

**FACULTAD DE HUMANIDADES**

Escuela Académico Profesional de Psicología

Tesis

**Felicidad y bienestar psicológico en los  
colaboradores de Star Perú SAC en tiempos  
de COVID-19-2020**

Karla Sussana Heredia Bossio

Para optar el Título Profesional de  
Licenciada en Psicología

Lima, 2024

Repositorio Institucional Continental  
Tesis digital



Esta obra está bajo una Licencia "Creative Commons Atribución 4.0 Internacional" .

## INFORME DE CONFORMIDAD DE ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

**A** : Decana de la Facultad de Humanidades  
**DE** : Meilyn Socorro Contreras Parraga  
Asesor de trabajo de investigación  
**ASUNTO** : Remito resultado de evaluación de originalidad de trabajo de investigación  
**FECHA** : 24 de Octubre de 2024

Con sumo agrado me dirijo a vuestro despacho para informar que, en mi condición de asesor del trabajo de investigación:

**Título:**

Felicidad y Bienestar Psicológico en los colaboradores de Star Perú SAC en tiempos de Covid-19 - 2020

**Autor:**

Karla Sussana Heredia Bossio – EAP. Psicología

Se procedió con la carga del documento a la plataforma "Turnitin" y se realizó la verificación completa de las coincidencias resaltadas por el software dando por resultado 16 % de similitud sin encontrarse hallazgos relacionados a plagio. Se utilizaron los siguientes filtros:

- Filtro de exclusión de bibliografía SI  NO
- Filtro de exclusión de grupos de palabras menores  
Nº de palabras excluidas (**en caso de elegir "SI"**): 40 SI  NO
- Exclusión de fuente por trabajo anterior del mismo estudiante SI  NO

En consecuencia, se determina que el trabajo de investigación constituye un documento original al presentar similitud de otros autores (citas) por debajo del porcentaje establecido por la Universidad Continental.

Recae toda responsabilidad del contenido del trabajo de investigación sobre el autor y asesor, en concordancia a los principios expresados en el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos conducentes a Grados y Títulos – RENATI y en la normativa de la Universidad Continental.

Atentamente,

---

Asesor de trabajo de investigación

## ÍNDICE GENERAL

Resumen	4
Introducción	5
CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO	7
1.1. Planteamiento y formulación del problema	7
1.1.1. Planteamiento del problema	7
1.1.2. Formulación del problema	15
Problema general	15
Problemas específicos	15
1.2. Determinación de objetivos	16
1.2.1. Objetivo general	16
1.2.2. Objetivos específicos	16
1.3. Justificación e importancia del estudio	16
1.4. Limitaciones de la presente investigación	18
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO	19
2.1 Antecedentes de la investigación	19
2.2 Bases teóricas	24
2.2.1 Felicidad	24
Origen de la felicidad	24
Dimensiones de felicidad	26
Etapas de la felicidad	27
Tipos de felicidad	28
Características de una persona feliz	32
Felicidad en los colaboradores de las organizaciones	34
2.2.2 Bienestar psicológico	37
Definiciones del bienestar psicológico según autores	37
Dimensiones del bienestar psicológico	39
Componentes del bienestar psicológico	40
Relación entre felicidad y bienestar de acuerdo con algunos autores	42
2.3 Definición de términos básicos	44
CAPÍTULO III HIPÓTESIS Y VARIABLES	47
3.1. Hipótesis general y específica	47
3.1.1. Hipótesis general	47

3.1.2.	Hipótesis específicas	47
3.2.	Operacionalización de variables	48
3.2.1.	Definición conceptual de las variables	48
3.2.2.	Definición operacional de las variables	48
3.2.3.	Matriz de operacionalización de las variables	50
<b>CAPÍTULO IV METODOLOGÍA DEL ESTUDIO</b>		<b>50</b>
4.1	Método, tipo o alcance de investigación	51
4.1.1.	Método	51
4.1.2.	Tipo o alcance	51
4.2	Diseño de la investigación	51
4.3	Población y muestra	52
4.3.1	Población	52
4.3.2	Muestra	53
4.4	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	53
4.5	Técnicas de análisis de datos	53
<b>CAPÍTULO V RESULTADOS</b>		<b>55</b>
5.1.	Resultado y análisis	55
	Dimensión sentido positivo de la vida	56
	Dimensión satisfacción con la vida	58
	Dimensión realización personal	62
	Dimensión alegría de vivir	65
5.1.1.	Bienestar psicológico	71
5.1.2.	Asociación de variables felicidad y bienestar psicológico	73
	Sentido positivo de la vida y el bienestar psicológico	77
	Satisfacción con la vida y el bienestar psicológico	81
	Realización personal y el bienestar psicológico	84
	La alegría de vivir y el bienestar psicológico	87
5.2.	Discusión de resultados	90
<b>CONCLUSIONES</b>		<b>97</b>
<b>RECOMENDACIONES</b>		<b>98</b>
<b>REFERENCIAS</b>		<b>100</b>

## Resumen

La presente investigación tuvo como propósito determinar la relación que existe entre la felicidad y el bienestar psicológico en los colaboradores de Star Perú S.A.C. en tiempos de Covid-19 en el año 2020. Para ello, se efectuó un estudio de tipo descriptivo, de alcance correlacional. Los instrumentos de medición fueron el Test de la felicidad de Lima de Reynaldo Alarcón y el Test de perfil de bienestar psicológico de Casullo, según el modelo multidimensional de Carol Ryff. Los resultados obtenidos en los análisis estadísticos sobre la dimensión sentido positivo señalaron una predominancia del nivel promedio (47%), seguido del nivel bajo (31%) y el muy bajo (22%). En cuanto a la satisfacción con la vida, hubo una prevalencia del nivel promedio de las conclusiones (58%), seguido del nivel bajo y muy bajo (29%) y el alto y muy alto (13%). Así mismo, la realización personal se impuso con el nivel promedio (60%), seguido del alto y muy alto (23%) y el bajo y muy bajo (17%). Finalmente, la alegría de vivir obtuvo el 47% de nivel promedio, seguido del alto y muy alto (29%), y bajo y muy bajo (24%). Respecto a las dimensiones del bienestar psicológico, prevaleció el nivel medio (89%), seguido de la frecuencia alta (11%) y el nivel bajo (0%). Se evidencia así una relación positiva entre ambas variables, con una correlación moderada bilateral. Por ello, se deberá instalar un proyecto de acción para elevar y afianzar los niveles de felicidad y bienestar psicológico en los colaboradores de la empresa Star Perú, para beneficio de ellos y de otras instituciones del rubro aeronáutico interesadas en la mejora del personal y sistema.

**Palabras claves:** bienestar, línea aérea, Covid, colaboradores, felicidad.

## **Introducción**

Científicamente, la felicidad se entiende como “la experiencia de bienestar que se asocia a una profunda satisfacción y sensación de propósito vital” (Lyubomirsky, citada en “Estas son las claves de la felicidad”, 2017). La mayoría de las personas están de acuerdo con esta aseveración y pueden admitir experimentar la mayor dicha bajo estas circunstancias, pero la crucial interrogante es ¿qué es precisamente la felicidad?

A todas las personas les gustaría ser felices. Y es que la felicidad es algo tan íntimo que algunos lo pueden asociar a la juventud, a la belleza, al dinero o a lo que perciban de la sociedad en un momento dado.

La presente investigación tuvo el propósito de medir las variables felicidad y bienestar psicológico en los colaboradores de Star Perú S.A.C. en tiempos de Covid-19 2020, correlacionando sus dimensiones, a fin de que el actual estudio fomente un proyecto de operación para acrecentar sus niveles en esta agrupación laboral y sirva también de apoyo a las diferentes gerencias del rubro aeronáutico.

El trabajo está estructurado en cinco capítulos, cuya distribución se describe a continuación.

Para elaborar el Capítulo I se realizó un planteamiento del problema, donde se abarca a la variable felicidad y sus implicaciones de acuerdo con informes, estudios y tesis de distintos autores, formulando los problemas y objetivos generales y específicos, la justificación, importancia y limitaciones del trabajo en mención.

En el Capítulo II se realizó el marco teórico, que muestra los antecedentes de la investigación por autores nacionales e internacionales, las bases teóricas que señalan el

origen, dimensiones, etapas, tipos, características, definición, componentes y relación entre las variables, así como la definición de términos básicos presente en el estudio de investigación.

Sucesivamente el Capítulo III indica las hipótesis generales y específicas, las definiciones operacionales y conceptuales de las variables, y la matriz de operacionalización de las variables.

El Capítulo IV muestra la metodología del estudio, que incluye método, tipo, diseño, población y muestra, así como técnicas e instrumentos de recolección de datos y fichas técnicas de los instrumentos utilizados.

Finalmente, el Capítulo V contesta y argumenta las respuestas de las preguntas de investigación con base en el planteamiento del estudio, marco teórico, hipótesis y variables, y la metodología del estudio correspondiente.

# CAPÍTULO I

## PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

### 1.1. Planteamiento y formulación del problema

#### 1.1.1. Planteamiento del problema

Se problematiza la felicidad como las acciones que pueden realizar las personas que laboran; estas, al sentirse presionadas en el trabajo, pueden sentirse desmotivadas; por ello, se considera que el ser humano, en general, se encuentra en constante evolución y requiere de nuevos atributos que pueden ser interpretados en el área de la autoestima y esto puede afectar la productividad de la empresa.

El Informe Mundial de la Felicidad (World Happiness Report), de las Naciones Unidas, que mide la felicidad en 157 países, basándose en diferentes factores, como el PBI per cápita, ha fundamentado la elaboración en dos ideas claves: que es probable medir la felicidad o apreciación de la vida por medio de encuestas de opinión, y que es factible reconocer determinantes claves de bienestar y, de ese modo, interpretar estas dos variables de evaluación de vida en los diferentes países. En opinión de la Sustainable Development Solutions Network (SDSN), esta herramienta sería útil para los países dispuestos a crear políticas en miras del bienestar humano y de crear sociedades más felices (World Happiness Report).

Por otro lado, para Helliwell et al. (2015), la felicidad se sustenta en el bienestar de las próximas generaciones, debido a la distribución de comodidad entre las personas, donde puede darse a nivel de un país; como un ejemplo, cuando estos son industrializados

y se asocia con la mayor frecuencia de consumo. Por ello, el crecimiento económico podría adoptarse con indicadores tradicionales como el producto bruto interno, los cuales son baremos tradicionales admitidos internacionalmente que evidencian la situación de un país, sirviendo de modelo para la realización de programas políticos. Así se percibió en el año 2008, donde el bienestar de las personas se encontró en función del presupuesto económico. Existen poblaciones consideradas como vulnerables, donde el riesgo financiero se encuentra asociado a un menor bienestar.

Este vínculo entre felicidad y bienestar puede tener un enfoque económico, pero la salud también es considerada como un mayor bienestar, tal es el caso del país Bután, donde invierte en este sector de 7.4% a 11.4% del gasto público, evitando la privatización en el caso sanitario (Helliwell et al., 2015).

En un estudio acerca de la salud y la felicidad, se midieron hogares representativos, donde inicialmente entre el 2011 y 2012, tres países (Finlandia, Polonia y España) fueron encuestados con una muestra de 10,800 personas mayores de edad; se midió el bienestar (escala de Cantril), el estado de salud (movilidad y cuidado personal) y las ocho dimensiones del bienestar utilizando el modelo de ecuaciones estructurales, dando como resultado una serie de variables tales como: negativamente en Educación (12%), menor edad (19%), menor depresión (17%), estado de salud (29%) y funcionamiento cognitivo (9%); por este motivo la relación entre bienestar y salud, existe. (Mateos-Lardiés et al., 2022).

En contraposición a este estudio, Helliwell et al. (2015) señalaron que existe una relación entre la felicidad y actividades negativas externas que puedan influir en esta y en

el bienestar desde un enfoque ambiental, en la cual existe una serie de factores como el humo del tabaco o aire contaminado. Si bien hay factores externos negativos, se puede ayudar a tener la sensación del placer, como es el caso de alimentación, educación y diversas actividades.

Durante los últimos años, el país nórdico de Finlandia ha ocupado el primer puesto en Ranking de países más felices 2015-2017, luego de Finlandia, se ubicaron Noruega, Dinamarca, Islandia y Suiza. En Latinoamérica, se identificó a Costa Rica como el país más feliz según el informe World Happiness Report.

Así mismo, no resulta extraño que el informe que mide el “bienestar subjetivo”, identifique a los países con conflictos sociales, económicos y políticos en los últimos lugares. Burundi (país en África Central) se ubica como el lugar más infeliz del mundo, que, según el Banco Mundial, tiene el segundo PBI más bajo del mundo. En Latinoamérica, el gran perdedor fue Venezuela, que bajó 20 puestos del ranking, ubicándose en el número 102, debido a la gran crisis económica y política que viene padeciendo hace años.

Se debe enfatizar que el indicador de crecimiento económico, que mide las variaciones del producto bruto interno (PBI), es un frágil reflejo del bienestar de una sociedad. A pesar de haber recibido muchas críticas, los gobiernos y los medios de comunicación lo asocian directamente al éxito y progreso de las naciones.

Cabe resaltar que la inmigración cumple un rol importante en estos informes sobre la felicidad; muestra que los pobladores que se habían instalado en países más deseables eran frecuentemente más dichosos. Por el contrario, quienes habían emigrado a países de

más baja clasificación se volvían menos felices. Sin embargo, los inmigrantes más felices no son los que se encuentran en los países más ricos, sino más bien en países con una política de apoyo que los encamina a mejorar sus vidas.

Los autores de estas investigaciones aseveran que si bien el dinero es un elemento que determina la calidad de vida de las personas, no garantiza la felicidad. Un claro ejemplo es Estados Unidos, que siendo el país más rico del planeta, bajó cuatro lugares en el ranking, ocupando el puesto número 18.

Entonces, analizar la noción de riqueza, bienestar psicológico o felicidad, aun si estos términos son estropeados por el contexto materialista de esta sociedad, se transforma hoy en un reto. “Una forma voluntaria, consciente y colectiva de asumir nuestro destino” (Meda, 1999, citado en “El PIB como medida de la felicidad?”, s.f.).

Según Michael Pilling, “algunos que tienen mucho dinero se declaran infelices y algunos que son más pobres se dicen felices. Por ejemplo, esto último sucede en bastantes lugares de América Latina, mientras que en Europa ocurre lo primero” (citado en González, 2019).

Un informe llamado “En la sombra de la felicidad”, que recopila datos entre 2012 y 2016, descubrió que la salud general, la salud mental, el desempleo (especialmente en los hombres), el ingreso y la sociabilidad están estrechamente ligados a las cualificaciones de la felicidad (“Por qué los países nórdicos no son tan felices”, 2018).

Si se hace referencia a la felicidad en el trabajo, incluye estar satisfecho en la vida diaria, y es aquí donde los países nórdicos tienen los principales puestos en el bienestar,

cuyas principales premisas son menor jerarquía en el trabajo, menor diferencia salarial, horarios flexibles para pasar con la familia.

Dadas tales afirmaciones, se torna cada vez más importante e incesante conocer más a profundidad este concepto tan propagado, pero tan poco concientizado como lo es la palabra “felicidad”.

Y es que la búsqueda de la felicidad es tan importante para los ciudadanos comunes como para los grandes gobiernos, tal como lo afirmó el expresidente de Estados Unidos Jhon Adams, quien declaró que “la felicidad de la sociedad es el fin de todo gobierno”. O como el gobierno británico liderado por David Cameron (2010), quien reconoció que “el PIB no es la medida ideal del bienestar de la sociedad”, lo cual llevó a encargar a la Oficina Nacional de Estadística (ONS) la creación de formularios que faculten la evaluación de actuales grandes áreas desde formación, sanidad, ingresos, relaciones, así como el grado absoluto de satisfacción con base en las expectativas satisfechas o los objetivos visiblemente inaccesibles. Así como el Índice para una Vida Mejor, creado por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) en el año 2011, que faculta a los individuos relacionar a los países de acuerdo con sus prioridades por medio de criterios estimados para el bienestar de la población, como lo son: vivienda, ingresos, comunidad, educación, medio ambiente, compromiso cívico, salud, satisfacción, seguridad y equilibrio vida-trabajo (Gómez, 2010).

De la misma manera, la comunidad académica, por su parte, se ha encargado de estudiar este fenómeno desde hace muchos siglos. Muchos afirman que Aristóteles fue el pionero en darle un concepto a la palabra felicidad, con sus conocidas frases como “El

fin supremo del hombre es la felicidad”, seguido por Epicuro, Séneca, Kant, Nietzsche, Freud, Dalai Lama, entre otros.

Sin embargo, la investigación sobre la felicidad demostrada en datos no remontó sino hasta la creación de la psicología positiva, la cual forzó a muchos autores a hablar sobre una “revolución de la felicidad” en el ámbito académico.

Hasta hace algún tiempo, se consideraba que el desarrollo económico aproximaba la felicidad, teoría que estaba basada en la *economía de la felicidad*, la cual alude a las investigaciones que enlazan las variables económicas, como la ganancia y compra, con el bienestar subjetivo de las personas. Esta relación es más profunda en los países de bajos ingresos económicos, donde prima la escasez. Por otro lado, el desarrollo económico también aumenta la felicidad en los países más avanzados, basados en la teoría del desarrollo humano, la cual defiende que a medida que los países van teniendo niveles más altos de riqueza, el ingreso afecta la felicidad a través de la libre elección.

Sin embargo, los individuos se adaptan a los ingresos a través de “la rueda de ardilla hedónica”; como los ingresos crecen, los deseos y ambiciones aumentan, por lo que a largo plazo los ingresos no otorgarán la felicidad.

Tal teoría se ve reforzada con la paradoja de Easterlin, que pone en cuestión la teoría tradicional económica que sostiene que a mayor nivel de ingresos de una persona, mayor será su felicidad. Easterlin (1974) decretó que aunque las personas más pudientes suelen ser más felices, la felicidad del promedio no incrementa con la mejora de los ingresos medios.

En el Informe Mundial sobre la Felicidad 2017 se revelaron datos importantes, donde se dieron a conocer que países con un crecimiento económico relevante como Estados Unidos y China tuvieron un descenso en su grado de felicidad, mientras que América Latina obtuvo un puntaje por encima del promedio global; demostrando que el PBI no logra definir la felicidad. Para este sector, el compañerismo, religión o núcleo familiar es lo que da el verdadero sentido de vida, y resta importancia a la salubridad y la residencia.

A nivel de América Latina, las Naciones Unidas (2018) indicaron que en un estudio acerca de la felicidad se advierte una contradicción sobre los conceptos anteriores: “América latina es más feliz, porque la mayor cercanía de relaciones entre ellos hace que sean más felices” (Naciones Unidas, 2018), es decir, que el apoyo que se tienen entre ellos hace que existan más cuidados; sin embargo, esto no es directamente proporcional al bienestar, por lo que depende de cómo se mida la felicidad. Por ese motivo, puede tener una relación directa o indirecta.

A nivel nacional, según el Ministerio de Salud-MINSA (2015), el 72% de los limeños se encuentran felices, siendo los hombres en mayor proporción que las mujeres, debido a que la positividad de las personas se encuentra en la percepción física y mental, donde existe una relación de probabilidades de enfermarse en menor proporción. Si bien existen investigaciones que revelan que el organismo reacciona positivamente (es más inmune) a las prácticas, este estímulo hace que la sensación de felicidad se encuentre relacionada con una buena salud.

De acuerdo con el estudio Kusikuy, realizado por la consultora Arellano Marketing en el año 2019, los peruanos puntúan su nivel de felicidad con una nota promedio de 16.21 sobre 20, donde el 66% de los entrevistados identificó la felicidad con tener buena salud, mientras que para el 36% es vivir en un lugar seguro, lo cual evidenció una mejora a un estudio realizado por esta misma consultora en el año 2013, donde la nota promedio fue de 15.51. sobre 20 (“Peruanos califican su nivel de felicidad”, 2019).

También se pudo saber que los motivos de infelicidad en los ciudadanos serían la inseguridad ciudadana y el pésimo manejo de las autoridades. Según Paulo Pantigoso, *managing partner* de EY Perú, si se tiene en cuenta que la idiosincrasia de los peruanos es el ser emprendedores, constantes y colaboradores, y que las instituciones no trabajan adecuadamente, los peruanos logran la felicidad sobre la base de sus propios métodos ligados al placer personal, doméstico y asociados al consumo (Pantigoso, 2019).

A pesar de que en esta época se menguan los niveles de felicidad y bienestar por un problema mundial llamado pandemia de Covid-19, esta situación a nivel local se ha visto reflejada en la empresa Star Perú, aerolínea peruana que opera en el mercado nacional y regional con una flota de siete aviones que realizan rutas a Cajamarca, Chiclayo, Huánuco, Iquitos, Pucallpa, Tarapoto y Lima; además de vuelos chárteres. Star Perú cuenta con un total de 250 colaboradores entre operarios, administrativos, personal de seguridad, limpieza, tripulación, etc., los cuales poseen una serie de problemas de índole comunicacional, debido a que, en muchos casos, se han observado reportes acerca de estrés colectivo, como dolor de cabeza, migrañas, mal humor, entre otros, que se puede relacionar con la falta de compromiso. Este compromiso con la institución se entiende

respecto de la convivencia entre la tripulación y los colaboradores administrativos. Por ello, la problemática se desarrolla en función de las actividades por mejorar el bienestar de los colaboradores.

