






# Influence of the psycho-pedagogical accompaniment program on the perception of happiness of university students, Trujillo-2022

Díaz Díaz Flor del Rosario <sup>1</sup>; Acosta Enriquez, Benicio Gonzalo<sup>2</sup>; Yupanqui Pereda Juan<sup>3</sup>; Villena Zapata Luigi Italo<sup>4</sup>; López Roca, Carlos<sup>5</sup> 

<sup>1,2,3</sup> Universidad Nacional de Trujillo, Perú, fdiazd@unitru.edu.pe, T528100220@unitru.edu.pe, jyupanqui@unitru.edu.pe

<sup>4</sup>Universidad Cesar Vallejo, Perú, lwillenaz@ucvvirtual.edu.pe

<sup>5</sup>Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú, Carlos.lopez4@unmsm.edu.pe

**Abstract-** A psycho-pedagogical accompaniment program was carried out; with the intention of measuring its influence on the perception of happiness in students of the National University of Trujillo, with an age range between 17 and 21 years old. Methodologically, a quantitative approach was used, whose design was of experimental type, the data were collected using the Lima de Alarcon Happiness Scale [1]; four factors were examined: positive sense of life, satisfaction with life, personal fulfillment and joy of living, before and after the experience of psycho-pedagogical accompaniment, it was concluded that: (1) The program significantly influenced ( $p=0.0000953<0.05$ ) in the perception of happiness of the participants, corroborating the effectiveness of the use of meditation techniques, biodance and ontological coaching in educational spaces. (2) The program not only demonstrated its effectiveness at a global level in the perception of happiness, but also in the factors analyzed. (3) The study constitutes a response to the demand to address from university classrooms pedagogical proposals aimed at accompanying the adaptation to university life and improving the perception of happiness in students and opens new possibilities for action in educational research.

**Keywords:** psycho-pedagogical accompaniment, perception of happiness, university students.

## I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad hay gran interés en la comunidad científica en el campo de la psicología aplicada a la educación, para contribuir a promover estados de bienestar en la comunidad educativa [1]. Seligman “padre de la psicología positiva”, plantea que El bienestar subjetivo es el núcleo de la ciencia de la felicidad, y afirma que podemos promover nuestro propio bienestar en las escuelas y organizaciones, en el trabajo, en nuestra vida personal y en el seno de nuestras familias [2].

Así mismo, la epidemia de COVID-19 fue un período que incluyó incertidumbres en cuanto a su aparición y proceso posterior. Además, durante este periodo, el aumento de la intolerancia a la incertidumbre afectó negativamente la adicción a Internet y la felicidad. [3]. Solo en Estados Unidos, la Encuesta Nacional de Evaluación de la Salud Universitaria de 2018, el 13 % de los estudiantes universitarios tiene pensamientos suicidas y alrededor del 2 % ha intentado suicidarse al menos una vez en el último año [4]. Adicionalmente, los bajos niveles de felicidad entre los estudiantes universitarios se han informado en todo el mundo y han recibido una atención considerable [5]. Por ejemplo, [6] reporta que aproximadamente la mitad de los estudiantes universitarios tienen problemas de salud mental moderados relacionados con el estrés y la excesiva sobrecarga académica por exámenes y tareas.

La vida universitaria es un período especial en el que los estudiantes comienzan a ser independientes, pero si no son lo suficientemente maduros para adaptarse a los cambios en su vida personal y de estudios [7]. Un bajo nivel de felicidad puede tener una variedad de consecuencias negativas: deterioro de la salud física y mental, incluso enfermedad mental grave o suicidio, relaciones interpersonales tensas y bajo rendimiento académico, todo lo cual afectará seriamente su futuro desarrollo y carrera [4]. Por el contrario, se estima que los estudiantes con altos niveles de felicidad tienen más probabilidades de ser más optimistas, más resistentes a las condiciones ambientales adversas y más propensas a desarrollar habilidades de afrontamiento efectivas para manejar la situación estresante [8].

Digital Object Identifier: (only for full papers, inserted by LEIRD).  
ISSN, ISBN: (to be inserted by LEIRD).  
DO NOT REMOVE

Por lo tanto, con un número cada vez mayor de estudiantes universitarios en todo el mundo [9], el bajo nivel de felicidad experimentado por los estudiantes genera una necesidad urgente de diseñar e implementar propuestas pedagógicas en las universidades para mejorar la felicidad de los estudiantes.

