

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO
BENEDICTO XVI**

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN
MENCIÓN GESTIÓN Y ACREDITACIÓN EDUCATIVA



**TALLER DE EDUCACIÓN POSITIVA PARA MEJORAR
EL BIENESTAR PERSONAL DE ESTUDIANTES
UNIVERSITARIAS.**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE
MAESTRA EN EDUCACIÓN
MENCIÓN: GESTIÓN Y ACREDITACIÓN EDUCATIVA

AUTORAS:

Carranza Flores Ana María
Quevedo Sánchez Lourdes del Pilar

TRUJILLO – PERÚ
2016

DEDICATORIA

A nuestras estimadas alumnas, con la esperanza
que las experiencias y aprendizajes compartidos,
nos sirvan para disfrutar una vida más plena.

A nuestros queridos hijos y esposos,
por su apoyo y comprensión
que es fundamental para concretizar nuestras metas.

Las autoras

AGRADECIMIENTO

Agradecemos al Todopoderoso por la fortaleza brindada para cumplir nuestras metas.

Gracias a nuestros familiares, amistades, estudiantes y profesionales, en especial, de nuestra asesora Dra. Maricela Sánchez, por todo el apoyo brindado.

Y nuestra gratitud a los miembros del jurado evaluador Mg. Eliseo Soto, Dr. Emiliano Mendoza y al Dr. José Esquivel por sus observaciones pertinentes para la mejora de la presente investigación.

DECLARATORIA LEGITIMIDAD DE AUTORÍA

Nosotras, Ana María Carranza Flores con DNI 18160410 y Lourdes del Pilar Quevedo Sánchez con DNI 18070721, egresadas de la Maestría en Gestión y Acreditación Educativa, de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, damos fe que hemos seguido rigurosamente los procedimientos académicos y administrativos emanados por la Escuela de Posgrado de la citada Universidad para la elaboración y sustentación de la tesis titulada: “Taller de Educación Positiva para mejorar el bienestar personal de estudiantes universitarias”, la que consta de un total de 78 páginas, en las que se incluye 9 tablas y 5 figuras, más un total de 78 páginas en apéndices y anexos.

Dejamos constancia de la originalidad y autenticidad de la mencionada investigación y declaramos bajo juramento en razón a los requerimientos éticos, que el contenido de dicho documento, corresponde a nuestra autoría respecto a redacción, organización, metodología y diagramación. Asimismo, garantizamos que los fundamentos teóricos están respaldados por el referencial bibliográfico, asumiendo un mínimo porcentaje de omisión involuntaria respecto al tratamiento de cita de autores, lo cual es de nuestra entera responsabilidad.

Las autoras


Ana María Carranza Flores
DNI 18160410


Lourdes del Pilar Quevedo Sánchez
DNI 18070721

ÍNDICE

CARÁTULA.....	i
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD.....	iv
ÍNDICE.....	v
RESUMEN.....	viii
ABSTRACT.....	ix
1.CAPÍTULO I PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	9
1.1. Planteamiento del problema.....	9
1.2. Formulación del problema.....	10
1.3. Formulación de objetivos.....	11
1.4. Justificación de la investigación.....	11
2.CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO.....	12
2.1. Antecedentes de la investigación.....	13
2.2. Bases teórico científicas.....	14
2.2.1. La Psicología Positiva.....	14
2.2.2 Hallazgos científicos.....	16
2.2.3. Psicología Positiva aplicada a la educación.....	18
2.2.4. Neurociencia y felicidad.....	24
2.3.Marco conceptual.....	45
2.3.2.Educación Positiva.....	45
2.3.4.Taller educativo.....	45
2.4.Formulación de hipótesis.....	45
2.5. Variables.....	46
2.5.1. Definición operacional.....	48
2.5.2. Operacionalización de variable.....	48
3. CAPÍTULO III METODOLOGÍA.....	51
3.1 Tipo de investigación.....	51
3.2 Métodos de investigación.....	51
3.3 Diseño de investigación.....	52
3.4.Población y muestra.....	52

3.4.1 Población.....	52
3.4.2 Muestra.....	53
3.5. Técnicas e instrumentos de recojo de datos	53
3.5.1 Técnica	53
3.5.2 Instrumentos	54
3.5.3 Técnicas de procesamiento y análisis de datos	54
4.CAPÍTULO IV RESULTADOS	56
4.1. Presentación de datos.....	56
4.2. Discusión de resultados	67
5.CAPÍTULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	70
5.1. Conclusiones.....	70
5.2. Recomendaciones	71
REFERENCIAS BIBLIOGRÀFICAS	70
APÉNDICE	78
APÉNDICE 01 MATRIZ DE CONSISTENCIA	79
APÉNDICE 02 Escala para medir bienestar personal	82
APÉNDICE 03 Información de instrumento	86
Escala de felicidad Oxford.....	86
Significado de las dimensiones de bienestar personal.....	88
APÉNDICE 04 Resultados del alfa de crombach sw la prueba piloto	92
APÉNDICE 05 Matriz de validación del instrumento.....	93
APÉNDICE 06 Taller: “la educación positiva”	101
Material de aprendizaje para participantes.....	107
Programación de talleres	133
Material usado para prácticas de talleres.....	144
ANEXOS	146
ANEXO 01: Folletos para entregar para participantes	147
ANEXO 02: Fotografías de talleres.....	149
ANEXO 03: Asignación a distancia realizada por una participante	154

