



Autónoma
Universidad Autónoma del Perú

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

TESIS

POSITIVIDAD Y FELICIDAD EN ADULTOS DEL DISTRITO DE LOS OLIVOS
DURANTE LA PANDEMIA POR COVID-19

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

AUTOR

CLAUDIA HORTENCIA RIVERA MARTEL
ORCID: 0000-0002-6512-9206

ASESOR

MAG. DIEGO ISMAEL VALENCIA PECHO
ORCID: 0000-0002-7614-0814

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

DESÓRDENES EMOCIONALES Y SU RELACIÓN CON LOS FACTORES DE
RIESGO PARA LA SALUD Y CON EL DESARROLLO DE CONDUCTAS
SALUDABLES

LIMA, PERÚ, OCTUBRE DE 2021

DEDICATORIA

A Dios, Hortencia y Christían a
quienes quiero y admiro.

AGRADECIMIENTOS

Deseo agradecer de manera especial a Hortencia mi madre, por su apoyo y aliento durante toda mi etapa de pregrado. A todas aquellas personas que me acompañaron y brindaron su apoyo incondicional durante el proceso de esta investigación. Finalmente, a las autoridades de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Autónoma del Perú.

ÍNDICE

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTOS	3
RESUMEN	7
ABSTRACT	8
RESUMO	9
INTRODUCCIÓN	10
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1. Realidad problemática.....	13
1.2. Justificación e importancia de la investigación	16
1.3. Objetivos de la investigación: general y específicos	17
1.4. Limitaciones de la investigación	18
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes de estudios	21
2.2. Desarrollo de la temática correspondiente al tema investigado	25
2.3. Definición conceptual de la terminología empleada	32
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	
3.1. Tipo y diseño de investigación	36
3.2. Población y muestra.....	36
3.3. Hipótesis	38
3.4. Variables - Operacionalización.....	39
3.5. Métodos y técnicas de investigación	41
3.6. Procesamiento de los datos	44
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS	
4.1. Resultados descriptivos de las dimensiones con la variable.....	47
4.2. Contrastación de hipótesis.....	50
CAPÍTULO V: DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	

5.1. Discusiones.....	56
5.2. Conclusiones.....	59
5.3. Recomendaciones.....	61

REFERENCIAS

ANEXOS

LISTA DE TABLAS

Tabla 1	Matriz de operacionalización de positividad
Tabla 2	Matriz de operacionalización de felicidad
Tabla 3	Confiabilidad del Auto prueba de Positividad
Tabla 4	Confiabilidad de la Escala de Felicidad de Lima
Tabla 5	Estadísticos descriptivos de la variable positividad
Tabla 6	Estadísticos descriptivos de la variable positividad
Tabla 7	Niveles de positividad en la muestra estudiada (n = 271)
Tabla 8	Niveles de felicidad en la muestra estudiada (n = 271)
Tabla 9	Prueba de Kolmogorov-Smirnov para la variable positividad
Tabla 10	Prueba de Kolmogorov-Smirnov para la variable felicidad
Tabla 11	Correlación entre positividad y felicidad (n = 271)
Tabla 12	Correlación de emocional positivo y dimensiones de felicidad
Tabla 13	Correlación de vivencia emocional negativa y dimensiones de felicidad
Tabla 14	Correlación de percepción emocional negativa y dimensiones de felicidad
Tabla 15	V-Aiken de la Auto-prueba de Positividad (n = 5)
Tabla 16	V-Aiken de la Escala de Felicidad de Lima (n = 5)

**POSITIVIDAD Y FELICIDAD EN ADULTOS DEL DISTRITO DE LOS OLIVOS
DURANTE LA PANDEMIA POR COVID-19**

CLAUDIA HORTENCIA RIVERA MARTEL

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMEN

La presente tesis tuvo como propósito evaluar los aspectos positivos del ser humano, para lo cual se analizó la relación entre positividad y felicidad, presentando además su prevalencia. Para ello, se optó por una metodología de tipo correlacional y un diseño no experimental de corte transversal. La población estuvo conformada por adultos del distrito de Los Olivos y la muestra fue de 271 sujetos con una edad media de 29 años, 69 varones y 202, mujeres. Los instrumentos empleados fueron la auto prueba de Positividad (Cortina y Berenzon, 2013) y la Escala de Felicidad de Lima (Alarcón, 2006), de los cuales se obtuvieron adecuadas propiedades psicométricas. Entre los hallazgos se encuentra que la prevalencia de nivel bajo en ambas variables es mayor que la de nivel alto. Además, se halló una correlación estadísticamente significativa, directa ($\rho = .60$, $p < .01$) entre positividad y felicidad. Se concluyó que a mayor vivencia de estados emocionales positivos y menos de estados emocionales negativos, se experimenta mayor felicidad.

Palabras clave: positividad, felicidad, adultos, correlación.

**POSITIVITY AND HAPPINESS IN ADULTS FROM LOS OLIVOS DISTRICT
DURING THE COVID-19 PANDEMIC**

CLAUDIA HORTENCIA RIVERA MARTEL

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

ABSTRACT

The purpose of this thesis was to evaluate the positive aspects of the human being, for which the relationship between positivity and happiness was analyzed and its prevalence was presented. For this purpose, a correlational methodology and a non-experimental cross-sectional design were used. The population consisted of adults from the district of Los Olivos and the sample consisted of 271 subjects with a mean age of 29 years, 69 males and 202 females. The instruments used were the Positivity self-test (Cortina & Berenzon, 2013) and the Lima Happiness Scale (Alarcón, 2006), from which adequate psychometric properties were obtained. Among the findings is that the prevalence of low level in both variables is higher than that of high level. In addition, a statistically significant, direct correlation ($\rho=.60$, $p<.01$) was found between positivity and happiness. It was concluded that the greater the experience of positive emotional states and the lesser the experience of negative emotional states, the greater the happiness.

Keywords: positivity, happiness, adults, correlation.

POSITIVIDADE E FELICIDADE EM ADULTOS DO DISTRITO DE LOS OLIVOS DURANTE APANDÊMICA COVID-19

CLAUDIA HORTENCIA RIVERA MARTEL

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMO

O objetivo desta tese foi avaliar os aspectos positivos do ser humano, para os quais foi analisada a relação entre positividade e felicidade, apresentando também sua prevalência. Para isso, optou-se por uma metodologia do tipo correlacional e um desenho transversal não experimental. A população foi composta por adultos do distrito de Los Olivos e a amostra foi de 271 indivíduos com idade média de 29 anos, 69 homens e 202 mulheres. Os instrumentos utilizados foram o Autoteste de Positividade (Cortina & Berenzon, 2013) e a Escala de Felicidade de Lima (Alarcón, 2006), a partir dos quais foram obtidas propriedades psicométricas adequadas. Entre os achados, verifica-se que a prevalência de nível baixo em ambas as variáveis é maior que a de nível alto. Além disso, foi encontrada uma correlação direta estatisticamente significativa ($\rho=0,60$, $p<0,01$) entre positividade e felicidade. Concluiu-se que quanto maior a experiência de estados emocionais positivos e menos de estados emocionais negativos, maior a felicidade vivenciada.

Palavras-chave: positividade, felicidade, adultos, correlação,.

INTRODUCCIÓN

A raíz de la coyuntura sanitaria, económica y social que originó la pandemia por COVID – 19, la Organización Mundial de la Salud (2020) etiquetó este brote como una emergencia de salud pública mundial. De esta manera volvimos la mirada a la definición que dicha entidad tiene sobre la salud “un estado de completo bienestar físico, mental y social, que no sólo se refieren a la ausencia de afecciones o enfermedades”. Si preservar la salud física con medidas de confinamiento ante la crisis sanitaria fue prioridad por estos días, también cobró importancia el incremento de estados emocionales negativos, y que en algunos casos pueden afectar bienestar de las personas (Peterson, 2000).

En ese marco, la importancia de tener una visión positiva es la razón para lograr un estilo de vida que nos permitirá estar en bienestar dentro de las tres dimensiones antes descritas, y por ende a ser felices, pues tal y como pensamos, sentimos y nos comportamos.

Por su parte, las emociones positivas y negativas cumplen diferentes funciones en nuestras vidas, las primeras aportan a nuestra supervivencia y seguridad, mientras las segundas nos dan resiliencia y prosperidad. Cuando se experimenta una emoción negativa como miedo, ansiedad o cólera, el organismo ingresa en estado de alerta ante el peligro, disminuye las opciones de respuesta y dirige a reaccionar de forma urgente para prevenir, evadir o solucionar la alerta de peligro. En contraste con las emociones positivas, éstas indican seguridad y la respuesta inherente a ellas es la de amplificar y elaborar recursos duraderos, no de disminuir las opciones (Fredrickson, 2001). De este modo, si nuestra finalidad es desarrollar y perpetuar una vida resiliente y favorable, es preciso considerar los estudios realizados para comprender qué factores aportan a la felicidad en nuestras

vidas. Una persona con alto bienestar subjetivo es, precisamente, la que está contenta con su vida y la vive de manera positiva (Puig et al., 2011).

Frente a lo expuesto, la presente tesis se propuso evaluar los aspectos positivos del ser humano, como la felicidad y la positividad, así, el objetivo fue analizar la relación entre estas variables en adultos del distrito de Los Olivos durante la pandemia por COVID - 19.

De esta manera, el estudio está conformado por cinco capítulos o apartados a; el cuarto, presenta los resultados analizados e interpretados; el quinto, conclusiones, discusiones y recomendaciones. Finalmente, las referencias y anexos. El primero, expone el planteamiento del problema; el segundo contiene el marco teórico que sustenta la investigación; el tercero, señala la metodología empleada.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Realidad problemática

Desde que el 31 de diciembre del 2019 se detectara un conglomerado de casos de neumonía en Wuhan (China) provocado por un nuevo coronavirus (COVID – 19), este virus se ha transmitido entre seres humanos a tal punto que el 11 de marzo de 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) lo declaró pandemia (OMS, 2020a). Este coronavirus de tipo 2, que causa el síndrome respiratorio agudo severo (Sras-COV-2) (OMS, 2020b), ha provocado que casi todos los países ingresen en un periodo de cuarentena; aunque ya para julio del 2020 algunos retomaron sus actividades paulatinamente.

La cuarentena y el virus han generado muchos efectos económicos, sociales, políticos y sanitarios en la población mundial. Dentro de todas las consecuencias posibles, se observan las psicológicas. Así, se han reportado problemas en la salud mental asociado a emociones y pensamientos nocivos, como preocupación y miedo por contagiarse (Huarcaya-Victoria, 2020). Por ejemplo, en China, entre enero y febrero del 2020, el 53.8% de personas consideraban que el brote del virus generó un impacto psicológico moderado o severo; esto podía apreciarse en el miedo a que los familiares se contagien (75.2%), presentando síntomas de depresión (16.5%), ansiedad (28.8%) y estrés (8.1%) (Wang et al., 2020). Este mismo panorama se ha observado en España, donde se destaca que el estrés, la ansiedad y la depresión se incrementaron en la población cuando tuvieron que quedarse en casa y se apreció que los jóvenes presentaban síntomas más altos (Ozamiz et al., 2020).

En países latinoamericanos también ocurre algo similar, por ejemplo, en El Salvador, donde el 25% de personas manifestaron ansiedad, depresión y estrés en niveles moderados y severos (Orellana & Orellana, 2020). Así mismo, en México, alrededor del 40% de la población universitaria ha experimentado dolor de cabeza,

sensación de falta de control y baja satisfacción en el momento de realizar sus actividades y un 30% se sintió agobiado, nervioso, con mal humor y con sensación de inutilidad (González-Jaimes et al., 2020). Similares hallazgos se evidencian en otros países cercanos, como Argentina (Johnson et al., 2020).

Perú no ha sido ajeno a estas consecuencias. Tras 100 días de distanciamiento social obligatorio (15 de marzo – 1 de julio de 2020), Perú se posicionaba como el quinto país con mayor número de infectados en el mundo (De La Quintana y Rodríguez, 2020). En cuanto a la salud mental, en este país se ha reportado que el 36% de la población tiene síntomas depresivos, el 26% piensa que fallecería y el 9% podría tomar una decisión autodestructiva; y que los pensamientos fatalistas se incrementan en la medida que aumenta la edad, si es de sexo femenino, ser paciente de riesgo y profesar alguna religión (Mejía et al., 2020).

Sin embargo, esta coyuntura sanitaria internacional, también podría tener aspectos positivos. Por ejemplo, las personas se han dado cuenta del valor de las relaciones interpersonales como la familia y los amigos, estarían desarrollando su reflexión personal, la valoración del medio ambiente y la importancia de la limpieza y la higiene en la sociedad (Johnson et al., 2020).