El objetivo principal de este estudio fue investigar el impacto del programa de acompañamiento psicopedagógico en la percepción de felicidad de los estudiantes universitarios que se encontraban iniciando su formación universitaria en una universidad pública del Perú. La justificación para realizar este estudio se basa en los principios de la psicopedagogía, una rama especializada de la psicología que investiga los procesos de aprendizaje y desarrollo humano en entornos educativos. Además, la investigación se realizó sistemáticamente dentro de un marco científico con el propósito de mejorar la percepción de la felicidad de universitarios

### **Antecedentes**

A nivel internacional, Tejada [10] En el contexto de la pandemia COVID-19, los investigadores se examinó las percepciones de los estudiantes universitarios sobre el concepto de felicidad y bienestar psicológico. Los resultados revelan que tres de los seis estudiantes encuestados son más felices cuando pueden disfrutar del momento y forjar nuevas experiencias con amigos y familiares, mientras que la otra mitad prefiere perseguir sus aspiraciones porque se sienten felices cuando alcanzan sus objetivos. Dado que cada una de estas dimensiones sirve a un propósito que permite a las personas sentirse satisfechas y realizadas con sus vidas, pueden ser factores significativos para la felicidad. Estas dimensiones incluyen las relaciones interpersonales, la autonomía, el sentido de la vida y la autoaceptación. Se concluye que existe una relación entre la felicidad y determinadas dimensiones del bienestar psicológico.

Rojas Solís *et al.* [11] se ha estudiado los principales aspectos metodológicos de las investigaciones científicas existentes sobre la felicidad en estudiantes universitarios de América Latina, así como las conclusiones y variables clave relacionadas con este constructo. Según los hallazgos del estudio, las conexiones sociales y el optimismo tienen un papel en la percepción de la felicidad, lo que explicaría los altos niveles de felicidad entre los universitarios latinoamericanos. Llegamos a la conclusión de que se requieren más investigaciones en el área para mejorar el corpus de investigaciones teóricas y empíricas sobre el tema.

Diržytė *et al.* [4] con el objetivo de analizar las asociaciones entre la felicidad y la creatividad autoinformada en 722 estudiantes de Lituania. Esta investigación sugirió que, si una persona se percibe a sí misma como creativa y su comportamiento como creativo, entonces estas evaluaciones se relacionan de manera estadísticamente significativa con la satisfacción con la vida, el florecimiento psicológico, las emociones positivas, pero no se encontró una relación significativa con las emociones negativas. Luego, este estudio

demonstró que la creatividad autoinformada es diferente en grupos de individuos subjetivamente felices e infelices. Esta investigación reveló que aquellos con mayor desarrollo psicológico se consideran creativos a sí mismos y a su comportamiento. Por lo tanto, esta investigación demostró diferencias estadísticamente significativas en el florecimiento psicológico y la satisfacción con la vida en diferentes grupos de creatividad autoinformada.

Tunkay y Yunus [12] desarrollaron un estudio con el objetivo de identificar el efecto de la motivación de los individuos para participar en deportes en su nivel de felicidad de 357 universitarios de Turquía. El estudio proporciona evidencia empírica que la motivación para participar en deportes tiene un efecto significativo en los niveles de felicidad de los estudiantes universitarios. Por lo tanto, existe una relación entre la motivación para hacer deporte y la felicidad en el estudio, y que la motivación para hacer deporte tuvo efecto en los niveles de felicidad de los individuos.

Durón-Ramos *et al.* [13] con una muestra de 1.723 estudiantes de seis países de América, entre ellos Estados Unidos, México, El Salvador, Colombia, Perú y la República Dominicana, se examinó la relación entre la orientación al placer y el compromiso de los estudiantes tras doce meses de educación a distancia. Los resultados indican que la orientación al placer influye en el compromiso de los estudiantes universitarios.

A nivel nacional, Arévalo [14] en el abordaje de su estudio refiere que algunas técnicas en el campo del yoga con el propósito de contribuir a la superación de estados tensionales muy recurrentes entre el profesorado. Los resultados indican una diferencia estadísticamente significativa en los niveles de estrés antes y después de aplicar el programa "Practicar Yoga y Disminuir el Estrés en los Profesores" ( $p = 0,00$ ,  $p < 0,05$ ). Por lo tanto, existe un apoyo empírico a la hipótesis de que la práctica de Yoga tiene un impacto en la reducción del estrés.

Así mismo, Fernández [15] con la finalidad de determinar los niveles de satisfacción de los estudiantes de una institución de enseñanza superior. El estudio determinó que los porcentajes combinados de los niveles bajo y muy bajo equivalen al 52%, lo que indica que más de la mitad de la muestra está por debajo del nivel medio de satisfacción. Además, con respecto a los factores que componen esta variable, se ha determinado que la combinación de los niveles bajo y muy bajo representa el 49% del sentido positivo de la vida, el 59% de la satisfacción vital y el 42% de la realización personal. También, el 42% de los participantes se sitúa en el nivel medio en cuanto a la alegría de vivir.

