de la Felicidad*. Clínica Ciudad del Mar, 13 Norte 635, Viña del Mar, Chile. [Revista en línea]. Disponible: <http://www.ccdm.cl/endorfinas-las-llamadas-hormonas-de-la-felicidad/> [Consulta: 2015, Junio 14]
- Código de Ética Profesional del Psicólogo. (1981). *II Asamblea Nacional Ordinaria de la Federación de Psicólogos de Venezuela*. Barquisimeto, Venezuela. 29 de marzo de 1981.
- Cohen, S., Williamson, G. (1991). *Stress and infectious disease in humans*. Psychological Bulletin Vol. 109 (1) 5–24. [Documento en línea]. Disponible: <http://psycnet.apa.org/?&fa=main.doiLanding&doi=10.1037/0033-2909.109.1.5> [Consulta: 2015, Junio 14]

- Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (2000). *Gaceta Oficial de la Republica de Venezuela*, 5.453 (Extraordinario), Marzo 24, 2000.
- Correal, L. (2010). *Fisiología de la alegría*. Fundación EL ÁGORA Fundación Medicaun. Sevilla. [Información en línea] Disponible: <http://es.slideshare.net/lilymorales/fisiologa-de-la-alegra> [Consulta: 2015, Junio 03]
- Del Carre, C. (2014). *Rasgos de Personalidad y su Relación con la Felicidad*. Tesis de Grado, Universidad Abierta Interamericana, Facultad de Psicología y Relaciones Humanas, Santa Fe, Argentina.
- Delmonte, H. (2004). *Prevención cardiovascular*. En A. L. Martire, J. V. Bayo, D. J. Fusaro y cols., *Terapia hormonal y medicina preventiva durante el climaterio*, (pp. 207-234), Bs. As.: Ed. Ascune Hnos.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. (2003). *Personality, Culture, and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life*. *Annual Review*, pp. 403-425.
- Dobles, C., Zúñiga, M. y García, J. (1998). *Investigación en educación: procesos, interacciones y construcciones*. San José: EUNED.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: Mc Graw Hill.
- Dueñas, N. (s.f.). *Las Políticas en Salud y la Estrategia de la Promoción de la Salud*. *Psicología de la salud*. Revisión bibliográfica. [Documento en línea]. Disponible: [http://bvs.sld.cu/revistas/mciego/docencia/psicologia\\_salud/paginas/pagina01/Tema1.html](http://bvs.sld.cu/revistas/mciego/docencia/psicologia_salud/paginas/pagina01/Tema1.html) [Consulta: 2015, Marzo 25]
- El Mundo, (2007, Diciembre 8). *El ejercicio activa genes que actúan sobre el ánimo*. Unidad Editorial Información General. El Mundo. Suplementos. Número 734. Madrid. [Información en línea]. Disponible: <http://www.elmundo.es/suplementos/salud/2007/734/1197068413.html> [Consulta: 2015, Abril 14]
- El Universal, (2015, Marzo 18). *Pronunciamento de la red de apoyo psicológico (RAP-UCV / UCAB / USB / UNIMET) y la Federación de Psicólogos de Venezuela, ante el impacto psicológico de la actual crisis socio-económica y política venezolana*. Caracas, El Universal. [Información en línea]. Disponible: <http://www.eluniversal.com/vida/150410/pronunciamento-de-la-red-de-apoyo-psicologico-y-federacion-de-psicologo> [Consulta: 2015, Abril 15]