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 3.1 Total de estudiantes matriculadas, integrantes de la población.....	53
Tabla 3.2 Total de participantes al taller	53
Tabla 4.1. Puntajes en el pretest y postest de puntajes y su diferencia en el bienestar personal para Autoconfianza	56
Tabla 4.2 Promedios en el pretest y postest de puntajes de desarrollo de bienestar personal para Autoconfianza.....	57
Tabla 4.3 Puntajes en el pretest y postest y su diferencia del desarrollo de bienestar personal para Trascendencia.....	58
Tabla 4.4 Promedios en el pretest y postest de puntajes de desarrollo de bienestar personal para Trascendencia	59
Tabla 4.5 Puntajes en el pretest y postest y su diferencia del desarrollo de bienestar personal para Tranquilidad	60
Tabla 4.6 Promedios en el pretest y postest de puntajes de desarrollo de bienestar personal para Tranquilidad.....	61
Tabla 4.7 Puntajes y niveles en el pretest y postest del desarrollo de bienestar personal	62
Tabla 4. 8 Promedios en el pretest y postest de puntajes de desarrollo del bienestar personal.....	63
Tabla 4.9 Frecuencia absoluta y porcentual por niveles en el pretest y postest del desarrollo de bienestar personal	64

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 4.1 Promedios en el pretest y postest de puntajes y su incremento de desarrollo de bienestar personal para Autoconfianza.....	57
Figura 4.2 Promedios en el pretest y postest de puntajes y su incremento de desarrollo de bienestar personal para Trascendencia	59
Figura 4.3 Promedios en el pretest y postest de puntajes y su incremento de desarrollo de bienestar personal para Tranquilidad.....	61
Figura 4.4 Promedios en el pretest y postest de puntajes y su incremento de desarrollo de bienestar personal	63
Figura 4.5 Promedios en el pretest y postest de puntajes y su incremento de desarrollo de bienestar personal	64

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 2 Programa V.I.P.	22
Cuadro 2 Programa C.I.P.....	23
Cuadro 3 Estrategias para aumentar la felicidad	44

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar el grado de influencia del taller de Educación Positiva, en el bienestar personal de estudiantes universitarias de la carrera profesional de Educación Inicial de V, VIII y X ciclo de la Universidad Católica de Trujillo “Benedicto XVI”, matriculadas en el semestre académico 2015. La muestra estuvo compuesta por 20 estudiantes que participaron del tratamiento. Para recoger datos sobre el bienestar personal, se usó una escala constituida por 29 ítems que cubren las tres dimensiones: autoconfianza, trascendencia y tranquilidad. Se aplicó el instrumento en varias ocasiones: dos antes y dos después de la intervención, acorde al diseño experimental elegido.

Se determinó que la aplicación del taller de Educación Positiva, influye significativamente en el nivel del bienestar personal de las estudiantes universitarias, pues se obtuvo un valor $t_{obtenido} = 6.03$ superior al $t_{tabular} = 1.729$. En los pretest el puntaje medio alcanzado fue de 39.35 puntos y en los posttest de 63.7, existiendo un incremento de 24.35 puntos, de un total de 87 puntos. La mejora fue en las tres dimensiones, en el caso de la autoconfianza, se obtuvo un $t_{obtenido} = 5.98$ superior al $t_{tabular} = 1.729$, en los pretest se obtuvo 13.2 puntos y en los posttest de 21.95. En cuanto la dimensión de trascendencia, se mejoró significativamente pues se consiguió en el posttest un $t_{obtenido} = 5.23$ superior al $t_{tabular} = 1.729$, hubo un incremento de 7.45 puntos. Respecto a la tercera dimensión Tranquilidad, se alcanzó en el posttest una $t_{obtenido} = 6.03$ superior al $t_{tabular} = 1.729$, El puntaje promedio de los posttest supera significativamente al puntaje de los pretest, en el promedio de los pretest se obtuvo 12.1 puntos y en el posttest de 20.25 puntos, hubo un incremento de 8.15 puntos. Por tanto, se concluye que antes de la intervención la mayoría de estudiantes se ubican en el nivel moderado respecto a su bienestar personal, después del tratamiento la mayoría se encuentra en el nivel alto.

Palabras clave: psicología positiva, educación positiva, bienestar personal, felicidad.