### **Bases teóricas**

#### **Programa de acompañamiento psicopedagógico**

Este concepto presenta una metodología de experiencia para el crecimiento personal y social que se adapta a las circunstancias contemporáneas. En cuanto a la definición operativa, el proceso implicó la cuidadosa selección e

integración de componentes derivados de tres fuentes distintas. El objetivo era fomentar un sentimiento de motivación entre los estudiantes, animándolos a realizar esfuerzos metódicos hacia la superación personal.

El programa de acompañamiento psicopedagógico, se fundamenta en el enfoque del Análisis Transaccional de Eric Berne [16], así como la Programación Neurolingüística (PNL) [17], teniendo en cuenta que también otras escuelas coinciden en la influencia determinante de los patrones conductuales grabados en la primera infancia, lo que se complementa con el aporte de Rolando Toro, nos presenta a la Biodanza, como un sistema para cambiar cualitativamente aquellos patrones que generan malestar; con ello se busca mejorar los indicadores de vitalidad, afectividad, creatividad, sexualidad sana y trascendencia. Así Análisis Transaccional y Biodanza aportan grandemente a la tarea docente, dando como resultado el bienestar subjetivo percibido por los estudiantes; por ello, pretendemos desarrollar un proceso de acompañamiento psicoeducativo en el ámbito universitario, como parte del proceso de formación profesional de nuestros estudiantes.

En tanto, se empleó la práctica del Yoga que según [18] es una herencia india que involucra la práctica física, mental y espiritual, cuyo objetivo es transformar el cuerpo y la mente. Otro aporte utilizado en el estudio ha sido la concepción de coaching ontológico, propuesto por Echeverría, quien, a lo largo de su obra y su experiencia, nos demuestra que ésta es una disciplina profesional de asistencia individual y grupal para alcanzar resultados deseados, asumir metas para obtener el máximo rendimiento en el comportamiento, en las habilidades. Es así como entiende a los seres humanos como seres lingüísticos que se crean así mismos en el lenguaje que es generativo [19]. A continuación, se muestran los componentes e indicadores que constituyen el programa abordado.

TABLA 1  
COMPONENTES E INCADORES DEL PROGRAMA DE  
ACOMPANAMIENTO PSICOPEDAGÓGICO

Definición Conceptual	Componentes	Indicadores de Desempeño
Programa de acompañamiento psicopedagógico	Meditación	Participación en momentos de meditación en cada sesión
	Biodanza	Participación en ejercicios de biodanza promoviendo la actividad, y la creatividad
	Coaching Ontológico	Participación y disfrute de experiencias de acompañamiento para el logro de visualización de la vida desde un nuevo "observador"

Nota. Elaboración propia

## Fases del programa de acompañamiento psicopedagógico [20]

(1). Fase inicial: Se analizó de manera holística y sistemática la realidad social del ámbito de intervención con la finalidad de determinar las necesidades de la comunidad educativa. Se obtuvo información relevante para formular objetivos simples, medibles, realistas y reflejaban con claridad el tiempo de ejecución.

(2). Fase de ejecución: Se estableció el punto de partida y se inició a diseñar el programa de intervención educativa que debe adjuntar los objetivos ya fijados, los medios y recursos a utilizar, las estrategias, métodos y técnicas de aprendizaje, y un cronograma de ejecución de las actividades.

Para facilitar la ejecución del programa, se han organizado un total de 12 sesiones de 60 minutos cada una. Estas sesiones se complementarán con un pretest inicial y un postest final, resultando un total de 14 sesiones, que incluyen el componente de evaluación.

(3) Fase de valoración: La evaluación abarcó un análisis del programa y su ejecución, que incluyó el examen de sus elementos constitutivos y sus resultados.

La inmersión del hostigamiento sexual en el ámbito educativo fomenta la aplicación del programa "Sin Acoso" con enfoque preventivo ya que las sesiones y actividades planificadas se orientaron a prevenir los casos de hostigamiento sexual en el centro escolar.

### Percepción de la felicidad

Alarcón propone que el término felicidad se refiere al estado relativamente duradero de satisfacción subjetiva que experimenta un individuo al adquirir un bien deseado [21]. La emoción de la felicidad comprende el nivel más general y reconocido de emoción positiva. Así mismo, la felicidad está estrechamente relacionado con la satisfacción con la vida y un estilo cognitivo marcado por el optimismo y la disminución de la preocupación por la comparación social [22].