- Escolar, J., Pérez, C., Corrales, R. (2003). *Actividad física y enfermedad*. Anales de Medicina Interna, versión impresa, ISSN 0212-7199, Madrid. 2003, vol.20, n.8, 427-433. [Documento en línea]. Disponible: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-71992003000800010&script=sci\\_arttext](http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-71992003000800010&script=sci_arttext) [Consulta: 2015, Junio 14]
- Fernández-Abascal, E., Jiménez, M. y Martín Díaz, M. (2007). *Emoción y Motivación. La adaptación humana*. Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces. Disponible: <http://www.uned.es/473043/Libro.html> [Consulta: 2015, Junio 03]
- Folkins, C., and Sime, W. (1981). *Physical fitness training and mental health*. *American Psychologist*, Vol 36(4), Apr 1981, 373-389. [Documento en línea]. Disponible: <http://psycnet.apa.org/journals/amp/36/4/373/> [Consulta: 2015, Abril 14]
- Fox, K. (1999). *The influence of physical activity on mental well-being*. Public Health Nutrition / Volume 2 / Supplement 3a / March 1999, pp 411-418. Copyright © CABI Publishing 1999. [Documento en línea]. Disponible: <http://journals.cambridge.org/action/displayAbstract?fromPage=online&aid=554844&fileId=S1368980099000567> [Consulta: 2015, Abril 14]
- Garcés de los Fayos, E. J. (2004). *Bournout en deportistas. Propuesta de un sistema de evaluación e intervención integral*. Madrid: EOS.
- García, S. (2004). *Construyendo psicología del deporte*. Armenia-Colombia: Kinesis.
- García, Y. (2014). *Bienestar psicológico en estudiantes repitientes del programa de medicina de la UCLA*. Tesis de Grado de especialización en Higiene Mental de Desarrollo Infantil y Juvenil. Universidad Centroccidental "Lisandro Alvarado", Decanato de Ciencias de la Salud, Psiquiatría, Barquisimeto, Venezuela.
- Gómez, A. (2015, Abril 11). *Psicólogos alertan sobre cambio en el comportamiento de los venezolanos*. Caracas, El Universal. [Información en línea]. Disponible: <http://www.eluniversal.com/vida/150411/psicologos-alertan-sobre-cambio-en-el-comportamiento-de-los-venezolano> [Consulta: 2015, Abril 15]
- Guartan, C. (2011). *El ejercicio físico y el bienestar psicológico*. [Documento en línea]. Disponible: <http://es.slideshare.net/CLAUDIOS99/el-ejercicio-fsico-y-el-bienestar-psicologico> [Consulta: 2015, Febrero 20]
- Hanc, J. (1987). *Your Health Behind the Runner's Euphoria*. Newsday, April 21, 1987.

- Havighurst, R., Neugarten, B., y Tobin, S. (1999). *Desconexión, personalidad y satisfacción vital en los últimos años de vida*. En B. Neugarten (Ed.), *Los significados de la edad* (pp. 241-249). Barcelona, España: Herder
- Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, P. (2003). *Metodología de la Investigación. (4ta Ed.)*. Mc Graw Hill, México.
- Hurtado de Barrera, J. (2010). *Guía para la comprensión holística de la ciencia*. Cuarta Edición. Quirón Ediciones S.A. Cooperativa Editorial Magisterio (Bogotá, Colombia) Ciea-Sypal (Caracas, Venezuela).
- Instituto de la Juventud. (2007). *Bienestar y felicidad de la juventud española*. Madrid: Autor.
- Jimenez, M., Martínez, P., Miró, E. y Sánchez, A., (2008). *Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿Están asociados a la práctica de ejercicio físico?* Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud, 1, Vol. 8, pp. 185-202.
- Lawther, J. (1987). *Psicología del deporte y del deportista*. Barcelona: Ed. Paidós.
- León Zarseño, E. (2008). *Motivación de conductas prosociales en la escuela a través del deporte*. Tesis de Doctorado para obtener el título de Doctor en Psicología, Universidad de Valencia, Facultad de Psicología, Departamento de Psicología Básica, Servicio de Publicaciones, España.
- Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física. (2011). *Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela, N° 39.741*, 23 de agosto de 2011.
- Márquez, S. (1995). *Beneficios Psicológicos de la Actividad Física*. Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología, ISSN 0373-2002, Vol. 48, N°. 1-2, 1995, págs. 185-206.
- Meléndez, R. (2013) *Motivación hacia la actividad física para el beneficio de la salud en los estudiantes del primer trimestre de psicología de la Universidad Yacambú*. Trabajo de Grado, Universidad Yacambú, Facultad de Humanidades, Barquisimeto, Venezuela.
- Michalos, A. (1985). *Multiple discrepancies theory (MDT)*. Social Indicators Research, 347-413.

