



**ESCUELA DE POSGRADO**  
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**Programa integrado basado en Yoga, Análisis  
Transaccional y Biodanza en la felicidad de estudiantes  
universitarios, 2019**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:**

Maestro en Intervención Psicológica

**AUTOR:**

Br. Yupanqui Pereda, Juan

**ORCID(0000-002-8445-7993)**

**ASESOR:**

Ms. Merino Hidalgo, Darwin Richard

**ORCID(0000-0001-9213-0475)**

**SECCIÓN:**

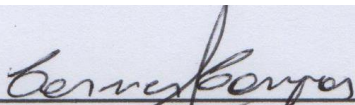
Humanidades

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Modelo de Prevención y Promoción

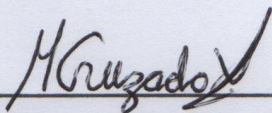
**PERÚ – 2019**

**Jurado**



---

Dra. Campos Maza Carmen Cristina  
Presidente



---

Dra. Cruzado Vallejos, María Peregrina  
Secretario



---

Ms. Merino Hidalgo Richard Darwin  
Vocal

## **DEDICATORIA**

Este trabajo está dedicado a la generación joven de edad y de espíritu, con la esperanza de contribuir a su bienestar físico, moral y espiritual. De manera especial a los Maestros e Instructores que bondadosamente han compartido sus experiencias imbuidos de la inefable felicidad que brinda el servicio altruista en aras de un mundo mejor.

**El autor**

## **AGRADECIMIENTO**

A la Divinidad que siempre está presente en el Sendero de mi vida.

Al Ms. Darwin Richard Merino Hidalgo, asesor del presente trabajo de investigación; por sus pertinentes orientaciones para la elaboración del informe final.

A mi familia, por su apoyo incondicional durante el proceso de mi desarrollo profesional y personal, por acompañarme y motivarme siempre a culminar esta hermosa experiencia académica.

**El autor**

## **Declaratoria de autenticidad**

Yo, Juan Yupanqui Pereda, estudiante del programa de maestría en Intervención Psicológica de la Escuela de posgrado de la Universidad César Vallejo, identificado con DNI N°: 17909638, con la tesis titulada “Programa integrado basado en Yoga, Análisis Transaccional y Biodanza en la felicidad de estudiantes universitarios, 2019”, declaro bajo juramento que:

- 1) La tesis es de mi autoría.
- 2) He respetado las normas internacionales de citas referencias para las consultas. Por tanto, la tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente.
- 3) La tesis no ha sido autoplagiada; es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
- 4) Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por lo tanto los resultados que se presentan en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse la falta de fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), autoplagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo.

Trujillo, 05 de agosto del 2019



.....  
Br. Juan Yupanqui Pereda

DNI: 17909638

## PRESENTACIÓN

Señores miembros del jurado, en cumplimiento del reglamento para la elaboración y la sustentación de la tesis de maestría de la escuela de postgrado de la universidad César Vallejo.

Presento la tesis titulada “Programa integrado basado en Yoga, Análisis Transaccional y Biodanza en la felicidad de estudiantes universitarios, 2019”, para obtener el grado de Maestro en Intervención Psicológica.

Este documento consta de seis capítulos, incorporados a sus páginas preliminares, en los cuales se ha explicado el proceso ocurrido en la mejora de la felicidad en estudiantes universitarios y están expresados en los resultados de esta investigación.

En tal sentido, espero que esta cuente con los requisitos académicos necesarios y logre ser un aporte a nuestra educación, ponemos a vuestro criterio la evaluación de esta tesis.

A rectangular area containing a handwritten signature in blue ink. The signature is stylized and appears to be 'J. Y. Pereda'.

.....  
Br. Juan Yupanqui Pereda

DNI: 17909638

## ÍNDICE

Página del jurado .....	ii
Dedicatoria .....	ii
Agradecimiento .....	iv
Declaratoria de autenticidad.....	v
Presentación .....	vi
Resumen.....	viii
Abstract.....	ix
I. INTRODUCCIÓN .....	11
1.1. Realidad Problemática .....	11
1.2. Trabajos previos.....	14
1.3. Teorías relacionadas al tema.....	16
1.4. Formulación del problema.....	20
1.5. Justificación del estudio .....	21
1.6 Hipótesis .....	21
1.7. Objetivos .....	21
II. MÉTODO .....	23
2.1. Diseño de investigación.....	24
2.2. Variables, Operacionalización .....	24
2.3. Población y muestra .....	26
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	26
2.5. Método de análisis de datos .....	27
2.6. Aspectos éticos .....	27
III. RESULTADOS.....	28
IV. DISCUSIÓN .....	31
V. CONCLUSIONES .....	34
VI. RECOMENDACIONES.....	35
VII. REFERENCIAS .....	36
ANEXOS .....	40

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1:</b> <i>Operacionalización de la variable felicidad</i> .....	25
<b>Tabla 2:</b> <i>Operacionalización de variable independiente</i> .....	25
<b>Tabla 3:</b> <i>Distribución de la muestra</i> .....	26
<b>Tabla 4:</b> <i>Nivel de felicidad en estudiantes</i> .....	28
<b>Tabla 5:</b> <i>Nivel de felicidad por dimensiones</i> .....	29
<b>Tabla 6:</b> <i>Prueba de hipótesis estadística</i> .....	30

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Distribución de niveles de la variable felicidad .....	28
Gráfico 2: Distribución de niveles de las dimensiones de felicidad.....	29

## ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Esquema del Programa Integrado de Yoga, Análisis Transaccional y Biodanza para promover la felicidad de estudiantes universitarios.....	42
Anexo 2: Escala de Felicidad de Lima.....	46
Anexo 3: Validez y confiabilidad.....	48
Anexo 4: Matriz de consistencia.....	50
Anexo 5: Formato de consentimiento informado.....	51
Anexo 6: Constancia de realización del Programa.....	52
Anexo 7: Evaluación por juicio de expertos.....	53
Anexo 8: Base de datos pre test pos test .....	61



## RESUMEN

El objetivo de este trabajo de investigación fue determinar si el Programa integrado basado en Yoga, Análisis Transaccional y Biodanza es efectivo en promover la felicidad en un grupo de estudiantes universitarios de la ciudad de Trujillo. La población y muestra estuvo compuesta por 45 estudiantes del III ciclo de Idiomas y Lingüística de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de Trujillo, la muestra se reajustó a 17 por criterios de inclusión y exclusión. El instrumento utilizado para la recolección de datos fue la Escala de Felicidad de Lima, cuyo autor es Reynaldo Alarcón; se midieron 4 factores: *sentido positivo de la vida*, *satisfacción con la vida*, *realización personal* y *alegría de vivir*, antes y después de la aplicación del programa. Se observa que predomina el nivel Alto de percepción de felicidad en un 76.5% de los estudiantes en el post test; hay un incremento de los porcentajes en el nivel Muy alto en la sub escala *sentido positivo de la vida* de un 23.5% a 47.1% y un incremento de un 5.9% a 17.6% en *satisfacción con la vida*. Se concluye que la aplicación del Programa no modificó significativamente la percepción del nivel de felicidad en los estudiantes ( $p > 0,05$ ), resultado psicométrico atribuible a insuficiencias en la ejecución del programa y sobre todo a la naturaleza del constructo observado en similitud con las categorías conceptuales Posición Existencial y Argumento de Vida del Análisis Transaccional.

**Palabras Clave:** Felicidad, Yoga, Análisis Transaccional, Biodanza.

## ABSTRACT

The objective of this research was to determine whether the integrated program based on Yoga, transactional analysis and Biodanza is effective in promoting happiness in a group of University students in the city of Trujillo. Population and sample was comprised of 45 students of the 3rd cycle of languages and linguistics of the Faculty of education of the National University of Trujillo, sample was adjusted to 17 for inclusion and exclusion criteria. The instrument used for collecting data was the scale of happiness of Lima, whose author is Reynaldo Alarcón; It measured 4 factors: positive sense of life, satisfaction with life, personal fulfillment and joy of life, before and after the implementation of the program. Shown that the high perception of happiness level dominates a 76.5% of the students in the test post; There is an increase in the percentages at the level very high in the sub scale positive sense of the life of a 23.5% 47.1% and an increase of a 5.9% 17.6% in satisfaction with life. It is concluded that the implementation of the program did not significantly alter the perception of the level of happiness in students ( $p > 0.05$ ), the construct result psychometric attributable to inadequacies in the implementation of the program and above all nature observed in similarity with the existential position and argument of the life of the transactional analysis conceptual categories.