Aristóteles postuló que la percepción de la felicidad está intrínsecamente ligada a las virtudes éticas, que a su vez están estrechamente vinculadas a las actividades humanas. Según él, la felicidad es una capacidad racional y representa la plenitud última, que significa la realización completa del potencial humano. Es importante señalar que Aristóteles consideraba que la felicidad no se otorga libremente, sino que es el resultado de una existencia moral integral [23]. Según Spinoza, figura destacada de la escuela de pensamiento comunitarista, en la última sección de la segunda mitad de su célebre libro "Ética", postula que la virtud no sólo va acompañada de felicidad, sino que constituye la felicidad misma y representa la forma última de libertad [24]. En ese sentido es necesario contribuir a ello en los espacios de acompañamiento psicopedagógico a nuestros estudiantes.

### Los 4 factores de la felicidad según Alarcón [25].

Según la propuesta del autor, la felicidad se compone de 4 factores:

(1). **F1 Sentido positivo de la vida:** Se refiere a la expresión de satisfacción con los propios logros y a la convicción de que uno está exactamente dónde debe estar. Significa la ausencia de estados de abatimiento, pesimismo y vacío existencial.

(2). **F2 Satisfacción con la vida:** Representan lo que puede denominarse felicidad completa, por oposición a las fases temporales de felicidad. Los ítems de este factor reflejan sentimientos subjetivos de satisfacción por la posesión de bienes.

(3). **F3 Realización personal:** Expresa la felicidad completa por oposición a los estados transitorios de "ser feliz"; además, la autosuficiencia, la autonomía, la serenidad emocional y la tranquilidad son requisitos previos para alcanzar el estado de felicidad completa.

(4). **F4 Alegría de vivir:** Las respuestas de rechazo hacen hincapié en lo maravillosa que es la vida, transmitiendo experiencias vitales positivas, experimentando lo maravillosa que es la vida y sintiéndose feliz en general.

## II. MATERIAL Y MÉTODOS

### Tipo y nivel de investigación.

Por su naturaleza el estudio se enmarcó dentro del enfoque cuantitativo empleando el método hipotético-deductivo para contrastar empíricamente las hipótesis de investigación sobre la eficacia del programa de acompañamiento psicopedagógico [26]. Según el tipo de investigación fue aplicada, dado que el propósito del estudio fue el uso de teorías y técnicas de acompañamiento del ámbito pedagógico y psicológico para mejorar la percepción de la felicidad de los participantes.

Adicionalmente, se desarrolló bajo el diseño pre-experimental, porque el programa de acompañamiento psicopedagógico se aplicó a un solo grupo de participantes que reunían características similares.

### Población y muestra del estudio

#### Población

La población estuvo conformada por 127 estudiantes, abarcando ambos sexos y con edades comprendidas entre los 17 y 20 años. Estos estudiantes cursaban el tercer ciclo de Educación Secundaria, especialidad Filosofía, Psicología y Ciencias Sociales en la Facultad de Educación y Ciencias de la Comunicación de la Universidad Nacional de Trujillo.

La población fue seleccionada en base a la utilización de ciertos criterios de selección:

- **Criterios de inclusión:** del total de estudiantes del III Ciclo de Filosofía, Psicología y Ciencias Sociales, curso: Pensamiento filosófico de la sociedad medieval, se les invitó a participar voluntariamente,

los cuales asistieron a todo el proceso de acompañamiento psicopedagógico.

- **Criterios de exclusión:** No fueron considerados los estudiantes que acumularon el 30% de inasistencias.

#### Muestra

En la selección de la muestra se empleó un método de muestreo deliberado no probabilístico, según el cual los investigadores aplicaron sus criterios predeterminados para determinar la inclusión y exclusión de los participantes [27].

TABLA 1  
MUESTRA SELECCIONADA PARA EL ESTUDIO

Sexo		Total
Femenino	Masculino	
10	10	20

Nota. Elaboración propia

### Técnicas e instrumentos de colecta de datos

#### a. Técnicas

El estudio empleó la técnica de la encuesta, reconocido como un método de recopilación de datos empleado habitualmente en la investigación social y en contextos educativos. El proceso implica el desarrollo de una serie de preguntas organizadas o parcialmente organizadas, que se plantean a un subconjunto representativo de la población objetivo con fines de investigación. [28].

En el proceso de recolección de los datos se realizó en dos fases de evaluación, a saber pre-test y pos-test empleando una escala estandarizada para medir la percepción de la felicidad que cuenta con adecuadas evidencias de validez y confiabilidad [25].

#### b. Instrumentos

La Escala de Felicidad de Lima (EFL), desarrollada por Reynaldo Alarcón, fue utilizada como instrumento de medición en este estudio [25]. El instrumento de encuesta consta de 27 ítems que se han diseñado utilizando una escala tipo Likert, con cinco opciones de respuesta.

Sus escalas y normas son provisionales y se basan en criterios de puntuación máxima y mínima. Por consiguiente, se reconocen como instrumentos válidos y fiables para medir el grado de satisfacción.