Siguiendo esta línea, en Perú se ha propuesto que una adecuada intervención conductual contra la propagación del virus debería incluir aspectos positivos como la autoeficacia; promover normas de convivencia saludables, como el hábito de usar mascarilla y conductas preventivas de higiene; incremento del capital social, como información adecuada; incentivar conductas prosociales, como la empatía, la solidaridad y la responsabilidad (Huarcaya-Victoria, 2020).

Por todos estos motivos, la presente tesis plantea la investigación de variables positivas del ser humano para seguir contribuyendo a la disciplina positiva en varias

áreas. Así, se sabe que el cuidado emocional es una clave importante para el fortalecimiento del sistema inmunológico (Álvarez et al., 2020) y que los aspectos emocionales positivos como la calma y el optimismo podrían contribuir a la resistencia contra diversas enfermedades (Del Mar et al., 2020).

Dentro de todas las variables psicológicas positivas, se han elegido dos, la positividad y la felicidad. Ambas se abordarán desde el enfoque de la psicología positiva (Seligman, 2017), que en resumen investiga la felicidad y le interesa saber por qué algunas personas están más felices que otras.

Es importante investigar la felicidad, ya que, desde una perspectiva económica y política, muchos países están interesados en medir el éxito con el que promueven la felicidad en sus ciudadanos (Chacón, 2015; Montuschi, 2017; Veenhoven, 2009). La psicología no se ha quedado atrás, diferentes estudios han encontrado la relevancia de este constructo en diversas esferas de la vida. Así, se ha visto que la felicidad es trascendental en el trabajo, se relaciona con la productividad y con variables asociadas al ambiente laboral (Aliaga, et al., 2015; Moccia, 2016; Ramírez y Graos, 2018), que se relaciona con la inteligencia emocional (Veloso et al., 2013) y con factores que intervienen en el compromiso académico en universitarios (Davey, 2017).

Como se mencionó, se ha escogido a la positividad como una variable que podría estar relacionada con la felicidad. La positividad desde la perspectiva de Fredrickson (2001) vendría a ser el predominio de las emociones positivas en el ser humano, lo cual promueve el florecimiento. Diferentes investigaciones han dilucidado la relevancia de las emociones en general, y de las emociones positivas en particular. Así, se ha encontrado que, en jóvenes, las emociones positivas relacionadas con las clases se asocian a las metas de logro (González et al., 2009), participan en la

predicción del rendimiento académico (Oriol et al., 2017) y que la afectividad negativa, podrían acompañar a variables contrarias a la salud mental, como el peligro suicida (Gómez et al., 2018). Por todo esto, se ha elegido el tema de la positividad, es decir, de las emociones positivas, ya que cumplen un rol importante en el progreso de los recursos físicos, sociales y culturales de los individuos (Fredrickson, 2001), pero aún falta estudiar esta variable en adultos peruanos.

En resumen, la positividad y la felicidad son dos variables que deben estudiarse, ya que, según Wei et al. (2015). deben plantearse: “actividades de ocio que generen bienestar” (p. 3). Y como señalan Fessell y Cherniss (2020) debemos incorporar: “momentos de bienestar”, ya que “tienen el potencial de cambiar el nivel de energía y la visión de nuestro día” (p. 37). Finalmente, como sostiene Huarcaya (2020), se debe hacer el esfuerzo por tener una vida normal.

Así, estas dos variables, pueden ser de ayuda para mejorar la salud mental durante la pandemia por COVID-19, por lo que el problema de investigación queda formulado de la siguiente manera: ¿Qué relación existe entre positividad y felicidad en adultos del distrito de Los Olivos durante la pandemia por COVID-19?

1.2. Justificación e importancia de la investigación

A nivel social, el presente estudio es relevante debido a la coyuntura mundial en la que se vive, como es la pandemia por COVID-19, contexto que está generando problemas de salud mental, como ha sido expuesto en la realidad problemática. Más aún, socialmente, esta tesis es importante porque estudiará a una población adulta, la cual estará sometida a constante estrés debido a los despidos, el riesgo al contagio por la búsqueda de trabajo, entre otros.

En un sentido metodológico, esta investigación es importante porque se adaptará la Auto prueba de Positividad, con la que se medirá las emociones positivas

y negativas. Así, por primera vez en el Perú y en esta coyuntura, se conocerán sus propiedades psicométricas. Asimismo, se evaluarán las propiedades psicométricas de la Escala de Felicidad de Lima.

A nivel teórico, esta tesis es trascendental, porque aporta conocimiento sobre el enfoque de la psicología positiva, exactamente sobre la relación entre la positividad y la felicidad, lo cual fortalecerá el marco teórico y contribuirá al desarrollo de futuras investigaciones científicas.

Finalmente, a nivel práctico, los resultados obtenidos podrán ser empleados por las autoridades sanitarias, políticas, universitarias y estatales para generar programas de promoción y prevención en esta coyuntura mundial. Del mismo modo, el instrumento adaptado servirá para medir la positividad en diferentes contextos y podrá ser empleado para evaluaciones psicológicas.

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

- Establecer la relación entre positividad y felicidad en adultos del distrito de Los Olivos durante la pandemia por COVID-19.

1.3.2. Objetivos específicos

1. Identificar la prevalencia de positividad y sus dimensiones: emocional positivo, vivencia emocional negativa y percepción emocional negativa, en los niveles bajo, mediano y alto, en adultos del distrito de Los Olivos durante la pandemia por COVID-19.
2. Identificar la prevalencia de felicidad y sus dimensiones: sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir, en los niveles bajo, mediano y alto, en adultos del distrito de Los Olivos durante la pandemia por COVID-19.

3. Analizar la relación entre el componente emocional positivo y las dimensiones de felicidad: sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal, alegría de vivir, en adultos del distrito de Los Olivos durante la pandemia por COVID-19.
4. Analizar la relación entre vivencia emocional negativa y las dimensiones de felicidad: sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal, alegría de vivir, en adultos del distrito de Los Olivos durante la pandemia por COVID-19.
5. Analizar la relación entre percepción emocional negativa y las dimensiones de felicidad: sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal, alegría de vivir, en adultos del distrito de Los Olivos durante la pandemia por COVID-19.

1.4. Limitaciones de la investigación

- Las restricciones sociales debido al riesgo ante la proximidad física por temor al contagio de la COVID-19, por lo tanto, se decidió realizar la investigación de forma virtual. Las desventajas del uso de la modalidad virtual, ya que se necesita disponer una gran cantidad de tiempo para abarcar más participación de la población.
- Relacionado a esto, el muestreo fue no probabilístico, debido a que no se contaba con un lugar físico donde llevar a cabo la investigación, debido a la coyuntura de emergencia sanitaria. Este tipo de muestreo tiene el inconveniente de no poder generalizar los resultados, por ello, estos deben asumirse con cuidado y como evidencias adicionales a datos generados por otras investigaciones.

- Se ha realizado una búsqueda bibliográfica internacional para los antecedentes; sin embargo, algunos artículos no se encuentran con libre acceso.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de estudios

A continuación, se describen algunos estudios previos sobre la relación entre la positividad y la felicidad, considerando que la positividad se compone de emociones positivas y la reducción de emociones negativas.

2.1.1. Antecedentes internacionales

En Corea, Su (2019) se propuso investigar el papel de las relaciones interpersonales y la inteligencia emocional en la felicidad en estudiantes. Estudiaron a 187 estudiantes de enfermería encontrando que la felicidad se relacionó de manera significativa con la inteligencia emocional ($r=.70$) y las relaciones interpersonales ($r=.60$). La encuesta se realizó a través del cuestionario auto informado entre marzo y mayo de 2018. Los datos se analizaron con estadística descriptiva, pruebas t independientes, Anova de una vía, coeficientes de correlación de Pearson y análisis de regresión lineal múltiple con la prueba de Sobel. Se concluyó que es importante desarrollar programas de relaciones interpersonales para desarrollar la felicidad.

En España, Morán et al. (2017) tuvieron como objetivo analizar variables predictoras de la felicidad. Para ello evaluaron a 378 universitarios de la Universidad León de España, entre 18 y 36 años de los dos sexos empleando el *Adaptation of Positive and Negative Affectivity Scale (Panass)* y la *Satisfaction With Life Scale*. Encontraron que el afecto positivo se relacionó de manera significativa con la satisfacción con la vida ($r = .23$) y con el bienestar subjetivo ($r = .62$); así como el afecto negativo se relacionó de manera significativa con el bienestar subjetivo ($r = -.71$), sin embargo, no se encontró relacionado a la satisfacción con la vida. Los autores concluyeron en que las variables estudiadas pueden predecir la felicidad, aunque se precisa investigar más sobre el tema.

En México, Ruvalcaba et al. (2017) estudiaron 417 jóvenes de la Universidad

de Guadalajara, entre los 18 y 21 años, de ambos sexos, mediante ecuaciones estructurales, para investigar el papel de las emociones positivas en la satisfacción con la vida, mediante el uso de los instrumentos Trait Meta Mood Scale, Tmms-24 y el World Health Organization Quality of Life. Encontraron que las emociones positivas se relacionaron de manera significativa con la satisfacción con la vida ($r=.56$), con la claridad emocional ($r = .41$), con la reparación emocional ($r = .51$), con la autoestima ($r = .64$), con las relaciones interpersonales ($r = .59$) y con el apoyo social ($r = .39$). Concluyeron que las emociones positivas, la autoestima y las relaciones interpersonales predijeron en un 50% la satisfacción con la vida.

En Estados Unidos, Judd (2016) se planteó como objetivo analizar la relación de los afectos positivos con la resiliencia, para lo cual aplicaron el Panas-X y el Connor-Davidson Resilience Scale, CD-Risc, empleando un diseño correlacional. Estudiaron 272 universitarios con edades entre los 18 y 48 años, de ambos sexos. Encontraron que los afectos positivos se asociaron de forma significativa con la resiliencia ($r = .51$), con pensamientos positivos ($r = .59$) y con pensamientos negativos ($r = -.18$). Como conclusión, indicaron que las variables se encuentran relacionadas pero los pensamientos negativos podrían ser quitados eventualmente en un modelo explicativo.

En Texas, Estados Unidos, Gloria y Steinhardt (2014) se propusieron estudiar las emociones positivas con diversas variables. Emplearon una muestra de 523 universitarios y utilizaron el sistema de ecuaciones estructurales, encontrando que las emociones positivas, medidas con *Modified Differential Emotions Scale* de Fredrickson ($r = .44$), se relacionaron de manera significativa con afrontamiento adaptativo cuyo instrumento usado fue The Brief Coping Orientations to Problems Experienced scale, resiliencia utilizó The Brief Resilience Scale ($r = .70$), estrés aplicó

The Perceived Stress Scale ($r = -.47$), ansiedad empleó Subscale of the State-Trait Anxiety Inventory for Adults ($r = -.53$) y finalmente depresión que utilizó The Center for Epidemiologic Studies Depression scale ($r = -.49$). Concluyeron que las emociones positivas pueden mejorar la resiliencia, de forma directa o indirecta por medio de las estrategias de afrontamiento.

En Filipinas, Asia et al. (2012) buscaron averiguar el rol que cumplen las emociones positivas académicas en el éxito académico (medido con el promedio en el curso de trigonometría), para lo cual emplearon el instrumento Achievement Emotions Questionnaire-Math, así mismo, ecuaciones estructurales en 1345 universitarios de 15 a 25 años de ambos sexos. Encontraron que la diversión se relaciona de manera significativa con la autorregulación ($r = .60$) y el orgullo con la autorregulación ($r = .57$). Concluyeron que las emociones positivas pueden moderar el éxito académico.

2.1.2. Antecedentes nacionales

En Lima, Carbajal (2020) investigó la relación entre los factores personales y la felicidad en el trabajo en colaboradores de empresas de Lima. Se efectuó un estudio cuantitativo, no experimental y descriptivo-correlacional, la muestra fue de 160 colaboradores de empresas de Lima y se aplicó dos instrumentos: Factores personales y felicidad en el trabajo. Se concluyó que existe asociación significativa entre los factores personales y la felicidad en el Trabajo en colaboradores de empresas de Lima, durante el 2020. Debido a que en todos los casos el valor del p-valor empleado para rechazar las hipótesis fuer inferior a 0.05.

En Lima, Niquín (2019) estudió la relación entre afectos y sentido en la vida, para lo cual se emplearon los siguientes instrumentos, Escala de Afecto Positivo y Negativo, Panas y Escala de Sentido de la Vida, en 180 estudiantes de psicología

perteneciente a una universidad privada de Lima Metropolitana, entre los 20 y 30 años, entre varones y mujeres, encontrando que el afecto positivo se relacionó significativamente con sentido en las metas ($r = .51$), con el hedonismo ($r = .49$) y sentido en el logro ($r = .36$); así mismo el afecto negativo se asoció significativamente con metas ($r = -.23$), con el hedonismo ($r = -.23$) y sentido en el logro ($r = -.13$). Concluyó que estas variables están relacionadas en nivel bajo a moderado.