- Morlés, V. (2005). *Sobre la educación de postgrado en Venezuela*. Universidad Central de Venezuela, Facultad de Humanidades y Educación. Caracas, Venezuela.
- Moscoso, D. y Moyano, E. (2009). *Deporte, salud y calidad de vida*. Colección de Estudios Sociales, 26, Barcelona: Fundación “la Caixa”.
- New economics foundation (2012). *The Happy Planet Index: 2012 Report. A global index of sustainable well-being*. New economics foundation, 3 Jonathan Street, London, SE11 5NH, United Kingdom. [Revista en línea] Disponible: [http://b.3cdn.net/nefoundation/d8879619b64bae461f\\_opm6ixqee.pdf](http://b.3cdn.net/nefoundation/d8879619b64bae461f_opm6ixqee.pdf) [Consulta: 2015, Marzo 28]
- Oblitas, L. (2008). *Psicología de la salud: Una ciencia del bienestar y la felicidad*. [Resumen] Universidad Nacional Autónoma de México. Av. Psicol. 16(1) 9-38; 2008 enero – diciembre.
- Octaedro Editorial, (2013, Marzo 27). *Teoría Ética*: Octaedro Editorial. [Revista en línea] Disponible: <http://www.octaedrotextos.com/praxis/pdf/Teoria-etica.pdf> [Consulta: 2015, Julio 10]
- Organización Mundial de la Salud (2004). *La actividad física en los adultos. Niveles recomendados de actividad física para la salud de 18 a 64 años*. [Información en línea] Disponible: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_adults/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/es/) [Consulta: 2016, Febrero 02]
- Padua, J. (1989). *Técnicas de Investigación aplicada a las ciencias sociales*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Paluska, S.A., & Schwenck, T.L. (2000). *Physical activity and mental health*. Sports Medicine, 29, 167-180.
- Parra, J. (2003). *Guía de muestreo*. Colección XLV aniversario FCES.
- Parker-Pope, T. (2001). *For a Healthy Brain You Really Need to Use Your Head - Physical and Mental Exercise Can Stave Off Mental Decline*. The Wall Street Journal Europe, November 26, 2001, 8.
- Perdomo, C. Y Soto, J. (2013). *La rumba y la felicidad*. Proyecto de grado, Universidad ICESI, Facultad de ciencias administrativas y económicas, Programa de economía y negocios internacionales. Programa de mercadeo internacional y publicidad, Santiago de Cali, Colombia.

- Pérez, C. (2012). *Efectos del sedentarismo en la salud*. Naturvida Factoría de Internet S.L. CIF/NIF: B-76103522. [Revista en línea]. Disponible: <http://www.natursan.net/consecuencias-efectos-del-sedentarismo/> [Consulta: 2015, Marzo 25]
- Pichón Riviere, E. (1967). *Psicología de la vida cotidiana*. Buenos Aires, Argentina.: Ed. Galerna.
- Ramírez, W., Vinaccia, S., y Ramón, G. (2004). *El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica*. Revista de Estudios Sociales - RES, Facultad de Ciencias Sociales, ISSN 1900-5180, Versión en línea. P. 67-75. Agosto 2004. [Revista en línea]. Disponible: <http://res.uniandes.edu.co/view.php/370/view.php> [Consulta: 2015, Abril 14]
- Rodríguez, E. (2005). *Metodología de la investigación: la creatividad, el rigor del estudio y la integridad son factores que transforman al estudiante en un profesionalista de éxito*. Mexico: Univ. J. Autónoma de Tabasco.
- Ross, M., A. Eyman, N., Kishchuk. (1986). *Determinants of subjective well-being*. In J. M. Olson, C. P. Herman y M. P. Zanna (eds.), *Relative Deprivation and Social Comparison: the Ontario Symposium*. Volumen 4, Erlbaum, Hillsdale, Nueva Jersey.
- Sabino, C. (1992). *Cómo Elaborar una Tesis*. Editorial Panapo, C.A. Caracas
- Salud Magazine (2015). *¿Las personas que hacen ejercicio son más felices?* Salud Magazine, México. [Revista en línea]. Disponible: <http://saludmagazine.com.mx/noticias-de-actualidad/579/las-personas-que-hacen-ejercicio-son-mas-felices/> [Consulta: 2015, Febrero 19]
- Salvador, A., Ferrán, S., Martínez-Sanchís, S., Gonzalo-Bono, E., Rodríguez, M., Gilabert, A. (1995). *Deporte y salud: efectos de la actividad deportiva sobre el bienestar psicológico y mecanismos hormonales subyacentes*. Revista de Psicología General y Aplicada, 48 (1), 125-137.
- Sánchez Delgado, J. (2006). *Definición y Clasificación de Actividad Física y Salud*. PubliCE Standard. Pid: 704. [Información en línea] Disponible: <http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-definicion-clasificacion-actividad-fisica.html> [Consulta: 2015, Febrero 25]
- Sánchez., H., Reyes, C. (1996). *Metodología y Diseños en la Investigación Científica*. Edición Los Jazmines. Lima, Perú.