TABLA 2  
NIVELES DE MEDICION DE LA PERCEPCIÓN DE LA FELICIDAD

Factores	Categorías	Puntaje	Ítems
F1. Sentido Positivo de la Vida	Bajo	1 - 18	2, 7, 8, 14, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 26
	Medio	19 - 37	
	Alto	38 - 55	
F2.	Bajo	1 - 10	01, 03, 04, 05, 06, 10
	Medio	11 - 20	

<b>Satisfacción con la Vida</b>	Alto	21 - 30	
<b>F3. Realización Personal</b>	Bajo	1 - 8	09, 21, 24, 25, 27
	Medio	9 - 17	
	Alto	18 - 25	
<b>F4. Alegría de vivir</b>	Bajo	1 - 8	11, 12, 13, 15, 16
	Medio	9 - 17	
	Alto	18 - 25	
<b>Variable dependiente. Percepción de la felicidad</b>	Muy Baja	27 - 87	1-27
	Baja	88 - 95	
	Media	96 - 110	
	Alta	111 - 18	
	Muy Alta	119 - 135	

Nota. Extraído y adaptado de Alarcón [25].

### Procesamiento y análisis de datos

Previamente al tratamiento y análisis estadístico de la información, se revisó cuidadosamente la relación de participante, de tal manera tanto en el pre-test como en el post-test luego, procedimos a tabular la base de datos, producto de la aplicación de los formularios en el software Google Forms.

Además, para el procesamiento de datos, se trabajó con el Software estadístico RStudio versión 4.2.2, el cual permitió aplicar las siguientes pruebas:

- Barras de la distribución porcentual del estudio
- Prueba de Wilcoxon para la comparación de puntajes del pre-test y post-test.
- Elaboración de diagrama de cajas y bigotes (Boxplot) para representar gráficamente los hallazgos del estudio.

## III. RESULTADOS

### Objetivo 1: Comparar los niveles de percepción de los cuatro factores de percepción de la felicidad en las fases de evaluación pre-test y post-test.

En la figura 1, observamos que en la fase de evaluación Pre-test, la mayoría de factores de la variable percepción de la felicidad presentaron porcentajes por encima del 50% en el nivel medio, donde fue en el factor Realización personal, donde se encontró el porcentaje más alto, representado por el 70.0%, en tanto que en el factor Alegría de la vida, fue el nivel bajo quien registró el mayor porcentaje, cuyo valor alcanzado fue del 70.0%, además la distribución de la variable Percepción de la felicidad fue del 20.0% en el nivel bajo y del 80.0% en el nivel medio, en contraparte, en la fase de evaluación post-test, luego del programa de acompañamiento psicopedagógico, se visibilizaron los mayores porcentajes en la mayoría de los factores en nivel alto, cuyo valor porcentual más notable fue

del 75.0% tanto en el factor Satisfacción con la vida como en el factor Sentido positivo con la vida, en tanto que, el 80.0% de los participantes, presentó el nivel alto en la variable percepción de la felicidad por el acompañamiento psicopedagógico.

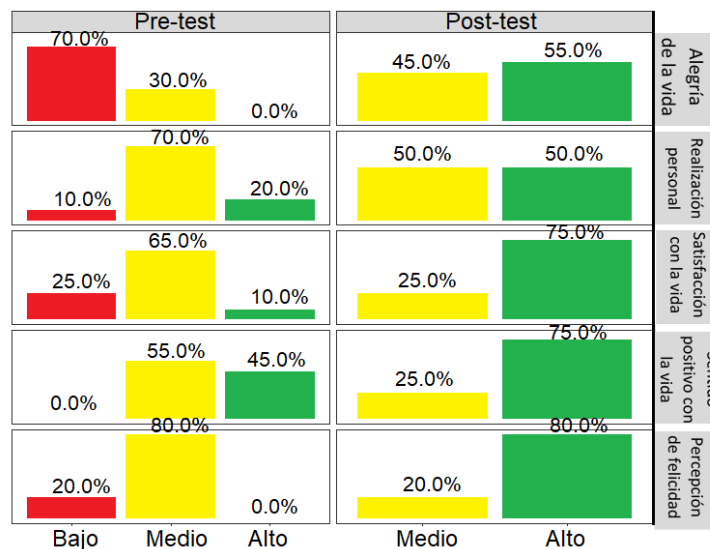


Fig. 1 Barras de la distribución porcentual del estudio: Influencia del programa de acompañamiento psicopedagógico en la percepción de la felicidad de los estudiantes universitarios, según factores y niveles

Nota. Elaboración propia

Continuando con la contrastación de los resultados, Tunkay y Yunus [13], demostraron que la motivación para participar en deportes tiene un efecto significativo en los niveles de felicidad de los estudiantes universitarios; por lo tanto, se corrobora empíricamente que existe una relación entre la motivación para hacer deporte y la percepción de la felicidad en los participantes. Es importante tomar en consideración que según Rojas Solís *et al.* [11], urge el desarrollo de investigaciones en la región que contribuyan al fortalecimiento de la percepción de la felicidad en estudiantes universitarios.