**Keywords:** Happiness, Yoga, Transactional Analysis, Biodance

# I. INTRODUCCIÓN

## 1.1 Realidad problemática

Hoy en día existe un interés creciente en la psicología por observar aquello que genera estados de bienestar. En la actualidad la investigación de la felicidad es abordable desde una perspectiva descriptiva, propositiva y experimental gracias a la disponibilidad de instrumentos psicométricos cada vez más confiables.

Las investigaciones en este campo sugieren que las personas más felices gozan de un mejor estado de salud, tienen una mayor expectativa de vida, les va mejor en el trabajo y en sus relaciones interpersonales (Seligman, 2004). En psicología positiva se postula el bienestar subjetivo como eje de la ciencia de la felicidad, se afirma que tenemos la capacidad para promover nuestro bienestar dentro de las escuelas y organizaciones, en el trabajo, la vida personal y la familia.

Moccia (2016), sobre las contribuciones de la psicología positiva en el ámbito laboral, manifiesta que donde para algunos autores la felicidad se identifica con el placer, para otros es una mezcla de placer, compromiso y significado.

Si en el Informe Delors a la Unesco (1996), se postulaba que *Aprender a Ser* es uno de los pilares para la educación en el siglo 21, coincidiendo con el Informe de la Comisión presidida por Edgar Faure (1975) titulado “*Aprender a Ser la educación del futuro*”, bien se puede proponer en la actualidad *Aprender a ser feliz* como un reto existencial.

Ferguson (1985) advertía que en similitud con los errores en medicina que producen enfermedades *iatrogénicas* la enseñanza *alopática* errónea causa efectos *paidogénicos* entendido como incapacidades causadas por los

educadores, tales como inseguridad, timidez, aburrimiento, estados de ansiedad, estrés.

En la *Declaración de Venecia*, comunicado final del simposio “La ciencia y las fronteras del conocimiento” organizado por la UNESCO (marzo de 1986), se advertía que la manera convencional de enseñar la ciencia a través de una presentación lineal, enmascara la separación entre la ciencia de frontera y las visiones obsoletas del mundo. Declaraba la angustiada necesidad de promover nuevos métodos educativos que surjan de lo más nuevo del progreso científico en armonía con las grandes tradiciones culturales.

Chávez, J. (2009) en *La educación, una herida abierta*, reflexiona sobre la coyuntura que atraviesa la educación formal y señala que todo proyecto educativo en la actualidad incluye palabras como “autorrealización”, “hombre consciente, libre, crítico, creativo, solidario, imbuido de valores”; pero en la práctica no se aprecian los resultados. Opina que tales logros tendrían que basarse en una Antroposofía y una Psicología para la Conciencia.

Roberto Kertész (2010), referente argentino del Análisis Transaccional, reitera que hay familias y colegios que producen verdaderos “robots” humanos, poco capaces de pensar autónomamente, sobre los temas más decisivos de la existencia.

Osho (1999), en *El libro del niño* plantea una visión revolucionaria de la educación infantil conducente a respetar la individualidad de los seres humanos desde su infancia y de ese modo potenciar su inteligencia innata para su encaminamiento hacia la sabiduría de vivir.

Aldana (2018), en entrevista a Germán Doin se comenta el notable documental “*La educación prohibida*” basado en investigaciones de la realidad educacional contemporánea y que refleja la crisis de los sistemas

educativos anacrónicos, la película estrenada en el 2012 invita a pensar cómo las instituciones modernas todavía limitan y condicionan el aprendizaje significativo y funcional requerido en la actualidad para promover el bienestar y la felicidad de las nuevas generaciones.

De otra parte, la Organización de las Naciones Unidas en el año 2014 acordó fijar el 21 de junio como Día Internacional del Yoga reconociendo que esta práctica milenaria ofrece un enfoque holístico de la salud y el bienestar.

Es de interés conocer la propuesta de Rolando Toro con Biodanza, una metodología que induce vivencias integradoras por medio de la música, del canto, del movimiento y de situaciones de encuentro en grupo (Toro, 2008).

El Análisis Transaccional (AT) de Eric Berne ha demostrado su aplicabilidad a la educación como lo han documentado Cirigliano & Forcade (1984) y James & Jongeward (2005), entre otros notables investigadores en psicopedagogía; se sustenta la pertinencia y eficacia del AT como psicología de la vida cotidiana útil para descubrir nuestras potencialidades y usarlas de manera que nos sintamos más realizados y por tanto más felices.

La educación peruana requiere promover el desarrollo humano integral con una propuesta contextualizada en un país destinado a ser referente cultural para el nuevo mundo. Por ello es pertinente que en la *Consulta Ciudadana por el Proyecto Educativo Nacional 2036*, el Ministerio de Educación haya puesto a consideración la atención a necesidades prioritarias como la protección familiar ante los riesgos de un entorno malsano, incluyendo a la vieja escuela con un discurso anacrónico disfrazado de modernidad; enfatiza el aprender de los niños, valorando su autenticidad intrínseca y su espontaneidad; inspirar respeto sin tiranía ni sentimentalismo protector; así como cuidar su salud física, moral, intelectual y espiritual, ante las corrientes

conservadoras basadas en intereses económicos o apegos a modelos educativos decadentes.

Para la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de Trujillo se presenta una magnífica oportunidad para identificar y experimentar propuestas pedagógicas alternativas y complementarias tomando aspectos básicos de sistemas que centran sus propuestas en el bienestar de las personas y sus necesidades educativas a lo largo de la vida.

## **1.2 Trabajos previos**

A nivel Internacional: Díaz & Matos (2004) de la Universidad Andrés Bello, Venezuela, en su informe de investigación titulado “*Yoga para niños, una herramienta para la atención*”, refieren la aplicación de un programa basado en posturas de yoga para mejorar el nivel atencional de niños de 7 y 8 años. Los resultados no evidencian mejora significativa atribuible a la brevedad del programa y la logística insuficiente para su ejecución por lo cual no pueden hacerse generalizaciones en cuanto a la eficacia de dicha estrategia.

Jackson (2009) en su tesis “*Alegría, Afectividad y Autoestima. Evaluación de los beneficios de la Biodanza, para optar el título de Profesora de Biodanza Sistema Rolando Toro, Concepción, Chile*”, concluye que esta propuesta metodológica vivencial apunta a satisfacer necesidades humanas reales y constituye una herramienta promotora de la salud mental relevante, potente, comunitaria, de bajo costo económico y de alta efectividad y afectividad, según la percepción de los participantes y beneficiarios.

A nivel Nacional: Yamamoto (2015), comparte en evento TEDx Tukuy el resultado de la investigación de un equipo de profesionales de la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP) en torno a la felicidad en el mundo actual, concluyen que el soporte fundamental para la felicidad de los

peruanos es la familia y los amigos en relaciones de auténtica cercanía; refiere a Huancayo en el Valle del Mantaro como el lugar donde hay más evidencias de una felicidad compartida.

Miranda (2017), en su tesis *“El movimiento religioso de los Hare Krishna y la adhesión de los jóvenes peruanos en la ciudad de Lima (2006-2012)”* explica las motivaciones de los jóvenes adeptos las cuales van más allá de lo religioso y sugiere un proceso de adecuación de la filosofía oriental a nuestra época. Ellos practican una modalidad de yoga devocional.

Espinoza (2015) en la tesis *“Relajación en estados de ansiedad y procrastinación en ingresantes a la facultad de ciencias sociales, de la Universidad Nacional de Tumbes”*, en recomendaciones propone recuperar las áreas de artes incluyendo Gimnasia y Biodanza como cursos electivos.