### **1.1.2. Formulación del problema**

#### **Problema general**

¿Cuál es la relación entre la felicidad y el bienestar psicológico en los colaboradores de Star Perú SAC en tiempos de Covid-19 - 2020?

#### **Problemas específicos**

¿Cuál es la relación entre el sentido positivo de la felicidad y el bienestar psicológico en los colaboradores de Star Perú SAC en tiempos de Covid-19 - 2020?

¿Cuál es la relación entre la satisfacción con la vida de la felicidad y el bienestar psicológico en los colaboradores de Star Perú SAC en tiempos de Covid-19 - 2020?

¿Cuál es la relación entre la realización personal de la felicidad y el bienestar psicológico en los colaboradores de Star Perú SAC en tiempos de Covid-19 - 2020?

¿Cuál es la relación entre la alegría de vivir de la felicidad y el bienestar psicológico en los colaboradores de Star Perú SAC en tiempos de Covid-19 - 2020?

## **1.2. Determinación de objetivos**

### **1.2.1. Objetivo general**

Determinar la relación que existe entre la felicidad y el bienestar psicológico en los colaboradores de Star Perú SAC en tiempos de Covid-19.

### **1.2.2. Objetivos específicos**

- Determinar la relación entre el sentido positivo de la felicidad y el bienestar psicológico en los colaboradores de Star Perú SAC en tiempos de Covid-19 - 2020.
- Identificar la relación entre la satisfacción con la vida de la felicidad y el bienestar psicológico en los colaboradores de Star Perú SAC en tiempos de Covid-19 - 2020.
- Determinar la relación entre la realización personal de la felicidad y el bienestar psicológico en los colaboradores de Star Perú SAC en tiempos de Covid-19 - 2020.
- Identificar la relación entre la alegría de vivir de la felicidad y el bienestar psicológico en los colaboradores de Star Perú SAC en tiempos de Covid-19 - 2020.

## **1.3. Justificación e importancia del estudio**

### **Teórica**

La investigación se justifica debido a que existe información teórica y modelos que se encuentran asociados a la filosofía en felicidad y el bienestar psicológico. En

muchos casos, se sabe que la teoría de la felicidad puede encontrarse desde varios puntos de vista, pero se entiende como una felicidad organizacional, donde el ámbito laboral, tiene como enfoque el desarrollo de actividades.

### **Práctica**

La investigación se justifica en la práctica porque el trabajo de una aerolínea requiere de mucha paciencia para la atención a clientes; por este motivo, se considera importante que la cantidad de clientes que atiende (143 pasajeros) se encuentre asociada a la cantidad del *staff* de colaboradores. La información del compromiso del personal con su trabajo se encuentra alineada al nivel de felicidad que puedan diseñar en su clima organizacional. Desde el punto de vista humanista, el humano debe ser feliz en su contexto, donde se logren visualizar las acciones que requieren para mantener el equilibrio emocional entre las personas.

### **Social**

Una organización de tipo servicios requiere de un clima organizacional adecuado; por este motivo, se justifica en la atención a 143 pasajeros, que es sostenida con 250 colaboradores que pueden laborar de manera eficiente.

### **Importancia del estudio**

La investigación permite encontrar una serie de actividades que pueden servir a las empresas para dirigir y/o mejorar el clima organizacional a fin de evitar conflictos internos. El trabajo en conjunto, cuando son empresas de servicios, requiere de muchos

esfuerzos de tranquilidad para poder trabajar con clientes que pueden tener problemas con estos.

#### **1.4. Limitaciones de la presente investigación**

Actualmente, el contexto mundial atravesado por la enfermedad de coronavirus (Covid-19), enfermedad infecciosa provocada por el virus Sars-CoV-2, ha llevado a la mayoría de las empresas a la modalidad del teletrabajo.

Asimismo, la empresa Star Perú ha limitado el contacto directo entre los colaboradores. Por este motivo, los test psicológicos para la presente investigación se aplicaron de manera virtual. Cabe resaltar que las muestras fueron tomadas a operarios, administrativos, personal de seguridad, limpieza, tripulación, etc. No se pudo acceder al total de 250 colaboradores que posee la empresa, porque los diferentes horarios que el personal tiene en el Grupo Aéreo con los horarios del personal administrativo muchas veces no coincidían. La muestra pudo ser tomada a un poco menos de 50 colaboradores.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1 Antecedentes de la investigación

Se consideró analizar los antecedentes teóricos de cómo la felicidad se relaciona con el bienestar en el desarrollo de las actividades de colaboradores, donde se tienen los supuestos en que un trabajador feliz puede tener mejor bienestar y, por ello, debe responder mejor a un clima laboral sostenido. A continuación, se presentan antecedentes a nivel internacional y nacional.

##### **Nivel internacional**

Pinto (2015), en su investigación *Conflicto trabajo-familia y bienestar psicológico en trabajadores/as de empresas industriales de la región del Bío-Bío*, se planteó como objetivo medir la relación entre el conflicto trabajo-familia y el bienestar psicológico en colaboradores de empresas industriales de la región del Biobío (Chile). La metodología de investigación fue de tipo correlacional, diseño transversal, con 228 colaboradores de diversas industrias de la zona. La conclusión fue que existe un nivel intermedio de conflicto trabajo- familia, además de una conexión inversa entre conflicto trabajo- familia y bienestar psicológico y sus dimensiones. Se observaron notables diferencias cualitativas entre hombres y mujeres en relación al conflicto trabajo-familia y en las áreas de relaciones positivas y desarrollo personal del bienestar psicológico

Novello (2017), en su tesis *La felicidad y el compromiso en el trabajo*, se llevó a cabo una investigación de tipo exploratorio sobre los conceptos de felicidad, felicidad en

el trabajo y su conexión con la satisfacción laboral, motivación y compromiso laboral. Se llevó a cabo una encuesta a 102 personas con conocimientos universitarios que trabajan en relación de dependencia, así como una entrevista a un jefe de relaciones laborales, de la cual se concluyó que, a partir del trabajo, existe una conexión entre la felicidad y el compromiso laboral, dado que el compromiso es la forma en que la persona materializa su grado de felicidad para la organización. De esta manera, también se podría señalar que si las organizaciones se centran en la felicidad de los empleados en su entorno laboral, el compromiso se incrementará, lo cual no solo propulsará la rentabilidad de la organización, sino también la felicidad que las personas demuestran para su existencia.

Sanín (2017) en la tesis *Felicidad y optimismo en el trabajo: hallazgos de investigaciones científicas*, realizó el Test de orientación en la vida, con una muestra de 791 colaboradores colombianos. El propósito fue determinar si la escala permite evaluar el vínculo entre la organización y el trabajo de manera equitativa y segura. Se examinó la aplicación de un análisis factorial confirmatorio para la estructura de la escala. Se establecieron relaciones elevadas, significativas y positivas entre la satisfacción con la vida y el optimismo (en los tres enfoques), y las negativas con el pesimismo (en los tres enfoques), lo cual es una prueba de validez convergente. El análisis factorial confirmatorio evidenció una adaptación de los datos a la estructura bidimensional en todos los casos. En última instancia, se halló una consistencia adecuada interna.

Moreta et al. (2017), en su estudio “El bienestar psicológico y la satisfacción con la vida como predictores del bienestar social en una muestra de universitarios ecuatorianos”, se persigue la finalidad de determinar el rol de predictor de las variables

mencionadas. Participaron 499 alumnos ecuatorianos. Los resultados lograron cubrir la expectativa de qué es un predictor de bienestar social y, por ello, las consecuencias de la satisfacción con la vida, demostrando que el bienestar psicológico es un predictor del bienestar social y, por lo tanto, impacta en su dinámica.

Gordillo (2019), en su investigación *La satisfacción de los trabajadores en relación al trabajo que realiza recursos humanos respecto a la felicidad y bienestar laboral*, se tuvo como objetivo analizar la percepción de colaboradores del rubro de electrónica teniendo en cuenta lo relacionado del trabajo que realizan respecto al bienestar y felicidad. La metodología fue descriptiva, de tipo cuantitativa, utilizando la encuesta como instrumento de recolección de datos. El instrumento fue aplicado a 101 individuos. Los resultados evidenciaron que, a pesar de que los colaboradores no se encuentran satisfechos con la labor que desempeña RRHH, se encuentran complacidos y ello repercute en su felicidad y bienestar laboral.

### **Nivel nacional**

Gonzales et al. (2018), en su tesis *Felicidad y satisfacción laboral de los consultores empresariales de Lima Metropolitana y el Callao*, se plantearon como objetivo identificar si existe alguna relación entre las variables mencionadas. La tesis tiene una estructura de tipo no experimental y alcance correlacional. Se utilizaron instrumentos como la Escala de la felicidad de Alarcón (2006) y la Escala de satisfacción laboral (SL-SPC) de Palma (2005), con una muestra de 96 colaboradores utilizando el SPSS 23. Resultó evidente que existe una correlación entre las dos variables de la investigación, la cual es directa y con un elevado nivel de relevancia.

Arrascue (2018), en su trabajo de suficiencia profesional *Nivel de felicidad en el personal del área de selección de una empresa privada de Lima*, tuvo como objetivo determinar el nivel de felicidad del personal mencionado. Se utilizó la Escala de la felicidad de Lima, de Reynaldo Alarcón, con una muestra de 38 colaboradores entre hombres y mujeres. La investigación se enfocó en una perspectiva descriptiva no experimental. Se evidenció que el 52,63% de los colaboradores exhibe un nivel medio de felicidad, mientras que solo un 2,63% exhibe un nivel muy bajo.

García (2018), en su tesis *Bienestar psicológico y compromiso organizacional en trabajadores de la empresa Corporación de Servicios Básicos SAC, Lima, 2018*, tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre las variables mencionadas. El enfoque cuantitativo, de tipo básico, de diseño no experimental- transversal, alcance descriptivo correlacional, aplicando un método hipotético deductivo en una muestra de 100 empleados de la organización Corporación de Servicios Básicos SAC. La estrategia de recolección de datos fue la encuesta, y los instrumentos utilizados fueron dos cuestionarios: Escala de bienestar psicológico para adultos (Bieps-A) y Cuestionario sobre compromiso organizacional, los cuales se llevaron a cabo mediante un proceso para establecer su validez y confiabilidad. Se obtuvo la siguiente conclusión: existe una conexión significativa y positiva entre el bienestar psicológico y el compromiso organizacional en los empleados de la organización.

Choque y Nina-Montero (2018), en su tesis *Bienestar psicológico y su relación con el desempeño laboral en la Sociedad Minera Alto Molino Señor de los Milagros, Arequipa - 2018*, se propusieron como objetivo determinar la relación entre el bienestar

psicológico y el desempeño laboral en dicha sociedad. Esta investigación tiene un enfoque cuantitativo y se enfoca en un diseño no experimental, transversal. Se utilizaron como instrumentos la Escala de bienestar psicológico y la Evaluación de desempeño laboral para recopilar la información, así como la Escala de bienestar psicológico y la Evaluación de desempeño laboral. Obteniéndose una relación afirmativa.

Castillo (2018), en su tesis *Relación entre el clima social laboral, afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en el personal de tratamiento del Establecimiento Penitenciario de Lurigancho*, se planteó como objetivo conocer y determinar la relación entre las variables mencionadas, en una muestra de 80 colaboradores del área de tratamiento de dicho penal. El tipo de investigación es sustantivo descriptivo, debido a que su objetivo principal es la descripción de fenómenos. El diseño es de carácter transaccional, descriptivo y correlacional. La muestra fue compuesta por 101 colaboradores del Establecimiento Penitenciario de Lurigancho. Se constató que no se hallaron diferencias significativas en el entorno social laboral ni en el bienestar psicológico, y solo en los estilos de afrontamiento enfocados en la emoción y el afrontamiento evitativo.

## 2.2 Bases teóricas

### 2.2.1 Felicidad

#### A) Origen de la felicidad

El término felicidad no tiene una procedencia exacta de cuándo empezó. Sin embargo, desde el siglo VII a.C. estaba directamente ligado a las tragedias que acontecían en aquellos tiempos, siendo un concepto utilizado no solo por los antiguos griegos, sino también por los estoicos, durante la Edad Media, el Renacimiento, la modernidad, el marxismo, la Revolución Industrial, el capitalismo, la actualidad; en resumen, la felicidad es un concepto que si bien ha sido fuertemente debatido por su ambigüedad, ha estado y seguirá estando presente a lo largo de todas las etapas de la vida.

A continuación, se mencionarán a algunos famosos autores y su concepto sobre la felicidad a través del tiempo.

Lao-Tse (571 a.C.): “la felicidad no se encuentra en los bienes materiales, sino en nuestros propios sentimientos, enfatizando que quien no es feliz con poco no lo será con mucho”.

– Buda Gautama (563-483 a.C.): “no hay camino a la felicidad: la felicidad es el camino”.

– Zenón (334-264 a.C.): “la mejor manera de alcanzar la felicidad es evitar las pasiones, los odios y las contrariedades. Para eso se debe vivir sin esperar nada especial de la vida, dejándose conducir por el destino”.

- Erasmo de Rotterdam (1469-1536): “la felicidad consiste, principalmente, en conformarse con la suerte; es querer ser lo que uno es”.
- John Locke (1632-1704): “los hombres olvidan siempre que la felicidad humana es una disposición de la mente y no una condición de las circunstancias”.
- Gottfried Wilhelm Leibniz (1646-1716): la felicidad es “el estado de alegría permanente”.
- Sigmund Freud (1856-1939): “lo que llamamos felicidad, en el sentido más estricto, proviene de la satisfacción (preferiblemente repentina) de necesidades que están siendo reprimidas”.
- Mihaly Csikszentmihalyi (1934-2021): “la felicidad es una distracción; es solo cuando salimos del flujo, al salir de una sesión o en momentos de distracción, que podemos sentirnos felices”. (Csikszentmihalyi, 2009)

En 1973, el término felicidad fue incluido en el Psychological Abstract International, dando paso al concepto de “bien-estar” (*well-being*) o de “satisfacción con la vida” (Fierro, 2000, citado en M. A. García, 2002).

Para Alarcón (2006, citado en Toribio et al., 2012), “la felicidad es un tema de la psicología y ha causado controversia al momento de tratar de medirla” (p. 72). Según Alarcón (2009, citado en Castilla et al., 2016), “la felicidad se relaciona significativamente con variables familiares, la salud, religión, así como el altruismo y bondad”.

Martín Seligman (2011, citado en Fernández-Poncela, 2023), padre de la psicología positiva, quien se dedicó a la investigación de la felicidad y a la elaboración de una fórmula con los elementos fundamentales para alcanzarla de manera óptima. La representación de su fórmula es:  $F=R+C+V$ , es decir, la felicidad duradera equivale a un rango fijo de felicidad (R) junto con las circunstancias de la vida (C) y los factores que dependen de la propia voluntad (V). Traducido, el hombre posee un componente genético que determina lo feliz que puede ser; el "termostato de la felicidad". Es evidente que está influido por las circunstancias que le rodean, no obstante, puede modificar su comportamiento ante la existencia a través de las decisiones que toma en su diario vivir.

Según el estudio publicado en *Review of General Psychology* en el 2005, la felicidad depende en un 50% de la genética, 40% de las elecciones personales y 10% del entorno. Es importante para la salud emocional y física, y el equilibrio mental ("Conoce la relación entre nuestros genes y la percepción de nuestra felicidad", 2021).

## **B) Dimensiones de felicidad**

En el instrumento la Escala de felicidad de Lima (Alarcón, 2006), el autor reportó cuatro dimensiones de la felicidad:

- Factor 1. Sentido positivo de la vida: "Ausencia de sufrimiento profundo, relacionado con la ausencia de estados depresivos, pesimismo e intranquilidad".

- Factor 2. Satisfacción con la vida: “Grado de satisfacción de la persona con las metas alcanzadas”.
- Factor 3. Realización personal: “Evidencia tranquilidad emocional en base a una orientación hacia metas que la persona considera como importantes para su vida”
- Factor 4. Alegría de vivir: “Hace referencia al optimismo y la alegría como expresión de la felicidad”.

### **C) Etapas de la felicidad**

Si bien es cierto que no existen periodos específicos para poder medir la felicidad, muchos autores importantes han desarrollado fases para poder explicar de una manera sencilla lo que este concepto envuelve. Tal es el caso de Jennifer Aaker, escritora, educadora y psicóloga estadounidense, quien interpreta las cinco etapas de la felicidad a lo largo de la vida de un individuo, redanda que la felicidad se encuentra siempre fluyendo.

- Descubrimiento.

Empieza en la adolescencia, cuando los jóvenes se inclinan al aislamiento, a sentirse incomprendidos y poco valorados; buscando su lugar en el mundo. Es en esta etapa donde la felicidad se siente en las emociones diarias.

- Búsqueda.

Aaker afirmó que cuando una persona llega a los veinte, tiene más claras sus metas y objetivos; encontrando su propósito de vida.

En esta etapa, la felicidad se experimenta por medio del éxito y lo que uno es capaz de lograr, sobre todo cuando es corroborado por los demás.

- Equilibrio.

Aduce que cuando las personas están en sus treinta, la felicidad se asocia al equilibrio; concentrándose en la familia y la salud.

- Significado.

Pasados los cuarenta, la felicidad se torna a un sentido más espiritual, social, trascendental; es decir, el paso que el individuo va dejando en el mundo.

- Cúspide.

Explicándose como la etapa final de la felicidad, donde el énfasis se encuentra en cómo se siente uno con todo lo que ha logrado; con un sentimiento creciente de agradecimiento que se acentúa a partir de los cincuenta.

#### **D) Tipos de felicidad**

Juan Ferrer, consultor, *speaker*, formador y *coach* ejecutivo, hace un resumen tras la breve charla sobre la felicidad en el II encuentro #laREDes un regalo, organizado por Juan Merodio, en la cual explica y detalla cinco tipos de felicidad:

- La felicidad del logro.

Tal cual su nombre lo indica, es esa felicidad que se da cuando se alcanza lo deseado, lo anhelado, habiendo invertido tiempo y cariño para lograrlo. Es un momento de regocijo y gozo.

- La felicidad del hacer lo que se disfruta.

En este tipo de felicidad se es feliz mientras se ejecuta la acción placentera. Como decía Mihály Csíkszentmihályi (jefe del departamento de psicología en la Universidad de Chicago, entre otros cargos), es el “fluir” en la actividad que estás realizando en el aquí y ahora (Ferrer, 2015).

- La felicidad del camino correcto.

Es sentir estar en la senda correcta, el individuo siente una firme coherencia del interior con el exterior, sabiendo que por más adversidades, está en el camino adecuado.

- La felicidad de las conexiones humanas.

Es la dicha que se siente al estar con personas con las cuales surge una conexión humana que llena de energía, esperanza y gratitud a la persona.

- La felicidad espiritual.

Es una emoción de paz infinita, donde el individuo conecta con su plano espiritual y supone un desapego absoluto a lo material, por lo que, según expertos, este tipo de felicidad es la más difícil de experimentar.

Sin embargo, para los docentes de psicología Aaron C. Weidman y Elizabeth W. Dunn, de la Universidad de British Columbia (Canadá) y autores del estudio Social Psychological and Personality Science, existen tres tipos de felicidad:

- La felicidad anticipatoria.

Es esa sensación particular de disfrute, gozo y entusiasmo que se siente ante un hecho que se aprecia mucho, muchas veces incluso antes de que este acontecimiento ocurra, generando mucha satisfacción al individuo.

- La felicidad momentánea.

Es la que vive la persona en el preciso momento en que disfruta de la experiencia que la llena de placer; enfocando todos sus sentidos en el momento presente.

- La felicidad crepuscular.

Es aquella en la que el individuo es feliz al recordar ese acontecimiento que le hizo feliz o se siente pleno. Esta clase de felicidad se almacena en la memoria y genera emociones cada vez que la trae a flote nuevamente.

Cabe resaltar que los investigadores señalan que los distintos tipos de felicidad se tornarán más profundos mientras más ligados estén a una carencia faltante del individuo.

Otros expertos resumen la felicidad en 16 tipos, agrupándolos en tres grupos generales: las felicidades positivas, las neutras y las negativas.

- Dentro de las positivas:
  - Felicidad social, es el tipo de felicidad que genera placer haciendo felices a los demás.
  - Felicidad familiar, en la cual se alcanza la dicha teniendo cerca a las personas queridas.
  - Felicidad del emprendedor, donde se es próspero al competir consigo mismo, retándose.
  - Felicidad competitiva, cuando se halla la buena ventura al triunfar ante un rival.
  - Felicidad física, como su nombre lo dice, causa dicha al realizar actividad física.
  - Felicidad cooperativa, muy relacionada con la felicidad social; aquí se siente el placer de trabajar en equipo.
  - Felicidad intelectual, se alcanza la alegría mediante alguna manifestación artística, investigadora.
- Dentro de las neutras:
  - Felicidad hedonista, donde se encuentra el deleite a través de placeres biológicos.
  - Felicidad rítmica, resumiéndose a cualquier actividad humana donde actúe el compás.