En consecuencia, los hallazgos del presente estudio significan, por un lado, una respuesta a dicha necesidad esperando abrir caminos de acción, y por otro lado, la alta efectividad de los programas de acompañamiento psicopedagógico que se pueden abordar en espacios educativos.

### Objetivo 2: Determinar el efecto del programa de acompañamiento psicopedagógico en la percepción de felicidad de los estudiantes universitarios participantes en el estudio.

En la tabla 3 y figura 2, visualizamos que la prueba no paramétrica de wilcoxon, alcanzó un p-valor de significancia menor que 0.05 ( $p=0.0000953 < 0.05$ ), dando a conocer que existe diferencia significativa en los puntajes obtenidos en la Percepción de la Felicidad de los estudiantes universitarios participantes en las dos fases de evaluación Pre-test y Post-test debido a la influencia del programa de acompañamiento psicopedagógico, mostrando además que los rangos fueron positivos (Post-test > Pre-test, 20 rangos), es decir, la puntuación mediana en la fase de evaluación Post-test fue significativamente mayor que en la fase de evaluación Pre-test, por lo que podemos afirmar que, existió efecto significativo del programa de acompañamiento psicopedagógico en la percepción de felicidad de los participantes, así también la prueba t-student para grupos dependientes, donde se registró un p-valor de significancia menor que 0.05 ( $p < 0.05$ ) en cada uno de los factores de la variable Percepción de la felicidad, nos permite apreciar un efecto significativo del programa de acompañamiento psicopedagógico tanto en el factor Sentido Positivo con la vida ( $p=0.000037 < 0.05$ ), factor Satisfacción con la vida ( $p=0.003476 < 0.05$ ), Realización personal ( $p=0.000109 < 0.05$ ) y Alegría de vivir ( $p=0.001801 < 0.05$ ), donde la prueba dio a conocer que la puntuación promedio obtenida en la fase de evaluación post-test, fue significativamente mayor que en la fase de evaluación pre-test.

TABLA 3.

PRUEBA WILCOXON Y PRUEBA T STUDENT, PARA GRUPOS DEPENDIENTES EN EL ESTUDIO: INFLUENCIA DEL PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOPEDAGÓGICO EN LA PERCEPCIÓN DE LA FELICIDAD DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Variable	Fase de evaluación		p-valor
	Pre-test	Post-test	
Percepción de la Felicidad	0 <sup>a</sup>	20 <sup>b</sup>	0.0000953*
Factor	Fase de evaluación		p-valor
	Pre-test	Post-test	
Sentido Positivo con la vida	34.20 <sup>c</sup>	41.90 <sup>d</sup>	0.000037**
Satisfacción con la vida	13.95 <sup>c</sup>	17.75 <sup>d</sup>	0.003476**
Realización personal	13.45 <sup>c</sup>	18.70 <sup>d</sup>	0.000109**
Alegría de vivir	7.55 <sup>c</sup>	10.60 <sup>d</sup>	0.001801**

a. Rangos negativos (Después < Antes)

b. Rangos positivos (Después > Antes)

c. Puntaje promedio Pre-test

d. Puntaje promedio Post-test

\*p-valor de significancia de la prueba de Wilcoxon

\*\*p-valor de significancia de la prueba t para muestras dependientes

Wilcoxon test,  $V=210$ ,  $p=0.0000953$ ,  $n=20$

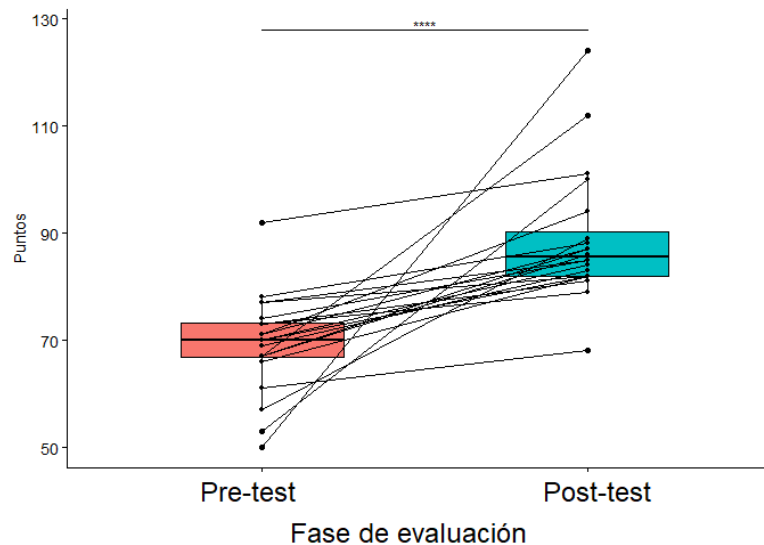


Fig. 2 Prueba wilcoxon y diagrama de cajas y bigotes (boxplot) para el estudio: influencia del programa de acompañamiento psicopedagógico en la percepción de la felicidad de los estudiantes universitarios.