En Lima, Fernández (2017) ejecutó un estudio para determinar los niveles de felicidad en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Daniel Alcides Carrión, la aplicación de la Escala de Bienestar de Lima de Alarcón; y los niveles de los factores que componen esta variable, a saber: sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal y disfrute de la vida. 73 estudiantes del cuarto, quinto y sexto ciclo turno noche de las ocupaciones de farmacia, enfermería, fisioterapia y rehabilitación, conformaron la muestra. Los hallazgos de los niveles de felicidad revelaron que las categorías bajo y muy bajo dan un 52%, en consecuencia, la subpoblación se encuentra en una categoría de felicidad por debajo del nivel promedio. En cuanto a los factores concurrencias en esta variable, se encontró que, para el sentido positivo de la vida, las categorías bajo y muy bajo dan un 49%; para la satisfacción con la vida, las categorías bajo y muy bajo dan un 59%; respecto a la realización personal, las categorías bajo y muy bajo dan un 42%; y para la alegría de vivir, se acertó que la subpoblación se sitúa en un 42% en la categoría medio.

También en Lima, Sánchez (2016) analizó la relación entre el síndrome de burnout y el afecto, empleando instrumentos como el Inventario de Burnout de Maslach – Versión general y la Escala de Afecto Positivo y Negativo, en un equipo de técnicos de un establecimiento penitenciario de Lima Metropolitana 131 varones entre 23 y 69 años. Encontró que el afecto positivo se relacionó con significancia

estadística con agotamiento emocional ($r = -.43$), despersonalización ($r = -.34$) y realización personal ($r = .33$); del mismo modo el afecto negativo se asoció significativamente con agotamiento emocional ($r = -.45$), despersonalización ($r = .43$) y realización personal ($r = -.34$). El autor concluyó que la afectividad y el síndrome de burnout tienen una relación moderada.

En Lima, Franco (2015) estudió la asociación de variables que acompañan a las aspiraciones en la vida, en 247 estudiantes de medicina de una universidad pública en el Cercado de Lima, de ambos sexos con una media promedio de 21 años. Para ello empleó la Escala de Afecto Positivo y Negativo y Escala de Satisfacción con la Vida. Encontró que el afecto positivo se relacionó de manera significativa con satisfacción con la vida ($r_s = .46$) y bienestar subjetivo ($r_s = .74$); de igual manera, el afecto negativo se vinculó de manera significativa con satisfacción con la vida ($r_s = -.36$) y bienestar subjetivo ($r_s = -.71$). Como conclusión se señala que la afectividad negativa puede influir en la satisfacción con la vida y el bienestar subjetivo.

2.2. Desarrollo de la temática correspondiente al tema investigado

2.2.1. Psicología positiva

La Psicología positiva es una rama de la psicología que nace en respuesta a la anterior psicología, que estudiaba y sigue estudiando lo negativo del ser humano y cuya meta es la cura del sufrimiento en base a la eliminación de las emociones negativas (Vera, 2006).

Sin embargo, en contraposición a ese enfoque patogénico y reduccionista, que victimiza a la persona (Vera, 2006), la hipótesis teórica de la psicología positiva es la existencia de variables latentes positivas en el ser humano, o una experiencia subjetiva consciente positiva, que lo defiende de trastornos del comportamiento (Alarcón, 2009) y podría sustentarse en tres partes fundamentales (Seligman, 2017).

En primer lugar, el estudio científico de las emociones positivas; en segundo lugar, el estudio de los rasgos positivos (virtudes, fortalezas) y las habilidades positivas (inteligencia, por ejemplo); en tercer lugar, el estudio de las instituciones positivas, como la familia unida o la democracia.

También podría decirse que abarca tres grandes áreas (Seligman y Csikszentmihalyi, 2014). A nivel subjetivo, se encarga de estudiar las emociones en el plano presente (como el *fluir* y la felicidad), pasado (como la satisfacción) y futuro (como la esperanza y el optimismo); a nivel individual, estudia los rasgos, como la capacidad de amar, la perseverancia, el perdón; a nivel grupal, investiga las virtudes e instituciones cívicas, como la tolerancia, la ética, la responsabilidad.

Asimismo, también puede ser considerada con el doble estatus de ciencia y profesión (Alarcón, 2009), donde el aspecto científico se refiere a la investigación y búsqueda de nuevo conocimiento de las variables positivas; mientras que el aspecto profesional hace referencia a la optimización del funcionamiento humano por medio de aquellas variables positivas.

2.2.2. Felicidad

Modelo del bienestar subjetivo.

Edward Diener “es considerado como el padre del estudio de la felicidad” (Universidad TecMilenio, 2014, en Domínguez y Cruz, 2017, p. 664). Diener (2000) manifestaba que el bienestar subjetivo (Subjective Wellbeing), es una valoración cognitiva y positiva de la vida que depende de cada sociedad y que contiene determinados factores, como la satisfacción con la vida, entendida como un juicio global de la vida de uno; la satisfacción con dominios importantes, como el trabajo; los afectos positivos, como la vivencia de emociones agradables; y bajos niveles de afectos positivos, es decir, experimentar pocas emociones negativas.

Modelo del bienestar psicológico.

Por otro lado, Ryff (2018) construyó una teoría del bienestar psicológico en base a la Eudaimonia de Aristóteles, que encerraba los imperativos griegos de autoconocimiento y desarrollo de las potencialidades innatas. Seis son los componentes de su teoría (Ryff, 2018; Ryff y Keyes, 1995). La autonomía, cuando la persona se autodetermina, sin sucumbir a las presiones de los demás y vive según sus propias convicciones, autorregulándose. Dominio del medio ambiente, referido a la gestión del medio circundante, incluido actividades, oportunidades y creación de contextos oportunos para los valores personales. Propósito en la vida, cuando alguien se compromete de manera significativa con algo, tiene metas, encuentra significado para el pasado y el presente de su conducta. Relaciones positivas, definida como una conexión cálida, empática y de confianza con otras personas, a quienes los dirige al bienestar. Crecimiento personal, referido a la realización del potencial, que otorga una sensación de desarrollo, crecimiento y expansión constante. Y la autoaceptación, en base a la autoestima, expresa una actitud positiva hacia sí mismo con sus cualidades y defectos, sin juzgar su vida pasada.

Modelos teóricos de Seligman.

Otro autor es Seligman (2017) quien proponía que el objetivo primordial de la psicología positiva consistía en conseguir el bienestar y la felicidad, a los cuales los consideraba iguales; manifestando que, en su constitución, se albergaba tanto sentimientos como actividades positivas, ya que pueden existir actividades positivas (compromiso, introspección), sin sentimientos positivos (satisfacción, éxtasis).

Seligman (2017) consideró que las emociones son sentimientos subjetivos y dividió a las emociones positivas en tres categorías. Así, las emociones que se orientan al pasado son la satisfacción, el orgullo y la serenidad. Las emociones que

se orientan al futuro son el optimismo, la esperanza, la fe y la confianza. Mientras que las emociones que se dirigen al presente se dividen en dos; por un lado, los placeres corporales, que se manifiestan por medio de los sentidos y son transitorios, como los sentimientos sexuales y los sabores; por otro lado, los placeres superiores, que, aunque también son transitorios, tienen un origen en el aprendizaje, como la alegría, la diversión, el entusiasmo.

No obstante, Seligman cambió de opinión sobre la psicología positiva. En primer lugar, en su *Teoría de la Felicidad Auténtica* (Seligman, 2004), declaraba que el objetivo de la Psicología Positiva era lograr la satisfacción con la vida, ya que con ella se mide la felicidad (tema primordial de la Psicología Positiva), la cual existía en tres formas: emoción positiva (placer, éxtasis, comodidad), compromiso o *engagement* (fluir en una actividad, perder la conciencia de sí mismo) y sentido (propósito en la vida). Así, en función de estos elementos, la persona puede vivir una vida placentera, una vida comprometida y una vida significativa.

Posteriormente, Seligman (2011) desarrolló la *Teoría del Bienestar*, proponiendo que el tema principal de la Psicología Positiva sería este constructo, bienestar, y ya no la felicidad. En esta nueva teoría la meta sería el florecer, que cada persona aumente su florecimiento, al cual se accedería mediante el modelo *Positive emotion, engagement, positive relationships, meaning, accomplishments* (Perma). El cual consiste en lo siguiente (Domínguez y Cruz, 2017; Goodman et al., 2017; Kun et al., 2016; Seligman, 2001) las emociones positivas, agrupa a variables subjetivas, es decir, la tendencia a experimentar alegría, donde la felicidad y la satisfacción con la vida si antes eran la meta, ahora solo son un factor. El compromiso, donde la persona experimenta de manera subjetiva un estado de flujo, implicación e interés (estar absorto en la tarea, perder la conciencia de uno mismo cuando se realiza una

actividad), aunque en retrospectiva, es decir cuando la actividad ya pasó. El sentido o significado, significa que la persona se siente perteneciente a algo superior, que le otorga un propósito en la vida. Las relaciones positivas, que abarca ser bondadosos con los otros, sentirse amados y apoyados por los otros. Los logros, tienen que ver con sentimientos de dominio y los logros alcanzados, ser productivos y pensar en retrospectiva que lo que se hizo, se hizo bien.

2.2.3. Positividad

Definición de emoción.

Para entender el concepto de positividad que se empleará en esta tesis es necesario revisar la definición de emoción, dado que el término positividad proviene del término emociones positivas. Las emociones son respuestas fisiológicas breves las cuales expresan lo que se experimenta ante un estímulo o situación (Barragán y Morales, 2014), se diferencia de los sentimientos, porque estos son estados afectivos de mayor duración, menos intensos y más complejos, dado que involucran conocimiento, valores y tiene más influencia cultural (Meza, 2002). No obstante, en la literatura revisada sobre psicología positiva, se observa que se considera a la emoción como aquello que se siente, por ejemplo, el amor es considerado una emoción.

Existen diferentes formas de categorizar a las emociones. Por ejemplo, Fernández-Abascal et al. (2010) diferencian las emociones primarias y las secundarias. Las emociones primarias, que se relacionan directamente con la adaptación, son innatas, tienen una base neurológica, son universales, provocan una activación fisiológica, por lo que se también se les llama básicas; aquí se ubican el miedo, el asco y la sorpresa, la alegría, la tristeza y la ira. En cambio, las emociones secundarias, están más asociadas al desarrollo cognitivo que al biológico, no presentan una expresión facial específica, como sí lo tienen las emociones primarias;

aquí se ubican, la ansiedad, la hostilidad, el humor, la felicidad, el amor, la culpa, la vergüenza y el orgullo.

Modelos teóricos sobre las emociones.

También se tienen diferentes modelos teóricos sobre la emoción, por ejemplo la teoría cognitivo-motivacional-relacional de las emociones (Lazarus y Folkman, en Fernández-Abascal et al., 2010), que postula dos procesos psicológicos que median la interacción del individuo con su entorno, los cuales fueron denominados como valoración cognitiva y afrontamiento, donde la valoración cognitiva permite que el sujeto interprete un determinado acontecimiento, haciendo que se genere la activación de la emoción.

Continuando, según Barragán y Morales (2014) en la psicología positiva, existen cuatro marcos teóricos en el estudio de las emociones positivas. En primer lugar, Fredrickson (1998) quien propone que la satisfacción, el amor, la alegría y el interés son los tipos de emociones positivas que existen. En segundo lugar, Seligman (2002), quien integra al optimismo como una emoción básica. En tercer lugar, Diener et al. (1995) señalan que las emociones deben estudiarse en el plano biológico y cognitivo, incluyendo la alegría y el amor como emociones positivas. Finalmente, Csikszentmihalyi (1998) emplea el concepto de flow o fluidez, definido como un estado emocional positivo, donde se llega a la concentración y absorción en la actividad realizada, produciéndose placer, produciéndose una pérdida de la noción del tiempo.

Se definirán algunas emociones positivas (Fredrickson, 2013; Sullivan, 2019). El amor es la vivencia de emociones positivas en una relación interpersonal segura. La alegría genera la tendencia a conectarse con los demás. La gratitud, cuando atribuimos que alguien ha generado buena fortuna para uno, creando la motivación

de retribución. La serenidad, se siente cuando una persona está cómoda, ayuda a contemplar las circunstancias actuales y a comprender lo que realmente importa. El interés se siente cuando algo es misterioso o desafiante, pero sin provocar ansiedad, ayuda a explorar, permanecer motivado y aprender. La esperanza, cuando hay tristeza y se vive una situación extrema, pero se desea lo mejor, creando optimismo y resiliencia. El orgullo, cuando sentimos que se ha cumplido con una meta importante, lo cual motiva a crear más éxitos. La diversión se produce cuando hay un evento humorístico, donde la risa fortalece el vínculo con los demás. La inspiración, emerge cuando somos testigos de la excelencia humana, como cuando se observa un acto bondadoso, lo cual motiva a superarse. Finalmente, el asombro, cuando nos sorprende algo más grande, hermoso o poderoso.