- Felicidad contemplativa, cuando se halla el contento aplicando la introspección.
- Felicidad devota, donde se haya el contento por medio de la adoración de un ser superior.
- Felicidad ficticia, donde se haya la fortuna cuando el individuo se aleja de la realidad.
- Felicidad histérica, donde el sujeto es feliz cuando llama la atención de las demás personas.
- Dentro de las destructivas:
  - Felicidad forzada, donde se logra la comodidad a través de las drogas, ya sean legales o ilegales.
  - Felicidad masoquista, es el opuesto de la felicidad hedonista; donde la persona disfruta de su dolor, ya sea físico o mental.
  - Felicidad de riesgo, tal como su nombre lo dice, encuentran el placer en el riesgo.

#### **E) Características de una persona feliz**

Si bien resulta casi imposible describir de manera exacta las características de una persona feliz, de acuerdo con las diferentes informaciones de psicólogos y expertos en temas de salud, las personas dichas suelen tener en común las siguientes particularidades:

- Maleabilidad ante los cambios; a las personas felices se les hace muy fácil aclimatarse a los cambios en las diferentes circunstancias de la vida.
- Son amables; muestran educación y afecto a los demás, lo que crea un entorno agradable que los acompaña a donde van.
- Viven en el presente; están enfocadas en el aquí y ahora, siendo esto la clave para la felicidad. De ese modo, pueden crear un futuro lleno de esperanza, con lo aprendido del pasado.
- Disfrutan de su propia compañía; dedican tiempo especial a eso que les llena el alma y las hace felices, es la mejor manera de llevar una buena actitud positiva y alejar las enfermedades físicas y mentales.
- Relativizan; conceder a un hecho un valor o importancia debido, ayuda a las personas a no agobiarse por cosas que no pueden controlar, así como acrecienta su concentración y creatividad frente a los impases.
- Viven en equilibrio; donde lo que piensan, actúan y sienten fluye de una manera armoniosa y proporcionada.
- Se proponen metas realistas; ya que un individuo sin un objetivo no encontrará la pasión en su día a día y, por ende, no será feliz.
- Celebran sus avances; no importa lo grande o pequeño que estos sean. Las personas dichosas se sienten orgullosas de sí mismas y saben que paso a paso se construye el camino seguro al éxito.

- Buena autoestima; amarse a uno mismo es la clave para la dicha.
- Son positivos; influyendo en su buena salud y en la de las personas que los rodean. El buen sentido del humor y la risa es el mejor antídoto contra la depresión.
- Son altruistas; ayudar a los demás de manera desinteresada incrementa los estados de felicidad.
- Mantienen relaciones sociales sanas; es la red de apoyo perfecta contra los estados de ánimos negativos.
- No permiten ser influenciadas negativamente por los demás, protegiendo su energía positiva.
- Realizan ejercicio físico, así como actividades placenteras como la música, meditación, relajación, influyendo directamente con el bienestar.
- Tienen imaginación emotiva.
- Expresan afecto; se hacen cargo de sus emociones y sentimientos.

#### **F) Felicidad en los colaboradores de las organizaciones**

Cabe resaltar que en pleno siglo XXI, la mayoría de las personas pasan gran parte de sus vidas trabajando (sea de manera presencial, semipresencial y/o virtual) en las organizaciones, las cuales a su vez necesitan de ellas para operar y conseguir el éxito, y las personas dependen de las organizaciones en que laboran para alcanzar sus objetivos personales.

Una persona desempleada tiene mucha dificultad para encontrar el sentido de vida, produciendo sentimientos negativos como son la inseguridad, angustia, incertidumbre, miedo, estrés, ansiedad, etc. Por tal motivo, se asocian la felicidad y el bienestar psicológico que supone el individuo al tener un trabajo y sentirse útil en la sociedad; así como la importancia que la felicidad supone para la productividad del colaborador y la empresa.

Por este motivo, Diener et al. (1995) mencionaron que existe una relación entre la felicidad y los ingresos; sin embargo, esta relación era débil, porque si bien muchas veces los países más ricos pueden tener más probabilidades de felicidad, Kahneman (1999) explicó que el dinero compra la felicidad, pero esta es momentánea. En 1997, Csikszentmihalyi (citado en Almendras et al., 2018) desarrolló modelos de felicidad que se diseñan a empresas: liderazgo, cercano y firme, gestión participativa, los cuales han ayudado a mejorar la rentabilidad y el clima laboral.

Si bien existe evidencia empírica sobre una relación entre la felicidad, la salud, la ocupación, el hogar y el entorno, estas expectativas se encuentran sometidas y pueden ser afectadas por situaciones futuras. Al comparar estos aspectos con otros factores que pueden tener un impacto inicial, como los ingresos, la relación entre estos grupos de referencia y la satisfacción de vida no es necesariamente lineal, ya que en otros países se evidencia una débil relación.

A continuación, se describen algunas teorías de las organizaciones que tienen por objetivo la felicidad de los colaboradores, a fin de poder cumplir sus propios objetivos (Chinchilla, 1991).

- Teoría de sistemas cooperativos de Barnard (1938): las organizaciones son sistemas cooperativos que deben promover la participación y colaboración, y evitar conflictos con incentivos.
- Teoría del comportamiento de March y Simon (1951): su propósito fue explicar el comportamiento de las personas en condiciones distintas, permitiendo así que los jefes se relacionen con un lenguaje común dentro del comportamiento humano en el trabajo.
- Teoría política de Selznick, Pfeffer y Croazier (1960): para ellos, los diferentes intereses de las personas hacen que exista el conflicto en todo momento. Sin embargo, si este conflicto se encuentra bien dirigido, los resultados serán eficaces.
- Teoría de población ecológica de Hannan y Freeman (1977): explica cómo las empresas y organizaciones pueden ser perjudicadas por el entorno del cual necesitan para su actividad.

A continuación, se describe la teoría de las organizaciones (citado en Vargas, 2008)

- Teoría institucional de DiMaggio y Powell (1983): enfatiza en el factor social que determina a las organizaciones.

## **2.2.2 Bienestar psicológico**

### **A) Definiciones del bienestar psicológico según autores**

El término bienestar psicológico emerge en Estados Unidos en los años ochenta; La psicóloga Carol Ryff es una de sus principales exponentes, quien destacó que el asunto es fundamental para el desarrollo completo del individuo.

Este concepto hasta ahora tiene un sinfín de debates, sin llegar a un convenio específico acerca de lo que se considera bienestar psicológico debido a su gran subjetividad; cada sujeto tiene un modo particular de definir lo que es su propio bienestar.

A continuación, se mencionarán algunos autores y su concepto de bienestar psicológico a través de los años.

Ryff y Keyes (1995) señalaron que “una caracterización más ajustada del bienestar psicológico es definirlo como el esfuerzo por perfeccionarse y la realización del propio potencial”.

María Martina Casullo (2002) acotó que el bienestar psicológico es la “habilidad de tener buenas relaciones sociales y buen control en el contexto, en base a las propias experiencias” (p. 135).

Ryff (citado en Páramo et al., 2012) reflexionó que el bienestar psicológico permuta de acuerdo con la edad, el sexo y la cultura.

Para Seligman (citado en Sabater, 2023), se halla vinculado con el goce de una vida confortable y con significado.

Blanco y Díaz (2005, citados en Treviño, 2009) señalaron que el bienestar psicológico es un hábito nuevo, concentrándose en el desarrollo personal.

Oramas et al. (citados en Vega y Orozco, 2018) indicaron que es una pieza fundamental en la vida de las personas, para que estas puedan gozar de un adecuado estado mental y, de esta manera, puedan desenvolverse en las distintas áreas.

Csikszentmihalyi (citado en Buelvas & Amarís, 2010) reflexionó que el bienestar psicológico se vincula con la conexión de dos eventos: la percepción del reto o desafío y la sensación que este pudo ser confrontado exitosamente. Ortiz y Castro (2009) describieron el bienestar psicológico como “la percepción o apreciación subjetiva de sentirse o hallarse bien, de estar de buen ánimo, de sentirse satisfecho” (p. 26).

Aguilar et al. (2009, citados en Rosales, 2018) señalaron que es resultado de una satisfacción adecuada de las necesidades psicológicas que están vinculadas directamente con la autonomía y con una organización coherente de metas internas y externas.

Diener (citado en Martín, 2016) incorporó al concepto de bienestar psicológico, la concordia de una constante valoración de la propia calidad de vida en tres componentes: evaluación de que la vida ha sido grata, altos niveles de emociones positivas y bajos de emociones negativas.

De acuerdo con Vielma y Alonso (2010), se manifiesta como semejanza de alegría, calidad de vida, salud intelectual y espiritual, resiliencia, motivación.

Barwais (2011, citado en M. Martínez, 2016) alegó que el bienestar psicológico debe contemplarse como una mezcla armónica de seis elementos que interactúan continuamente: búsqueda del bienestar, balance de las propias cualidades, satisfacción de la vida, conducta pro social, progreso en distintas dimensiones y superación personal.

Garassini y Camilli (2012, citados en Rosales, 2018) sugirieron que el bienestar psicológico es el resultado de la sensatez.

Corral (2012, citado en Rosales, 2018) definió al bienestar psicológico como equivalente a salud mental, puntualizando la existencia de sanidad.

Massone y Urquijo (2014, citados en Delgado & Tejera, 2020) indicaron que el bienestar psicológico nace del equilibrio entre las expectativas del futuro y los logros presentes.

## **B) Dimensiones del bienestar psicológico**

El test de Perfil de bienestar psicológico (PBP), propuesto por Martina Casullo, está basado en la teoría multidimensional de Ryff, que comprende seis dimensiones:

- Autoaceptación, explica cómo es “la actitud positiva hacia uno mismo”.

- Relaciones positivas, está directamente conectado con los vínculos sanos y positivos que se tienen con las personas. Para la autora, el abandono y retraimiento social aumentan las posibilidades de adquirir enfermedades; acortando la perspectiva de vida.
- Propósito en la vida, “todos los seres humanos necesitamos vivir en función a objetivos y metas”
- Crecimiento personal, refiere a la evolución del individuo en el desarrollo de su potencial, permitiendo que crezca en medio de las adversidades.
- Autonomía, está estrechamente vinculado al grado en que los sujetos sostienen su independencia y dominio personal.
- Dominio del entorno, describe el empleo de las oportunidades y demandas del entorno con el propósito de llenar las obligaciones y competencias.

### **C) Componentes del bienestar psicológico**

- **Cultura básica de autocuidado psicológico.**

Proteger el bienestar psicológico será una tarea sumamente complicada si no se cuenta con los conocimientos básicos que la salud mental implica. Por ejemplo, si no se es consciente o se subestima alguna patología o emoción que pueda estar sintiendo alguna persona, será mucho más vulnerable a que le afecten en algún momento determinado. Es por estos motivos que una de las grandes

responsabilidades de los expertos de la salud mental será la psicoeducación a los pacientes.

- **Carencia de dolor físico u emocional.**

Muchas personas asocian un adecuado bienestar psicológico con la falta de dolor, ya sea físico o emocional, pero eso no es del todo cierto y es posible gozar de bienestar psicológico incluso si se siente algún tipo de dolor. Claramente, este tipo de pesar no deberá ser muy agudo ni perdurable en el tiempo.

- **Equilibrio emocional.**

Tener un equilibrio emocional es clave para adquirir bienestar psicológico.

En la mayoría de ocasiones, que la persona no sienta cambios drásticos en sus estados de ánimo por los problemas y/o acontecimientos que surgen en la vida diaria la acercará a un óptimo estado en cuanto a salud mental.

- **Vínculos sociales apropiados.**

El bienestar psicológico no es de por sí un fenómeno individual, sino que es parte del resultado de las relaciones colectivas, por lo que es imprescindible que los individuos se esfuercen por instruirse en gestionar conflictos, poseer un adecuado entorno laboral, familiar, profundizar lazos, crear conexiones reales y duraderas, entre otros.

- **Saber estar en el presente.**

Conectar con el “aquí y ahora” es fundamental para que los pensamientos obsesivos no lleven a un pasado que ya no existe ni las ideas obsesivas nos transporten a un futuro que es incierto. Entonces, tal como dice la filosofía budista, estar en el presente y aferrar a lo que hay en el preciso instante es la manera más garantizada de ser feliz.

- **Encontrar el sentido.**

Una de las claves para el bienestar psicológico es que el individuo sea capaz de descubrir un motivo en su plan de vida. Luego, por simple añadidura, vendrá el desarrollo personal que lo llevará a la tan grata e importante autorrealización.

- **Acceso a fuentes de motivación.**

La motivación crea un sinfín de ramificaciones a nivel personal, emocional, profesional y social; hace que la creatividad se incremente abriendo las puertas a nuevas percepciones, sensaciones y experiencias.

#### **D) Relación entre felicidad y bienestar de acuerdo con algunos autores**

Desde el siglo XIX, en una villa con menos de 50 mil personas y otra del área urbana, del Valle de Aburrá (2014), conformado por cuatro millones de habitantes, se ha observado que las políticas públicas sociales han beneficiado a una gran cantidad de personas; sin embargo, los responsables señalan una serie de diferencias significativas, ya que la preocupación de esta época es la alta incidencia de la mendicidad, generando desafíos para el municipio,

debido a que la reglamentación respecto al control generaba una serie de actividades limitadas por la normatividad vigente.

La necesidad de este crecimiento ha calado la sistematización y control de personas que requieren reglas en sus actividades, para evitar el desmedro en los problemas de la ciudad. En ese sentido, a diferencia de la racionalidad del problema, la Iglesia católica promovió la caridad como una práctica en valores del credo; por este motivo, en 1918 propuso el reglamento de mendicidad, compuesto por un acuerdo reconocido y relacionado con la beneficencia pública.

Este tipo de modelos explica, en el comportamiento, que la influencia de las personas se encuentra basada en sus estados, tanto en el tema somático como psíquico. Esta definición se encuentra considerada en estándares de vida; consumo, ingresos, riqueza, salud, educación, actividades personales, relaciones sociales, ambientes del entorno.

En el siglo XXI, el análisis de las conductas adaptativas y desadaptativas, tanto en la prevención de enfermedades como en la promoción de la salud ha establecido como un componente crucial el bienestar. Este enfoque considera las condiciones en las que estas conductas se manifiestan, junto con el nivel socioeconómico y la calidad de vida, identificados a través de la interacción en el entorno social. En 1989, Ryff (citado en Bustos-Ruiz, 2017) dio como alternativa el bienestar personal, refiriéndose a las experiencias únicas del

individuo. Este modelo se encuentra enmarcado en seis tipos: autoaceptación, dominio, relaciones positivas, autonomía, crecimiento y propósito.

De acuerdo con Ryff y Keyes (1995), este proceso se define como un esfuerzo para mejorar y alcanzar su potencial, a través de la consecución de un propósito vital que le brinde significado.

Para Carol Ryff, el bienestar no solo es felicidad o emociones positivas. El bienestar psicológico es multidimensional; tales dimensiones son: autoaceptación, dominio del entorno, autonomía, crecimiento personal, relaciones sociales positivas y propósito de vida.

Según Casullo y Castro (2000), el bienestar psicológico tiene varias acepciones, inscritas en marcos teóricos no siempre claros y sin alcanzar, aun hoy, un consenso, donde las variables género, edad y contexto sociocultural no parecen afectar la percepción subjetiva del bienestar psicológico.

### **2.3 Definición de términos básicos**

Cabe mencionar que algunos términos han sido un tanto indeterminados y difusos en la bibliografía científica, debido a la inaccesibilidad y enfoques filosóficos de los que han sido objetos.

- **Felicidad.**

La felicidad es un constante aprendizaje que está relacionado directamente con el cultivo del individuo. Es mantener el deseo de seguir vivo, a pesar de cualquier adversidad y contratiempo.

- **El sentido positivo.**

Es la inclinación de las personas a contemplar las cosas con ánimo y esperanza.

- **La satisfacción con la vida.**

Es la capacidad que deja que los sujetos puedan ser felices, aunque el ambiente los empuje a todo lo contrario.

- **La realización personal.**

Es un movimiento que nunca cesa, pues cuando un individuo conquista algo, la ilusión desaparece y aparece una nueva meta por conquistar. Para realizarse, debe saber diferenciar la ilusión de la realidad.

- **La alegría de vivir.**

Es un sentimiento que está dentro de uno mismo. Es sentir gratitud por la vida, acercándose a su verdadera esencia. Ser consciente es una clave para lograrlo.

- **Bienestar psicológico.**

Está directamente relacionado con la capacidad para llevar una vida plena. Tiene que ver con la voluntad y las acciones que hace una persona en su diario vivir para resolver problemas, relacionarse con los demás de manera adecuada y actitudes que van asociadas a emociones y conductas positivas.

- **Crecimiento personal.**

La clave para obtenerlo es pensar a dónde se quiere llegar, reconocer los obstáculos que impiden llegar ahí y aprender cómo vencer estos impedimentos. Será importante también luchar con las tentaciones, tener ganas de superarse y adquirir nuevos conocimientos.

- **Autonomía.**

Es la capacidad que tiene la persona de elegir su propio comportamiento, haciéndose responsables de su propio proceder.

- **Propósito en la vida.**

Viene a ser el motivo principal por el cual una persona sigue estando viva, su razón de ser. Tener claro por qué y para qué hace las cosas.

- **Dominio del entorno.**

Es la utilización adecuada de las demandas y oportunidades que el entorno le ofrece al individuo.

- **Relaciones positivas con los demás.**

Implica el tener relaciones estrechas y de calidad con los demás. Las dos claves para alcanzarlo son el respeto y la confianza.

- **Autoaceptación.**

Es la cualidad que tiene una persona de aceptarse tal y como es; tanto su interior como exterior. El conocerse a fondo ayudará a que pueda fortalecer sus rasgos positivos y trabajar en sus falencias.

- **Aviación Comercial.**

Es una actividad que desempeñan las compañías aéreas.

- **Covid-19.**

La enfermedad por coronavirus (Covid-19) es una enfermedad infecciosa provocada por el virus Sars-CoV-2.

## **CAPÍTULO III**

### **HIPÓTESIS Y VARIABLES**

#### **3.1. Hipótesis general y específica**

##### **3.1.1. Hipótesis general**

Ho. No existe relación significativa entre la felicidad y el bienestar psicológico en los colaboradores de Star Perú SAC en tiempos de Covid-19 – 2020.

H1. Existe relación significativa entre la felicidad y el bienestar psicológico en los colaboradores de Star Perú SAC en tiempos de Covid-19 - 2020.

##### **3.1.2. Hipótesis específicas**

- Existe relación significativa entre la dimensión sentido positivo de la felicidad y el bienestar psicológico en los colaboradores de Star Perú SAC en tiempos de Covid-19 - 2020.
- Existe relación significativa entre la dimensión satisfacción con la vida de la felicidad y el bienestar psicológico en los colaboradores de Star Perú SAC en tiempos de Covid-19 - 2020.
- Existe relación significativa entre la dimensión realización personal de la felicidad y el bienestar psicológico en los colaboradores de Star Perú SAC en tiempos de Covid-19 - 2020.

- Existe relación significativa entre la dimensión de la alegría de vivir de la felicidad y el bienestar psicológico en los colaboradores de Star Perú SAC en tiempos de Covid-19 - 2020.

### **3.2. Operacionalización de variables**

#### **3.2.1. Definición conceptual de las variables**

##### **Felicidad**

Para Reynaldo Alarcón (2006), la felicidad es calificada como un “estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien deseado” (p. 101).

##### **Bienestar psicológico**

Ryff y Keyes (1995) han determinado el bienestar psicológico a partir de elementos no materiales, en los cuales el funcionamiento humano perfecto es el que genera una gran cantidad de emociones positivas.

#### **3.2.2. Definición operacional de las variables**

##### **Felicidad**

La variable felicidad se evaluará a través de las dimensiones: el sentido positivo de la vida, la satisfacción con la vida, la realización personal y la alegría de vivir; se empleó una escala de tipo Likert con cinco opciones: Totalmente de acuerdo, de acuerdo, ni en acuerdo ni en desacuerdo (indiferente), en desacuerdo y totalmente en desacuerdo.

### **Bienestar psicológico**

La variable bienestar psicológico se medirá utilizando la Escala de Bienestar Psicológico de Martina Casullo la cual se fundamenta en la teoría multidimensional de Ryff formada por 6 dimensiones: autoaceptación, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, relaciones positivas y crecimiento personal; para lo cual se utilizó la escala de Likert.