Nota: Elaboración propia

Es preciso indicar que en el ámbito nacional Arévalo [15] reporto que existe diferencias significativas antes y después de aplicar su programa Practica yoga, para disminuir el estrés en los participantes ( $p= 0,00$ ,  $P < 0,05$ ), lo cual se corresponden con los resultados del presente estudio.

#### IV. CONCLUSIONES

1. El desarrollo del programa de acompañamiento psicopedagógico influyo significativamente en la percepción de la felicidad de estudiantes universitarios, por lo tanto, se corrobora la eficacia del uso de técnicas de meditación, biodanza y coaching ontológico en espacios educativos.

2. El programa de acompañamiento psicopedagógico no solo demostró su efectividad a nivel global en la percepción de la felicidad, sino también en los factores alegría de vivir, realización personal, satisfacción con la vida, sentido positivo con la vida en la fase de evaluación, pos-test del grupo participante.

3. El estudio constituye una respuesta a la demanda de abordar desde las aulas universitarias propuestas pedagógicas orientadas a acompañar en la adaptación a la vida universitaria y mejorar la percepción de la felicidad en estudiantes. Así mismo el estudio abre nuevas posibilidades de acción en la investigación educativa.

#### Referencias

[1] P. T. H. Tham, P. T. P. Thuc, N. T. Phuong, y N. D. Giang, «Factors Affecting the Perception of Happiness