Arévalo (2017), en su tesis para optar el grado de maestra en gestión del talento humano, Lima: UCV, comparte los resultados beneficiosos de aplicar el yoga para la disminución del estrés en docentes del Colegio Claretiano de Lima. Concluye que existe una diferencia significativa antes y después de aplicar el programa Practica yoga y disminuye el estrés en los docentes del Colegio Claretiano (Lima) 2016.  $p= 0,00$ .  $P < 0,05$ . Resultado observable en todas las dimensiones examinadas.

Canales (2008), docente de la Universidad Ricardo Palma en su libro *Análisis Transaccional*, presenta el desarrollo teórico y los aspectos metodológicos y técnicos de una investigación orientada a comparar conductas parentales de estudiantes universitarios de Psicología con alto y bajo rendimiento académico. Se aplicó el cuestionario de conductas parentales negativas de Kestész observándose diferencias significativas. Se concluye que los frenadores afectan el rendimiento académico.

A nivel local: Yupanqui, J., Sánchez, H., Jara, H. (2014), en el trabajo de investigación “*Taller de Cultura Psicofísica basado en Yoga y Biodanza, en área complementaria del currículo de la carrera de Educación Primaria, Facultad de Educación de la U.N.T*”. presentan una propuesta didáctica de ejercicios de respiración, coordinación, relajación y meditación, acompañados de música y danza para contribuir al equilibrio neurovegetativo de los estudiantes.

Fernández (2017), en su trabajo de investigación “*Niveles de felicidad en estudiantes del Instituto de Educación Superior Daniel Alcides Carrión, 2017*”. para optar el título de Licenciado en Psicología en la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima, determinó que los porcentajes en conjunto de los niveles bajo y muy bajo dan un 52%, lo que significa que más de la mitad de la muestra se encuentra en un nivel de felicidad por debajo del nivel promedio.

Lozano (2019) en su tesis para optar el grado académico de Maestra en Intervención Psicológica, UCV, Trujillo “*Taller de biodanza en la socialización de estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa Privada*”. Concluye que el taller de biodanza influyó de modo significativo en la conducta social estudiantil en primer grado de secundaria en una institución educativa privada.

### **Teorías relacionadas al tema**

Definiciones de felicidad: La Real Academia Española (2001), define felicidad como el estado del ánimo que se complace en la posesión de un bien, así también satisfacción, gusto, contento, suerte.

Según el Diccionario Enciclopédico Santillana (2000), felicidad es estado de la persona para quien su vida es como ella desea; la definición se extiende a la satisfacción que experimenta una persona cuando logra algo que le



agrada. También es el objeto o acción que produce ese estado con ausencia de eventos desagradables.

La felicidad en la reflexión filosófica occidental fue desarrollada por el pensamiento griego donde coexisten dos líneas de reflexión filosófica; una llamada eudomonista representada por Aristóteles (2007), para quien la felicidad es el bien supremo, aquello a lo que todas las personas aspiran; el camino para conseguirlo es la razón y la vida virtuosa. La otra línea es llamada hedonista, en la cual la felicidad se orienta a la búsqueda del placer y la ausencia del dolor; más hay dos clases de placeres, uno sensible que está ligado a lo físico, y otro espiritual, Epicuro (2013) le da mayor importancia al segundo.

Algunos apuntes sobre la felicidad desde la filosofía oriental: Bustamante (2004), profesor de Budismo del Centro de Estudios Orientales en la Universidad Católica del Perú en su artículo “El despertar y la felicidad en el budismo” habla de una búsqueda de sentido y trascendencia; refiere la expresión “*El Budismo no es el camino a la felicidad. La felicidad es el camino*” atribuida a Buddha. En oriente, la felicidad se define como una cualidad que va más allá de un estado de ánimo. Se refiere a un estado de armonía interna o sensación de bienestar constante, que permanece en el tiempo.

Calderón (2016), comenta que la felicidad por ser un constructo subjetivo presenta dificultades para su medición empírica de modo cuantitativo y duradero. Refiere que la comunidad psicológica actualmente utiliza los términos felicidad y bienestar subjetivo en forma intercambiable, aunque el mayor énfasis recae en bienestar subjetivo. Desde esta perspectiva es susceptible de medición (Arias y Soliveréz, 2009). Se considera importante lo que las personas piensan y sienten sobre sus propias vidas. La parte cognitiva de esta valoración se enfoca principalmente en la satisfacción con la vida, expresada como qué tanto una persona ha conseguido aquello que

deseaba. La parte afectiva se centra en qué tan frecuentes e intensos son los afectos positivos que experimenta como alegría, buen humor. Al trabajar con las fortalezas que son características de cada persona en las áreas importantes de su vida se logra la felicidad auténtica (Seligman, 2017).

Para el estudio de la variable felicidad en esta investigación se emplea la definición elaborada por Alarcón (2009, p.137): “Es un estado de satisfacción, más o menos duradero, que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien deseado”.

Esta felicidad plena implica autosuficiencia y orientación a las metas consideradas importantes (Alarcón, 2006).

Análisis Transaccional, una teoría específica de la personalidad: En el presente estudio referimos de modo especial a los instrumentos Análisis Estructural y Funcional, Posición Existencial, Caricias y Guión o Argumento de vida. Kertész (2015) en forma didáctica expone el esquema básico de la personalidad basado en los estados del Yo: Padre, Adulto y Niño correspondiente a la fase intrapersonal del Análisis Transaccional así como los instrumentos referidos a las relaciones interpersonales.

Berne (1974) en *¿Qué dice usted después de decir hola?* describe cómo se configura un guión o argumento de vida en la gente, su funcionamiento, y la posibilidad de liberarse de ello para lograr una autonomía verdadera. La Posición Existencial es una decisión tomada en la infancia, como resultado de la relación del niño con las figuras significativas del “mundo” que lo rodea. Las posiciones existenciales según esta teoría son:

- 1) Yo estoy bien - Tú estás bien (es la posición sana),
- 2) Yo estoy bien – Tú estás mal (las personas juegan a buscar el defecto como pasatiempo o como procedimiento mortal),
- 3) Yo estoy mal – Tú estás bien (posición depresiva),
- 4) Yo estoy mal – Tú estás mal (posición de futilidad o nihilismo).

Stewart y Joines, (2007) en *AT HOY. Una nueva introducción al Análisis Transaccional*, explican que el niño pequeño, al principio de la formación del guión o argumento de vida ya tiene ciertas convicciones sobre sí mismo y sobre la gente que le rodea y es altamente probable que se queden con él durante toda su vida.

Kertész (2015), en *Análisis Transaccional Integrado* considera que, desde los primeros meses de vida, el Adulto del Niño percibe las expectativas familiares, conscientes o no, a las cuales debe ajustarse para su supervivencia. Luego, alrededor de los 2 a los 4 años pasa a responder más automáticamente a esas exigencias e internaliza un concepto general de sí mismo y de los demás.

Para Harris (1974) la posición universal de todo individuo humano en la primera infancia es Yo estoy mal – tú estás bien; a partir de esta posición existencial se escribe el guión de vida; sostiene que para compensar sus efectos adversos se genera el antiguión o contra argumento. Descubrir y cambiar la posición existencial permite utilizar los logros y habilidades resultantes del antiguión para construir un nuevo plan de vida, consciente, con ayuda del estado del yo Adulto.

Fundamentos teóricos en Biodanza: el sistema propuesto por Rolando Toro, antropólogo y psicólogo chileno, es utilizado en psicoterapia corporal. Sus fundamentos teóricos provienen de la biología y la psicología, asumiendo que cuerpo y mente son dos aspectos de una misma realidad. Se afinca en el principio biocéntrico, un paradigma emergente en la Era del Saber.

Biodanza busca la integración afectiva, mejoramiento orgánico y recuperación por normalización de las funciones vitales. Utiliza una secuencia de ejercicios estimulados por la música, el canto y la danza, en

forma individual y colectiva para lograr la expresión del potencial humano en términos de Vitalidad, Afectividad, Creatividad, Sexualidad y Trascendencia.