2.2.4. Positividad y felicidad

Teóricamente, las variables elegidas están relacionadas desde el enfoque de la psicología positiva (Alarcón, 2006). Así, Diener (2000) ya hipotetizaba que el bienestar subjetivo se componía de satisfacción con la vida y los afectos, que pueden dividirse en positivos y negativos. Además, Seligman (2017) indicaba que el objetivo de la psicología positiva era la felicidad y uno de los elementos de ésta son los sentimientos positivos, como el placer, la satisfacción, entre otros. También, es interesante observar que, en la Teoría del Bienestar, Seligman (2011) plantea que la meta de la persona es el florecimiento. En esto coincide con Alarcón (2006), ya que ambos autores proponen que hay elementos como el sentido de la vida y los logros personales, que deben ser atendidos por la psicología. Asimismo, estas propuestas también se relacionan con la de Fredrickson (2013) ya que esta autora señala a las emociones positivas como factores para el florecimiento.

2.3. Definición conceptual de la terminología empleada

En esta sección se mencionan las teorías de los instrumentos que han sido elegidos. La tesis se basa en estas teorías principalmente y de acuerdo con éstas, se definirá cada variable.

1. Felicidad: Según Alarcón (2006) define a la felicidad basándose en Aristóteles. Así, felicidad es: “un estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien anhelado” (p. 101). Sus principales características son: hace referencia a la *satisfacción*; es *subjetivo*, ya que cada persona la vivencia de manera diferente; es un *estado*, es decir, puede perderse u obtenerse; supone la pertenencia de un bien de naturaleza variada, dependiendo del valor que le asigne cada persona.
2. Sentido positivo de la vida: El primer factor es el *sentido positivo de la vida* donde las personas rechazan el vacío existencial, el pesimismo, se alejan de la depresión y tienen sentimientos positivos hacia uno mismo y hacia la vida (Alarcón, 2006).
3. Satisfacción con la vida: El segundo factor es la *satisfacción con la vida*, que refleja satisfacción con lo que se ha obtenido, con las condiciones de vida, acercándose al ideal de su vida, expresando que la persona ha alcanzado un bien deseado (Alarcón, 2006).
4. Realización personal: El tercer factor es la *realización personal*, reflejando una felicidad plena, tranquilidad emocional, logro de metas importantes (Alarcón, 2006).
5. Alegría de vivir: El cuarto factor es la *alegría de vivir*, en el que las personas refieren sentirse generalmente bien, se vivencia momentos positivos, se considera que vivir es una experiencia maravillosa (Alarcón, 2006).

6. Positividad: Según Barbara Fredrickson estudia “la psicofisiología de las emociones y su papel en el florecimiento humano” (Universidad TecMilenio, 2014, en Domínguez y Cruz, 2017, p. 664). Propuso la teoría de la ampliación y la construcción de las emociones positivas (Barragán y Morales, 2014; Fredrickson, 1998; Fredrickson, 2001; Fredrickson y Joiner, 2002), sostiene que las emociones positivas, como la alegría, la satisfacción, el interés y el amor, construyen los recursos personales, intelectuales y sociales de un individuo y los vuelven duraderos, teniendo la posibilidad que sean usados en otros contextos. Así, la teoría señala que los afectos positivos amplían el alcance de las acciones, recursos físicos, intelectuales y sociales, contribuyendo en el bienestar emocional de la persona. Así, Fredrickson (2009) construyó la *Positivity Self Test* para estudiar el florecimiento y la languidez, en base a las emociones positivas y las emociones negativas, respectivamente (Cortina y Berenzon, 2013). Es así como, cuando esta tesis se refiere al término positividad, se está englobando a las emociones positivas; no obstante, el instrumento mencionado abarca también a las emociones negativas. Ambas dimensiones serán consideradas para los objetivos de la tesis, considerando que las emociones positivas son emociones agradables que facilitan la atención y concentración consciente sobre el entorno; mientras que las emociones negativas, son emociones desagradables, que facilitan la atención ante una amenaza para la toma de decisiones (Carr, 2007).
7. Componente emocional positivo: Referido al interés, la esperanza, la alegría, el agradecimiento, el amor, la tranquilidad (Cortina y Berenzon, 2013).
8. Vivencia emocional negativa: Integrando el estrés, el enojo, la tristeza, el rencor (Cortina y Berenzon, 2013).

9. Percepción emocional negativa: El tercero es la percepción emocional negativa, donde los sentimientos negativos se asocian a una evaluación externa; se compone de la vergüenza, timidez, la culpa, el miedo (Cortina y Berenzon, 2013).

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1. Tipo

En esta investigación se sigue el tipo de investigación aplicada (Sánchez y Reyes, 2015), dado que se emplean instrumentos construidos y conocimientos ya generados para continuar explorando y enriquecer los mismos en otros contextos, en este caso, en adultos del distrito de Los Olivos y en época de pandemia por COVID-19.

3.1.2. Diseño

El diseño de investigación es de tipo predictivo, pero en su modalidad correlacional simple (Ato et al., 2013), dado que se relacionan dos variables (positividad y felicidad) sin controlar estadísticamente otras posibles variables que pueden estar interviniendo.

Esta investigación sigue un diseño no experimental y transversal, dado que los datos se recogerán en un solo momento para cada participante (transversal). Esto también puede definirse como un estudio de prevalencia (Ato et al., 2013) dado que se busca contar los casos con baja, mediana y alta positividad y felicidad.

3.2. Población y muestra

3.2.1. Población

La población de estudio fueron los adultos del distrito de Los Olivos entre los 18 y 60 años, de ambos sexos. El Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2017) reportó 325 884 sujetos.

Por ser la muestra una parte o subgrupo de la población (Hernández et al., 2014), se empleó una técnica de muestreo para acceder a ella (Hernández et al., 2014).

3.2.2. Muestra

La muestra quedó conformada por 271 adultos, entre los 18 y 60 años ($M=28.9$, $DE=9.3$), de los cuales 69 fueron varones (25.5%) y 202 mujeres (74.5%). Según el grado de instrucción, 2 (7%) tuvieron solo estudios de secundaria, 115 (42.4%) indicaron que tenían estudios superiores concluidos y 154 (56.8%) que eran estudiantes ya sea de instituto o de universidad.

Así, el muestreo empleado fue no probabilístico de tipo circunstancial (Sánchez y Reyes, 2015), dado que se envió el formulario vía internet a personas integrantes de la población; así como también, se usó una técnica de “bola de nieve” (Hernández et al., 2014), porque se pedirá a los participantes que recomienden a otros para que respondan el formulario.

Para calcular el tamaño de muestra se empleó una fórmula en Excel, en base a la siguiente fórmula:

$$n = \frac{Z^2 * N * p * q}{e^2 * (N-1) + [Z^2 * p * q]}$$

Donde:

n: tamaño de la muestra.

z: nivel de confianza al 90%.

p y q: porcentaje de la población que tiene el atributo deseado y que no tiene el atributo deseado.

N: tamaño de la población.

e: error de estimación máximo aceptado (6%).

En base a esta fórmula, la cantidad de sujetos evaluados fue 271. Los criterios de inclusión fueron los siguientes:

1. Que vivan en el distrito de Los Olivos.
2. Que sean de nacionalidad peruana.
3. Que cuenten con acceso a internet a través de algún medio digital, ya sea celular o computadora.

Los criterios de exclusión son:

1. Que tengas edades fuera del rango de edad establecido (18-60 años).
2. Que no residan en el distrito de Los Olivos.
3. Que no tengan nacionalidad peruana.
4. Que no cuente con acceso a internet.

3.3. Hipótesis

3.3.1. Hipótesis general

H_g: Existe relación estadísticamente significativa entre positividad y felicidad en adultos del distrito de Los Olivos durante la pandemia por COVID- 19.

3.3.2. Hipótesis específicas

H_{e1}: Existe una relación estadísticamente significativa entre el componente emocional positivo y las dimensiones de felicidad (sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal, alegría de vivir) en adultos del distrito de Los Olivos durante la pandemia por COVID-19.

H_{e2}: Existe una relación estadísticamente significativa entre vivencia emocional negativa y las dimensiones de felicidad (sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal, alegría de vivir) en adultos del distrito de Los Olivos durante la pandemia por COVID-19.

H_{e3}: Existe una relación estadísticamente significativa entre percepción emocional negativa y las dimensiones de felicidad (sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal, alegría de vivir) en adultos del

distrito de Los Olivos durante la pandemia por COVID-19.

3.4. Variables - Operacionalización

Tabla 1

Matriz de operacionalización de positividad

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Positividad	Es la proporción de emociones positivas respecto a las negativas, que se asocia a la salud mental floreciente (Fredrickson, 2009, en Cortina y Berenzon, 2013).	Para que la variable positividad sea mediable, Fredrickson (2009) construyó el	Componente emocional positivo	Interés, la esperanza, la alegría, el agradecimiento, el amor, tranquilidad.	1 -10	El nivel de medición de los ítems es ordinal
		Positivista Self Test, que fue adaptado al español por				
		Cortina y Berenzon (2013), resultando la Auto prueba de Positividad.	Percepción emocional negativa	Vergüenza, timidez, culpa, miedo.	17 -20	

Tabla 2*Matriz de operacionalización de felicidad*

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Felicidad	Estado afectivo de satisfacción plena y subjetivo que vivencia una persona en posesión de un bien anhelado (Alarcón, 2006, 2009)	Para que esta variable pueda ser medida se empleará la Escala de Felicidad de Lima (Alarcón, 2006)	Sentido positivo de la vida	Rechazo al vacío existencial, oposición al pesimismo, alejamiento de la depresión, tienen sentimientos positivos hacia uno mismo y hacia la vida.	1-11 (Estos ítems son inversos)	El nivel de medición de los ítems es ordinal
			Satisfacción con la vida	Satisfacción con lo que se ha obtenido, satisfacción con las condiciones de vida, satisfacción el logro de un bien deseado	12 - 17	

3.5. Métodos y técnicas de investigación

Se empleó el método hipotético deductivo. La idea anticipada o hipótesis, es por lo tanto el punto inicial necesario de toda lógica experimental. Sin ella no podríamos crear ninguna investigación, sólo podríamos ir acumulando observaciones estériles (Bernard, 2005). El razonamiento no sirve más que para deducir efectos de esta idea y para supeditarla a la experiencia (Bernard, 2005). El experimentador, más reservado, plantea paradójicamente su idea, como una interpretación anticipada de la naturaleza, de la que deduce evidentemente consecuencias que compara a cada instante con la realidad por medio de la experiencia (Bernard, 2005).

De este modo, para este estudio se empleó la técnica de la encuesta, que se refiere a que las personas responden instrumentos previamente seleccionados por los investigadores (Sánchez y Reyes, 2015). Así, los dos instrumentos serán descritos a continuación.

3.5.1. Auto prueba de positividad

Descripción del instrumento.

Por ser un instrumento producido en artículo, no tiene ficha técnica, por lo que será descrito en base a la información original de sus autores. Así, fue creado en idioma inglés por Fredrickson (2009) y fue traducido y adaptado a la población mexicana universitaria por Cortina y Berenzon (2013), quienes siguieron un proceso de retro traducción y laboratorio cognitivo para la adaptación cultural, enviando la encuesta a un entorno virtual.

Aspectos psicométricos.

Validez de contenido.

Para la validez, se realizaron Análisis de Componentes Principales, con un 40.65% de varianza total, encontrando tres dimensiones: componente emocional positivo (alfa = .86), vivencia emocional negativa (alfa = .76) y experiencia emocional negativa (alfa = .73). Las cinco alternativas de respuesta van desde nada (cero puntos) hasta muchísimo (4 puntos). Para la presente investigación se evaluarán sus propiedades psicométricas debido a que no hay una adaptación peruana, aunque una lectura de sus ítems indica que es entendible y empleable en esta población. En el Anexo 2 se visualiza el instrumento.

Se evidencia que todos los ítems lograron valores adecuados para la V de Aiken (Ver anexo 4), ya que sus valores son mayores a .70 (Ventura- León, 2019).

Confiabilidad.

Tabla 3

Confiabilidad del Auto prueba de Positividad

Dimensiones	α
Componente emocional positivo	.90
Vivencia emocional negativa	.84
Percepción emocional negativa	.89
Positividad total	.90

Nota: α = Coeficiente alfa.