### 3.2.3. Matriz de operacionalización de las variables

Variables	Dimensiones	Indicadores	Ítems
<b>Felicidad</b>	Sentido positivo	Sostener una relación directa con el estado de salud.	26,20,18,23,22,02,19,17,11,07,14
	Satisfacción con la vida	Modo en que las personas estiman más que sus sentimientos actuales, su vida en su conjunto.	04,03,05,01,06,10
	Realización personal	Conseguir motivaciones personales, seguridad y aspiraciones a través del crecimiento personal.	24,21,27,25,09,08
	Alegría de vivir	Estar bien con uno mismo. No poseer conflictos internos. Enfocarnos en lo que nos ayuda a superarnos.	12,15,16,13
<b>Bienestar psicológico</b>	Control ambiental / dominio del entorno	Capacidad de adaptación.	2,14,18,24,29,34,40,46,52,56,65
	Crecimiento personal	Funcionalidad en tus pensamientos y emociones. Autoestima. Hábitos de vida saludable.	5,9,19,25,30,35,41,47,53,57,60
	Autonomía	Independencia, capacidad de salir de la zona de confort, desarrollo de redes de apoyo y contactos, asertividad.	1,8,13,17,23,28,33,39,45,51,64
	Propósito en la vida	Razón de ser del individuo.	3,11,16,21,26,31,37,43,49,62
	Relaciones positivas	Habilidades de empatía, colaboración y responsabilidad por el confort y tranquilidad de los demás.	6,10,15,20,48,36,42,54,58,61,66
	Autoaceptación	Apropiarse de nuestros pensamientos, afectos y comportamientos de manera sensata y tolerante.	4,7,12,22,27,32,38,44,50,55,59,63,67

## **CAPÍTULO IV METODOLOGÍA DEL ESTUDIO**

### **4.1 Método, tipo o alcance de investigación**

#### **4.1.1. Método**

En la presente investigación se utilizó el método científico como método general.

Para Alesina et al. (2011):

El método científico es un modo de formular cuestiones y resolver problemas sobre la realidad del mundo y la realidad humana, basándose en la observación y en teorías ya existentes, anticipando soluciones a esos problemas y contrastándolos con la misma realidad mediante la observación de los hechos, las clasificaciones y su análisis. (pp. 9-10)

#### **4.1.2. Tipo o alcance**

La investigación es de tipo descriptivo, el alcance de investigación será correlacional, ya que busca especificar la relación entre las dos variables intervinientes en esta investigación.

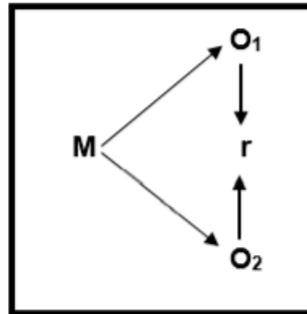
### **4.2 Diseño de la investigación**

La investigación se enfocará en describir lo hallado en la recolección de datos, por lo tanto, se enfocará en un diseño descriptivo correlacional, ya que se enfoca en la relación entre dos variables.: felicidad y bienestar psicológico.

Según Hernández et al. (2014), la variable tiene causa y efecto; debido a ello, la información recolectada proviene de una causalidad, por lo que el diseño es correlacional.

La cronología es prospectiva, donde la recolección de datos se fundamenta en la recolección de datos en el tiempo actual.

El esquema de investigación es el siguiente:



Donde:

M: Muestra

O1: Observación de la variable felicidad

O2: Observación de la variable bienestar psicológico

R: Relación entre variables.

### 4.3 Población y muestra

#### 4.3.1 Población

Star Perú es una aerolínea peruana que opera en el mercado nacional y regional con una flota de cinco aviones denominados Boeing 737-300 (capacidad de 143 pasajeros) y dos Bombardier Dash 8-Q 402 (capacidad 76 pasajeros) que realizan rutas a Cajamarca, Chiclayo, Huánuco, Iquitos, Pucallpa, Tarapoto y Lima; además de vuelos chárteres. Star Perú cuenta con un total de 250 colaboradores (entre operarios, administrativos, personal de seguridad, limpieza, tripulación, etc.) en las oficinas administrativas ubicadas en el distrito de Miraflores de la ciudad de Lima y en las oficinas ubicadas en el Grupo Aéreo en el Callao.

La población muestreada en este estudio está conformada por 45 colaboradores. La aplicación de la suspensión perfecta de labores, en un contexto de crisis sanitaria por el Covid-19, emitida por el gobierno del Perú en el mes de marzo de 2020, la cual duró hasta el 2 de octubre de 2021, dio lugar a que el número de colaboradores se vea reducido de 250 a un promedio de 78 durante la presente investigación, ya que fue llevada a cabo en los meses finales del año 2020.

#### **4.3.2 Muestra**

La muestra fue de tipo estratificado, ya que se dividió a la población y se hizo exclusión por diversos motivos (donde el horario laboral fue la causa principal). De este total, se pudo recolectar información de 45 colaboradores.

#### **4.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

Para la elaboración de este estudio de investigación se aplicaron dos procedimientos de encuestas, con el fin de medir las variables felicidad y bienestar psicológico, las cuales se detallan a continuación.

#### **4.5 Técnicas de análisis de datos**

##### **Ficha técnica del instrumento de la variable felicidad**

Nombre: El test de la felicidad de Lima

<b>Nombre</b>	El test de la felicidad de Lima.
<b>Autor</b>	Reynaldo Alarcón.
<b>Procedencia</b>	Universidad Ricardo Palma. Lima, Perú.
<b>Confiabilidad</b>	0.80
<b>Adaptación</b>	Española.
<b>Aplicación</b>	Individual y colectiva.
<b>Ámbito de aplicación</b>	Niños, adolescentes y adultos.
<b>Duración</b>	Entre 10 y 15 minutos aproximadamente.
<b>Finalidad</b>	Entender el comportamiento de la felicidad.
<b>Factores identificados</b>	Evalúa cuatro factores de la felicidad: sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal, alegría de vivir.
<b>N° de ítems</b>	Consta de 27 ítems, según escala de tipo Likert, de cinco alternativas: totalmente de acuerdo, de acuerdo, ni acuerdo ni desacuerdo, desacuerdo y totalmente en desacuerdo.
<b>Barenación</b>	Centiles y puntuación T no clínica con pacientes.
<b>Material</b>	Aplicación local.

### Ficha Técnica del instrumento de la variable bienestar psicológico

Nombre: El test de Perfil de bienestar psicológico (PBP)

<b>Autor</b>	Casullo
<b>Procedencia</b>	Latinoamérica
<b>Adaptación</b>	Argentina
<b>Confiabilidad</b>	0.849
<b>Aplicación</b>	Individual y colectiva
<b>Ámbito de aplicación</b>	Jóvenes y adolescentes
<b>Duración</b>	Entre 15 y 20 minutos
<b>Finalidad</b>	Medir el grado de bienestar social
<b>Factores identificados</b>	Está compuesta por 67 ítems
<b>Dimensiones que expresa</b>	Autoaceptación, relaciones positivas con los demás, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal.
<b>Barenación</b>	Centiles y puntuación T no clínica con pacientes
<b>Material</b>	Aplicación local

## **CAPÍTULO V RESULTADOS**

### **5.1. Resultado y análisis**

Se estableció la descripción de cada variable para la presentación de los resultados de la investigación, y se analizaron de manera conjunta e identificaron las relaciones existentes.

Los instrumentos aplicados son el Test de felicidad de Lima (Alarcón, 2006) y el Test de Perfil de bienestar psicológico (PBP) de Ryff.

#### **Felicidad**

Los resultados alcanzados se deben a las variables en estudio de manera descriptiva. A continuación, se presentan los resultados caracterizados por cada sección. Se emplearon los niveles de riesgos establecidos por el instrumento, los cuales se detallan en la Tabla 1.

**Tabla 1**

*Interpretación de las puntuaciones*

<b>Dimensiones</b>	<b>Muy bajo</b>	<b>Bajo</b>	<b>Promedio</b>	<b>Alto</b>	<b>Muy alto</b>
Sentido positivo	De 0 a 38	39 a 43	44 a 53	54	55
Satisfacción con la vida	De 0 a 16	17 a 20	21 a 25	26 a 28	29 a 30
Realización personal	De 0 a 14	15 a 17	18 a 24	25 a 26	27 a 30
Alegría de vivir	De 0 a 13	14	15	16	17

Adaptado del instrumento Test de felicidad de Lima.

La muestra se conformó por 45 colaboradores; el procesamiento e interpretación de los datos se realizó por cada dimensión. A continuación, se describen los hallazgos.

### A) Dimensión sentido positivo de la vida

La Tabla 1 exhibe las puntuaciones de las respuestas que se refieren al sentido positivo de la vida. Los ítems pertinentes son 2, 7, 11, 14, 17, 18, 19, 20, 22, 23 y 26. Los reactivos se presentan en la Tabla 2.

**Tabla 2**

*Ítems de la dimensión sentido positivo de la vida*

Pregunta	Tot. en desacuerdo	En desacuerdo	Neutro	De acuerdo	Tot. de acuerdo
2. Mi vida está vacía.	5	4	3	2	1
7. No seré feliz nunca.	5	4	3	2	1
11. La mayoría del tiempo me siento feliz.	5	4	3	2	1
14. Me siento inútil.	5	4	3	2	1
17. La vida es injusta conmigo.	5	4	3	2	1
18. Tengo problemas que me quitan la tranquilidad.	5	4	3	2	1
19. Me siento fracasado.	5	4	3	2	1
20. La felicidad es para algunas personas.	5	4	3	2	1
22. Me siento triste	5	4	3	2	1
23. Para mí, la vida es una cadena de sufrimientos.	5	4	3	2	1

Fuente: Instrumento Test de felicidad de Lima.

De acuerdo con el uso del instrumento, se incorporaron y se detallaron las respuestas individuales. Los resultados se muestran en la Tabla 3, de frecuencias.

**Tabla 3**

*Frecuencias de la dimensión sentido positivo de la vida*

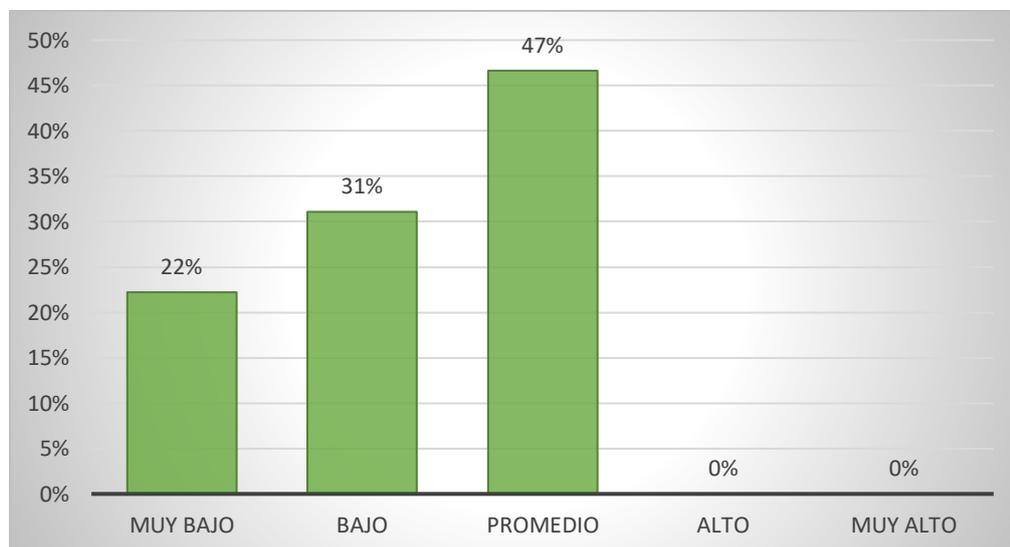
<b>Nivel</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Muy bajo	10	22
Bajo	14	31
Promedio	21	47
Alto	0	0
Muy alto	0	0
<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>100</b>

De acuerdo con la Tabla 3, se observa que no hay colaboradores en los niveles alto o muy alto, niveles que indican ausencia de estados depresivos, pesimismo y de vacío existencial; en comparación con el nivel medio, donde 21 alcanzan este nivel, 14 en el nivel bajo y 10 en el nivel muy bajo. Es importante destacar que, aunque no es muy alta, la mayor frecuencia está en el nivel promedio.

A continuación, la Figura 1 muestra la frecuencia porcentual por cada nivel.

**Figura 1**

*Porcentaje por nivel en la dimensión sentido positivo de la vida*



Como podemos observar en el Figura 1, el 47% de los encuestados tienen un nivel promedio en su percepción del Sentido positivo de la vida, de acuerdo a la escala del instrumento aplicado; alejado del nivel promedio, se observa al nivel bajo con 31% y en porcentaje del 22% el nivel de exposición muy bajo.

**B) Dimensión satisfacción con la vida**

La Tabla 1 exhibe las puntuaciones en las respuestas que se refieren a la dimensión de trabajo activo y desarrollo de habilidades. Los elementos pertinentes son los siguientes: el 1, 3, 4, 5, 6 y 10. Los reactivos se presentan en la Tabla 4.

**Tabla 4***Ítems de la dimensión satisfacción con la vida*

<b>Pregunta</b>	<b>Tot. en desacuerdo</b>	<b>En desacuerdo</b>	<b>Neutro</b>	<b>De acuerdo</b>	<b>Tot. de acuerdo</b>
1. La mayoría de las cosas de mi vida es mi ideal.	1	2	3	4	5
3. Mi vida es excelente.	1	2	3	4	5
4. Estoy satisfecho con mi vida.	1	2	3	4	5
5. La vida es buena conmigo.	1	2	3	4	5
6. Me siento satisfecho conmigo.	1	2	3	4	5
10. Estoy satisfecho donde estoy.	1	2	3	4	5

Fuente: Instrumento Test de felicidad de Lima.

De acuerdo con el uso del instrumento, las respuestas individuales se sumaron y tabularon. Los resultados se presentan en la Tabla 5, de frecuencias.

**Tabla 5***Frecuencias de la dimensión satisfacción con la vida*

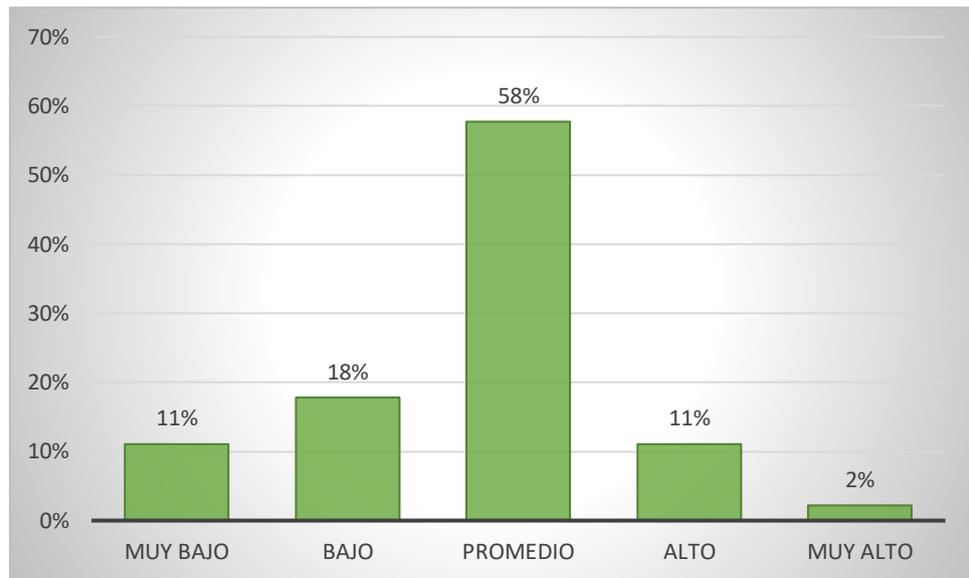
<b>Nivel de riesgo</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Muy bajo	5	11
Bajo	8	18
Promedio	26	58
Alto	5	11
Muy alto	1	2
Total	45	100

De acuerdo con la Tabla 5, se observa que un solo trabajador, de un total de 45, está en el nivel muy alto. Esta frecuencia es relativamente baja, pues solo representa el 2% de la muestra. En el nivel alto, se aprecian cinco colaboradores, lo cual indica que seis colaboradores están en el nivel favorable respecto de la satisfacción con la vida. En referencia a los otros niveles, 26 alcanzan el nivel promedio y, de manera similar, 13 colaboradores, en el nivel bajo o muy bajo. Cabe resaltar la acumulación de las frecuencias en el nivel promedio, similar a la primera dimensión, y muy poca frecuencia en los niveles más altos.

A continuación, la Figura 2 muestra la frecuencia porcentual por cada nivel de la dimensión satisfacción con la vida.

**Figura 2**

*Porcentaje por nivel en la dimensión satisfacción con la vida*



Como se observa en la Figura 2, el 58% de los encuestados tiene un nivel promedio en su percepción sobre la satisfacción con la vida, de acuerdo con la escala del instrumento aplicado. La frecuencia más baja se encuentra en el nivel muy alto, interpretándose como que un solo sujeto se siente plenamente satisfecho con la vida, aunque, en términos generales, se puede decir que el 13% (seis colaboradores) se siente satisfecho con la vida.

Se aprecia que la mayoría de colaboradores (58%) expresa medianamente satisfacción por lo que se ha logrado y ellos creen que no necesariamente están donde tienen que estar, porque no se encuentran cerca de alcanzar el ideal de su vida.

### **C) Dimensión realización personal**

La Tabla 1 muestra las puntuaciones en las respuestas que corresponden a la dimensión realización personal. Los ítems correspondientes son: 8, 9, 21, 24, 25 y 27. Estos indican la autosuficiencia, la autarquía, la tranquilidad emocional y la serenidad, las cuales son requisitos para alcanzar el estado de felicidad plena. El término de "realización personal" está relacionado con la definición de felicidad, la cual implica la orientación del individuo hacia objetivos que considere valiosos para su existencia. El enunciado de los reactivos se presenta en la Tabla 6.

#### **Tabla 6**

*Ítems de la dimensión realización personal*

Pregunta	Tot. en desacuerdo	En desacuerdo	Neutro	De acuerdo	Tot. de acuerdo
8. Las cosas que conseguí son importantes.	1	2	3	4	5
9. Si volviera a nacer no cambiaría nada.	1	2	3	4	5
21. Estoy satisfecho con lo realizado hasta ahora.	1	2	3	4	5
24. Me considero una persona realizada.	1	2	3	4	5
25. Mi vida transcurre rápidamente.	1	2	3	4	5
27. Creo que no me falta nada.	1	2	3	4	5

Fuente: Instrumento Test de felicidad de Lima.

De acuerdo con el uso del instrumento, las respuestas individuales se sumaron y tabularon. Los resultados se presentan en la Tabla 7, de frecuencias.

**Tabla 7**

*Frecuencias de la dimensión realización personal*

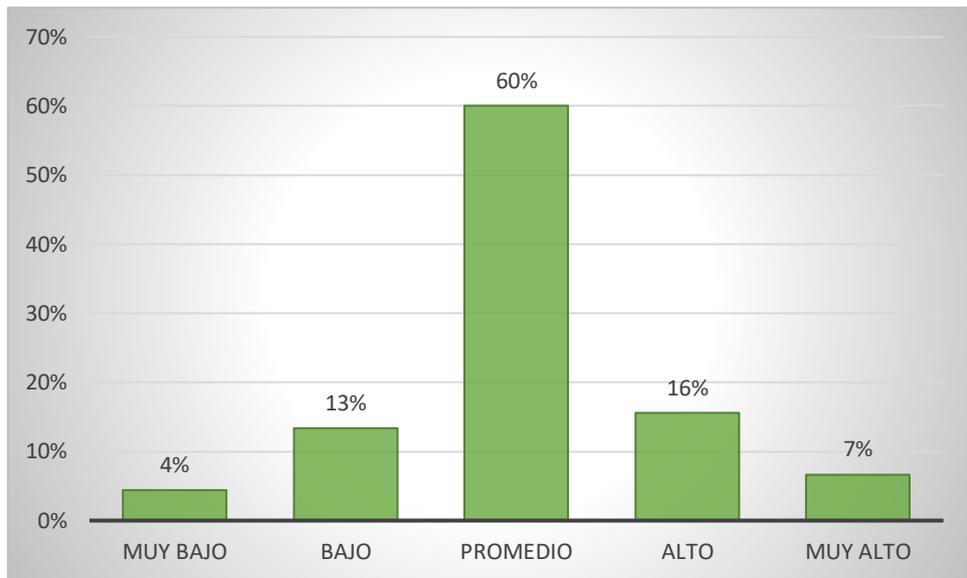
<b>Nivel de riesgo</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Muy bajo	2	4
Bajo	6	13
Promedio	27	60
Alto	7	16
Muy alto	3	7
Total	45	100

De acuerdo con la Tabla 7, se observa que 27 colaboradores de un total de 45, frecuencia más alta en la tabla, presentan un nivel promedio en la dimensión realización personal. En el nivel alto o muy alto, se aprecian 10 trabajadores, niveles que indican que un 23% considera favorable su realización personal, ligeramente superior a los niveles bajo y muy bajo, con una frecuencia acumulada de ocho colaboradores. La Tabla 7 muestra que la categoría dominante, aunque relativa, es el nivel promedio, lo cual indicaría que existe una cierta falta de confianza en la percepción de los empleados frente a su ejecución personal.

A continuación, la Figura 3 muestra la frecuencia porcentual por cada nivel.

### **Figura 3**

*Porcentaje por nivel de riesgo en la dimensión realización personal*



Como se observa en la Figura 3, el 60% de los colaboradores tiene un nivel de realización personal promedio, según la escala del instrumento aplicado. Aquí llama la atención que las diferencias en cuanto a los otros niveles son absolutas. Los demás niveles están muy alejados del promedio. Un análisis del coeficiente de asimetría indica una  $As=-0.29$ . Este resultado, aunque ligero, revela que existe cierta asimetría hacia la izquierda, lo que confirma que hay cierta acumulación en los niveles alto y muy alto frente a los primeros niveles.