Fundamentos teóricos del Sistema Yoga: Según Raynaud de la Ferrière (1974) la Yoga no es una religión, tampoco una sencilla filosofía, sino un método de Realización que puede satisfacer a todo el mundo sin consideración de creencia, de religión o de cultura. La Yoga descansa en el control del cuerpo y del espíritu, de modo tal que se llegue a una estabilidad con perfecta serenidad; enseña que no se debe dormir ni mucho ni poco, así como las reglas de comer y otras necesidades del individuo, que el sistema deja al sentido común de cada uno. Este sistema es completo y posee ramificaciones en la Ciencia, en el Arte, en la Filosofía y se sintetiza en una Psicología aplicable en cualquier momento.

Con carácter predictivo De la Ferrière avizora que va a llegar el día en que la Yoga sea un sistema ordinario, un método de vida corriente, una moral, una forma de existencia adoptada por todos para el máximo bienestar de las generaciones futuras. Afirma que por lo que respecta a la educación no es necesario tener obras especialmente escritas sino principiar con el organismo para estudiarlo como medio de perfeccionamiento, pues gracias a la correcta fisiología es que obtendremos la correcta psicología.

Basado en esa línea de enseñanza un buen número de Discípulos de S.R. de la Ferrière han elaborado propuestas didácticas que tiende puentes a los interesados en aprender técnicas de yoga como la Meditación Psicológica de Domingo Días Porta (2008). Se enseña técnicas de relajación que consiste en alcanzar un estado íntimo de tranquilidad, serenidad y dominio de sí, a través de la relajación primero dirigida y después autógena sectorizada y total del cuerpo, unida a una actitud mental de paz. En la Yoga tradicional hay ocho elementos básicos en la conducta del ser humano que desee elevarse por encima de la condición animal: Yama: las abstinencias, Niyama: las

reglas de vida, Asanas: las posiciones del cuerpo, Pranayama: el control de la respiración, Pratyahara: el control de sus percepciones sensoriales orgánicas, Dharana: la meditación, Dhyana: la concentración, y Samadhi: la identificación.

### 1.3 Formulación del problema

¿Cuál es el efecto de un Programa integrado basado en Yoga, ¿Análisis Transaccional y Biodanza en el nivel de felicidad de estudiantes universitarios, Trujillo, 2019?

### 1.4 Justificación del estudio

- **Teórica:** Abordaje interdisciplinario y transdisciplinario de la felicidad, un constructo complejo que ha devenido en eje de la emergente corriente de psicología positiva.
- **Práctica:** Generar información útil para elaborar propuestas de intervención psicológica preventiva basado en integración didáctica de métodos y técnicas para el cultivo de estilos de vida saludable. El autor del presente trabajo es docente en la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de Trujillo y está a cargo de la experiencia curricular Cultura Psicofísica, con estudiantes del III Ciclo de la mención Idiomas y Lingüística a partir del año académico 2019-I, una magnífica oportunidad para experimentar el programa basado en la integración didáctica de yoga, análisis transaccional y Biodanza.
- **Metodológica:** La necesidad de explorar vías alternas para la investigación del fenómeno educativo el cual en su complejidad busca el auxilio de manera especial de la psicología; en esta búsqueda es pertinente ensayar la integración de la Ciencia contemporánea y la sabiduría Tradicional para promover el desarrollo de competencias genéricas en los futuros docentes mediante una inmersión progresiva en procesos de investigación en acción por observación participante.

## 1.5 Hipótesis

Hi:

- El programa integrado basado en Yoga, Análisis Transaccional y Biodanza mejora de modo significativo el nivel de percepción de felicidad en estudiantes de III ciclo mención Idiomas y Lingüística de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de Trujillo, 2019.

## 1.6 Objetivos

### 1.6.1 General

Determinar el efecto del Programa integrado basado en Yoga, Análisis Transaccional y Biodanza en la percepción de felicidad en estudiantes del III ciclo mención Idiomas y Lingüística de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de Trujillo, 2019.

### 1.6.2 Específicos

Comparar los niveles de percepción del factor sentido positivo de la vida en la Escala de Felicidad de Lima antes y después de la aplicación del programa integrado basado en Yoga, Análisis Transaccional y Biodanza en un grupo de estudiantes del III ciclo mención Idiomas y Lingüística de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de Trujillo, 2019.

Comparar los niveles de percepción del factor satisfacción con la vida en la Escala de Felicidad de Lima antes y después de la aplicación del programa integrado basado en Yoga, Análisis Transaccional y Biodanza en un grupo de estudiantes del III ciclo mención Idiomas y Lingüística de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de Trujillo, 2019.

Comparar los niveles de percepción del factor realización personal en la Escala de Felicidad de Lima antes y después de la aplicación del programa integrado basado en Yoga, Análisis Transaccional y Biodanza en un grupo

de estudiantes del III ciclo mención Idiomas y Lingüística de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de Trujillo, 2019.

Comparar los niveles de percepción del factor alegría de vivir en la Escala de Felicidad de Lima antes y después de la aplicación del programa integrado basado en Yoga, Análisis Transaccional y Biodanza en un grupo de estudiantes del III ciclo mención Idiomas y Lingüística de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de Trujillo, 2019.

## II. MÉTODO

### 2.1 Diseño de investigación

El proyecto se orientó en base a un diseño pre experimental, con grupo único teniendo en cuenta el siguiente esquema:

$$M= GE: O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2$$

Donde:

Muestra = Estudiantes del III Ciclo de Idiomas y Lingüística, en la U.N.T, 2019.

GE: Grupo participante en la experiencia.

O<sub>1</sub>: Análisis factorial del nivel de felicidad antes de la aplicación del “Programa Integrado basado en Yoga, Análisis Transaccional y Biodanza” en estudiantes del III Ciclo de la mención Idiomas y Lingüística, Facultad de Educación de la U.N.T., Trujillo, 2019.

X: Aplicación del Programa Integrado basado en Yoga, Análisis Transaccional y Biodanza en estudiantes del III Ciclo de la Escuela de Educación Secundaria, mención Idiomas y Lingüística en la Facultad de Educación y Ciencias de la Comunicación de la Universidad Nacional de Trujillo, 2019.

O<sub>2</sub>: Análisis factorial del nivel de felicidad después de la aplicación del “Programa Integrado basado en Yoga, Análisis Transaccional y Biodanza” en estudiantes del III Ciclo de la mención Idiomas y Lingüística de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de Trujillo, 2019



## 2.2 Operacionalización de Variables

Tabla 1

*Operacionalización de la variable felicidad*

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Ítems	Escala de medición
Felicidad	El constructo refiere un estado de satisfacción subjetiva, relativamente duradero, que experimenta mente un individuo al lograr un bien anhelado (Alarcón, 2009).	Evaluación factorial de las dimensiones de la Escala de Felicidad en base a una serie de respuestas de origen cognitivo y conductual, compatibles con indicadores de adecuación frente a escenarios de la vida cotidiana en estudiantes universitarios	<p><b>Factor 1. “Sentido positivo de la Vida”:</b> Ausencia de sufrimiento profundo. Indica ausencia de estados depresivos, fracaso, pesimismo, intranquilidad, vacío existencial. (Alarcón, 2006).</p> <p><b>Factor 2. “Satisfacción con la Vida”:</b> Expresa satisfacción con lo alcanzado y la persona cree que está donde tiene que estar, o se encuentra muy cerca de alcanzar el ideal de su vida. (Alarcón, 2006).</p> <p><b>Factor 3. “Realización personal”:</b> Refiere lo que podríamos denominar felicidad plena, y no solo estados temporales de felicidad. Los ítems señalan autosuficiencia, autonomía, serenidad emocional, placidez, todas ellas condiciones para lograr el estado de felicidad completa. (Alarcón, 2006).</p> <p><b>Factor 4. “Alegría de vivir”:</b> los ítems refieren optimismo y alegría que en buena cuenta como expresión de felicidad y de lo maravilloso que es vivir. (Alarcón, 2006).</p>	<p>Los ítems que lo componen son: 26, 20, 18, 23, 22, 02, 19, 1, 11, 07, 14.</p> <p>Los ítems que lo componen son: 04, 03, 05, 01, 06, 10.</p> <p>Los ítems que lo componen son: 24, 21, 27, 25, 09, 08.</p> <p>Los ítems que lo componen son: 12, 15, 16, 13.</p>	Intervalo

Tabla 2

*Operacionalización de la variable independiente*

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Componentes	Indicadores/ Desempeños	Escala de medición
Programa integrado	Propuesta metodológica vivencial para el desarrollo personal y social adecuado a los nuevos contextos.	Articulación de componentes de las tres fuentes elegidas para motivar a los estudiantes a trabajar sistemáticamente en su superación.	Yoga	Participación en prácticas de cultura psicofísica pre-yoga	Nominal
			Análisis transaccional	Manejo conceptual de los instrumentos: Estados del Yo, Posición Existencial y Guión de Vida. Caricias.	
			Biodanza	Participación en ejercicios propuestos para promover experiencias de vitalidad, afectividad, creatividad, sexualidad y trascendencia.	