Como se aprecia en la tabla 3, las dimensiones y toda la Auto-prueba de Positividad, presentan adecuados valores de confiabilidad, lo cual significa que las interpretaciones derivadas de este instrumento presentan poco error y sus puntuaciones son replicables.

3.5.2. Escala de Felicidad de Lima

Descripción del instrumento.

Este instrumento también fue producido en un artículo, por lo que no presenta ficha técnica, pero se describirá la información del instrumento. El autor es Alarcón (2006), aplicó el instrumento en universitarios peruanos, con una validación mediante Análisis de Componentes Principales, encontrando un 49.79% de varianza total. Reportó cuatro dimensiones: Sentido positivo de la vida ($\alpha=.88$), satisfacción con la vida ($\alpha=.79$), realización personal ($\alpha=.76$) y alegría de vivir ($\alpha=.72$). Las cinco opciones de respuesta van en una escala tipo Likert, desde totalmente en desacuerdo (5 puntos) hasta totalmente de acuerdo (1 punto). En el anexo 3 se encuentra el instrumento.

Aspectos psicométricos.

Validez de contenido.

Se evidencia que todos los ítems lograron valores adecuados (Ver anexo 4) para la V de Aiken, ya que sus valores son mayores a .70 (Ventura- León, 2019).

Confiabilidad.

Tabla 4

Confiabilidad de la Escala de Felicidad de Lima

Dimensiones	α
Sentido positivo de la vida	.93
Satisfacción con la vida	.88
Realización personal	.85
Alegría de vivir	.87
Felicidad total	.95

Nota: α = Coeficiente alfa.

Como se aprecia en la tabla 4, las dimensiones y toda la Escala de Felicidad de Lima, presentan adecuados valores de confiabilidad, lo cual significa que las

interpretaciones derivadas de este instrumento presentan poco error y sus puntuaciones son replicables.

3.6. Procesamiento de los datos

El análisis de datos tuvo varias fases. En primer lugar, se evaluaron las propiedades psicométricas de los instrumentos, donde se reportarán los valores de confiabilidad y validez (índices de ajuste). En segundo lugar, en cuanto a la estadística descriptiva, se usaron la media, la desviación estándar y porcentajes para los objetivos descriptivos simples, que indican prevalencia.

Finalmente, se evaluó la normalidad de las puntuaciones para saber qué técnica estadística de correlación es conveniente. Al calcular la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov se justificó el uso de la prueba de rango de correlación de orden de Spearman.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

4.1. Resultados descriptivos de las dimensiones con la variable

Tabla 5

Estadísticos descriptivos de la variable positividad

Variable	M	Me	Mo	DE	g1	g2
Componente emocional positivo	21.5	22	20	7.50	-.533	.142
Vivencia emocional negativa	6.1	5	4	4.60	.977	.429
Percepción emocional negativa	2.4	1	0	2.90	1.52	1.99
Positividad total	52.9	56	57	12	-.600	-.060

Nota: M = Media, Me = Mediana, Mo = Moda, DE = Desviación estándar, g1 = Asimetría, g2 =

Curtosis

En la tabla 5 se observa que las puntuaciones más altas correspondieron a componente emocional positivo (M = 21.5, DE = 7.5), luego a vivencia emocional negativa (M = 6.1, DE = 4.6) y finalmente a percepción emocional negativa (M = 2.4, DE = 2.9). En Componente emocional positivo, la inclinación de las respuestas es hacia la derecha, es decir puntajes altos (asimetría negativa), mientras que en los dos restantes, las respuestas tienden hacia la izquierda (asimetría positiva). Por otro lado, acerca de la curtosis, todos los resultados son positivos, por lo que se asume que tienden a ser leptocúrticas, es decir, existe una concentración alta de los puntajes alrededor del promedio. Finalmente, en cuanto a la variable total, se evidencia una asimetría negativa, es decir, la tendencia de respuestas fue hacia la derecha; mientras que la curtosis es platicúrtica (baja concentración de valores alrededor del promedio), sin embargo, cercana a cero.

Tabla 6*Estadísticos descriptivos de la variable positividad*

Variable	M	Me	Mo	DE	g1	g2
Sentido positivo de la vida	44.8	46	55	9	-.948	.336
Satisfacción con la vida	22.2	23	24	4.4	-.649	.636
Realización personal	20.5	21	22	4.6	-.349	.266
Alegría de vivir	16.4	16	16	2.9	-1.39	3.04
Felicidad total	103.8	107	116	17.5	-.800	.900

Nota: M = Media, Me = Mediana, Mo = Moda, DE = Desviación estándar, g1 = Asimetría, g2 = Curtosis

En la tabla 6 se aprecia que el Sentido positivo de la vida alcanzó mayores puntajes (M=44.8, DE=9), siguiéndole satisfacción con la vida (M=22.2, DE=4.4), realización personal (ME= 20.5, DE= 4.6) y alegría de vivir (M= 16.4, DE=2.9). Acerca de las medidas de dispersión, se puede mencionar que las puntuaciones tienden a ser altas (asimetría negativa), y que se acumulan en torno al promedio (curtosis positiva). Esto también ocurre para la variable total de felicidad.

En el presente trabajo de investigación también se plantearon objetivos descriptivos simples, como hallar la prevalencia de cada dimensión de positividad y felicidad en la muestra estudiada. Por ello, se presentan las siguientes tablas.

Tabla 7

Prevalencia de los niveles de positividad en la muestra estudiada (n = 271)

Variables	Bajo	Medio	Alto
Componente emocional positivo	71 (26.2%)	139 (51.3%)	61 (22.5%)
Vivencia emocional negativa	91 (33.6%)	117 (43.2%)	63 (23.2%)
Percepción emocional negativa	91 (33.6%)	129 (47.6%)	51 (18.8%)
Total, Positividad	70 (25.8%)	145 (53.5%)	56 (20.7%)

Nota: n = Muestra, % = Porcentaje

Acerca del primer objetivo específico, en la tabla 7 se observa que el nivel medio de cada dimensión es el más frecuente. No obstante, en el componente emocional positivo, se aprecia que 71 (26.2%) personas presentan un bajo nivel de esta dimensión y solo 61 (22.5%) se ubican en el nivel alto. Acerca de la vivencia emocional negativa, 91 personas (33.6%) se situaron en un nivel bajo, mientras que 63 (23.2%), en un nivel alto. En percepción emocional negativa, 91 personas (33.6%) se encontraron en nivel bajo, mientras que 51 (18.8%), en un nivel alto. En cuanto a la positividad total, se tuvo que 70 sujetos (25.8%) se ubicaron en un nivel bajo y 56 (20.7%), en un nivel alto.

Tabla 8

Prevalencia de los niveles de felicidad en la muestra estudiada (n = 271)

Variables	Bajo	Medio	Alto
Sentido positivo de la vida	69 (25.5%)	137 (50.6%)	65 (24.0%)
Satisfacción con la vida	70 (25.8%)	137 (50.6%)	64 (23.6%)
Realización personal	88 (32.5%)	120 (44.3%)	63 (23.2%)
Alegría de vivir	70 (25.8%)	134 (49.4%)	67 (24.7%)
Total, Felicidad	72 (26.6%)	139 (51.3%)	60 (22.1%)

Nota: n = Muestra, % = Porcentaje

El segundo objetivo específico consistió en hallar la prevalencia de cada dimensión de felicidad en la muestra. Así, en la tabla 8 se aprecia que el nivel medio

obtuvo los mayores porcentajes en todas las dimensiones. Asimismo, en sentido positivo de la vida, se aprecia que 69 personas (25.5%) se situaron en un nivel bajo, mientras que 65 (24%) en un nivel alto. En satisfacción con la vida, 70 sujetos (25.8%) se ubicaron en un nivel bajo, mientras que 64 (23.6%) en un nivel alto. En realización personal, 88 participantes lograron un nivel bajo (32.5%), mientras que 63 (23.2%), alcanzaron un nivel alto. Finalmente, en alegría de vivir, 70 sujetos obtuvieron un nivel bajo (25.8%), mientras que 67 (24.7%), un nivel alto. Finalmente, en felicidad total 72 sujetos (26.6%) se situaron en un nivel bajo, mientras que 60 (22.1%), en un nivel alto.

4.1. Contrastación de hipótesis

Para realizar la contrastación de hipótesis, se estudió la normalidad de cada variable y así decidir el tipo de prueba estadística a emplear.

Tabla 9

Prueba de Kolmogorov-Smirnov para la variable positividad

Variables	M	DE	E. P	Sig.
Componente emocional positivo	21.4	7.59	.098	.000
Vivencia emocional negativa	6.14	4.64	.173	.000
Percepción emocional negativa	2.42	2.90	.211	.000
Positividad total	52.9	12	.112	.000

Nota: M = Media, DE = Desviación Estándar, E.P = Estadístico de prueba, Sig., = Significancia estadística.

En la tabla 9 se observa que las distribuciones para los tres componentes de positividad y la variable total no se aproximan a una distribución normal ($p < .05$), por lo que sirve de base para usar pruebas no paramétricas para la correlación con la otra variable.

Tabla 10*Prueba de Kolmogorov-Smirnov para la variable felicidad*

Variables	M	DE	E. P	Sig.
Sentido positivo de la vida	44.7	9.01	.128	.000
Satisfacción con la vida	22.2	4.43	.108	.000
Realización personal	20.5	4.59	.113	.000
Alegría de vivir	163.5	299,1	.194	.000
Total, Felicidad	103.8	17.5	.086	.000

Nota: M = Media, DE = Desviación Estándar, E.P = Estadístico de prueba, Sig., = Significancia estadística.

En la tabla 10 se aprecia que, en los cuatro factores de felicidad, no se aproximan a una distribución normal ($p < .05$), lo cual sugiere usar pruebas no paramétricas para evaluar la correlación con la otra variable. Por tal motivo, observando la distribución de ambas variables, se decidió emplear la prueba de correlación de rangos de Spearman.

Así, se continuó con los objetivos de la investigación, en esta ocasión, con los contrastes de hipótesis correlacionales, ya que los objetivos descriptivos simples no presentan hipótesis.

Relación entre positividad y felicidad en adultos del distrito de Los Olivos durante la pandemia por COVID-19.

H_g: Existe una relación estadísticamente significativa entre positividad y felicidad en adultos del distrito de Los Olivos durante la pandemia por COVID-19.

H₀: No existe una relación estadísticamente significativa entre positividad y felicidad en adultos del distrito de Los Olivos durante la pandemia por COVID-19.

Tabla 11*Correlación entre positividad y felicidad (n = 271)*

Variables	Coe.	Felicidad
Positividad	rho	.602**
	Sig.	.000

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas). n= Tamaño de la muestra, rho = Coeficiente de correlación Spearman. Sig. = Significancia estadística, Coe. = Coeficientes.

En la tabla 11, se aprecia que, entre las dos variables estudiadas, existe una correlación altamente significativa, se rechaza la hipótesis nula y se elige la alterna. La correlación es directa.

Acerca de la relación entre vivencia emocional negativa y las dimensiones de felicidad en adultos del distrito de Los Olivos durante la pandemia por COVID-19.

H_{e1}: Existe una relación estadísticamente significativa entre el componente emocional positivo y las dimensiones de felicidad (sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal, alegría de vivir) en adultos del distrito de Los Olivos durante la pandemia por COVID-19.

H_{e0}: No existe una relación estadísticamente significativa entre el componente emocional positivo y las dimensiones de felicidad (sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal, alegría de vivir) en adultos del distrito de Los Olivos durante la pandemia por COVID-19.

Tabla 12

Correlación entre componente emocional positivo y las dimensiones de felicidad (n = 271)

Variables	Coe.	Sentido positivo de la vida	Satisfacción con la vida	Realización personal	Alegría de vivir
Componente emocional positivo	rho	.435**	.442**	.455**	.470**
	Sig.	.000	.000	.000	.000

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas). n= Tamaño de la muestra, rho = Coeficiente de correlación Spearman. Sig. = Significancia estadística, Coe. = Coeficientes.

En la tabla 12 se aprecia que existe una correlación directa y altamente significativa ($p < .01$) entre el componente emocional positivo y las dimensiones de felicidad, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se apoya la alterna.

Acerca de la relación entre vivencia emocional negativa y las dimensiones de felicidad en adultos del distrito de Los Olivos durante la pandemia por COVID-19.

H_{e2}: Existe una relación estadísticamente significativa entre vivencia emocional negativa y las dimensiones de felicidad (sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal, alegría de vivir) en adultos del distrito de Los Olivos durante la pandemia por COVID-19.

H_{e0}: No existe una relación estadísticamente significativa entre vivencia emocional negativa y las dimensiones de felicidad (sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal, alegría de vivir) en adultos del distrito de Los Olivos durante la pandemia por COVID-19.