- Sánchez Ruiz de Gramajo, A. (2013). *El hombre como ser biopsicosocial*. Centro de Tesis, Documentos, Publicaciones y Recursos Educativos, Monografías. [Documento en línea]. Disponible: <http://www.monografias.com/trabajos102/hombre-como-ser-biopsicosocial/hombre-como-ser-biopsicosocial.shtml#ixzz3h3jwnQKR> [Consulta: 2015, Febrero 25]
- Seligman, M., Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive Psychology. An Introduction*. American Psychologist. 2000. 5 : 5-14.
- Seligman, M. (2005). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B.
- Silva-Colmenares, J. (2008). *Felicidad: La Evolución como Categoría Científica y la Relación con el Desarrollo*. Información Básica CANDANE, 62-77.
- Tamayo y Tamayo, M. (2004). *Proceso de la Investigación Científica. 4ta Edición*. Mexico. Limusa.
- Taylor, C., Sallis, J., and Needle, R. (1985). *The relation of physical activity and exercise to mental health*. Public Health Rep. 1985 Mar-Apr; 100(2): 195–202. [Documento en línea]. Disponible: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424736/> [Consulta: 2015, Abril 14]
- Terreros, J. (y colaboradores) (2009). *Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte, Versión 1*. Actividad Física y Salud. España. [Documento en línea]. Disponible: <http://femede.es/documentos/Saludv1.pdf> [Consulta: 2015, Marzo 25]
- Toribio, L., González, N., Valdez, J., González, S. y Van Barneveld, H. (2012). *Validación de la Escala de Felicidad de Alarcón para adolescentes mexicanos*. [Resumen] Psicología Iberoamericana, vol. 20, núm. 1, enero-junio, 2012, pp. 71-79, Universidad Iberoamericana, Ciudad de México, México.
- Toscano, W., Rodríguez de la Vega, L. (2008). *Actividad física y calidad de vida*. Hologramática - Facultad de Ciencias Sociales UNLZ, Número 9, VI, pp. 3-17 ISSN 1668-5024. [Documento en línea]. Disponible: <http://www.cienciared.com.ar/ra/doc.php?n=904> [Consulta: 2015, Julio 03]
- Universidad Yacambú, Vice-Rectorado de Investigación y Postgrado (2007). *Normas para la Elaboración y Presentación de los Trabajos Especiales de Grado, Trabajos de Grado y Tesis Doctorales de la UNY*. Cabudare: Autor.