### 2.3 Población y muestra

La población estuvo compuesta por 45 estudiantes de ambos sexos con edades entre los 18 a 20 años, pertenecientes al tercer ciclo de la facultad de educación de la Universidad Nacional de Trujillo, de la mención idiomas y lingüística

Para seleccionar la muestra se utilizó el muestreo no probabilístico intencional, el cual no se rige de fórmulas estadísticas para su selección, sino que se basa en el criterio del investigador, tomando en consideración los criterios de inclusión y exclusión (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Tabla 3

*Distribución de la muestra*

Sexo		Total
Varón	Mujer	
13	32	45

*Criterios de inclusión:* participaron de estudio quienes voluntariamente firmaron una carta de consentimiento informado, asimismo, quienes se hallaron en todo el proceso de tratamiento.

*Criterios de exclusión:* no formaron parte de la investigación aquellos alumnos que falsearon las respuestas del instrumento suministrado, asimismo quienes faltaron a algunas sesiones y/o a la aplicación del pre y post test.

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

### 2.4.1 Técnica

Para el recojo de la o formación se usó como técnica la encuesta, la cual tiene como instrumento el cuestionario o escala, los cuales están compuestos por una serie de reactivos o preguntas que representan de manera observada el constructo a medir, asimismo, dichos instrumentos deben contar con adecuadas evidencias de validez y confiabilidad (Ballesteros, 2013).

### 2.4.2 Instrumentos

El instrumento empleado fue la Escala de Felicidad de Lima (EFL), construida por Alarcón (2006), quien refiere que sus valores psicométricos lo acreditan como un instrumento válido y confiable para la medición de la felicidad.

## **2.5 Métodos de análisis de datos**

Previo al análisis de la información se seleccionó los cuestionarios aplicados de tal manera que coincida el pretest con el postest por participante, luego se procedió a tabular en una base de datos de Excel, para luego ser exportado al programa estadístico de ciencias sociales SPSS Versión 25, donde se hizo el análisis descriptivo e inferencial.

Para el análisis descriptivo e inferencial se categorizó la variable por niveles según una distribución por rangos, con la finalidad de conocer el grado de representatividad de la variable en la población de estudio en los dos momentos de evaluación. Para el análisis inferencial en primer lugar se aplicó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk, la cual reporta presencia de normalidad en la distribución de las puntuaciones, razón por la cual se procede a utilizar el estadístico paramétrico t de muestras relacionadas para comparar el pre con el post test, con la finalidad de conocer si el programa generó efectos sobre la variable dependiente en función al valor de la significancia estadística, los resultados fueron presentados siguiendo los lineamientos de la normativa APA.

## **2.6 Aspectos éticos**

Para efectos del desarrollo de la investigación se considera los criterios establecidos por el Colegio de psicólogos del Perú (2017), donde se plasma lo referido al desarrollo de estudios a nivel científico, es así que en el artículo 1, se menciona que quien hace uso de instrumentos psicológicos debe conocer sobre dichos instrumentos y/o tener una base sobre la aplicación de cuestionarios o escalas, asimismo, se consideró lo establecido en los artículos 24 y 25 donde hace mención a la carta de consentimiento informado, donde se les informa de su libre participación del estudio, el objetivo que persigue el estudio y los beneficios del mismo, también se toma en consideración la transparencia y confidencialidad de los datos recogidos.

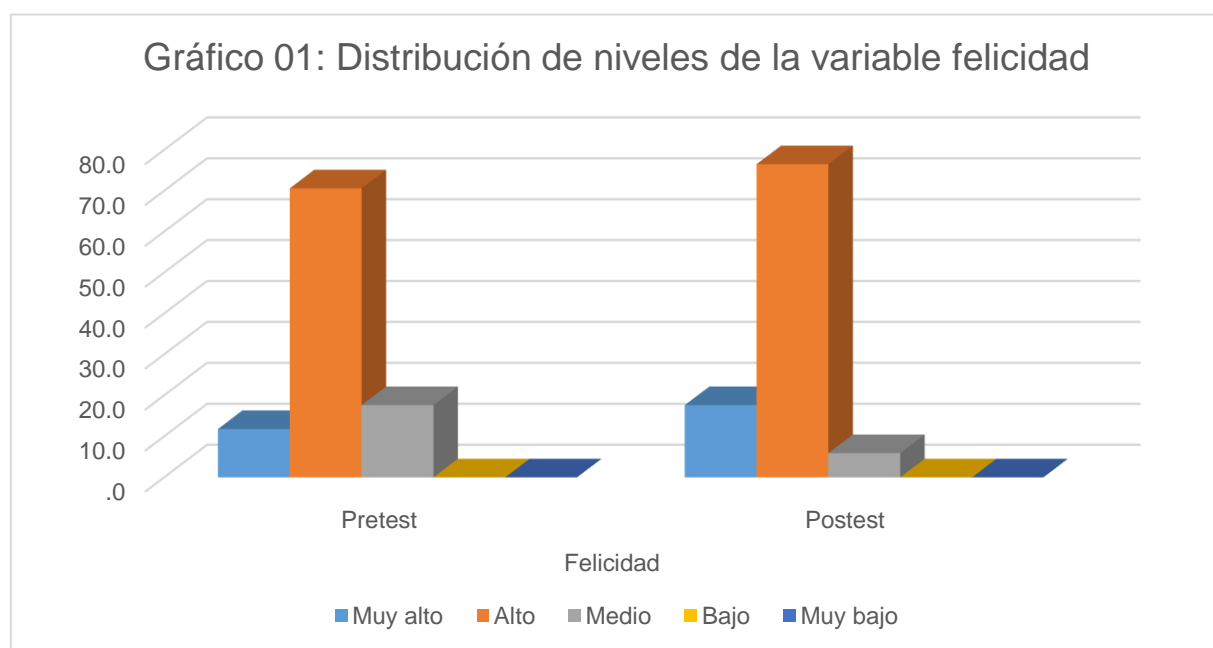
### III. RESULTADOS

#### 3.1 Análisis descriptivo de la variable dependiente en la evaluación pre y post del grupo de estudio

Tabla 4

*Nivel de Felicidad en estudiantes del III Ciclo del Programa de Estudios de Educación Secundaria, Mención Idiomas y Lingüística, 2019 (n=17)*

Niveles	PRE TEST		POST TEST	
	Nº	%	Nº	%
Muy alto	2	11.8	3	17.6
Alto	12	70.6	13	76.5
Medio	3	17.6	1	5.9
Bajo	-	-	-	-
Muy bajo	-	-	-	-
Total	17	100	17	100