Tabla 13

Correlación entre vivencia emocional negativa y las dimensiones de felicidad (n = 271)

Variables	Coe.	Sentido positivo de la vida	Satisfacción con la vida	Realización personal	Alegría de vivir
Vivencia emocional negativa	rho	-.472**	-.281**	-.387**	-.402**
	Sig.	.000	.000	.000	.000

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas). n= Tamaño de la muestra, rho = Coeficiente de correlación Spearman. Sig. = Significancia estadística, Coe. = Coeficientes.

En la tabla 13 se observa que todas las correlaciones son inversas y altamente significativas ($p < .01$), por lo que se rechaza la hipótesis nula y se apoya la alterna.

Respecto a la relación entre percepción emocional negativa y las dimensiones de felicidad en adultos del distrito de Los Olivos durante la pandemia por COVID-19.

H_{e3}: Existe una relación estadísticamente significativa entre percepción emocional negativa y las dimensiones de felicidad (sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal, alegría de vivir) en adultos del distrito de Los Olivos durante la pandemia por COVID-19.

H_{e0}: No existe una relación estadísticamente significativa entre percepción emocional negativa y las dimensiones de felicidad (sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal, alegría de vivir) en adultos del distrito de Los Olivos durante la pandemia por COVID-19.

Tabla 14*Correlación entre percepción emocional negativa y las dimensiones de felicidad (n = 271)*

Variables	Coe.	Sentido positivo de la vida	Satisfacción con la vida	Realización personal	Alegría de vivir
Percepción emocional negativa	rho	-.376**	-.194**	-.295**	-.335**
	Sig.	.000	.001	.000	.000

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas). n= Tamaño de la muestra, rho = Coeficiente de correlación Spearman. Sig. = Significancia estadística, Coe. = Coeficientes.

En la tabla 14 se aprecia que la percepción emocional negativa se relaciona de forma inversa y altamente significativa ($p < .01$) con las dimensiones de felicidad, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se prefiere la alterna.

CAPÍTULO V
DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y
RECOMENDACIONES

5.1. Discusiones

Esta investigación tuvo como objetivo principal analizar la relación entre positividad y felicidad en adultos del distrito de Los Olivos durante la pandemia por COVID-19. Según la teoría, la positividad se divide en tres dimensiones claramente diferenciables, que son el componente emocional positivo, vivencia emocional negativa y percepción emocional negativa (Cortina y Berenzon, 2013). Mientras que la felicidad, tiene cuatro dimensiones conceptualmente distintas, los cuales son sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal alegría de vivir (Alarcón, 2006).

Acerca del primer objetivo, se encontró que para la variable positividad, existe una prevalencia de 22.5% del componente emocional positivo en nivel alto, 33.6% de vivencia emocional negativa en nivel bajo y 33.6% de percepción emocional negativa en nivel bajo. Se hace énfasis en el nivel alto del componente emocional positivo y los niveles bajos de las otras dos dimensiones, ya que la teoría indica que, a mayor componente positivo y a menores puntajes en las dimensiones negativas, la persona se encaminaría hacia un florecimiento (Fredrickson, 2009). Acerca del componente emocional positivo, el nivel bajo y el nivel alto resultaron muy cercanos. Esto es diferente en la vivencia y la percepción emocional negativas, donde los niveles altos tienen menor prevalencia que los niveles bajos. Esto quiere decir, que podría existir una variable mediadora en la población, como podría ser la resiliencia, tal como sugieren Judd (2016) y Gloria y Steinhardt (2014). Estos resultados son similares a los antecedentes nacionales, en lo que el nivel medio de afectos positivos y negativos son los predominantes (Niquín, 2019).

Respecto al segundo objetivo, se encontró el mismo panorama, evidenciándose que las dimensiones de la felicidad se sitúan en gran medida en el

nivel medio. Los niveles bajos de cada dimensión no supera el 25.8%, con excepción de realización personal, donde las personas se ubican en un 32.5%. Esto sugiere que la pandemia por COVID-19 y todas las restricciones sociales y sanitarias, han afectado en alguna medida el logro de las aspiraciones personales, ante lo cual y según Alarcón (2006), podría decirse que, en su totalidad, la felicidad no ha estado completa durante la pandemia; sin embargo, estos son solo datos descriptivos, que podrían servir como punto de partida para futuros estudios correlaciones y explicativos.

En relación con el tercer objetivo, se encontró que el componente emocional positivo se relacionó de forma altamente significativa con las dimensiones de felicidad. Estos resultados son similares a los de Morán et al. (2017), en la que en universitarios españoles encontraron una tendencia similar en la relación entre el afecto positivo y el bienestar subjetivo y la satisfacción con la vida. Del mismo modo, son semejantes a lo que Ruvalcaba-Romero et al. (2017) hallaron en universitarios de Guadalajara, donde las emociones positivas se relacionaron de forma significativa con satisfacción con la vida. Asimismo, también son similares a los estudios nacionales de Niquín (2019) quien encontró relaciones significativas entre afectos positivos y sentido de la vida; y a los de Franco (2015), quien reveló la relación entre afectos positivos, satisfacción con la vida y bienestar subjetivo.

Todos estos hallazgos tienen una importante base teórica en la psicología positiva. Así, la felicidad está multideterminada (Diener, 2000) y los sentimientos positivos (Seligman, 2017) son una variable que puede marcar la diferencia a la hora de entenderla, ya que surgen sentimientos como el optimismo, la esperanza, la fe, el orgullo, la tranquilidad, el amor (Fredrickson, 2009).

Asimismo, que el componente emocional positivo se relacionó

significativamente con el sentido positivo de la vida, la alegría de vivir y la satisfacción con la vida, apoya a lo que Csikszentmihalyi (1998) postulaba, en cuanto que dedicarse a una actividad con emociones positivas, puede llevar al compromiso, el placer por el trabajo, la abstracción y al Flow. Así, las emociones positivas, como el interés o la inspiración (Fredrickson, 2013; Sullivan, 2019) pueden influir en el florecimiento, es decir, llevarse bien con las personas y contribuir con su sociedad.

El cuarto y quinto objetivo serán abordados de forma conjunta, dado que existe mucha similitud conceptual y porque este estudio es el primero que correlaciona la positividad medida con el Autoprueba de Positividad en la versión de Cortina y Berenzon (2013) por lo que no existen antecedentes exactos para comparar los resultados. No obstante, se tiene presente que la vivencia emocional negativa es el sentimiento interno de negatividad, como el enojo y la tristeza, mientras que la percepción emocional negativa es el sentimiento interno influido ambientalmente, como la culpa y la timidez (Cortina y Berenzon, 2013).

En la presente tesis se encontró que ambas dimensiones se correlacionan de forma altamente significativa e inversa con las dimensiones de felicidad, aunque la vivencia emocional negativa obtuvo correlaciones ligeramente más altas que la percepción emocional negativa. Estos resultados son similares a los que Morán et al. (2017) reportan en universitarios españoles, revelando que la afectividad negativa se correlaciona de manera inversa y significativa con el bienestar subjetivo, aunque el tamaño del efecto fue grande. Asimismo, los resultados presentados son semejantes a los de Niquín (2019) que encontró en Lima una relación significativa e inversa entre afectos negativos y sentido de vida, aunque sus coeficientes de correlaciones evidenciaron un tamaño del efecto bajo. Del mismo modo, también coinciden con los hallazgos de Franco (2015) reportando una relación inversa y significativa entre

afectos negativos y satisfacción con la vida y bienestar subjetivo.

Estos resultados y coincidencias con los antecedentes tienen una base teórica en lo que postula la psicología positiva. Así, siguiendo a Seligman (2004) podría decirse que mientras las personas experimenten menos emociones negativas, tendrán una vida más significativa y comprometida. Así, Diener et al. (1995) revelaban que las emociones no solo deben estudiarse en el plano biológico, sino también en el cognitivo.

En general, haciendo una síntesis de los resultados correlaciones, la presente tesis apoya a la teoría de la ampliación y la construcción de las emociones positivas (Barragán y Morales, 2014; Fredrickson, 1998; Fredrickson, 2001; Fredrickson y Joiner, 2002) donde el incremento de emociones positivas y la reducción de emociones negativas, se constituye como positividad o florecimiento, que generaría un estado de felicidad en las personas.

5.2. Conclusiones

1. Acerca del primer objetivo específico, acerca de la prevalencia de la positividad en adultos del distrito de Los Olivos durante la pandemia por COVID-19, se encontró que, en el componente emocional positivo, 71 personas (26.2%) presentan un bajo nivel de esta dimensión y solo 61 (22.5%) se ubican en el nivel alto. Acerca de la vivencia emocional negativa, 91 personas (33.6%) se situaron en un nivel bajo, mientras que 63 (23.2%), en un nivel alto. En percepción emocional negativa, 91 personas (33.6%) se encontraron en nivel bajo, mientras que 51 (18.8%), en un nivel alto.
2. Acerca del segundo objetivo específico, sobre la prevalencia de felicidad en adultos del distrito de Los Olivos durante la pandemia por COVID-19, se halló que, en sentido positivo de la vida, 69 personas (25.5%) se situaron en un

nivel bajo, mientras que 65 (24%) en un nivel alto. En satisfacción con la vida, 70 sujetos (25.8%) se ubicaron en un nivel bajo, mientras que 64 (23.6%) en un nivel alto. En realización personal, 88 participantes lograron un nivel bajo (32.5%), mientras que 63 (23.2%), alcanzaron un nivel alto. Finalmente, en alegría de vivir, 70 sujetos obtuvieron un nivel bajo (25.8%), mientras que 67 (24.7%), un nivel alto.

3. Respecto al tercer objetivo, se encontró que la relación entre el componente emocional positivo de la variable positividad, se relaciona de manera altamente significativa ($p < .01$) con todas las dimensiones de felicidad. Estas relaciones son directas. Esto quiere decir que, en los adultos del distrito estudiado, cuando incrementa el componente emocional positivo, también incrementa el sentido positivo de la vida, la satisfacción con la vida, la realización personal y la alegría de vivir.
4. Respecto al cuarto objetivo, se encontró que la relación entre vivencia emocional negativa de la variable positividad se relaciona de forma altamente significativa ($p < .01$) con las dimensiones de felicidad. Estas relaciones son inversas. Esto significa que, a menor vivencia emocional negativa, hay un incremento del sentido positivo de la vida, la satisfacción con la vida, la realización personal y la alegría de vivir.
5. Respecto al quinto y último objetivo específico, se halló que la percepción emocional negativa de la variable positividad se relaciona de forma altamente significativa ($p < .01$) con las dimensiones de felicidad. Estas relaciones son inversas. Esto significa que, a menor vivencia emocional negativa, hay un incremento del sentido positivo de la vida, la satisfacción con la vida, la realización personal y la alegría de vivir.

5.3. Recomendaciones

1. Al ser las correlaciones significativas, se sugiere que estas dos variables formen parte de un modelo mayor para explicar la felicidad. Como se sugirió en la discusión, puede integrarse a la resiliencia.
2. En base a los antecedentes, las teorías y los resultados, se sugiere que la positividad forme parte de los planes, estrategias y programas para fomentar la felicidad en las personas, específicamente en población adulta del distrito de Los Olivos.
3. Replicar la investigación abarcando mayor cantidad y extensión sociodemográfica, por ejemplo. Otros distritos de Lima y provincias del Perú. De esta manera se puede contribuir con la contrastación y generalización de los resultados presentados

.

REFERENCIAS

- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad. *Interamerican Journal of Psychology*, 40(1), 99-106. <https://www.redalyc.org/pdf/284/28440110.pdf>
- Alarcón, R. (2009). *Psicología positiva: Un enfoque emergente*. Temática Psicológica.
- Aliaga, F., Gantier, M., y Herrera, A. (2015). Productividad y felicidad: ¿Las personas más productivas son más felices? *Instituto de Investigaciones Socioeconómicas*, 1(2), 10-20. <http://www.iisec.ucb.edu.bo/publicacion/productividad-y-felicidad-las-personas-mas-productivas-son-mas-felices>
- Álvarez, P., Castiblanco, F., Correa, A., y Guío, A. (2020). COVID-19, médicos, gastroenterología y emociones. *Revista Colombiana de Gastroenterología*, 35(1), 64-68. <https://doi.org/10.22516/25007440.546>
- Ato, M., López, J., y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Barragán, A., y Morales, C. (2014). Psicología de las emociones positivas: generalidades y beneficios. *Enseñanza e investigación en psicología*, 19(1), 103-118. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29232614006.pdf>
- Bernard, C. (2005). *Introducción al estudio de la medicina experimental*. Crítica Fundación Iberdrola.
- Carbajal, J. (2020). *Factores personales asociados a la felicidad en el trabajo en colaboradores de empresas de Lima* [Tesis de pregrado, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio de la Universidad Cesar Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/57068>
- Carr, A. (2007). *Psicología positiva*. Paidós Ibérica.