Las implicancias de este resultado refieren que la gran mayoría, el 60% de los colaboradores, representados por 27 de 45, considera que su realización personal está en un nivel promedio con cierta acumulación a los niveles alto y muy alto, de acuerdo con la interpretación del instrumento Test de felicidad de Lima.

#### **D) Dimensión alegría de vivir**

La Tabla 1 muestra las puntuaciones en las respuestas que corresponden a la dimensión alegría de vivir. Los ítems que señalan lo maravilloso que es vivir

refieren a experiencias positivas de la vida y a sentirse generalmente bien. Estos ítems corresponden al 12, 13, 15 y 16. Los reactivos se presentan en la Tabla 8.

**Tabla 8**

*Ítems de la dimensión alegría de vivir*

<b>Pregunta</b>	<b>Tot. en desacuerdo</b>	<b>En desacuerdo</b>	<b>Neutro</b>	<b>De acuerdo</b>	<b>Tot. de acuerdo</b>
12. Es maravilloso vivir.	1	2	3	4	5
13. Me siento bien conmigo mismo.	1	2	3	4	5
15. Soy una persona optimista.	1	2	3	4	5
16. He experimentado la alegría de vivir.	1	2	3	4	5

Fuente: Instrumento Test de felicidad de Lima.

De acuerdo con el uso del instrumento, las respuestas individuales se sumaron y tabularon. Los resultados se presentan en la Tabla 9, de frecuencias.

**Tabla 9**

*Frecuencias de la dimensión alegría de vivir*

<b>Nivel</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Muy bajo	6	13
Bajo	5	11
Promedio	21	47
Alto	5	11
Muy alto	8	18
Total	45	100

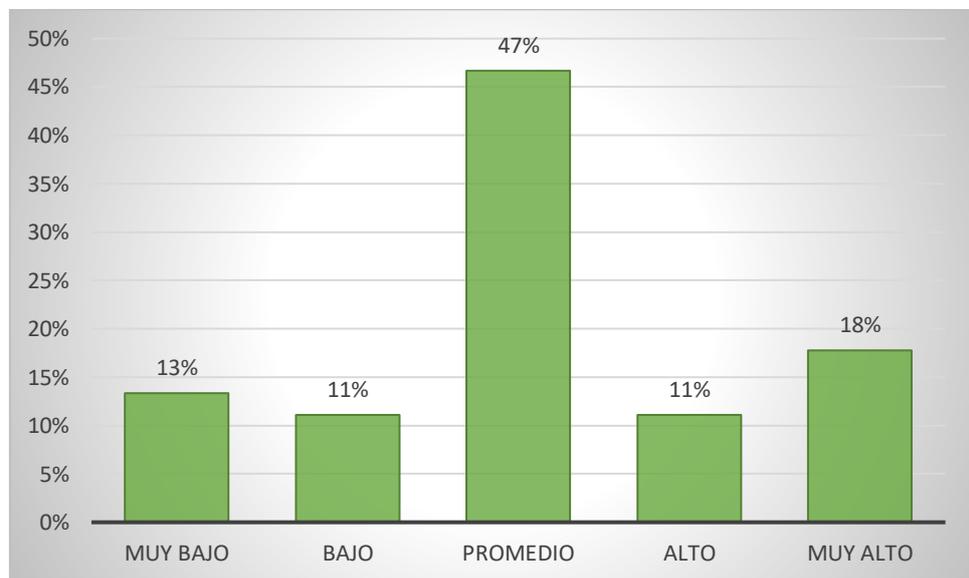
De acuerdo con la Tabla 9, se observa que 21 colaboradores de un total de 45, se encuentran en un nivel promedio, respecto de su percepción de la alegría de

vivir. En el nivel alto o muy alto, la frecuencia es de 13 colaboradores, y en los niveles bajo o muy bajo, 11 colaboradores. Llama la atención que la frecuencia más alta está en el nivel promedio, con amplia diferencia frente a los demás niveles.

A continuación, la Figura 4 muestra la frecuencia porcentual por cada nivel de riesgo.

**Figura 4**

*Porcentaje por nivel en la dimensión alegría de vivir*



Como se observa en la Figura 4, el 47% de los colaboradores tiene un nivel promedio en la alegría de vivir, de acuerdo con la escala del instrumento aplicado. También, el nivel bajo y muy bajo es de 24%, frente a un 29% de los niveles alto y muy alto. El coeficiente de asimetría de la dimensión analizada indica un

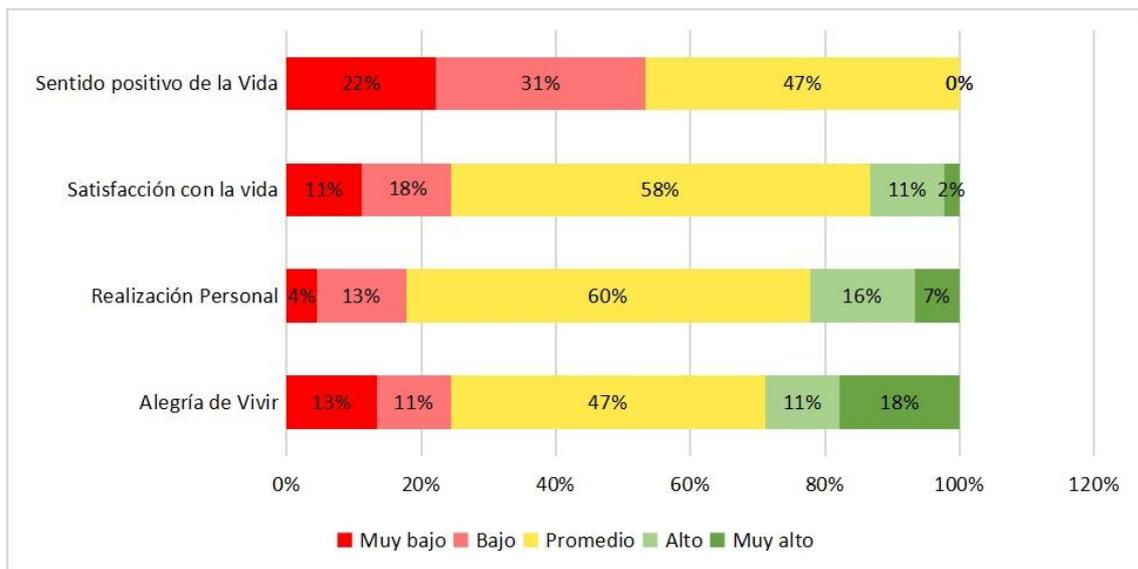
resultado  $As=-0.66$ , que, aunque ligeramente, señala cierta acumulación en los niveles alto y muy alto.

Estos resultados refieren que existe gran acumulación de colaboradores en el nivel promedio de la escala, 47%, que representa a 21 trabajadores de un total de 45, frente a la frecuencia en los otros niveles.

Una vez examinados los apartados de manera individual, siguiendo los criterios del instrumento aplicado, se realizará un análisis general de los hallazgos, para lo cual, en principio, se compararán los porcentajes por cada apartado. Los resultados obtenidos se presentan en la Figura 5.

**Figura 5**

*Porcentaje por nivel de riesgo en cada dimensión*



Las cuatro dimensiones de la variable felicidad pueden ser comparadas a partir de la Figura 5. Se señala que los porcentajes son diferentes en cada dimensión, lo que indica una diversidad de opiniones en todos los casos.

El nivel predominante es el promedio, ya que de cierta manera la frecuencia de los niveles inferiores y superiores son parecidos, a excepción de la dimensión sentido positivo de la vida, en donde no hay niveles alto y muy alto. Este hecho de que el nivel promedio sea predominante en todas las dimensiones indica que los colaboradores, además de tener diversas opiniones, resaltan una opinión bastante relativa.

Con el fin de alcanzar resultados globales, que permitan una mejor comprensión de la empresa respecto a los factores psicosociales de riesgo, se presentan en la Tabla 10, los resultados obtenidos a partir de la totalización de las puntuaciones y clasificación por cada nivel de la variable de felicidad.

**Tabla 10**

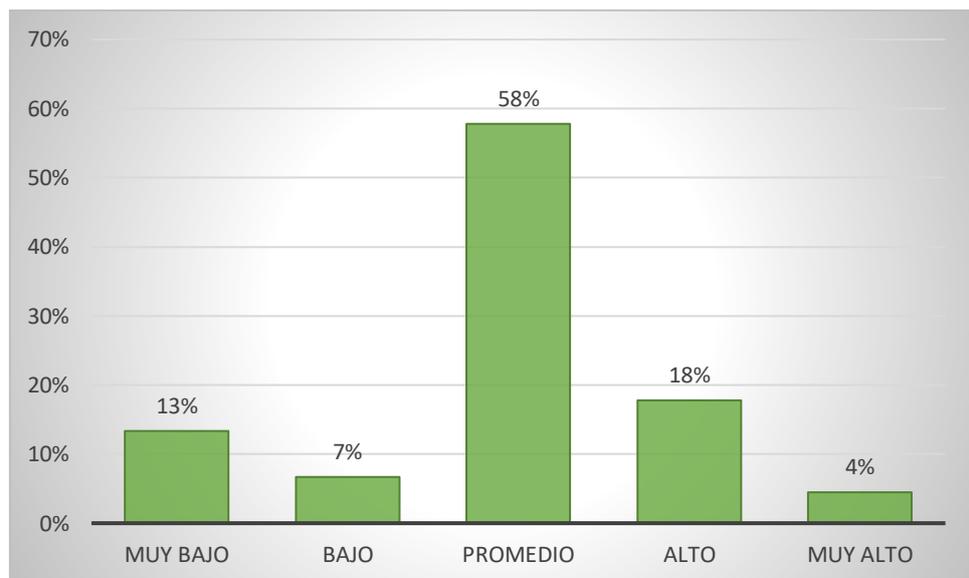
*Frecuencias totales de la variable felicidad*

<b>Nivel de riesgo</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Muy bajo	6	13
Bajo	3	7
Promedio	26	58
Alto	8	18
Muy alto	2	4
Total	45	100

La Tabla 10 revela un hecho sumamente interesante: la mayoría de los colaboradores tiene un nivel medio respecto de la felicidad. Esto coloca a los trabajadores de la empresa en una posición de cierta incertidumbre, pues no hay contundencia en los factores más altos o más bajos para poder identificar y establecer planes que permitan mejorar la situación actual. En los demás casos, se destaca que a pesar de las diferencias, existe un porcentaje de nivel inferior un tanto reducido frente a los niveles alto y muy alto. También, debe preocupar que haya colaboradores que no perciben la felicidad en su contexto personal y laboral.

**Figura 6**

*Frecuencia porcentual por nivel*



La Figura 6 deja ver gráficamente lo anteriormente descrito, más de la mitad de los colaboradores, es decir, una amplia mayoría, se encuentra en el nivel intermedio. Estadísticamente, existe indecisión de parte de los colaboradores; en

el mejor de los casos, esta indecisión se puede acercar a los niveles alto y muy alto, lo cual se apoya en el coeficiente de asimetría  $As=-0.78$ , que indica cierta acumulación, no muy marcada, en el lado derecho de la distribución, es decir, en los niveles alto y muy alto.

### **5.1.1. Bienestar psicológico**

Los resultados obtenidos fueron estructurados y analizados de forma descriptiva; para lograrlo, se clasificaron de acuerdo con las puntuaciones del instrumento, como bajo, medio y alto, atendiendo a las puntuaciones mínimas y máximas teóricas. Las categorías para la interpretación se muestran en la Tabla 11.

**Tabla 11**

*Interpretación de las puntuaciones por cada dimensión*

<b>Nivel BP</b>	<b>Escala</b>
Nivel bajo	De 67 a 156
Nivel medio	De 157 a 246
Nivel alto	De 247 a 335

Como se indica, la muestra se conformó por 45 colaboradores. El proceso y la interpretación de los datos se describen en la Tabla 12..

**Tabla 12**

*Frecuencias en la variable bienestar psicológico*

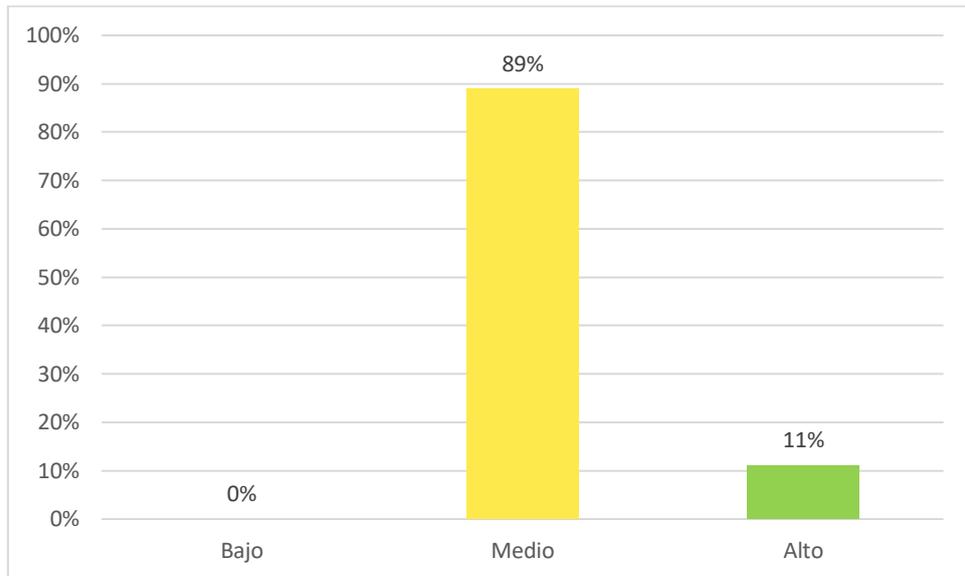
<b>Nivel</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Bajo	0	0
Medio	40	89
Alto	5	11
Total	45	100

De conformidad con los resultados que se presentan en la Tabla 12, se observa que 40 de los colaboradores indican un nivel de bienestar psicológico medio. Llama la atención que en este nivel se encuentre la gran mayoría de colaboradores, frente a solamente cinco que se encuentran en el nivel alto. Como dato favorable en la muestra estudiada puede añadirse que no se encuentra ningún trabajador en el nivel bajo de bienestar psicológico.

A continuación, en la Figura 7, se observan las frecuencias porcentuales por cada nivel de la variable bienestar psicológico. Se resalta el porcentaje observado de 89%, en comparación con los otros niveles; en general, el bienestar psicológico de la empresa está en un nivel medio.

**Figura 7**

*Porcentaje por nivel en la variable bienestar psicológico*



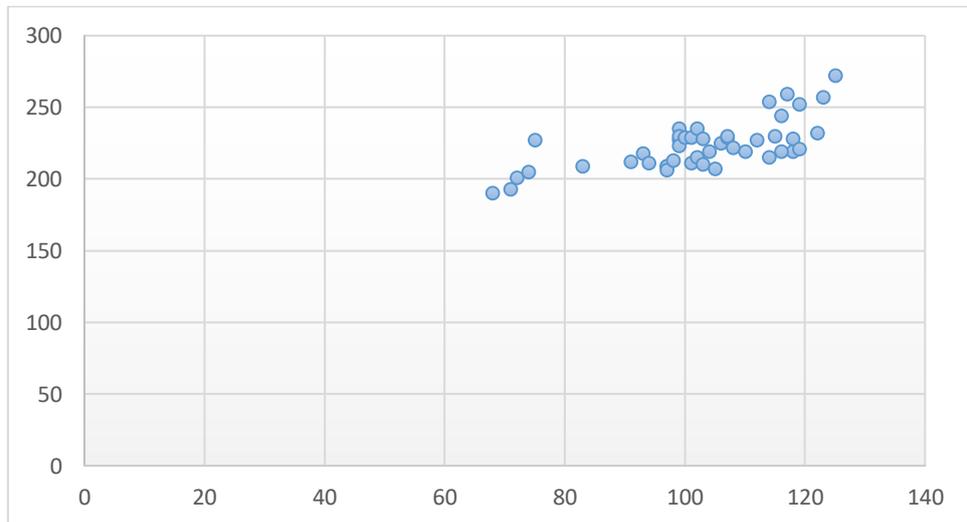
### **5.1.2. Asociación de variables felicidad y bienestar psicológico**

Teniendo en cuenta que las variables están en una escala de razón (Hernández et al., 2014), lo cual permite analizarlas mediante el coeficiente de correlación de Pearson, y que no se requiere el análisis de normalidad para la correlación, los datos se toman apareados, sin obtener cálculos adicionales entre estas, sino la búsqueda de asociaciones entre variables (Triola, 2018). Asimismo, las Figura 7 y 13 exhiben una clara aproximación a la distribución normal.

La Figura 8 presenta una asociación directa o positiva entre las variables estudiadas, lo cual indica que a medida que una variable aumenta, la otra también; entonces, a mayor felicidad, mayor bienestar psicológico o viceversa.

**Figura 8**

*Diagrama de dispersión de la asociación entre las variables felicidad y bienestar psicológico*



Para la verificación de este hecho, se calcula el coeficiente de correlación de Pearson, que establece la fuerza de la correlación, junto con el *software* Microsoft Excel en su versión 2019, de lo que se obtiene lo siguiente:

$$r = 0.696$$

Este resultado confirma la relación positiva entre ambas variables. Según este descriptor numérico, la correlación es moderada, de acuerdo con la escala que se muestra en la Tabla 13.

**Tabla 13**

*Tipos de correlación por intervalo*

Intervalo	Tipo de correlación
De $\pm 0,96$ a $\pm 1,0$	Correlación perfecta
De $\pm 0,85$ a $\pm 0,95$	Correlación fuerte
De $\pm 0,70$ a $\pm 0,84$	Correlación alta
De $\pm 0,50$ a $\pm 0,69$	Correlación moderada
De $\pm 0,20$ a $\pm 0,49$	Correlación débil
De $\pm 0,10$ a $\pm 0,19$	Correlación muy débil
De $\pm 0,09$ a $\pm 0,00$	Correlación nula o inexistente

Tomada de Pérez-Tejada, 2008, p. 468.

Seguidamente, se hará una prueba de significancia o prueba de hipótesis (Triola, 2018), que permitirá conocer si esta relación, moderada, describe una situación ocurrida por el azar o si las respuestas y el resultado son significativos.

### **Hipótesis general**

Existe relación significativa entre la felicidad y el bienestar psicológico en los colaboradores de Star Perú SAC en tiempos de Covid-19 - 2020.

Teniendo en cuenta la hipótesis general y habiendo ya determinado que la relación es directa, se plantean las siguientes hipótesis estadísticas, expresadas como hipótesis nula y alterna, respectivamente:

Ho: No existe relación significativa entre la felicidad y el bienestar psicológico en los colaboradores de Star Perú SAC en tiempos de Covid-19 - 2020.

$$\rho = 0$$

H<sub>1</sub>: Existe relación significativa entre la felicidad y el bienestar psicológico en los colaboradores de Star Perú SAC en tiempos de Covid-19 - 2020.

$$\rho \neq 0$$

Para un nivel de significancia  $\alpha = 0.05$ , los resultados de la asociación se muestran en la Tabla 14.

**Tabla 14**

*Correlación y significancia entre las variables felicidad y bienestar psicológico*

		Felicidad	Bienestar psicológico
Felicidad	Correlación de Pearson	1	,696**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	45	45
Bienestar psicológico	Correlación de Pearson	,696**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	45	45

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Teniendo en cuenta la Tabla 14, que muestra una significancia bilateral igual que 0.000, menor de  $\alpha = 0.05$ , se decide rechazar la hipótesis nula, de lo que se concluye que

existe significancia en la correlación directa de las variables felicidad y bienestar psicológico.

### **Asociación de las dimensiones de la variable felicidad y el bienestar psicológico**

En los apartados anteriores, se describieron detalladamente las dimensiones de la variable felicidad, que son las siguientes:

- a) Sentido positivo de la vida.
- b) Satisfacción con la vida.
- c) Realización personal.
- d) Alegría de vivir.

A continuación, se describen las relaciones existentes entre las dimensiones de la variable felicidad respecto al bienestar psicológico, tal como se propuso en los objetivos.