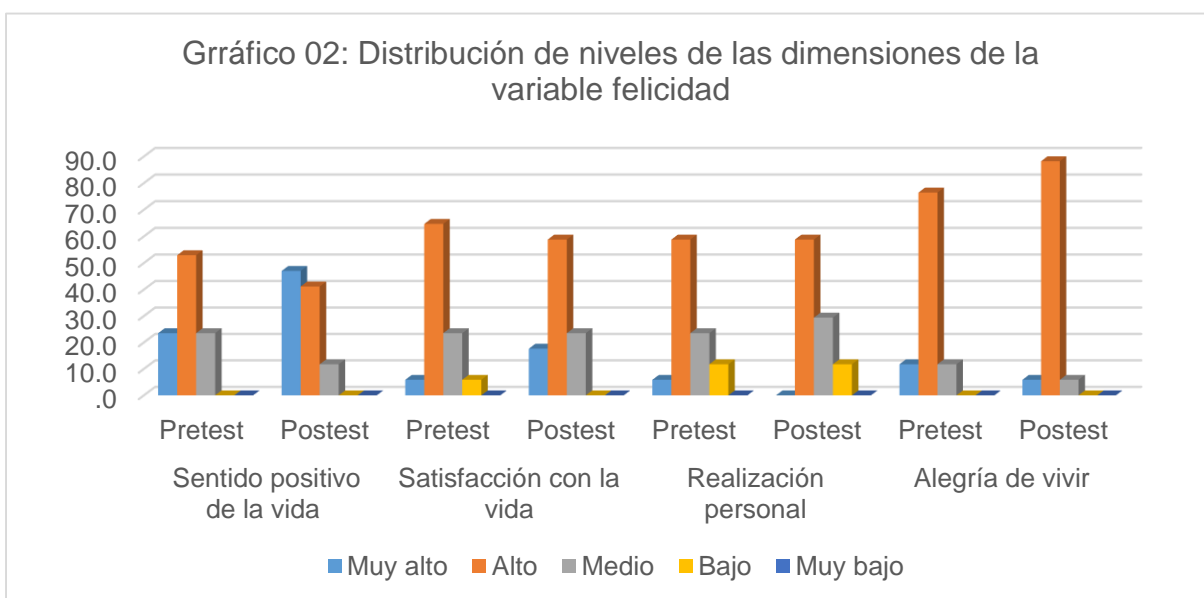


En la tabla 4 y gráfico 1, se observa la distribución de niveles del grupo de estudio según las dos fases de evaluación, es así que tanto en el pre test como en el post los niveles que predominan es alto y muy alto, asimismo se pone de manifiesto que en el nivel alto hay un incremento en un 5.8% del pre test al post test.

Tabla 5

*Nivel de Felicidad por dimensiones en estudiantes del III Ciclo del Programa de Estudios de Educación Secundaria, Mención Idiomas y Lingüística, 2019 (n=17)*

DIMENSIONES	NIVELES	PRE TEST		POST TEST	
		f	%	f	%
1. Sentido positivo de la vida	Muy alto	4	23.5	8	47.1
	Alto	9	52.9	7	41.2
	Medio	4	23.5	2	11.8
	Bajo	-	-	-	-
	Muy bajo	-	-	-	-
2. Satisfacción con la vida	Muy alto	1	5.9	3	17.6
	Alto	11	64.7	10	58.8
	Medio	4	23.5	4	23.5
	Bajo	1	5.9	-	-
	Muy bajo	-	-	-	-
3. Realización personal	Muy alto	1	5.9	-	-
	Alto	10	58.8	10	58.8
	Medio	4	23.5	5	29.4
	Bajo	2	11.8	2	11.8
	Muy bajo	-	-	-	-
4. Alegría de vivir	Muy alto	2	11.8	1	5.9
	Alto	13	76.5	15	88.2
	Medio	2	11.8	1	5.9
	Bajo	-	-	-	-
	Muy bajo	-	-	-	-
Total		17	100.0	17	100.0



Se observa la distribución de los niveles de las dimensiones de la variable felicidad, es así que en las dimensiones sentido positivo de la vida y satisfacción con la vida se pone de manifiesto un incremento de los porcentajes en el nivel muy alto, en la dimensión realización personal se aprecia una ligera reducción de los porcentajes en los niveles muy alto, y en la dimensión alegría de vivir la tendencia de frecuencias se mantiene.

### 3.2. Análisis de contraste

Tabla 6

*Prueba de hipótesis estadísticas para comparación de promedios en felicidad y dimensiones obtenidos por estudiantes del III Ciclo del Programa de Estudios de Educación Secundaria, Mención Idiomas y Lingüística, 2019 (n=17)*

	PRE TEST		POST TEST		t	p
	M	DE	M	DE		
Felicidad	101.76	11.22	105.06	9.13	-1.796	.091
D1. Sentido positivo de la vida	39.12	5.22	41.65	4.72	-3.009	.008**
D2. Satisfacción con la vida	21.82	2.79	22.82	2.79	-1.917	.073
D3. Realización personal	21.18	3.19	20.94	3.03	.350	.731
D4. Alegría de vivir	19.65	2.03	19.65	1.27	.000	1.000

En la tabla 6, se aprecia el análisis de muestras relacionadas del grupo de estudio, es así que se aprecia diferencias estadísticas de mejora para la dimensión sentido positivo de la vida ( $p < .05$ ), además, se pone de manifiesto que en la variable general y en la dimensión satisfacción con la vida no hay diferencias significativas a nivel estadístico, sin embargo, se aprecia que la puntuación promedio del pre test es menor al pos test; en tanto, en las dimensiones realización personal la puntuación promedio del pre test es ligeramente superior al pos test, y en la dimensión alegría de vivir las medias obtenidas coinciden en ambas fases de evaluación.

#### IV. DISCUSIÓN

En el marco de los resultados obtenidos en el presente estudio, es posible afirmar que se rechaza la Hipótesis de investigación (Hi), en la que se establece que la aplicación del programa integrado basado en Yoga, Análisis Transaccional y Biodanza tiene efectos de mejora significativa en el nivel de felicidad en el grupo de estudiantes participantes.

En la tabla 4 y gráfico 1 se observa que, si bien hay una progresión ascendente en los niveles de felicidad Muy alto y Alto, ésta no llega a ser significativa, pudiendo interpretarse como una confirmación de la persistencia del constructo estudiado si lo homologamos con los instrumentos denominados Posición Existencial y Guión de Vida en Análisis Transaccional, teoría sustentada por Eric Berne (1976) y numerosos investigadores en esta escuela de psicología.

Esto se ve reflejado en el hecho de que el 76.5.0% de los estudiantes del III Ciclo, mención Idiomas y Lingüística de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de Trujillo, en el año 2019, se ubicó en un nivel Alto en la evaluación de cierre del Programa integrado basado en Yoga, Análisis Transaccional y Biodanza, valor próximo al de entrada que fue un 70.6%.

Según la teoría del Análisis Transaccional el Guión o Argumento de Vida viene a ser una suerte de decreto grabado con una extrema fijación en la infancia temprana e impulsa a ser un triunfador o un fracasado. En el destino humano también influye de manera decisiva la Posición Existencial o Actitud Vital asumida igualmente en la niñez por influencia paterna, como lo han explicitado magníficamente Harris (1974), James & Jongeward (2005), así como Stewart & Joines (2007) entre otros quienes suscriben que el Análisis Transaccional continúa ofreciendo uno de los marcos teóricos más claros y comprensivos para el entendimiento de qué es lo que sucede de forma intrapsíquica en los individuos. Ahora bien, en el estudio de caso que constituye la muestra



examinada se observa por fortuna que en la distribución de los niveles de felicidad predominan los niveles Alto (76.5%) y Muy alto (17.6) en el post test, lo cual guarda correspondencia con el buen talante que suelen mostrar los estudiantes de la mención Idiomas y Lingüística en el ámbito de la investigación, la Facultad de Educación de la U.N.T., talante en parte disminuido por exigencias académicas, a veces inadecuadas, generadoras de estados tensionales que conspiran contra el bienestar de los estudiantes.

Ahora bien, en el análisis de las dimensiones de la variable estudiada, observamos en la tabla 5 y gráfico 2 que las distribuciones de los niveles de felicidad fluyen mejor en los factores sentido **positivo de la vida** y **satisfacción con la vida** pues hay un incremento de los porcentajes en el nivel Muy alto. En cambio, en la dimensión **realización personal** se aprecia una reducción de los porcentajes en el nivel Muy alto, atribuible a una percepción más realista de su actual estatus de estudiantes en la etapa inicial de su carrera, el segundo de un total de cinco años a los que además en la actualidad se suman de dos a cinco años más de estudios de posgrado. En cuanto al factor **alegría de vivir** la tendencia de frecuencias se mantiene, con predominancia en el nivel Alto.