- Chacón, F. (2015). *Índices de Felicidad y Bienestar. Serie Indicadores internacionales de desarrollo*. Trillas.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences. Second edition*. Lawrence Erlbaum Associates
- Cortina, L. y Berenzon, S. (2013). Traducción al español y propiedades psicométricas del instrumento Positivity Self Test. *Psicología iberoamericana*, 21(1), 5-64.
<https://www.redalyc.org/pdf/1339/133929862007.pdf>
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Aprender a fluir*. Kairós
- Davey, K. (2017). Felicidad y Engagement en estudiantes-trabajadores de nivel superior en Lima. *Revista de Investigación en Psicología*, 20(2), 389-406.
<https://doi.org/10.15381/rinvp.v20i2.14049>
- Del Mar, M., Pérez-Fuentes, M., Soriano, J., Oropesa, N., Del Mar Simón, M., Sisto, M., & Gázquez, J. (2020). Factores psicológicos en situaciones de cuarentena: una revisión sistemática. *European Journal of Health Research*, 6(1), 109-120.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7562691>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
<https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.34>
- Diener, E., Smith, H., & Fujita, F. (1995). The personality structure of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 130-141.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.1.130>
- Domínguez, R., y Cruz, E. (2017). La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Razón y palabra*, 21(96), 660- 679.
<https://www.redalyc.org/pdf/1995/199551160035.pdf>

- Domínguez-Lara, S., & Rodríguez, A. (2017). Índices estadísticos de modelos bifactor. *Interacciones*, 3(2), 59-65. <https://doi.org/10.24016/2017.v3n2.51>
- Fernández-Abascal, E., García, B., Jiménez, M., Martín, M., & Domínguez, F. (2010). *Psicología de la emoción*. Editorial Universitaria Ramón Areces.
- Fessell, D., & Cherniss, C. (2020). Enfermedad por coronavirus 2019 (COVID- 19) y más allá: Microprácticas para la prevención del agotamiento emocional y promover el bienestar emocional. *Revista del Colegio Americano de Radiología*, 1(2), 10-19. <https://doi.org/10.1016/j.jacr.2020.04.018>
- Flores-Kanter, P., Dominguez-Lara, S., Trógolo, M., & Medrano, L. (2018). Best practices in the use of bifactor models: Conceptual grounds fit indices and complementary indicators. *Revista Evaluar*, 18(3), 44-48. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revaluar>
- Franco, I. (2015). *Relación entre el bienestar subjetivo y las aspiraciones de vida en estudiantes de medicina de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. <http://hdl.handle.net/10757/621930>
- Fernández, C. (2017). *Niveles de felicidad en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Daniel Alcides Carrión* [Tesis de pregrado, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. Repositorio de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/1662>
- Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.56.3.218>

- Fredrickson, B. (2013). Positive emotions broaden and build. *In Advances in experimental social psychology*, 47(2), 1-53. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2>
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13(2), 172–175. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00431>
- Gloria, C., & Steinhardt, M. (2014). Relationships among positive emotions, coping, resilience and mental health. *Stress and Health*, 32(2), 145–156. <https://doi.org/10.1002/smi.2589>
- González-Jaimes, N., Tejeda-Alcántara, A., Espinosa-Méndez, C., & Ontiveros Hernández, Z. (2020). Impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por Covid-19. *Preprints de Scielo*. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.756>
- Goodman, F., Disabato, D., Kashdan, T., & Kauffman, S. (2017). Measuring well-being: A comparison of subjective well-being and PERMA. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 321–332. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1388434>
- Gómez-Romero, M., Limonero, J., Toro, J., Montes-Hidalgo, J., y Tomás-Sábado, J. (2018). Relación entre inteligencia emocional, afecto negativo y riesgo suicida en jóvenes universitarios. *Ansiedad y Estrés*, 24(1), 18–23. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2017.10.007>
- González, A., Donolo, D., y Rinaudo, C. (2009). Emociones académicas en universitarios: Su relación con las metas de logro. *Ansiedad y estrés*, 15(2), 263-277. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3095169>

- Hernández, R., Fernández C., y Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. McGraw-Hill/Interamericana.
- Hildenbrand, A. (2012). *Razones para vivir y afecto en mujeres internas en un establecimiento penitenciario de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio de la Pontificia Universidad Católica del Perú. <http://hdl.handle.net/20500.12404/4428>
- Huarcaya-Victoria, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 37(2). 11-19. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2017). *Población en edad electoral de 18 a 60 años estimada y proyectada, según departamento, 2011 - 2017*. <https://www.inei.gob.pe/estadisticas/indice-tematico/poblacion-y-vivienda/>
- Kun, Á., Balogh, P., & Krasz, K. (2016). Development of the work-related well-being questionnaire based on Seligman's PERMA model. *Periódica Polytechnica Social and Management Sciences*, 25(1), 56. <https://doi.org/10.3311/ppso.9326>
- Johnson, M., Saletti-Cuesta, L., y Tumas, N. (2020). Emociones, preocupaciones y reflexiones frente a la pandemia del COVID-19 en Argentina. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(1), 2447-2456. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10472020>
- Judd, M. (2016). *The moderating effects of positive and negative automatic thoughts on the relationship between positive emotions and resilience*. Georgia Southern University

- La Quintana, J., y Rodríguez, G. (2020, julio). *Perú cierra la cuarentena con cifras poco esperanzadoras*. <https://cnnespanol.cnn.com/2020/07/03/peru-cierra-la-cuarentena-con-cifras-poco-esperanzadoras/>
- Mejía, C., Sancho, A., Alarcón, J., Valero, L., López, V., Villanueva, E., & Gonzales, J. (2020). Factores asociados al fatalismo ante la COVID-19 en 20 ciudades del Perú en marzo 2020. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 19(2), 8. www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/3233/2496
- Meza, A. (2002). *Introducción a la psicología*. Universidad Ricardo Palma.
- Moccia, S. (2016). Felicidad en el trabajo. *Papeles del psicólogo*, 37(2), 143-151. <https://www.redalyc.org/pdf/778/77846055007.pdf>
- Morán, M. C., Fínez, M. J., y Fernández-Abascal, E. G. (2017). Sobre la felicidad y su relación con tipos y rasgos de personalidad. *Clínica y Salud*, 28(2), 59–63. <https://doi.org/10.1016/j.clysa.2016.11.003>
- Montuschi, L. (2017). *Crecimiento económico, progreso social y felicidad (No. 620)*. *Serie Documentos de Trabajo*. Área Económica.
- Niquín, R. (2019). *Afectos y sentido de la vida en estudiantes universitarios de una universidad privada de la ciudad de Lima* [Tesis de pregrado, Universidad de San Martín de Porres]. Repositorio de la Universidad de San Martín de Porres. <https://hdl.handle.net/20.500.12727/5570>
- Organización Mundial de la Salud. (OMS, 2020a). *COVID-19: Cronología de la actuación de la OMS*. [https://www.who.int/es/news-room/detail/27-04-2020-who-timeline--- covid-19](https://www.who.int/es/news-room/detail/27-04-2020-who-timeline---covid-19)
- Organización Mundial de la Salud. (OMS, 2020b). *Los nombres de la enfermedad por coronavirus (COVID-19) y del virus que la causa*. <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus->

2019/technical-guidance/naming-the-coronavirus-disease-(covid-2019)-and-the-virus-that-causes-it

- Orellana, C., y Orellana, L. (2020). Predictores de síntomas emocionales durante la cuarentena domiciliar por pandemia de COVID-19 en El Salvador. *Actualidades en Psicología*, 34(128), 103-120. <https://doi.org/10.15517/ap.v34i128.41431>
- Oriol-Granado, X., Mendoza-Lira, M., Covarrubias-Apablaza, C., y Molina- López, V. (2017). Emociones positivas, apoyo a la autonomía y rendimiento de estudiantes universitarios: el papel mediador del compromiso académico y la autoeficacia. *Revista de Psicodidáctica*, 22(1), 45–53. [https://doi.org/10.1016/s1136-1034\(17\)30043-6](https://doi.org/10.1016/s1136-1034(17)30043-6)
- Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaria, M., Picaza-Gorrochategui, M., y Idoiaga-Mondragon, N. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cadernos de Saúde Pública*, 36(1), 11-21. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00054020>
- Peterson, C. (2000). El futuro del optimismo. *Psicólogo estadounidense*, 55(1), 44–55. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.44>
- Puig, M., Rodríguez, N., Farras, J., y Lluch, M. (2011). Calidad de vida, felicidad y satisfacción con la vida en personas ancianas de 75 años atendidas en un programa de atención domiciliaria. *Revista Latinoamericana de Enfermería*, 19(3), 10-31. <https://doi.org/10.1590/S0104-11692011000300004>
- Ramírez, Y., & Graos, J. (2018). *La Influencia de la Felicidad en la Productividad de una Empresa* [Tesis doctoral, Pontificia Universidad Católica del Perú].

Repositorio de la Pontificia Universidad Católica del Perú.

<https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/13159>

Ryff, C. (2018). Well-Being with soul: Science in pursuit of human potential. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 242–248. <https://doi.org/10.1177/1745691617699836>

Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

Ruvalcaba-Romero, N., Fernández-Berrocal, P., Salazar-Estrada, J., & Gallegos-Guajardo, J. (2017). Positive emotions, self-esteem, interpersonal relationships and social support as mediators between emotional intelligence and life satisfaction. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 9(1), 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.jbhsi.2017.08.001>

Sánchez, V. (2016). *Síndrome de agotamiento profesional y bienestar en técnicos de seguridad de un establecimiento penitenciario de Lima* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio de la Pontificia Universidad Católica del Perú. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/7702>

Sánchez, H., & Reyes, C. (2015). *Metodología y diseño de investigación científica*. Universidad Ricardo Palma.

Seligman, M. (2004). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon and Schuster.

Seligman, M. (2017). *La auténtica felicidad*. Barcelona. Ediciones B.

Seligman M., & Csikszentmihalyi, M. (2014). *Positive Psychology: An Introduction*. Springer.

- Seligman, M. (2011). *La Vida que florece: una nueva concepción visionaria de la felicidad y el bienestar*. Ediciones B.
- Sullivan, G. (2019). *Positive Emotions. Servant Leadership in Sport*. Springer.
- Su, K. (2019). The mediating effect of interpersonal relations on the association between emotional intelligence and happiness of nursing students. *Journal of Korean Academy of psychiatric and Mental Health Nursing*, 28(2),103-113. <https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2019.28.2.103>
- Veenhoven, R. (2009). Medidas de la felicidad nacional bruta. *Intervención en Psicología*, 18(3),279-299. <http://scielo.isciii.es/pdf/inter/v18n3/v18n3a08.pdf>
- Veloso-Besio, C., Cuadra-Peralta, A., Antezana-Saguez, I., Avendaño-Robledo, R., y Fuentes-Soto, L. (2013). Relación entre inteligencia emocional, satisfacción vital, felicidad subjetiva y resiliencia en funcionarios de educación especial. *Estudios pedagógicos*, 39(2), 355-366. <https://doi.org/10.4067/S0718-07052013000200022>
- Vera, B. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del psicólogo*, 27(1), 3-8. <https://www.redalyc.org/pdf/778/77827102.pdf>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C., & Ho, R. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International journal of environmental research and public health*, 17(5), 1729-1734. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- Wei, X., Huang, S., Stodolska, M., & Yu, Y. (2015). Leisure time, leisure activities, and happiness in China. *Journal of Leisure Research*, 47(5), 556–576. <https://doi.org/10.18666/jlr-2015-v47-i5-6120>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
¿Qué relación existe entre positividad y felicidad en adultos del distrito de Los Olivos durante la pandemia por COVID-19?	Objetivo general:	Hipótesis general:	Variable 1:	Tipo de investigación:
	Establecer la relación entre positividad y felicidad en adultos del distrito de Los Olivos durante la pandemia por COVID-19.	Hg: Existe relación estadísticamente significativa entre positividad y felicidad en adultos del distrito de Los Olivos durante la pandemia por COVID- 19.	Positividad:	Aplicada
	Objetivos específicos:	Hipótesis específicas:	Dimensiones	Diseño de investigación:
1) Identificar la prevalencia de positividad y sus dimensiones: vivencia emocional positivo, vivencia emocional negativa y percepción emocional negativa, en los niveles bajo, mediano y alto, en adultos del distrito de Los Olivos durante la pandemia por COVID-19.	He1: Existe una relación estadísticamente significativa entre el componente emocional positivo y las dimensiones de felicidad (sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal, alegría de vivir) en adultos del distrito de Los Olivos durante la pandemia por COVID-19.	• Componente emocional positivo	Población y muestra:	
2) Identificar la prevalencia de felicidad y sus dimensiones: sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir, en los niveles bajo, mediano y alto, en adultos del distrito de Los Olivos durante la pandemia por COVID-19.	He2: Existe una relación estadísticamente significativa entre vivencia emocional negativa y las dimensiones de felicidad (sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal, alegría de vivir) en adultos del distrito de Los Olivos durante la pandemia por COVID-19.	• Vivencia emocional negativa	La población estuvo constituida por 325 884 sujetos del distrito de Los Olivos.	
3) Analizar la relación entre el componente emocional positivo y las	He3: Existe una relación estadísticamente significativa entre percepción emocional negativa y las dimensiones de felicidad (sentido positivo de la vida, satisfacción con	• Percepción emocional negativa	La muestra quedo fijada en 271 adultos, de los cuales 69 fueron varones (25.5%) y 202 mujeres (74.5%). Se usó un muestreo no probabilístico, de corte circunstancial.	
			Variable 2:	Técnica:
			Felicidad	Encuesta
			Dimensiones	Instrumentos de medición:
			• Sentido positivo de la vida.	Positivista Self Test de Fredrickson (2009).
			• Satisfacción con la vida.	Escala de Felicidad de Lima (Alarcón, 2006)

dimensiones de felicidad: sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal, alegría de vivir, en adultos del distrito de Los Olivos durante la pandemia por COVID-19.

la vida, realización personal, alegría de vivir) en adultos del distrito de Los Olivos durante la pandemia por COVID-19.