#### **A) Sentido positivo de la vida y el bienestar psicológico**

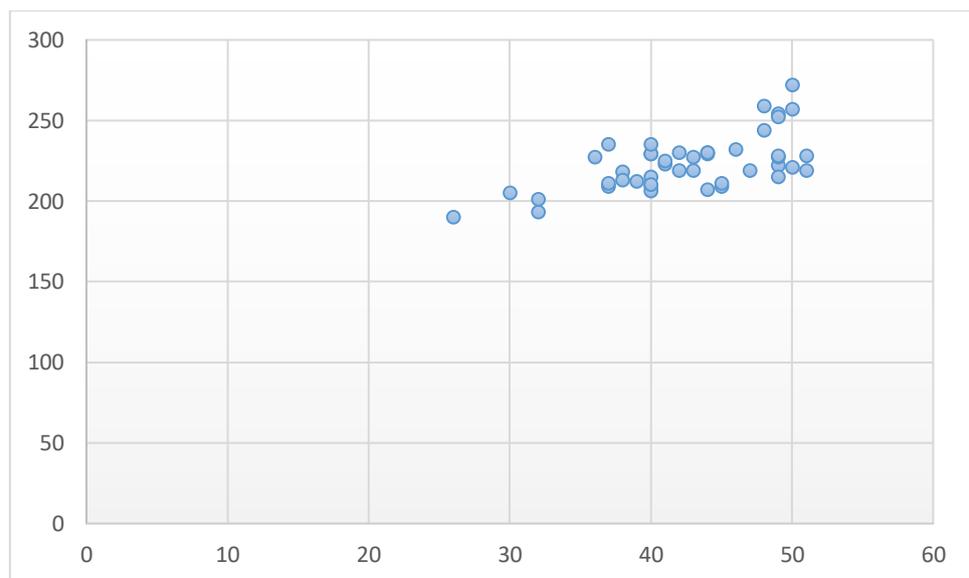
Para la identificación de las relaciones directas, se empleó SPSS en su versión 26. La herramienta permite la determinación del coeficiente de correlación de Pearson, además de indicar el nivel de significancia.

La Figura 9 muestra la relación entre las puntuaciones de la dimensión sentido positivo de la vida y el bienestar psicológico. De acuerdo con el diagrama, se observa el comportamiento de las puntuaciones entre la dimensión y la variable en referencia; el incremento de una de ellas se relaciona con el incremento en el

segundo componente, lo cual permite afirmar que existe correlación positiva entre el sentido positivo de la vida y el bienestar psicológico.

**Figura 9**

*Diagrama de dispersión de la asociación entre el sentido positivo de la vida y el bienestar psicológico*



Para verificar la correlación, se calcula el coeficiente de correlación de Pearson, que establece la dirección y fuerza de la correlación, apoyado en el *software* mencionado, de lo cual se obtiene el siguiente resultado:

$$r = 0.632$$

Este resultado confirma la relación positiva entre ambos elementos. Atendiendo a este descriptor numérico, se interpreta que la correlación es moderada, de acuerdo con la Tabla 13.

Similar a la hipótesis general, se realizará una prueba de significancia con la finalidad de conocer si la relación identificada como moderada es significativa.

La primera hipótesis específica se propuso de la siguiente manera:

El sentido positivo tiene relación significativa entre la felicidad y el bienestar psicológico en los colaboradores de Star Perú SAC en tiempos de Covid-19 - 2020.

De acuerdo con el enunciado de esta primera hipótesis específica, y luego de haber determinado que la relación existente es directa, se plantearon las siguientes hipótesis estadísticas, expresadas como hipótesis nula y alterna, respectivamente:

Ho: No existe una relación significativa entre el sentido positivo de la felicidad y el bienestar psicológico en los colaboradores de Star Perú SAC en tiempos de Covid-19 - 2020.

$$\rho = 0$$

H<sub>1</sub>: Existe una relación significativa entre el sentido positivo de la felicidad y el bienestar psicológico en los colaboradores de Star Perú SAC en tiempos de Covid-19 - 2020.

$$\rho < 0$$

Para un nivel de significancia  $\alpha = 0.05$ , los resultados de la correlación se muestran en la Tabla 15.

**Tabla 15**

*Correlación y significancia entre el sentido positivo de la vida y el bienestar psicológico*

		<b>Correlaciones</b>	
		Sentido positivo de la vida	Bienestar psicológico
Sentido positivo de la vida	Correlación de Pearson	1	,632**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	45	45
Bienestar psicológico	Correlación de Pearson	,632**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	45	45

\*\* La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

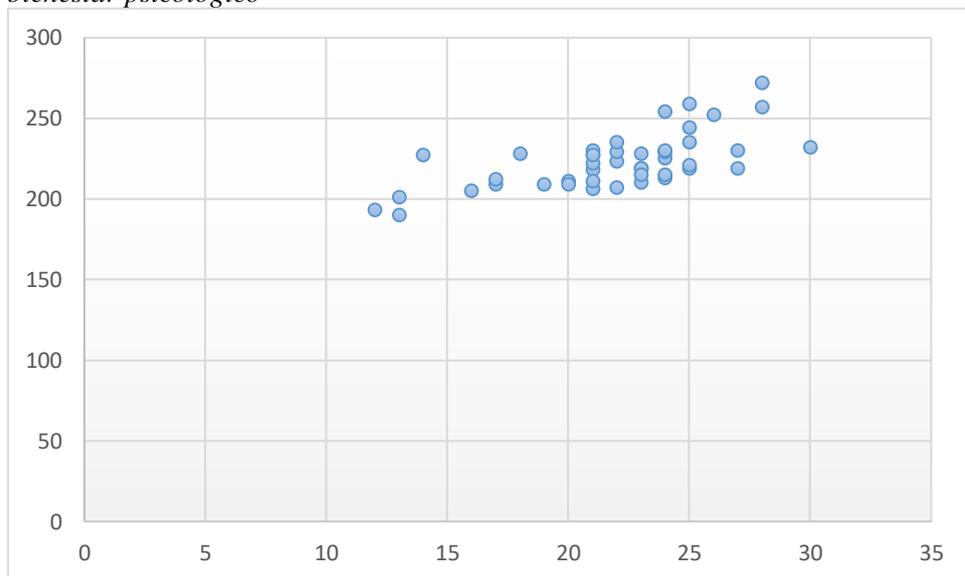
Teniendo en cuenta la Tabla 15, que muestra una significancia bilateral igual que 0.000, menor de  $\alpha = 0.05$ , se decide rechazar la hipótesis Nula, lo que permite concluir que existe significancia en la correlación directa entre el sentido positivo de la vida y el bienestar psicológico.

### B) Satisfacción con la vida y el bienestar psicológico

A continuación, se identifica la relación entre la dimensión satisfacción con la vida y el bienestar psicológico. El diagrama de dispersión muestra una acumulación en torno a una recta creciente, lo cual indica que la relación es directa o positiva; el incremento de la puntuación en la satisfacción con la vida se refleja en el incremento del bienestar psicológico y viceversa.

**Figura 10**

*Diagrama de dispersión de la asociación entre la satisfacción con la vida y el bienestar psicológico*



Para identificar la fuerza de la correlación, se calcula el coeficiente de correlación de Pearson mediante el *software* mencionado, con el siguiente resultado:

$$r = 0.666$$

El valor del índice de correlación confirma la relación positiva entre ambos elementos; además, se interpreta que la correlación es moderada, de acuerdo con la Tabla 13.

Seguidamente, se realizará una prueba de significancia con la finalidad de conocer si la relación existente es significativa.

La hipótesis específica número 2 se propuso de la siguiente manera:

La satisfacción con la vida tiene relación significativa entre la felicidad y el bienestar psicológico en los colaboradores de Star Perú SAC en tiempos de Covid-19 - 2020.

De acuerdo con el enunciado de la segunda hipótesis específica, y luego de haber determinado que la relación existente es directa, se plantearon las siguientes hipótesis estadísticas, expresadas como hipótesis nula y alterna, respectivamente:

Ho: No existe una relación significativa entre la satisfacción con la vida de la felicidad y el bienestar psicológico en los colaboradores de Star Perú SAC en tiempos de Covid-19 - 2020.

$$\rho = 0$$

H<sub>1</sub>: Existe una relación significativa entre la satisfacción con la vida de la felicidad y el bienestar psicológico en los colaboradores de Star Perú SAC en tiempos de Covid-19 - 2020.

$$\rho < 0$$

Para un nivel de significancia  $\alpha = 0.05$ , los resultados de la correlación se muestran en la Tabla 16.

**Tabla 16**

*Correlación y significancia entre la satisfacción con la vida y el bienestar psicológico*

		Satisfacción con la vida	Bienestar psicológico
Satisfacción con la vida	Correlación de Pearson	1	,666**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	45	45
Bienestar psicológico	Correlación de Pearson	,666**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	45	45

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Teniendo en cuenta la tabla anterior, que muestra una significancia bilateral igual que 0.000, menor de  $\alpha = 0.05$ , se rechaza la hipótesis nula, lo que permite

concluir que existe correlación directa y significativa entre la satisfacción con la vida y el bienestar psicológico.

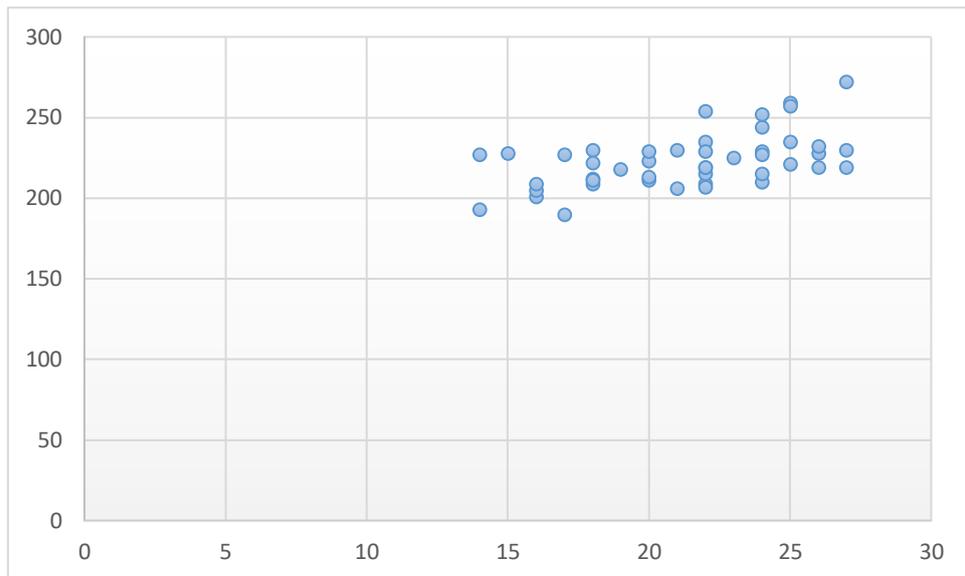
### **C) Realización personal y el bienestar psicológico**

A continuación, se analiza la relación entre la dimensión realización personal de la variable felicidad y el bienestar psicológico.

La Figura 11 indica la relación entre las puntuaciones de los elementos mencionados. De acuerdo con el diagrama, se observa el comportamiento de las puntuaciones entre la dimensión y la variable en referencia; el incremento de una de ellas se relaciona con el incremento en el segundo componente, lo cual permite afirmar que existe correlación positiva entre la realización personal y el bienestar psicológico.

#### **Figura 11**

*Diagrama de dispersión de la asociación entre la realización personal y el bienestar psicológico*



Similar a los casos anteriores, es necesario calcular el coeficiente de correlación de Pearson, que permitirá comprobar la dirección e indicará la fuerza de la correlación. Haciendo uso del *software* antes mencionado, se obtiene el siguiente resultado:

$$r = 0.528$$

El índice de correlación calculado confirma la relación positiva entre ambos elementos. Se interpreta, además, que la correlación es moderada, de acuerdo con la Tabla 13.

Similar a la hipótesis general, se realizará una prueba de significancia con la finalidad de conocer si la relación identificada, además de ser moderada, es significativa.

La tercera hipótesis específica se propuso de la siguiente manera:

La realización personal tiene relación significativa entre la felicidad y el bienestar psicológico en los colaboradores de Star Perú SAC en tiempos de Covid-19 - 2020.

De acuerdo con el enunciado de la primera hipótesis específica, y tras haber establecido que la relación existente es directa, se plantean las siguientes hipótesis estadísticas, conocidas como hipótesis nula y alterna, respectivamente:

H<sub>0</sub>: No existe una relación significativa entre la realización personal de la felicidad y el bienestar psicológico en los colaboradores de Star Perú SAC en tiempos de Covid-19 - 2020.

$$\rho = 0$$

H<sub>1</sub>: Existe una relación significativa entre la realización personal de la felicidad y el bienestar psicológico en los colaboradores de Star Perú SAC en tiempos de Covid-19 - 2020.

$$\rho \neq 0$$

Para un nivel de significancia  $\alpha = 0.05$ , los resultados de la correlación se muestran en la Tabla 17.

**Tabla 17**

*Correlación y significancia entre la realización personal y el bienestar psicológico*

		Realización personal	Bienestar psicológico
Realización personal	Correlación de Pearson	1	,528**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	45	45
Bienestar psicológico	Correlación de Pearson	,528**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	45	45

\*\* La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

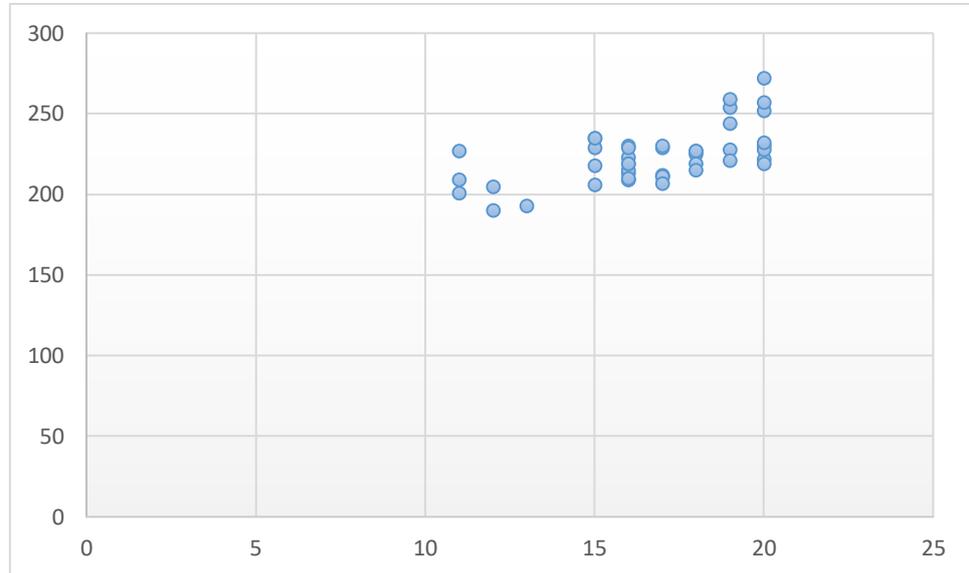
Teniendo en cuenta la Tabla 17, que muestra una significancia bilateral igual que 0.000, menor de  $\alpha = 0.05$ , se decide rechazar la hipótesis nula, lo que permite concluir que existe significancia en la correlación directa entre la realización personal y el bienestar psicológico.

#### **D) La alegría de vivir y el bienestar psicológico**

A continuación, se identifica la relación entre la dimensión alegría de vivir y el bienestar psicológico. El diagrama de dispersión muestra una acumulación en torno a una recta creciente, lo cual permite señalar que la relación es directa o positiva. El incremento de la puntuación en la alegría de vivir se refleja en el incremento del bienestar psicológico y viceversa.

**Figura 12**

*Diagrama de dispersión de la asociación entre la alegría de vivir y el bienestar psicológico*



Para identificar la fuerza de la correlación, se calculó el coeficiente de correlación de Pearson. Mediante el *software* mencionado previamente, se obtuvo el siguiente resultado:

$$r = 0.606$$

El valor del índice de correlación confirma la relación positiva entre ambos elementos. Se interpreta, además, que la correlación es moderada, de acuerdo con la Tabla 13.

Seguidamente, se hará una prueba de significancia con la finalidad de conocer si la relación existente es significativa.

La hipótesis específica número cuatro se propuso de la siguiente manera:

La alegría de vivir tiene relación significativa entre la felicidad y el bienestar psicológico en los colaboradores de Star Perú SAC en tiempos de Covid-19 - 2020.

De acuerdo con el enunciado de la segunda hipótesis específica, y luego de haber determinado que la relación existente es directa, se plantean las siguientes hipótesis estadísticas, expresadas como hipótesis nula y alterna, respectivamente:

H<sub>0</sub>: No existe una relación significativa entre la alegría de vivir de la felicidad y el bienestar psicológico en los colaboradores de Star Perú SAC en tiempos de Covid-19 - 2020.

$$\rho = 0$$

H<sub>1</sub>: Existe una relación significativa entre la alegría de vivir de la felicidad y el bienestar psicológico en los colaboradores de Star Perú SAC en tiempos de Covid-19 - 2020.

$$\rho \neq 0$$

Para un nivel de significancia  $\alpha = 0.05$ , los resultados de la correlación se muestran en la Tabla 18.

**Tabla 18**

*Correlación y significancia entre la alegría de vivir y el bienestar psicológico*

		Alegría de vivir	Bienestar psicológico
Alegría de vivir	Correlación de Pearson	1	,606**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	45	45
Bienestar psicológico	Correlación de Pearson	,606**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	45	45

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Teniendo en cuenta la Tabla 18, que muestra una significancia bilateral igual que 0.000, menor de  $\alpha = 0.05$ , se decide rechazar la hipótesis nula, lo que permite concluir que la correlación directa entre la alegría de vivir el bienestar psicológico es significativa.

## 5.2. Discusión de resultados

Algunos autores optan por una definición de felicidad que se relaciona con el placer. Para el novelista francés Jules Barbey D'Aurevilly “el placer es la felicidad de los locos, la felicidad es el placer de los sabios”. No obstante, la felicidad se oculta detrás de la palabra bienestar psicológico; por este motivo, en el concepto puro de la psicología, para algunas empresas donde la rotación es alta y los niveles de compromiso no son considerados atractivos por el trabajador, este puede demostrar una falta de empatía, disminuyendo el factor de bienestar psicológico en los colaboradores de la empresa Star Perú.

Es por ello que el propósito de este estudio consistió en abordar el concepto de felicidad y bienestar psicológico para entender cómo funciona la relación entre ambas variables en los colaboradores de una aerolínea en tiempos de pandemia por el Covid-19; deducir sus efectos en el desempeño y la productividad de dicha empresa del rubro aeronáutico.

Con esto en mente, se llevó a cabo una revisión de la literatura a través de los años para precisar y establecer los conceptos y variaciones que se puedan haber presentado hasta la actualidad.

Cabe resaltar que la observación y análisis de las variables felicidad y bienestar psicológico se torna crucial en esta pandemia por el Covid-19; la cual no solo trajo una emergencia sanitaria, sino además colapsó la economía mundial, con un impacto inminente en la industria aeronáutica. El cierre de las fronteras aéreas fue motivo para una adyacente crisis que obligó a las empresas a paralizar sus operaciones, por lo que miles de colaboradores se quedaron sin trabajo a nivel mundial. Según la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (Cepal, 2020), se calcula que hasta el mes de agosto de 2020, las aerolíneas a nivel mundial perdieron ingresos por hasta 256 mil millones de dólares, que dejaron sin empleo a aproximadamente cinco millones de colaboradores en Latinoamérica y el Caribe. Las líneas aéreas Avianca y Latam fueron las primeras en iniciar procesos de reestructuración bajo el capítulo 11 de la ley de quiebras de los Estados Unidos.

A todo esto se suma el desgaste y peligro emocional que supone esta pandemia, la cual ya quitó la vida a millones de personas con este virus mortal.

Debido a esta preocupación, los colaboradores vienen presentando síntomas de depresión, insomnio, irritabilidad, estrés, angustia, lo cual preocupa sobremanera a las empresas.

Si bien el Gobierno peruano ha apostado por un plan para velar por la salud mental de los ciudadanos mediante líneas de atención telefónicas gratuitas y el aporte de los voluntariados a nivel nacional, tal ayuda no parece ser suficiente, pues se evidencian diariamente más casos de depresión, ansiedad, estrés y sentimientos negativos en los individuos. Para mayo de 2020, una encuesta elaborada por el Instituto de Estudios Peruanos (IEP) reveló que siete de cada diez personas mostraron angustia. Y de acuerdo con la encuestadora IPSOS, con el paso de los meses, los estados de depresión y ansiedad fueron aumentando, pasando del 52% en el mes de abril de 2020 a un 71% en el mes de setiembre de 2020.

Luego de evaluar los resultados obtenidos en la presente investigación, se observa que existe una correlación moderada entre las variables felicidad y bienestar psicológico en el desarrollo de las actividades de los colaboradores de la empresa Star Perú, lo cual indica que a mayor felicidad experimentada por el individuo, mayor será su grado de bienestar psicológico y viceversa.

Varias investigaciones como las de Diener y Biswas-Diener (2008, citados en Castro, 2009), Seligman (2011) y Kahneman (citado en Ramírez, 2018) concuerdan con las conclusiones alcanzadas, asegurando que la felicidad en el trabajo no solo mejora la salud de los colaboradores, sino también aumenta la rentabilidad de la empresa. La felicidad aumenta la productividad, responsabilidad, motivación de los colaboradores,

convirtiéndose así en pilares estratégicos para lograr resultados a corto, mediano y largo plazo. Así lo demuestra un estudio desarrollado por los científicos Arthur Stone y Jim Harter (citados en Tarragona, 2020), donde hicieron comparaciones entre dos tipos de colaboradores; el primer grupo eran sujetos involucrados con su trabajo y el segundo grupo no lo estaban. Los resultados finales arrojaron que los colaboradores que se comprometían enérgicamente en sus labores se mostraban más alegres y satisfechos, mientras el segundo grupo, que no se involucraba, padecía niveles mayores de estrés e insatisfacción (Tarragona, 2020).