- Van Praag, H., Kempermann, G., Gage, F., (1999). *Running increases cell proliferation and neurogenesis in the adult mouse dentate gyrus*. *Nature Neuroscience*, 1999. Mar;2(3):266-70. New neurons in old brains: learning to survive? [Revista en línea]. Disponible: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10195220> [Consulta: 2015, Junio 14]
- Veenhoven, R. (1995). *The Cross-National Pattern of Happiness: Test of Predictions Implied in Three Theories of Happiness*. *Social Indicators Research*, 33-68.
- Veenhoven, R. (2000). *World Database of Happiness*. University of Rotterdam. [Datos en línea]. Disponible: <http://www1.eur.nl/fsw/happiness/> [Consulta: 2015, Marzo 14]
- Vielma, J. (2010). *El Bienestar Psicológico Subjetivo en Estudiantes Universitarios: La Evaluación Sistemática del Fluir en la Vida Cotidiana*. Tesis doctoral, Universidad de Los Andes, Facultad de Humanidades y Educación, Mérida, Venezuela.
- Vielma, J. y Alonso, L. (2009). *Versión adaptada del Método del Muestreo de la Experiencia: VAMME*. En preparación. Programa de Doctorado en Educación, Universidad de Los Andes, Mérida, Venezuela.
- Villafranca, D. (2002). *Metodología de la Investigación*. San Antonio de los Altos, Estado Miranda: Editorial Fundaca.
- Wilson, W. (1967). *Correlates of Avowed Happiness*. *Psychological Bulletin*, 294-306.
- Yuste, N., Rubio, R., y Aleixandre, M. (2004). *Introducción a la psicogerontología*. Madrid, España: Pirámide.
- Zúñiga, M. (2010). *Incidencia del ejercicio físico/deportivo sobre el bienestar psicológico*. Tesina de Licenciatura, Universidad del Aconcagua, Facultad de Psicología, Mendoza, Argentina.



## **ANEXOS**

**ANEXO A  
INSTRUMENTO (EFL)**

## Escala de felicidad de Lima

Le invitamos a colaborar en una investigación en la que se estudia la felicidad de los sujetos. Por ello su colaboración en este estudio es de especial relevancia. No existen respuestas correctas o incorrectas, nos interesa su opinión. Los datos de este estudio son totalmente confidenciales.

### ¡Muchas gracias por su participación!

¿Realiza usted ejercicio más de tres veces a la semana? Marque con una X su respuesta: SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

Las siguientes afirmaciones se refieren a diferentes maneras de ser, comportarse, pensar y sentir. Lea cada frase con atención y marque con una X la columna con el número que indique su grado de acuerdo o desacuerdo con la frase, según como considere que la afirmación se corresponde o no a como es usted en su vida, según el siguiente detalle:

1. Estoy totalmente en desacuerdo.
2. Estoy en desacuerdo.
3. Ni acuerdo ni desacuerdo.
4. Estoy de acuerdo.
5. Estoy totalmente de acuerdo.

No hay respuestas buenas ni malas. Responda según a como sea usted realmente en su vida, no responda según lo que a usted le gustaría o debería ser. Por favor no deje frases sin responder.

N°	Ítem	1	2	3	4	5
1.	En la mayoría de las cosas mi vida está cerca de mi ideal.					
2.	Siento que mi vida está vacía.					
3.	Las condiciones de mi vida son excelentes.					
4.	Estoy satisfecho con mi vida.					
5.	La vida ha sido buena conmigo.					
6.	Me siento satisfecho con lo que soy.					
7.	Pienso que nunca seré feliz.					
8.	Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes.					
9.	Si volviese a nacer, no cambiaría casi nada en mi vida.					
10.	Me siento satisfecho porque estoy donde tengo que estar.					

11.	La mayoría del tiempo me siento feliz.					
12.	Es maravilloso vivir.					
13.	Por lo general me siento bien.					
14.	Me siento inútil.					
15.	Soy una persona optimista.					
16.	He experimentado la alegría de vivir.					
17.	La vida ha sido injusta conmigo.					
18.	Tengo problemas tan hondos que me quitan la tranquilidad.					
19.	Me siento un fracasado.					
20.	La felicidad es para algunas personas, no para mí.					
21.	Estoy satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado.					
22.	Me siento triste por lo que soy.					
23.	Para mí, la vida es una cadena de sufrimientos.					
24.	Me considero una persona realizada.					
25.	Mi vida transcurre plácidamente.					
26.	Todavía no he encontrado sentido a mi existencia.					
27.	Creo que no me falta nada.					

Por favor asegúrese de haber respondido todas las frases.

¡Muchas gracias por su participación!

**ANEXO B**  
**CARTA DE APLICACIÓN**



"Aprender Haciendo"

Cabudare, 15 de Febrero de 2016

Ciudadana(o): Lcda. Yohanna Freitez  
Coordinadora de la Carrera de Psicología  
Su despacho

Reciba un cordial saludo en nombre de las Autoridades de la Universidad Yacambú, la presente tiene como finalidad presentarle a la **Br: Jehiveh Aeyou Mendoza González**, estudiante regular de la carrera-programa de psicología, quien realiza una investigación titulada: "Ejercicio físico y felicidad en estudiantes universitarios".