- 4) Analizar la relación entre vivencia emocional negativa y las dimensiones de felicidad: sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal, alegría de vivir, en adultos del distrito de Los Olivos durante la pandemia por COVID-19.
 - 5) Analizar la relación entre percepción emocional negativa y las dimensiones de felicidad: sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal, alegría de vivir, en adultos del distrito de Los Olivos durante la pandemia por COVID-19.
-

Anexo 2: Instrumento.

AUTO-PRUEBA DE POSITIVIDAD

Instrucciones:

Las siguientes preguntas son acerca de diferentes emociones que las personas experimentan diariamente. Lee cada oración y marca el número que indica la fuerza con que sentiste cada emoción el día de ayer. Las alternativas van de menor a mayor frecuencia.

0: NADA, 1: UN POCO, 2: DE FORMA MODERADA, 3: MUCHO, 4: MUCHÍSIMO

	0	1	2	3	4
1. ¿Qué tan inspirado(a) te sentiste el día de ayer?					
2. ¿Qué tan interesado(a) te sentiste el día de ayer?					
3. ¿Qué tan esperanzado(a) te sentiste el día de ayer?					
4. ¿Qué tan orgulloso(a) te sentiste el día de ayer?					
5. ¿Qué tan alegre te sentiste el día de ayer?					
6. ¿Qué tan divertido(a) te sentiste el día de ayer?					
7. ¿Qué tan agradecido(a) te sentiste el día de ayer?					
8. ¿Qué tan asombrado(a) te sentiste el día de ayer?					
9. ¿Qué tan amoroso(a) te sentiste el día de ayer?					
10. ¿Qué tan tranquilo(a) te sentiste el día de ayer?					
11. ¿Qué tan estresado(a) te sentiste el día de ayer?					
12. ¿Qué tan fastidiado(a) te sentiste el día de ayer?					
13. ¿Qué tan enojado(a) te sentiste el día de ayer?					
14. ¿Qué tan triste te sentiste el día de ayer?					
15. ¿Qué tan resentido(a) te sentiste el día de ayer?					
16. ¿Qué tan ofensivo(a) te sentiste el día de ayer?					
17. ¿Qué tan avergonzado(a) te sentiste el día de ayer?					
18. ¿Qué tan tímido(a) te sentiste el día de ayer?					

19. ¿Qué tan culpable te sentiste el día de ayer?					
20. ¿Qué tan asustado(a) te sentiste el día de ayer?					

ESCALA DE FELICIDAD DE LIMA

Instrucciones:

A continuación, se presenta una serie de enunciados acerca de cómo te sientes en tu vida, por favor marca con sinceridad. Las alternativas van de menor a mayor grado de acuerdo.

TD: TOTALMENTE EN DESACUERDO

D: DE ACUERDO

NI A NI D: NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO

A: ACUERDO

TA: TOTALMENTE DE ACUERDO

	TD	D	NI A NI D	A	TA
1. Todavía no he encontrado sentido a mi existencia.					
2. La felicidad es para algunas personas, no para mí.					
3. Tengo problemas tan hondos que me quitan la tranquilidad.					
4. Para mí, la vida es una cadena de sufrimientos.					
5. Me siento triste por lo que soy.					
6. Siento que mi vida está vacía.					
7. Me siento un fracasado(a).					
8. La vida ha sido injusta conmigo.					
9. La mayoría del tiempo no me siento feliz.					
10. Pienso que nunca seré feliz.					
11. Me siento inútil.					
12. Estoy satisfecho con mi vida.					
13. Las condiciones de mi vida son excelentes.					
14. La vida ha sido buena conmigo.					
15. En la mayoría de las cosas, mi vida está cerca de mi ideal.					
16. Me siento satisfecho(a) con lo que soy.					
17. Me siento satisfecho(a) porque estoy donde tengo que estar.					

18. Me considero una persona realizada.					
19. Estoy satisfecho(a) con lo que hasta ahora he alcanzado.					
20. Creo que no me falta nada.					
21. Mi vida transcurre plácidamente.					
22. Si volviera a nacer no cambiaría casi nada de mi vida.					
23. Hasta ahora he conseguido las cosas que para mí son importantes.					
24. Es maravilloso vivir.					
25. Soy una persona optimista.					
26. He experimentado la alegría de vivir.					
27. Por lo general, me siento bien.					

Anexo 3: Consentimiento informado.
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Fecha:/...../.....

Yo,.....accedo voluntariamente a participar de la presente investigación titulada **“POSITIVIDAD Y FELICIDAD EN ADULTOS DEL DISTRITO DE LOS OLIVOS DURANTE LA PANDEMIA POR COVID-19”**, a cargo de la Bachiller Claudia Hortencia Rivera Martel de la Escuela Profesional de Psicología.

Soy consciente que participaré de manera voluntaria a la contestación de los dos instrumentos de medición que me aplicarán, y que dicha información solo lo utilizarán para fines académicos.

Si desea enterarse de los resultados posteriores de esta investigación puede escribir al correo claudiahm87@gmail.com, aproximadamente a partir de quincena de agosto, momento en el que se habrá concluido el estudio.

Desde ya agradecemos su participación.

**¿ACEPTO PARTICIPAR EN ESTA
INVESTIGACIÓN?**

(Marcar con una equis)

SÍ ACEPTO: _____ NO ACEPTO: _____

.....
Firma

Anexo 4: Validez de instrumentos

Tabla 15

Análisis de jueces mediante la V-Aiken de la Auto-prueba de Positividad (n = 5)

Ítems	Relevancia		Representatividad		Claridad		Inter. V Válido
	p	V-Aiken	p	V-Aiken	p	V-Aiken	
Ítem1	1	100%	1	100%	1	100%	Válido
Ítem2	1	100%	1	100%	1	100%	Válido
Ítem3	1	100%	1	100%	1	100%	Válido
Ítem4	1	100%	1	100%	1	100%	Válido
Ítem5	1	100%	1	100%	1	100%	Válido
Ítem6	1	100%	1	100%	1	100%	Válido
Ítem7	1	100%	1	100%	1	100%	Válido
Ítem8	1	100%	1	100%	1	100%	Válido
Ítem9	1	100%	1	100%	1	100%	Válido
Ítem10	1	100%	1	100%	1	100%	Válido
Ítem11	1	100%	1	100%	1	100%	Válido
Ítem12	1	100%	1	100%	1	100%	Válido
Ítem13	1	100%	1	100%	1	100%	Válido
Ítem14	1	100%	1	100%	1	100%	Válido
Ítem15	1	100%	1	100%	1	100%	Válido
Ítem16	1	100%	1	100%	1	100%	Válido
Ítem17	1	100%	1	100%	1	100%	Válido
Ítem18	1	100%	1	100%	1	100%	Válido
Ítem19	1	100%	1	100%	1	100%	Válido
Ítem20	1	100%	1	100%	1	100%	Válido

Nota: p = Puntaje, V-Aiken = Coeficiente de la V-Aiken, Inter. V = Interpretación Valida, n = Numero de jueces expertos

Tabla 16*Análisis de jueces mediante la V-Aiken de la Escala de Felicidad de Lima (n = 5)*

Ítems	Relevancia		Representatividad		Claridad		Inter. V Válido
	p	V-Aiken	p	V-Aiken	p	V-Aiken	
Ítem1	1	100%	1	100%	1	100%	Válido
Ítem2	1	100%	1	100%	1	100%	Válido
Ítem3	1	100%	1	100%	1	100%	Válido
Ítem4	1	100%	1	100%	1	100%	Válido
Ítem5	1	100%	1	100%	1	100%	Válido
Ítem6	1	100%	1	100%	1	100%	Válido
Ítem7	1	100%	1	100%	1	100%	Válido
Ítem8	1	100%	1	100%	1	100%	Válido
Ítem9	1	100%	1	100%	1	100%	Válido
Ítem10	1	100%	1	100%	1	100%	Válido
Ítem11	1	100%	1	100%	1	100%	Válido
Ítem12	1	100%	1	100%	1	100%	Válido
Ítem13	1	100%	1	100%	1	100%	Válido
Ítem14	1	100%	1	100%	1	100%	Válido
Ítem15	1	100%	1	100%	1	100%	Válido
Ítem16	1	100%	1	100%	1	100%	Válido
Ítem17	1	100%	1	100%	1	100%	Válido
Ítem18	1	100%	1	100%	1	100%	Válido
Ítem19	1	100%	1	100%	1	100%	Válido
Ítem20	1	100%	1	100%	1	100%	Válido
Ítem21	1	100%	1	100%	1	100%	Válido
Ítem22	1	100%	1	100%	1	100%	Válido
Ítem23	1	100%	1	100%	1	100%	Válido
Ítem24	1	100%	1	100%	1	100%	Válido

Nota: p = Puntaje, V-Aiken = Coeficiente de la V-Aiken, Inter. V = Interpretación Valida, n = Numero de jueces expertos

Anexo 5: Permiso del autor

LC Laura Cortina <cortinaguzman@gmail.com>
Dom 12/07/2020 17:06

Para: Usted

Adjunto: Especificaciones de Autopueb...
174 KB

Estimada Lic. Rivera
Agradezco su interés y atenta solicitud.
Me congratula hacer de su conocimiento que no tengo objeción alguna para que el instrumento sea empleado con fines académicos y de investigación con los créditos correspondientes. Adjunto especificaciones de la prueba de positividad.
Saludos cordiales.

El sáb., 11 Jul. 2020 a las 20:45, Claudia Rivera Martel (<Claudia.r.martel@hotmail.com>) escribió:
Solicito usar la Autopueba de Positividad en Español

Distinguida Dra. Laura Cortina Guzmán, es un gusto escribirle y al mismo tiempo solicitar que me pueda brindar autorización para usar la Autopueba de Positividad que usted y su equipo adaptaron al español.

Quisiera emplear el instrumento para mi tesis de grado en Lima, Perú, donde posiblemente tenga que adaptar algunas palabras de los ítems. Estoy muy interesada en usar el instrumento. Cabe resaltar que citaré adecuadamente su trabajo y en todo momento estaré con asesoría para mantener las normas éticas y académicas pertinentes.

Me despido cordialmente.

Claudia Rivera

..


Por favor, acuse de recibido. Gracias.

Dra. Laura Graciela Cortina Guzmán
*Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia
Universidad Nacional Autónoma de México*

Anexo 6: Escalas virtualizadas

Positividad y felicidad en tiempos del COVID

Te invitamos a participar en un estudio sobre positividad (emociones positivas) y felicidad (bienestar y alegría), dirigido a adultos de Lima (18-60 años).
El formulario no entrega resultados y sólo te tomará unos 15 minutos en responder. No tienes que escribir tu nombre, tus respuestas son confidenciales.
La evaluación servirá para conocer qué aspectos positivos predominan en esta época de COVID.
Si los instrumentos provocan en ti algún tipo de malestar, puedes dejar de participar y se respetará tu decisión.
Para aclarar tus dudas puedes contactarte con la responsable de la investigación: Claudia Rivera, al correo claudia.r.martel@hotmail.com

 claudiahm87@gmail.com (no compartidos)
[Cambiar de cuenta](#) 

***Obligatorio**

Consentimiento: Acepto participar en esta investigación de forma voluntaria y confidencial *

Sí

No

[Siguiente](#) [Borrar formulario](#)