Quedarse sin empleo es uno de los eventos más agobiantes que las personas pueden afrontar; esto lo demuestra una investigación revelada por London School of Economic, cuyo estudio mostró que los sujetos que llevaban más de un año sin conseguir empleo, a pesar de buscarlo, tardaban cinco años en recuperarse, sobre todo los varones.

La presente investigación es importante porque permite conocer si existe una correlación positiva y verdadera entre las variables felicidad y bienestar psicológico, con el fin de concientizar a las empresas de la importancia de dichas variables en sus colaboradores, con el propósito de no solo velar por la salud mental de los individuos, sino también asegurarse del buen funcionamiento y productividad de la empresa.

Tal aserto coincide con lo manifestado por K. Díaz et al. (2017), para quienes los factores como la estabilidad económica, la libertad personal, las buenas relaciones y el reconocimiento (que corresponden directamente a las dimensiones del bienestar psicológico) desempeña un papel fundamental en la creación de la percepción de la felicidad. Así también lo señaló López (2013), quien mostró que los sujetos que presentan

un nivel de bienestar psicológico alto exhiben satisfacción con la vida y alegría de vivir (siendo ambas dimensiones de la felicidad).

Auné et al. (2017), asimismo, indicaron que aquellos participantes con un nivel educativo superior poseían los puntajes de felicidad más elevados.. Como se sabe, la educación forma parte del crecimiento personal, y es una de las dimensiones del bienestar psicológico. Moreta et al. (2017) afirmaron que el bienestar psicológico es un indicador del bienestar social, los cuales repercuten en la satisfacción con la vida, que es una dimensión de la felicidad.

Finalmente, Martínez et al. (2018) demostraron que los *millennials* presentan un alto nivel de felicidad; sin embargo, los que no trabajaban ni estudiaban presentaban los menores niveles, relacionando directamente la felicidad con el crecimiento personal, autonomía y propósito en la vida (dimensiones del bienestar psicológico).

Estas conclusiones difieren de la tesis de García (2018), para el que el bienestar psicológico tiene una relación significativa y positiva con el compromiso organizacional. Al igual que Novello (2017), evidencia que existe una relación entre la felicidad y el compromiso laboral, donde esta última es la manera en que la persona materializa su grado de felicidad para con la organización.

En relación con las hipótesis específicas, se identificó que hay una relación moderada entre el sentido positivo de la variable felicidad y el bienestar psicológico en los colaboradores de Star Perú SAC en tiempos de Covid-19 en el año 2020. Esto implica que si bien la mayoría de los colaboradores tiene un nivel promedio en su percepción del sentido positivo, no señalaron las escalas que puntúan omisión de tristeza, desánimo y

desmotivación personal. Esto sugiere que la empresa Star Perú debe utilizar diversos recursos para que los colaboradores puedan contemplar la situación que viven con superior energía, seguridad y confianza. La importancia de trabajar con énfasis esta dimensión la evidencia Becerra (2019), quien precisó que si bien existen diferencias significativas en la felicidad entre los colaboradores dependientes e independientes de la región Lambayeque, en la dimensión sentido positivo no se halló diferencia significativa, lo cual implicaría que trabajar en una línea aérea (es decir, ser colaborador dependiente) no tendría por qué influir en la ausencia o presencia de estados depresivos, desánimo y falta de la ilusión con la vida.

La dimensión satisfacción de la vida en los colaboradores de la empresa Star Perú tiene, al igual que la primera dimensión, una frecuencia de nivel promedio. Sin embargo, que un único colaborador se encuentre plenamente satisfecho con la vida corrobora la necesidad de darle mayor importancia a esta dimensión, tal como lo confirma la tesis de Gonzales et al. (2018), en la que se encontró que las dimensiones de la felicidad (incluida la satisfacción con la vida) tienen una relación positiva con los factores de la satisfacción laboral. Por lo que es necesario incentivar y acrecentar en los colaboradores la capacidad de sentirse felices a pesar de que todo el contexto impulse a lo contrario.

La realización personal en los colaboradores de la empresa arrojó un 60% de promedio con cierta acumulación en niveles alto y muy alto, diferenciándose de las dos dimensiones anteriores. Tal resultado lo corrobora la tesis de Martínez et al. (2018), que evidenció que los *millennials* que no trabajan ni estudian tienen uno de los menores niveles de felicidad. Es por ello que los colaboradores al tener un trabajo estable tienen

esta dimensión más alta que los demás, a pesar de los problemas que está conllevando la pandemia.

En la dimensión alegría de vivir, se evidencia que más de la mitad de los colaboradores tienen un nivel promedio, a diferencia de todas las anteriores, con una ligera acumulación en niveles alto y muy alto. Por lo que si bien tiende a ir en subida, es necesario trabajar con los colaboradores para acrecentar ese sentimiento de agradecimiento por la vida. Desarrollar plena consciencia del aquí y ahora es una de las claves para lograrlo. Trabajar esta dimensión es sumamente importante para disminuir la tensión y angustia en el centro laboral, tal como lo confirmó León (2020), que reflejó en su tesis que el programa de desarrollo de bienestar emocional disminuye el estrés laboral en colaboradores de un puesto de salud de Nuevo Chimbote 2019.

De esta manera, se aprecia que las variables felicidad y bienestar psicológico están relacionadas, así como lo están de manera directa e indirecta el compromiso y desempeño laboral de los colaboradores.

Por esta razón, es sumamente importante tomar acciones para que los colaboradores aumenten sus niveles de felicidad, ya que repercutirán inevitablemente en el psicológico y, de esta manera, no solo se velará por la salud mental de los colaboradores, sino que, además, no peligrará la productividad de la empresa.

## CONCLUSIONES

1. El coeficiente de correlación de Pearson es de 0.696, lo que confirma la existencia de una correlación directa o positiva de las variables felicidad y bienestar psicológico de los colaboradores. Esto significa que a mayor felicidad presente en los colaboradores, más alto será su grado de bienestar psicológico o viceversa.
2. El coeficiente de correlación es de 0.632, lo que demuestra que coexiste una correlación positiva, moderada, e indica que el incremento del sentido positivo en los colaboradores se relaciona con un aumento de su bienestar psicológico.
3. El coeficiente de correlación es de 0.666, lo que señala una correlación significativa y directa, mostrando que si la satisfacción con la vida de los individuos es alta, el bienestar psicológico también será elevado.
4. El coeficiente de correlación es de 0.528, apuntando una correlación positiva, moderada y directa. Lo que quiere decir que a mayor sentimiento de realización personal por parte de los sujetos, más elevado será su bienestar psicológico.
5. El coeficiente de correlación es de 0.606, evidenciando una correlación significativa, donde a más alegría de vivir, será superior el bienestar psicológico de las personas.

## RECOMENDACIONES

1. El departamento de psicología deberá diseñar un programa de intervención de felicidad tomando bases teóricas de la psicología positiva, *mindfulness*, terapia Gestalt, entre otras, con el objetivo de incrementar el bienestar psicológico de este grupo humano en la empresa Star Perú.
2. Reforzar el área de RRHH para identificar cuál es la motivación de los colaboradores y, de esta manera, enfocarse en acciones para elevar su sentido positivo a través actividades psicológicas tanto individuales como grupales utilizando la ciencia *mindfulness* y las que el área crea adecuada.
3. La empresa Star Perú elevará la satisfacción con la vida de los colaboradores de la empresa por medio de estímulos salariales, jornadas flexibles, autonomía, garantía de que los individuos se encuentren en el puesto idóneo, así como oportunidades de desarrollo dentro de la organización.
4. Brindar talleres a cargo de RRHH, enfocados en aumentar la realización personal por medio de la mejora de autoestima, relaciones positivas, sentido de pertenencia y autorreconocimiento en la empresa, manteniendo a los colaboradores activos y con ilusión.
5. El área de psicología deberá impartir sesiones de psicología positiva aplicada a los colaboradores con el objetivo de crear estados positivos de la mente,

sentimientos edificantes y conductas alineadas a la vida que se desea, a fin de acrecentar la alegría de vivir en cada uno de ellos.

## REFERENCIAS

- Alama, D., Motosono, B., & Ramos, P. (2016). *Factores que influyen en la felicidad de los trabajadores de una empresa textil en el Perú* [Tesis de maestría, Universidad del Pacífico]. Repositorio institucional. <http://hdl.handle.net/11354/1964>
- Alesina, L., Bertoni, M., Mascheroni, P., Moreira, N., Picasso, F., Ramírez, J., & Rojo, V. (2011). *Metodología de la investigación en ciencias sociales: apuntes para un curso inicial*. Universidad de la República, Departamento de Publicaciones. <https://hdl.handle.net/20.500.12799/4544>
- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad. *Revista Interamericana de Psicología*, 40(1), 99-106. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28440110>
- Almendras, S., Briones, J., & Calfupán, N. (2018). *Modelo de felicidad para las pymes: factores organizacionales que predicen la felicidad en los trabajadores de las pymes* [Tesis de licenciatura, Universidad de Concepción]. Repositorio Institucional. <http://repositorio.udec.cl/jspui/handle/11594/2967>
- Álvarez, J. (2015). Políticas públicas sociales: reflexiones desde las teorías y la historia del bienestar social. *Analecta Política*, 5(9), 391-405.
- Álvarez, K. (2019). *Felicidad en trabajadores de tiendas de la Asociación de Comerciantes de la Galería Cristal del distrito de San Juan de Miraflores* [Tesis de licenciatura, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. Repositorio Institucional. <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/4506>
- Arrascue, A. (2018). *Nivel de felicidad en el personal del área de selección de una empresa privada de Lima* [Trabajo de suficiencia profesional, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. Repositorio institucional. <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/3788>
- Asamblea Mundial de la Salud. [OMS]. (2018). *Informe sobre los resultados de la OMS: presupuesto por programas 2016-2017*. Organización Mundial de la Salud. <https://iris.who.int/handle/10665/276530>

- Auné, S., Abal, F., & Attorresi, H. (julio-diciembre de 2017). Efectos del género y la educación en la felicidad en adultos argentinos. *Liberabit*, 23(2), 169-188.  
<https://doi.org/10.24265/liberabit.2017.v23n2.02>
- Ayuso, M. (20 de abril de 2016). Los tres tipos de felicidad que existen y cuál nos proporciona mayor placer. *El Confidencial*.  
[https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2016-04-20/los-tres-tipos-de-felicidad-que-existen-y-cual-nos-proporciona-mayor-bienestar\\_1187126/](https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2016-04-20/los-tres-tipos-de-felicidad-que-existen-y-cual-nos-proporciona-mayor-bienestar_1187126/)
- Azanza, G., Domínguez, A., Moriano, J., & Molero, F. (enero de 2014). Capital psicológico positivo: validación del cuestionario PCQ en España. *Anales de Psicología*, 30(1), 294-301. <https://doi.org/10.6018/analesps.30.1.153631>
- Becerra, S. (2019). *Felicidad en trabajadores dependientes e independientes de la región de Lambayeque* [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/8620>
- Blanch, J., Sahagún, M., Cantera, L., & Cervantes, G. (2010). Cuestionario de bienestar laboral general: estructura y propiedades psicométricas. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 26(2), 157-170.  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=231316500007>
- Bonifacio, E., Hoefsloot, G., Iriarte, D., & Paima, R. (2018). *El nivel de felicidad de los trabajadores agrícolas en el Perú: un estudio descriptivo* [Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio institucional. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/13173>
- Buelvas, F. & Amarís, M. (2010). Comprensión del bienestar en una persona desplazada por la violencia sociopolítica. *Psicología desde el Caribe*, (26), 156-177.  
<https://www.redalyc.org/pdf/213/21319039009.pdf>
- Carrera, D. (2015). *Desarrollo comunitario en la ciudad de Ambato, Ecuador: evaluando necesidades y potenciando el sentimiento de comunidad* [Tesis de doctorado, Universidad de Burgos]. Repositorio Institucional.  
<http://hdl.handle.net/10259/3836>

- Castilla, H., Caycho, T., & Ventura-León, J. (2016). Diferencias de la felicidad según sexo y edad en universitarios peruanos. *Actualidades en Psicología*, 30(121), 25-37. <https://doi.org/10.15517/ap.v30i121.24366>
- Castillo, M. (2018). *Relación entre el clima social laboral, afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en el personal de tratamiento del Establecimiento Penitenciario de Lurigancho* [Tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/9783>
- Castro, A. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66(3), 43-72. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27419066004>
- Castro, L., Wong, A., Anchante, C., & Paucar, F. (2018). *Relación entre felicidad y desempeño de los trabajadores en una empresa industrial peruana* [Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio institucional. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/13198>
- Casullo, M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires: Paidós.
- Casullo, M. & Castro, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología* [PUCP], 18(1), 35-68. <https://doi.org/10.18800/psico.200001.002>
- Chinchilla, N. (mayo de 1991). *Teoría de la organización. Contenido del campo general: status questionis* [Documento de investigación]. IESE Business School – Universidad de Navarra. <https://www.iese.edu/media/research/pdfs/DI-0218.pdf>
- Choque, R., & Nina-Montero, C. (2018). *Bienestar psicológico y su relación con el desempeño laboral en la Sociedad Minera Alto Molino Señor de los Milagros, Arequipa – 2018* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio institucional. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/8107>

- Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL]. (2 de setiembre de 2020). Covid-19: Impactos inmediatos en el transporte aéreo y en el mediano plazo en la industria aeronáutica [Nota informativa]. *CEPAL*.  
<https://www.cepal.org/es/notas/covid-19-impactos-inmediatos-transporte-aereo-mediano-plazo-la-industria-aeronautica>
- Conoce la relación entre nuestros genes y la percepción de nuestra felicidad. (21 de diciembre de 2021). *Psiquiatría.com*. <http://psiqu.com/2-66320>
- Cruz, A. & Díaz, M. (julio-diciembre de 2019). Organizaciones exitosas y trabajadores felices: una mirada crítica desde la ciencia del espíritu. *Universidad de La Habana*, (288), 159-173. <https://goo.su/KrX7Im>
- Csikszentmihalyi, M. (7 de julio de 2009). Felicidad y creatividad. *Neuronilla*.  
<https://neuronilla.com/felicidad-y-creatividad-mihaly-csikszentmihalyi/>
- Cuáles son los países más infelices del mundo (y América Latina) y cómo se explica su infelicidad. (16 de marzo de 2018). *BBC News Mundo*.  
<https://www.bbc.com/mundo/noticias-internacional-43430623>
- Delgado, A & Tejada, M. (2020). *Bienestar psicológico en estudiantes universitarios latinoamericanos* [Trabajo de Grado, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio Institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12494/16343>
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C., & Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Díaz, K., Sánchez, M., & Velandia, P. (2017). *Felicidad organizacional dentro de la empresa Vosavos S.A.S.* [Tesis de licenciatura, Universidad Piloto de Colombia]. Repositorio institucional.  
<http://repository.unipiloto.edu.co/handle/20.500.12277/3102>
- Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(5), 851-864.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.5.851>

- Easterlin, R. (1974). Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. En P. David and M. Reder (Eds.), *Nations and households in economic growth: essays in honor of Moses Abramovitz* (pp. 89-125). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-205050-3.50008-7>
- El PIB como medida de la felicidad? Los nuevos indicadores. (s.f.). *Socioeco.org*. [https://www.socioeco.org/bdf\\_dossier-8\\_es.html](https://www.socioeco.org/bdf_dossier-8_es.html)
- El 72% de limeños se siente feliz, según estudio del Minsa. (21 de marzo de 2015). *América Noticias*. <https://www.americatv.com.pe/noticias/actualidad/72-limenos-se-siente-feliz-segun-estudio-minsa-n174558>
- Estas son las claves de la felicidad, según la ciencia. (6 de diciembre de 2017). *La Vanguardia*. <https://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia/20171206/433415391204/claves-felicidad-ciencia.html>
- Esteban, N. (2018). Tipos de investigación [Artículo académico]. Universidad Santo Domingo de Guzmán. <https://core.ac.uk/download/pdf/250080756.pdf>
- Fernández-Poncela, A. (octubre-diciembre de 2023). La felicidad: aproximaciones, enfoques y reflexiones. *La Colmena*, (120), 83-100.
- Ferrer, J. (2015?). Los cinco tipos de felicidad. *Juan Ferrer*. <https://juanferrer.es/los-cinco-tipos-de-felicidad/>
- García, J. (2018). *Bienestar psicológico y compromiso organizacional en trabajadores de la empresa Corporación de Servicios Básicos SAC, Lima, 2018* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/23525>
- García, M. A. (mayo de 2002). Desde el concepto de felicidad al abordaje de las variables implicadas en el bienestar subjetivo: un análisis conceptual. *efdeportes*, 8(48). <https://efdeportes.com/efd47/bienes.htm>
- Gómez, L. (16 de noviembre de 2010). Cameron medirá el impacto de sus recortes en la felicidad. *El Correo* (Bilbao).

- <https://www.elcorreo.com/vizcaya/v/20101116/mundo/cameron-medira-impacto-recortes-20101116.html>
- Gonzales, R., Ponce, H., Ríos, D., & Vargas, C. (2018). *Felicidad y satisfacción laboral de los consultores empresariales de Lima Metropolitana y el Callao* [Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/13206>
- González, Y. (7 de febrero de 2019). Cuando el PIB no sirve para medir la felicidad. *Expansión*. <https://www.expansion.com/directivos/estilo-vida/tendencias/2019/02/07/5c5b448b22601dee158b45bd.html>
- Gordillo, A. (2019). *La satisfacción de los trabajadores en relación al trabajo que realiza recursos humanos respecto a la felicidad y bienestar laboral* [Trabajo final de grado, Universidad Empresarial Siglo 21]. Repositorio institucional. <https://repositorio.uesiglo21.edu.ar/handle/ues21/16921>
- Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (2015). *Reporte Mundial de Felicidad 2015* [Resumen]. <https://ifelicidad.es/wp-content/uploads/2017/09/Reporte-mundial-de-la-felicidad-2015.pdf>
- Helliwell, J., Layard, R., Sachs, J., De Neve, J.-E., Aknin, L., & Wang, S. (Eds.). (2023). *World Happiness Report 2023*. New York: Sustainable Development Solutions Network. <https://worldhappiness.report/ed/2023/>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación* (6a ed.). México D.F.: McGraw-Hil / Interamericana Editores.
- Kahneman, D. (1999). Objective happiness. En D. Kahneman, E. Diener y N. Schwars (Eds.), *Well-being; the foundations of hedonic psychology* (pp. 3-25). New York: Russell Sage Foundations. <https://psycnet.apa.org/record/1999-02842-001>
- León, M. (2020). *Programa de bienestar emocional para disminuir el estrés laboral en trabajadores de un puesto de salud de Nuevo Chimbote, 2019* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/44411>

- Martín, V. (2016). *Bienestar subjetivo, bienestar psicológico y significación vital en personas en situación de desempleo* [Tesis de grado, Universidad de La Laguna]. Repositorio Institucional. <https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/3815>
- Martínez, D. (2016). La felicidad en el Mes del Cerebro y la Salud Mental [Editorial]. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 54(1), 7-8. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=331545602001>
- Martínez, G., Mendoza, L., Parina, E., & Román, L. (2018). *La felicidad de los millennials en Lima Metropolitana, 2018* [Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio institucional. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/13184>
- Martínez, M. (2016). *Bienestar psicológico en estudiantes de psicología de primero y segundo año que tienen mascotas comparado con estudiantes que no tienen* [Tesis de grado, Universidad Rafael Landívar]. Repositorio Institucional. <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjcem/2016/05/42/Martinez-Marlyn.pdf>
- Mateos-Lardiés, A., López-García, P., Morillo, D., Olaya, B., Tobiasz-Adamczyk, B., Koskinen, S., Leonardi, M., Haro, J., Chatterji, S., Ayuso-Mateos, J., Cabello, M., & Miret, M. (2022). Relación entre los estilos de vida saludables y el bienestar subjetivo: estudio observacional europeo. *Revista Española de Salud Pública*, 96(e202210078), 1-13. <https://ojs.sanidad.gob.es/index.php/resp/article/view/306>
- Melgarejo, C. (2018). *Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en trabajadores de la subgerencia de salud y programas sociales de la Municipalidad de Puente Piedra 2017* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/14401>
- Moccia, S. (mayo-agosto de 2016). Felicidad en el trabajo. *Papeles del Psicólogo*, 37(2), 143-151. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77846055007>
- Moreta, R., Gaibor, I., & Barrera, L. (2017). El bienestar psicológico y la satisfacción con la vida como predictores del bienestar social en una muestra de