La bachiller cuenta con la tutoría del prof.: Valeria Álvarez, en el periodo de tiempo comprendido entre Enero – Abril del presente año, para culminar dicho trabajo, por tal razón agradecemos su valiosa colaboración para que la estudiante pueda acceder ante la población de estudiantes de psicología del 1er trimestre, a fin de aplicar el siguiente test: Escala de felicidad de Lima

Esperamos que por esta vía certifique la aplicación de los instrumentos necesarios para la obtención de los datos requeridos.

Sin otro particular a que referirme se despide de ud, no sin antes desearle el mayor de los éxitos en su gestión



Atentamente  
  
Msc. Elsa Guede

Jefe de Departamento de Investigación y Pasantías de la Facultad de Humanidades.

# Resumen Curricular

**Jehiveh Aeyou Mendoza González**

## Datos Personales:

**C.I:** 19.887.917. **Fecha de nacimiento:** 12/03/1992.  
**Idiomas:** Inglés Avanzado. **Dirección:** Urb. Fundalara Av. Capanaparo Esq. Calle Galipán Casa # 202 Barquisimeto, Edo. Lara. **Número de Teléfono:** 0251-2542328. **Número de Móvil:** 0424-5409492. **E-mail:** jivijehi123@hotmail.com



## Formación académica

**1996-2004** Preescolar y Primaria. U.E. Colegio Pablo VI.  
**2004-2009** Bachiller en Ciencias. U. E. Colegio Independencia.  
**2011 - 2016** Licenciatura en Psicología. Universidad Yacambú. Actualmente cursando el 15vo trimestre de la carrera.

## Experiencia profesional

**Empresa:** "Proyecto Crece". **Cargo:** Proyecto de Grado: "Efecto de la estimulación temprana en niños durante los primeros meses de vida como factor influyente en su desarrollo biopsicosocial".  
**Duración:** Octubre 2008 - Junio 2009 (8 meses).

**Empresa:** "Farmacia La Libertador del Este C.A. – Botiquería". **Cargo:** "Asistente de Farmacia" - Cajera y despacho. **Duración:** Septiembre 2009 - Diciembre 2010 (1 año y 3 meses).

**Empresa:** "Farmacias Nuevo Siglo C.A.". **Cargo:** "Auxiliar de Farmacia" – Cajera. **Duración:** Agosto 2013 - Junio 2014 (10 meses).

**Empresa:** "PROVIDHA". **Cargo:** Intervención y Tratamiento Psicológico Organizacional. **Duración:** Enero 2015 - Abril 2015 (3 meses).

**Empresa:** "Hospital Militar Dr. José Ángel Álamo". **Cargo:** Intervención y Tratamiento Psicológico Clínico. **Duración:** Mayo 2015 - Agosto 2015 (3 meses).

**Empresa:** "Hospital Militar Dr. José Ángel Álamo". **Cargo:** Intervención y Tratamiento Psicológico en la Comunidad. **Duración:** Mayo 2015 - Agosto 2015 (3 meses)

**Empresa:** "U. E. Colegio Pablo VI". **Cargo:** Intervención y Tratamiento Psicológico Escolar. **Duración:** Septiembre 2015 - Noviembre 2015 (3 meses).

**Empresa:** "Hospital Militar Dr. José Ángel Álamo". **Cargo:** Servicio Comunitario. **Duración:** Septiembre 2015 - Noviembre 2015 (3 meses).

**Empresa:** "U. E. Colegio Pablo VI". **Cargo:** Pasantías y Prácticas Profesionales de Psicología Escolar y Organizacional. **Duración:** Enero 2016 - Abril 2016 (3 meses).

## Referencias Personales

Mignelly Pérez <b>Gerente</b> Fcia La Libertador del Este <b>Telf:</b> 0424-6142576	Hernán Sarcos <b>Psicólogo Militar</b> Hospital Militar <b>Telf:</b> 0424-5822641	Adalberto González <b>Psicólogo</b> PROVIDHA <b>Telf:</b> 0424-5775226
--	--	---