- among Teachers in Vietnam», *J. Educ. E-Learn. Res.*, vol. 9, n.º 3, pp. 199-206, 2022.
- [2] 2004 Seligman, «LA AUTENTICA FELICIDAD | MARTIN E.P. SELIGMAN | Casa del Libro», *casadellibro*, 18 de mayo de 2011. <https://www.casadellibro.com/libro-la-autentica-felicidad/9788498725087/1846427> (accedido 30 de julio de 2023).
- [3] M. Evli y N. Şimşek, «The effect of COVID-19 uncertainty on internet addiction, happiness and life satisfaction in adolescents», *Arch. Psychiatr. Nurs.*, vol. 41, pp. 20-26, dic. 2022, doi: 10.1016/j.apnu.2022.07.008.
- [4] A. Diržytė, T. Kačerauskas, y A. Perminas, «Associations between happiness, attitudes towards creativity and self-reported creativity in Lithuanian youth sample», *Think. Ski. Creat.*, vol. 40, p. 100826, jun. 2021, doi: 10.1016/j.tsc.2021.100826.
- [5] R. Saipanish, «Stress among medical students in a Thai medical school», *Med. Teach.*, vol. 25, n.º 5, pp. 502-506, ene. 2003, doi: 10.1080/0142159031000136716.
- [6] Y. Jiang, C. Lu, J. Chen, Y. Miao, Y. Li, y Q. Deng, «Happiness in University Students: Personal, Familial, and Social Factors: A Cross-Sectional Questionnaire Survey», *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 19, n.º 8, p. 4713, abr. 2022, doi: 10.3390/ijerph19084713.
- [7] W. Lü, Z. Wang, Y. Liu, y H. Zhang, «Resilience as a mediator between extraversion, neuroticism and happiness, PA and NA», *Personal. Individ. Differ.*, vol. 63, pp. 128-133, jun. 2014, doi: 10.1016/j.paid.2014.01.015.
- [8] C. Tejada-Gallardo, A. Blasco-Belled, C. Torrelles-Nadal, y C. Alsinet, «How does emotional intelligence predict happiness, optimism, and pessimism in adolescence? Investigating the relationship from the bifactor model», *Curr. Psychol.*, vol. 41, n.º 8, pp. 5470-5480, ago. 2022, doi: 10.1007/s12144-020-01061-z.
- [9] «Comunicado de the Seventh National Population Census (No. 6)». [http://www.stats.gov.cn/english/PressRelease/202105/t20210510\\_1817191.html](http://www.stats.gov.cn/english/PressRelease/202105/t20210510_1817191.html) (accedido 4 de agosto de 2023).
- [10] V. J. T. Tejada, «Percepción de la felicidad en estudiantes de psicología de la UMECIT frente a la pandemia de COVID-19», *Saluta*, n.º 7, Art. n.º 7, doi: 10.37594/saluta.v1i7.793.
- [11] J. L. Rojas-Solís, J. Méndez-Rizo, M. L. C. Oyarzábal-Jiménez, J. L. Rojas-Solís, J. Méndez-Rizo, y M. L. C. Oyarzábal-Jiménez, «Felicidad en estudiantes universitarios de América Latina: Una revisión sistemática», *Psicumex*, vol. 12, dic. 2022, doi: 10.36793/psicumex.v12i1.463.
- [12] T. Öktem y Y. E. Çingöz, «The Effect of Motivation to Participate in Sports on Happiness Level in University Students», 2023.
- [13] M. Durón-Ramos, M. Perez, y E. R. Chacón-Andrade, «Orientations to Happiness and University Students' Engagement during the COVID-19 Era: Evidence from Six American Countries», *Int. J. Educ. Psychol.*, vol. 11, n.º 1, pp. 50-67, feb. 2022.
- [14] Y. K. Arévalo Contreras, «Técnica del yoga en la disminución del estrés en los docentes del Colegio Claretiano (Lima)», *Univ. César Vallejo*, 2017, Accedido: 30 de julio de 2023. [En línea]. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/22067>
- [15] C. Fernández, «Niveles de felicidad en estudiantes del Instituto de Educación Superior Daniel Alcides Carrión, 2017», 2017.
- [16] M. L. N. Pereira, «Una revisión de la teoría de Análisis Transaccional y posibles aplicaciones en la educación desde Orientación», *Rev. Educ.*, n.º 35, 2011.
- [17] R. Toro, «Biodanza - Descubre la biodanza, sus principios y aplicaciones», *Biodanza*, 2022. <http://www.biodanzarolandotoro.com/biodanza/> (accedido 30 de julio de 2023).
- [18] R. Dada y M. Tolahunase, «Chapter 9 - Yoga Meditation Lifestyle Intervention: Impact on Male Reproductive Health», en *Bioenvironmental Issues Affecting Men's Reproductive and Sexual Health*, S. C. Sikka y W. J. G. Hellstrom, Eds., Boston: Academic Press, 2018, pp. 135-156. doi: 10.1016/B978-0-12-801299-4.00009-8.
- [19] R. Echeverría, *Ontología del lenguaje*. JC Sáez Editor, 2003. Accedido: 30 de julio de 2023. [En línea]. Disponible en: <https://isbn.cloud/9789567802333/ontologia-del-lenguaje/>
- [20] M. Jordán Padrón, L. Pachón González, M. E. Blanco Pereira, y M. Achiong Alemañy, «Elementos a tener en cuenta para realizar un diseño de intervención educativa», *Rev. Médica Electrónica*, vol. 33, n.º 4, pp. 0-0, ago. 2011.
- [21] R. Alarcón, «La idea de la felicidad», *Apunt. Cienc. Soc.*, vol. 5, n.º 1, Art. n.º 1, jun. 2015, doi: 10.18259/acs.2015002.
- [22] B. Campos, D. Keltner, y M. P. Tapias, «Emotion», en *Encyclopedia of Applied Psychology*, C. D. Spielberger, Ed., New York: Elsevier, 2004, pp. 713-722. doi: 10.1016/B0-12-657410-3/00042-8.
- [23] Aristoteles y Aristoteles, *Ética nicomáquea - Ética Eudemia*. en Biblioteca clásica Gredos, no. 89. Madrid: Gredos, 1985. [En línea]. Disponible en: [https://posgrado.unam.mx/filosofia/pdfs/Aristoteles\\_\\_E\\_tica-a-Nicomaco-Etica-Eudemia-Gredos.pdf](https://posgrado.unam.mx/filosofia/pdfs/Aristoteles__E_tica-a-Nicomaco-Etica-Eudemia-Gredos.pdf)
- [24] B. Spinoza, *Ética*. México: Universidad Nacional Autónoma, Dirección General de Publicaciones, 1977. Accedido: 30 de julio de 2023. [En línea]. Disponible en: <http://datos.bne.es>
- [25] R. Alarcón, «Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad», *Interam. J. Psychol.*, vol. 40, n.º 1, pp. 95-102, abr. 2006.
- [26] A. E. Lawson, «Hypothetico-deductive Method», en *Encyclopedia of Science Education*, R. Gunstone, Ed., Dordrecht: Springer Netherlands, 2015, pp. 471-472. doi: 10.1007/978-94-007-2150-0\_260.

- [27] R. Hernandez y P. Mendoza, *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México: Mc Graw Hill., 2018.
- [28] C. A. M. Álvarez, «METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN CUANTITATIVA Y CUALITATIVA Guía didáctica», 2011, [En línea]. Disponible en: <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>