- universitarios ecuatorianos. *Aula & Sociedad*, 8(2), 172-184.  
<https://doi.org/10.22199/S07187475.2017.0002.00005>
- Murillo, W. (2008). *La investigación científica*.  
<http://www.monografias.com/trabajos15/invest-científica/investcientífica.shtm>
- Naciones Unidas. (20 de marzo de 2018). ¿Cuál es el secreto de la felicidad de los latinoamericanos? *Noticias ONU*. <https://news.un.org/es/story/2018/03/1429422>
- Novello, O. (2017). *La felicidad y el compromiso en el trabajo* [Tesis de maestría, Universidad de San Andrés]. Repositorio Institucional.  
<http://hdl.handle.net/10908/15820>
- Ortiz, J. & Castro, M. (2009). Bienestar psicológico de los adultos mayores, su relación con la autoestima y la autoeficacia: contribución de enfermería. *Ciencia y Enfermería*, 15(1), 25-31. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532009000100004>
- Pantigoso, P. (27 de marzo de 2019). Kusikuy: la felicidad de los peruanos. *EY Perú*.  
[https://www.ey.com/es\\_pe/news/2019/03/kusikuy--la-felicidad-de-los-peruanos](https://www.ey.com/es_pe/news/2019/03/kusikuy--la-felicidad-de-los-peruanos)
- Páramo, M., Straniero, C., García, C., Torrecilla, N., & Escalante, E. (2012). Bienestar psicológico, estilos de personalidad y objetivos de vida en estudiantes universitarios. *Pensamiento Psicológico*, 10(1), 7-21.  
<http://www.scielo.org.co/pdf/pepsi/v10n1/v10n1a01.pdf>
- Pérez-Tejada, H. (2008). *Estadística para las ciencias sociales, del comportamiento y de la salud*. México D.F.: Cengage Learning Editores.  
<https://www.uv.mx/rmipe/files/2015/09/Estadistica-para-las-ciencias-sociales-del-comportamiento-y-de-la-salud.pdf>
- Peruanos califican su nivel de felicidad en 16.21 en una escala del 1 al 20. (20 de marzo de 2019). *Andina*. <https://andina.pe/agencia/noticia-peruanos-califican-su-nivel-felicidad-1621-una-escala-del-1-al-20-746042.aspx>
- Pinto, J. (2015). *Conflicto trabajo-familia y bienestar psicológico en trabajadores/as de empresa industriales de la región del Bío-Bío* [Tesis de maestría, Universidad de Concepción]. Repositorio institucional.  
<http://repositorio.udec.cl/jspui/handle/11594/4828>

- Por qué los países nórdicos no son tan felices como pensamos. (27 de agosto de 2018). *BBC News Mundo*. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-45313274>
- Ramírez, R. (14 de abril de 2018). Daniel Kahneman y sus estudios sobre la felicidad *Psicología y Mente*. <https://psicologiaymente.com/psicologia/daniel-kahneman-felicidad>
- Rayo, S., Mejía, S., Canedo, N., & Rivera, D. (2018). Bienestar psicológico en las organizaciones. En D. Rivera, A. Rozo y A. Flórez (Eds.), *Bienestar psicológico en las organizaciones: un análisis desde los sectores económicos y productivos* (pp. 15-41). Ediciones Universidad Simón Bolívar.  
<https://www.researchgate.net/publication/333634133>
- Rosales, N. (2018). *Bienestar psicológico y calidad de vida (Estudio realizado con matrimonios jóvenes de la Iglesia Enseñanza de Agua Viva de la cabecera departamental de Quetzaltenango)* [Tesis de grado, Universidad Rafael Landívar]. Repositorio Institucional.  
<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjrkd/2018/05/22/Rosales-Nancy.pdf>
- Ryff, C. & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.  
<https://www.researchgate.net/publication/15726128>
- Sabater, V. (6 de agosto de 2023). Martin Seligman y la psicología positiva. *La Mente es Maravillosa*. <https://lamenteesmaravillosa.com/martin-seligman-la-psicologia-positiva/>
- Samanez, A., Alva, L., & Jaimés, J. (2016). Bienestar psicológico y asertividad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Lima Este, 2016. *Revista de Investigación Universitaria*, 5(1), 68-73.  
<https://doi.org/10.17162/riu.v5i1.862>
- Sanín, A. (2017). *Felicidad y optimismo en el trabajo: hallazgos de investigaciones científicas* [Tesis de doctorado, Universitat Jaume I]. Repositorio institucional.  
<http://hdl.handle.net/10803/404495>
- Seligman, M. (2006). *La auténtica felicidad*. Vergara.

- Sforza, R. (19 de marzo de 2019). Felicidad nacional bruta y salud: lecciones desde Bhután. *Kambiopositivo*.  
<https://www.kambiopositivo.com/2019/03/19/felicidad-nacional-bruta-y-salud-lecciones-desde-bhutan/>
- Star Perú. (6 de julio de 2020). La empresa / Sobre nosotros.  
[https://www.starperu.com/es/la\\_empresa](https://www.starperu.com/es/la_empresa)
- Tarragona, M. (18 de setiembre de 2020). Así influye el trabajo en la felicidad y estado de ánimo. *CuerpoMente*. [https://www.cuerpomente.com/salud-mental/como-influye-trabajo-en-felicidad-y-estado-de-animo\\_7014](https://www.cuerpomente.com/salud-mental/como-influye-trabajo-en-felicidad-y-estado-de-animo_7014)
- Toribio, L., López, N., Valdez, J., González, S., & Oudhof, H. (2012). Validación de la Escala de Felicidad de Alarcón para adolescentes mexicanos. *Psicología Iberoamericana*, 20(1), 71-79.  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133924623008>
- Treviño, F. (2009). *Influencia de la resistencia psicológica, el apoyo social y la identidad social sobre el bienestar subjetivo de empleados y desempleados* [Tesis de doctorado, Universidad Autónoma de Nuevo León]. Repositorio Institucional. <http://eprints.uanl.mx/19915/1/1020164442.pdf>
- Triola, M. (2018). *Estadística* (12a ed.). Ciudad de México: Pearson Educación.  
[https://escuelajudicial.cjf.gob.mx/concursos/2021/Marzo/PrimerConcursoAdministradores/Documentos/Triola\\_Descripcion\\_exploracion\\_y\\_comparacion\\_de\\_datos.pdf](https://escuelajudicial.cjf.gob.mx/concursos/2021/Marzo/PrimerConcursoAdministradores/Documentos/Triola_Descripcion_exploracion_y_comparacion_de_datos.pdf)
- Ulf Andreasson (Ed.). (2018). *In the Shadow of Happiness*. Nordic Council of Ministers.  
<https://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:1236906/FULLTEXT02.pdf>
- Vargas, J. (julio-diciembre de 2008). Teoría institucional y neoinstitucional en la administración internacional de las organizaciones. *Visión de Futuro*, 10(2), [1-21].  
<https://revistacientifica.fce.unam.edu.ar/index.php/visiondefuturo/article/view/641>

- Vega, D. & Orozco, S. (2018). *El bienestar psicológico: un elemento fundamental en el proceso de resocialización de quienes fueron habitantes de calle* [Tesis de licenciatura, Universidad de Antioquia]. Repositorio Institucional. <https://bibliotecadigital.udea.edu.co/handle/10495/15974/>
- Vielma, J. & Alonso, L. (julio-diciembre, 2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo: una breve revisión teórica. *Educere*, 14(49), 265-275. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35617102003>
- Warr, P. (2013). Fuentes de felicidad e infelicidad en el trabajo: una perspectiva combinada. *Journal of Work and Organizational Psychology*, 29(3), 99-106. <http://dx.doi.org/10.5093/tr2013a15>
- World Happiness Report 2023. (marzo de 2023). *SDSN Spain*. <https://reds-sdsn.es/world-happiness-report-2023/>

**ANEXOS**  
**Anexo 1: Matriz de consistencia**

Planteamiento del problema	Objetivos de la investigación	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Indicadores	Metodología	Instrumentos de recolección de datos
<p><b>Problema general:</b> ¿Cuál es la relación entre la felicidad y el bienestar psicológico en los colaboradores de Star Perú SAC en tiempos de Covid-19 - 2020?</p> <p><b>Problemas específicos:</b> ¿Cuál es la relación entre el sentido positivo de la felicidad y el bienestar psicológico en los colaboradores de Star Perú SAC en tiempos de Covid-19 - 2020? ¿Cuál es la relación entre la satisfacción con la vida de la felicidad y el bienestar psicológico en los colaboradores de Star Perú SAC en tiempos de Covid-19 - 2020? ¿Cuál es la relación personal de la felicidad y el bienestar psicológico en los colaboradores de Star Perú SAC en tiempos de Covid-19 - 2020? ¿Cuál es la relación entre la alegría de vivir de la felicidad y el bienestar psicológico en los colaboradores de Star Perú SAC en tiempos de Covid-19 - 2020?</p>	<p><b>Objetivo general:</b> Describir la relación entre la felicidad y el bienestar psicológico en los colaboradores de Star Perú SAC en tiempos de Covid-19 - 2020.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b> Determinar la relación entre el sentido positivo de la felicidad y el bienestar psicológico en los colaboradores de Star Perú SAC en tiempos de Covid-19 - 2020. Determinar la relación entre la satisfacción con la vida de la felicidad y el bienestar psicológico en los colaboradores de Star Perú SAC en tiempos de Covid-19 - 2020. Determinar la relación personal de la felicidad y el bienestar psicológico en los colaboradores de Star Perú SAC en tiempos de Covid-19 - 2020. Determinar la relación entre la alegría de vivir de la felicidad y el bienestar psicológico en los colaboradores de Star Perú SAC en tiempos de Covid-19 - 2020.</p>	<p><b>Hipótesis general:</b> <b>H0:</b> No existe una relación significativa entre la felicidad y el bienestar psicológico en los colaboradores de Star Perú SAC en tiempos de Covid-19 - 2020. <b>H1:</b> Existe relación significativa entre la felicidad y el bienestar psicológico en los colaboradores de Star Perú SAC en tiempos de Covid-19 - 2020.</p> <p><b>Hipótesis específicas:</b> Existe una relación significativa entre el sentido positivo de la felicidad y el bienestar psicológico en los colaboradores de Star Perú SAC en tiempos de Covid-19 - 2020. Existe una relación significativa entre la satisfacción con la vida de la felicidad y el bienestar psicológico en los colaboradores de Star Perú SAC en tiempos de Covid-19 - 2020. Existe una relación significativa entre la realización personal de la felicidad y el bienestar psicológico en los colaboradores de Star Perú SAC en tiempos de Covid-19 - 2020. Existe una relación significativa entre la alegría de vivir de la felicidad y el bienestar psicológico en los colaboradores de Star Perú SAC en tiempos de Covid-19 - 2020.</p>	<p><b>V1. Felicidad</b></p> <p><b>V2. Bienestar psicológico</b></p>	<p>Sentido positivo</p> <p>Satisfacción con la vida</p> <p>Realización personal</p> <p>Alegria de vivir</p> <p>Control ambiental/ Dominio del entorno</p> <p>Crecimiento personal</p> <p>Autonomía</p> <p>Propósito en la vida</p> <p>Relaciones positivas</p> <p>Autoaceptación</p>	<p>26,20,18,23,22,02,19,17,11,07,14</p> <p>04,03,05,01,06,10</p> <p>27,24,21,27,25,09,08</p> <p>12,15,16,13</p> <p>2,14,18,24,29,34,40,46,52,56,65</p> <p>5,9,19,25,30,35,41,47,53,57,60</p> <p>1,8,13,17,23,28,33,39,45,51,64</p> <p>3,11,16,21,26,31,37,43,49,62</p> <p>6,10,15,20,48,36,42,54,58,61,66</p> <p>4,7,12,22,27,32,38,44,50,55,59,63,67</p>	<p><b>Nivel de investigación:</b> Correlacional</p> <p><b>Diseño:</b> El Diseño de la Investigación es Descriptivo – correlacional.</p> <p><b>Población:</b> La población de la presente investigación comprende a 250 colaboradores.</p> <p><b>Muestra:</b> El tamaño de la muestra será de 45 colaboradores</p>	<p><b>Variable:</b> FELICIDAD</p> <p><b>Instrumento:</b> El Test de la Felicidad de Lima</p> <p><b>Cantidad de ítems:</b> 27</p> <p><b>Variable:</b> BIENESTAR PSICOLÓGICO</p> <p><b>Instrumento:</b> El Test de Perfil de Bienestar Psicológico (PBP)</p> <p><b>Cantidad de ítems:</b> 67</p>

## **Anexo 2: Consentimiento autorizado**

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Mi nombre es: Karla Sussana Heredia Bossio y mi correo: [kherediabossio@gmail.com](mailto:kherediabossio@gmail.com) Soy egresada de la carrera de Psicología de la UIGV y en la actualidad me encuentro realizando un estudio que tiene como objetivo conocer la relación entre la Felicidad y el Bienestar Psicológico en los colaboradores de una empresa de aviación comercial en tiempos de pandemia-Covid 19-2020. Para ello se requiere de la participación de los colaboradores.

Su participación consistirá en responder de forma anónima los cuestionarios adjuntos. La participación es completamente voluntaria.

#### **Respuesta del participante:**

He leído el documento y acepto participar en esta investigación, conociendo que podré dejar de responder cuando lo considere pertinente. Al ser voluntaria, no existirá ninguna recompensa o beneficio.

Firma: ..... Fecha: 2020

NOTA.- A NIVEL VIRTUAL NO ES NECESARIA LA FIRMA, QUE SE REEMPLAZA CON UN ÍCONO DONDE EL EXAMINADO MARCA CON UN SÍ Y COMIENZA A RESPONDER.

## Anexo 3: Cuestionario

Cuestionario:  
Inicio:  
Fin:  
Abandonado:  
Email:  
Parámetro de usuario 1:  
Parámetro de usuario 2:  
Parámetro de usuario ID:  
Idioma: **Español**

**FELICIDAD Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN TRABAJADORES DEL ÁREA ADMINISTRATIVA DE UNA EMPRESA DE AVIACIÓN COMERCIAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA POR EL COVID 19** Español

Página 1. Cambia este título por el de la página

1. Consentimiento informado: He leído el documento y acepto participar en esta investigación, conociendo que podré dejar de responder cuando lo considere pertinente. Al ser voluntaria, no existirá ninguna recompensa o beneficio \*

2. Cuál es su sexo

3. Edad

4. Nivel de estudios

5. Antigüedad en el trabajo

6. Tipo de trabajo que realiza en la empresa

Página 2. Cuestionario 1

7. A continuación se presenta una serie de posibles respuestas, entre 1 al 5, con el nivel de acuerdo: Felicidad

**P6.1. La mayoría de las cosas de mi vida es mi ideal**

**P6.2. Mi vida está vacía.**

**P6.3. Mi vida es excelente.**

**P6.4. Estoy satisfecho con mi vida.**

**P6.5. La vida es buena conmigo**

**P6.6. Me siento satisfecho conmigo**

**P6.7 No seré feliz nunca.**

**P6.8 La cosas que conseguí son importantes**

**P6.9 Si volviera a nacer no cambiaría nada**

**P6.10 estoy satisfecho donde estoy.**

**P6.11 La mayoría del tiempo me siento feliz.**

**P6.12 Es maravilloso vivir.**

**P6.13 Me siento bien conmigo mismo**

**P6.14 Me siento inútil.**

**P6.15 Soy una persona optimista.**

**P6.16 He experimentado la alegría de vivir.**

**P6.17 La vida es injusta conmigo.**

**P6.18 Tengo problemas que me quitan la tranquilidad**

**P6.19 Me siento fracasado.**

**P6.20 La felicidad es para algunas personas**

**P6.21 Estoy satisfecho con lo hasta ahora**

**P6.22 Me siento triste**

**P6.23 Para mí, la vida es una cadena de sufrimientos.**

**P6.24 Me considero una persona realizada**

**P6.25 Mi vida transcurre rápidamente.**

**P6.26 Todavía no he encontrado sentido a mi existencia**

**P6.27 Creo que no me falta nada.**

8. A continuación se presenta una serie de posibles respuestas, entre 1 al 5, con el nivel de acuerdo: Bienestar psicológico

- P7.1. En ocasiones cambio mi forma de actuar o de pensar para parecerme
- P7.2. Soy responsable de la situación
- P7.3. Me siento bien cuando pienso lo que he hecho en el pasado.
- P7.4. Cuando analizo la historia de mi vida, me siento satisfecho
- P7.5. Me siento aprendiendo más sobre mí mismo
- P7.6. Mantener relaciones estrechas ha sido difícil y frustrante para mí
- P7.7. Me siento seguro y positivo
- P7.8. Mis decisiones no son influenciadas
- P7.9. Soy el tipo de persona que le gusta emprender
- P7.10. Me siento solo porque tengo pocos amigos
- P7.11. Tiendo a enfocarme en el presente porque el futuro cercano
- P7.12. Me parece que muchas personas que conozco han obtenido logros
- P7.13. Tiendo a preocuparme por lo que los demás
- P7.14. Soy bastante eficiente
- P7.15. Disfruto las conversaciones personales
- P7.16. Tengo clara la dirección y objetivos de mi vida
- P7.17. Estar bien conmigo mismo/a es más importante que quedar bien con alguien más
- P7.18. Frecuentemente me siento abrumado por mis responsabilidades
- P7.19. Las experiencias nuevas me desafían a replantear
- P7.20. Soy una persona que sabe escuchar cuando amigos cercanos me hablan de sus problemas
- P7.21. Mis actividades diarias a menudo me parecen triviales
- P7.22. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.
- P7.23. Tiendo a dejarme influenciar por personas con opiniones firmes
- P7.24. Si no fuera feliz en mi vida, tomaría medidas efectivas para cambiarla.
- P7.25. Pensándolo bien, con los años no he mejorado mucho como persona
- P7.26. Aún no he definido lo que intento conseguir en la vida
- P7.27. He cometido algunos errores en mi pasado
- P7.28. Los demás me involucran en cosas que no quiero
- P7.29. Soy responsable con mis finanzas y actividades
- P7.30. La edad no es importante para seguir desarrollándonos
- P7.31. Solía ponerme metas en la vida
- P7.32. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros
- P7.33. Es más importante para mí llevarme bien con los otros que ser leal
- P7.34. Encuentro difícil cumplir con las actividades del día
- P7.35. Con el paso del tiempo, he adquirido una perspectiva de la vida que me ha hecho
- P7.36. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.
- P7.37. Es gratificante trazar planes para el futuro
- P7.38. Me siento orgulloso(a) de quién soy y de la vida que llevo
- P7.39. Confío en mis propias opiniones, aun cuando son contrarias al consenso General
- P7.40. Soy bueno organizando mi tiempo para cumplir con todo lo que tengo que hacer
- P7.41. Siento que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona
- P7.42. Los demás me describirían como una persona amable y dispuesta a compartir mi tiempo con ellos
- P7.43. Soy una persona activa cuando realizo los planes que me propongo
- P7.44. Envidio a muchas personas por lo que han logrado en la vida

- P7.45. Me resulta difícil expresar mis opiniones en temas controvertidos
- P7.46. Me siento satisfecho cuando cumpla con mis responsabilidades diarias
- P7.47. Me disgusta cambiar mi manera habitual de hacer las cosas
- P7.48. Quisiera contar con personas cercanas y de confianza que me escuchen cuando necesito hablar
- P7.49. Muchas personas andan por la vida sin propósito, pero yo no soy una de ellas
- P7.50. La actitud hacia mí mismo no es tan positiva como la actitud que los demás tienen sobre sí mismos
- P7.51. A menudo cambio mi manera de pensar si mis amigos o familiares no están de acuerdo
- P7.52. Me siento frustrado cuando trato de planificar mis actividades diarias, ya que no logro cumplir lo programado
- P7.53. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje, desarrollo y crecimiento
- P7.54. Me siento extraño cuando me relaciono con mis amigos
- P7.55. Muchas veces me siento desilusionado de cómo he llevado mi vida.
- P7.56. Mis esfuerzos por encontrar el tipo de actividades y relaciones que necesito han sido muy exitosos
- P7.57. Me alegra ver cómo mis perspectivas han cambiado y madurado a través del tiempo.
- P7.58. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.
- P7.59. He tenido altibajos en mi vida, pero no me gustaría cambiarla
- P7.60. Dejé de hacer cambios importantes en mi vida hace mucho tiempo
- P7.61. Me resulta difícil mostrarme tal como soy
- P7.62. Me resulta satisfactorio pensar en lo que he logrado en la vida
- P7.63. Me siento bien cómo soy cuando me comparo con amigos y conocidos
- P7.64. Me juzgo a mí mismo por lo que sé que es correcto
- P7.65. He sido capaz de construir un hogar
- P7.66. Mis amigos y yo nos consolamos cuando tenemos problemas
- P7.67. Todos tienen debilidades, pero me parece que yo tengo más que otras personas

## Anexo 4: Autorización por parte de la empresa



Calle José Gálvez 550 Of. 202  
Miraflores - Lima 18  
Perú

Tel: (511) 213-8813  
Fax: (511) 213-8809

[www.starperu.com](http://www.starperu.com)

**Autorización por parte de la empresa Star Perú S.A.C.  
para autorizar el uso del nombre y la aplicación de datos**

Mediante la presente, la empresa Star Perú S.A.C. dedicada al rubro de aviación con RUC N° 20342868844 ubicada en Calle José Gálvez 550 Miraflores, Lima- Perú, autorizamos a nuestra ex colaboradora Karla Sussana Heredia Bossio con DNI 43435767, a realizar la aplicación de datos en nuestros colaboradores a fin de realizar la muestra de su proyecto de Tesis "Felicidad y Bienestar Psicológicos en los colaboradores de Star Perú SAC en tiempos de Covid 19- 2020"; resaltando que la información y resultados de dicha investigación será de tipo confidencial.

Sin otro particular,

Atentamente,



Carlos Carmona  
Gerente General  
Star Perú S.A.C.

Lima, 27 de octubre de 2022