Finalmente, en la tabla 6 el análisis de contraste de prueba de hipótesis estadística nos ofrece diferencias significativas de mejora para la dimensión **sentido positivo de la vida** atribuible en parte a los efectos del programa que habría reforzado sus cualidades de resiliencia como expresión significativa de ausencia de sufrimiento profundo, a pesar de las carencias materiales y de otro tipo que puedan confrontar, si esto es así podríamos afirmar que la Yoga ofrece un enfoque de adecuación de la conducta en un marco conceptual de realismo espiritual, sin connotación religiosa, entrenando la voluntad para lograr una ampliación de la consciencia; este efecto se ve favorecido con un ambiente enriquecido de afectividad, resultado que promueve Biodanza, sistema que debemos a la genialidad de Rolando Toro; hay la convicción del investigador de que estas vivencias aunque breves les ha ayudado a visualizar la razón del

esfuerzo necesario para plasmar las metas de su proyecto de vida con la seguridad de vencer; hubo manifestaciones de satisfacción en los participantes expresados en la reunión de cierre del programa. Es decir, en general se percibe un buen encaminamiento del grupo; un resultado de mayor efectividad sería consecutivo a un tratamiento especializado en el campo de la psicoterapia profesional. Los autores referidos en la Bibliografía de este trabajo me han dado pautas para la observación, el análisis y la síntesis con los que puedo contrastar los resultados obtenidos en la presente investigación.

## V. CONCLUSIONES

El Programa integrado basado en Yoga, Análisis Transaccional y Biodanza no tuvo efectos significativos en la percepción de un mejor nivel de felicidad en un grupo de estudiantes del III Ciclo, mención Idiomas y Lingüística, en la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de Trujillo, 2019. Se deja constancia que antes y después de la medición predominan los niveles Alto y Muy alto en el grupo.

El Programa integrado basado en Yoga, Análisis Transaccional y Biodanza influyó significativamente en la percepción de un mejor nivel del factor *Sentido positivo de la vida* en un grupo de estudiantes del III Ciclo, mención Idiomas y Lingüística, de la facultad de Educación de la Universidad Nacional de Trujillo, 2019.

El Programa integrado basado en Yoga, Análisis Transaccional y Biodanza no influyó significativamente en el nivel de percepción del factor *Satisfacción con la vida* en un grupo de estudiantes del III Ciclo, mención Idiomas y Lingüística, de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de Trujillo, 2019. Se deja constancia de un incremento del nivel Muy alto.

El Programa integrado basado en Yoga, Análisis Transaccional y Biodanza no influyó significativamente en la percepción de un mejor nivel del factor *Realización personal* en un grupo de estudiantes del III Ciclo, mención Idiomas y Lingüística, de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de Trujillo, 2019. Se deja constancia de una ligera reducción en el nivel Muy alto del grupo.

El Programa integrado basado en Yoga, Análisis Transaccional y Biodanza no influyó significativamente en el factor *Alegría de vivir* en un grupo de estudiantes del III Ciclo, mención Idiomas y Lingüística de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de Trujillo, UNT, 2019, dado que las frecuencias se mantienen en paridad.

## **VI. RECOMENDACIONES**

Hacer un reajuste del Programa integrado basado en Yoga, Análisis Transaccional y Biodanza para promover con mayor eficacia el nivel de felicidad en estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de Trujillo.

Hacer un uso adecuado de los ambientes y logística en general para garantizar resultados más efectivos en futuras aplicaciones del Programa integrado basado en Yoga, Análisis Transaccional y Biodanza para promover una mejora significativa en los indicadores de los cuatro factores o dimensiones contempladas en la Escala de Felicidad de Lima

Atender de manera preferente el factor realización personal por evidenciar menores indicadores de satisfacción en los estudiantes que han participado de la experiencia y que podría extrapolarse a grupos similares.

Manejar mejor los tiempos reales disponibles para el desarrollo de las sesiones con énfasis en la práctica más que en la teoría.

Hacer uso adecuado del Programa integrado basado en Yoga, Análisis Transaccional y Biodanza para promover la dimensión Alegría de vivir de la felicidad en los estudiantes del III Ciclo del Programa de Estudios de Educación Secundaria.

## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alarcón, R. (2006). *Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad*. En *Revista Interamericana de Psicología*, 40, 95 – 102.
- Alarcón, R. (2009). *Psicología de la Felicidad. Introducción a la Psicología Positiva*. Lima: Editorial Universitaria.
- Aldana, P. (2018). Entrevista a Germán Doin, productor del documental *La Educación Prohibida*. Disponible en <http://www.aikaeducacion.com/entrevistas/german-doin-documental-educativo/>
- Alonso, J. (2012). *La educación prohibida* película documental. Disponible en <http://cisolog.com/sociologia/la-educacion-prohibida/> Recuperada el 14/07/2019
- Arévalo Y. (2017). *Técnica del yoga en la disminución del estrés en los docentes del Colegio Claretiano (Lima)* tesis para optar el grado de maestra en gestión del talento humano, UCV, Lima.
- Arias C., & Soliveréz, C. (2009). El bienestar psicológico en la vejez. *Psicología y construcción de conocimiento de la época*. Conferencia en II Congreso Internacional de Investigación, Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de La Plata, Buenos Aires, Argentina.
- Arias, W.; Caycho, T.; Ventura, J.; Maquera, C.; Ramírez, M. & Tamayo, X. (2016). *Análisis exploratorio de la escala de felicidad de Lima en universitarios de Arequipa* (Perú). *Psychologia, Avances de la Disciplina*, 13-24.
- Aristóteles. (2007). *Ética Nicomaquea*. Buenos Aires, Argentina: Colihue Clásica.
- Ballesteros, F. (2013). *Evaluación Psicológica*. (2da Ed.). Madrid: Pirámide.
- Berne, E. (1976). *¿Qué dice usted después de decir Hola?* México: Grijalbo.
- Bustamante, J. "El despertar y la felicidad en el budismo". *Polis* [En línea], 8 2004, Publicado el 05 septiembre 2012, consultado el 30 julio 2019. URL: <http://journals.openedition.org/polis/5959>
- Calderón, V. (2016). Propiedades psicométricas de la Escala de Felicidad de Lima en estudiantes de Secundaria. Universidad César Vallejo. Artículo disponible en: [file:///C:/Users/USER/Downloads/880-Texto%20del%20art%C3%ADculo-2913-2-10-20171123%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/USER/Downloads/880-Texto%20del%20art%C3%ADculo-2913-2-10-20171123%20(1).pdf)

- Canales, J. (2008). *Análisis Transaccional*. Universidad Ricardo Palma, Lima: Editorial Universitaria.
- Cirigliano, G. y Forcade, H. (1984). *Análisis Transaccional y Educación*. Buenos Aires: Humanitas.
- Colegio de Psicólogos del Perú (2017). *Código de Ética Profesional del Psicólogo Peruano*. Recuperado de:  
[https://www.cpsp.pe/documentos/marco\\_legal/codigo\\_de\\_etica\\_y\\_deontologia.pdf](https://www.cpsp.pe/documentos/marco_legal/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf)
- Chávez, J. (2009). *La educación, una herida abierta*. Trujillo: Editorial Vallejiana, UCV.
- Delors, J. (1996). *La Educación encierra un tesoro*. Los 4 pilares para la Educación en el siglo XXI. México: Santillana, Ediciones UNESCO.
- Días Porta, Domingo. (2008). *La Meditación Psicológica*. México: Acción por la Unidad Mundial.
- Díaz, M., y Matos, E. (2004), informe de investigación *Yoga para niños, una herramienta para la atención*. Universidad Andrés Bello, Facultad de Humanidades, Caracas, Venezuela.
- Epicuro. (2013). *Filosofía para la felicidad*. Madrid, España: Errata Naturae Editores.
- Espinoza, M. (2015). *Relajación en estados de ansiedad y procrastinación en ingresantes a la facultad de ciencias sociales*. Tesis para optar el grado académico de Doctora en Psicología. Universidad Nacional de Tumbes.
- Faure, E. (1975). *Aprender a Ser. La educación del futuro*. Madrid: Alianza Editorial. Ediciones UNESCO.
- Ferguson, M. (1980). *La conspiración de Acuario*. Barcelona: Kairós.
- Fernández, C. (2017). *Niveles de felicidad en estudiantes del Instituto de Educación Superior Daniel Alcides Carrión, 2017*. Trabajo de suficiencia profesional para optar el título profesional de Licenciado en Psicología. Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima.
- Gran Fraternidad Universal (2000). *Textos y Manuales para la práctica de cultura psicofísica*. Venezuela: Ediciones GFU.
- Harris, T. (1974). *Yo estoy bien, tú estás bien*. México: Grijalbo.

- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. (6ta ed.). México: McGraw-Hill Interamericana.
- Instituto de Ciencias de la Felicidad de la Universidad Tecmilenio, México (2019). Repositorio de información. Disponible en: <https://www.facebook.com/icfelicidad/>
- Jackson K. (2009). *Alegría, Afectividad y Autoestima. Evaluación de los beneficios de la Biodanza*. International Biocentric Foundation. Concepción, Chile. Disponible en:  
<http://www.biodanzahoy.cl/index.php/2015/01/13/biodanza-alegría-afectividad-y-autoestima-evaluación-de-los-beneficios-de-la-biodanza/>
- James M., y Jongeward, D. (2005). *Nacidos para triunfar: Análisis Transaccional con experimentos Gestalt*. México: Fondo Educativo Interamericano.
- Kertész, R. (2010). *Análisis Transaccional Integrado*. 4ta. Ed. Buenos Aires: UFLO.
- Osho. (1999). *El libro del niño. Una visión revolucionaria de la educación infantil*. Madrid: Editorial Debate S.A.
- Ministerio de Educación (2019). *Consulta Ciudadana por el Proyecto Educativo Nacional 2036*. Disponible en:  
<http://www.dreim.gob.pe/dreim/noticias/lanzan-consulta-ciudadana-por-proyecto-educativo-nacional/>
- Miranda, L. (2017). *El movimiento religioso de los Hare Krishna y la adhesión de los jóvenes peruanos en la ciudad de Lima (2006-2012)*. Tesis para optar el Grado Académico de Magister en Antropología. Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Moccia, S. (2016). Felicidad en el trabajo. Universidad Católica de Valencia. Papeles del Psicólogo, 37(2), 143-151.
- Raynaud de la Ferrière, S. (1969). *Yug Yoga Yoghismo. Una Matesis de Psicología*. México: Diana. Disponible en:  
<http://www.sergeraynauddelaferriere.net/obras/yyy/01/yyy01-introduccion.pdf>
- Raynaud de la Ferrière, S. (1973). *Los Grandes Mensajes*. Mensaje II. México: Diana.
- Raynaud de la Ferrière, S. (1974). *Cultura Psico-Física y Judo*. México: Diana.

Raynaud de la Ferrière, S. (1974). Propósitos Psicológicos. Tomo I. Disertaciones filosóficas. Simbología. Publicado con respaldo académico de la Universidad Nacional de Trujillo. Disponible en:

<http://www.sergeraynauddelaferriere.net/obras/pps/01/pps01.pdf>

Real Academia Española. (2001). Diccionario de la lengua española (22<sup>a</sup>. Ed.). Madrid.

Santillana, S.A. (2000). Diccionario Enciclopédico (Vols. 1-16). Lima: El Comercio.

Seligman, M. (2004). *La auténtica felicidad*. Buenos Aires: Vergara.

Stewart, I. & Joines, V. (2007). *AT Hoy. Una nueva introducción al Análisis Transaccional*. Madrid: Editorial CCS.

Unesco (1986). "La ciencia y las fronteras del conocimiento". Venecia. Disponible en

[https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000068502\\_spa](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000068502_spa)

Toro, Rolando. (1987). *El Principio Biocéntrico*. Recife, Brasil: Bio's. Disponible en:

<https://www.biodanza.org/es/biodanza/principio-biocentrico>

Toro, Rolando. (2008). *Biodanza*, Santiago, Chile: Editorial Cuarto Propio. Disponible

en: <http://www.marcelotoro.com/Biodanza.pdf>

Yamamoto, J. (2015). ¿Cómo promover la felicidad de los peruanos? Ponencia compartida en TEDx Tukuy. Disponible en:

<https://www.youtube.com/watch?v=mqoWD9X7-ys>



# ANEXOS

## **Anexo 1**

### **Esquema del Programa Integrado de Yoga, Análisis Transaccional y Biodanza para promover la felicidad de estudiantes universitarios.**

#### **FUNDAMENTO DE LA PROPUESTA:**

1. Es viable, pertinente y relevante diseñar y desarrollar un Programa integrado basado en Yoga, Análisis Transaccional y Biodanza en el marco de la Experiencia Curricular Cultura Psicofísica la cual hace parte del Plan de Estudios de la Escuela de Educación Secundaria, mención Idiomas y Lingüística en la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de Trujillo, a partir del presente año (2019). Se propone el programa curricular con carácter pre-experimental, a modo de piloto, sujeto por lo tanto a reajustes según los resultados de su ejecución efectiva. El taller basado en una metodología integrativa permite compartir experiencias destinadas a promover el bienestar físico y mental de los participantes quienes serán futuros educadores de la niñez y juventud de nuestra Comunidad. Para el desarrollo del programa es posible contar con espacios disponibles en la institución universitaria y de la Comunidad: aulas, patios, biohuerto, el Jardín Botánico de Trujillo, entre otros.
2. Existe en la actualidad abundante información disponible en bibliotecas física y virtual sobre Yoga, Análisis Transaccional y Biodanza, incluyendo videos, imágenes y textos. Asimismo, es posible la colaboración de miembros de la Gran Fraternidad Universal, Fundación Dr. Serge Raynaud de la Ferriere que difunde el Yoghismo, una metodología adecuada para abordar la ciencia vital Yoga en Occidente. Del mismo modo instructores de Biodanza y psicólogos que cultivan el Análisis Transaccional como herramienta en psicoterapia.
3. Las sesiones se caracterizan por estar estructuradas con una mayor proporción en el uso del tiempo para la parte práctica del programa seguida de una explicación teórica de los fundamentos científicos de la propuesta.

## ESTRUCTURA BÁSICA DE LAS SESIONES PROGRAMADAS

Una sesión de 2 horas puede estructurarse así:

- ❖ Ejercicios de gimnasia psicofísica pre-yoga 20 min.
- ❖ Inducción de vivencias en Biodanza 60 min.
- ❖ Desarrollo conceptual basado en fundamento teórico 40 min.

Objetivo de aprendizaje	Actividad
Adquirir información básica sobre aportes de los sistemas Yoga, Biodanza y Análisis Transaccional (AT) con énfasis en los estados del yo, Caricias y Posición Existencial	Sesión 1: Presentación de herramientas básicas para el bienestar humano integral: Gimnasia psicofísica pre-yoga.- Egogramas en AT.- líneas de vivencia en Biodanza. Pre test
Percibir los beneficios de la respiración completa en gimnasia pre-yoga. Vivencias de vitalidad y afectividad en rondas de inducción a Biodanza. Instrumento en AT: Caricias.	Sesión 2: Gimnasia psicofísica pre-yoga (1ª. Serie).- Ejercicios en Biodanza en líneas de vitalidad y afectividad.
Percibir de manera vivencial los beneficios de los ejercicios de coordinación psicofísica.	Sesión 3: Gimnasia Psicofísica Pre-yoga (2ª. Serie). Técnicas de relajación.- Inducción de vivencias en vitalidad, afectividad, creatividad en Biodanza.
Percibir de manera vivencial los beneficios de los ejercicios de flexibilidad de columna vertebral y articulaciones y de auto masaje a órganos internos.	Sesión 4: Gimnasia Psicofísica Pre-yoga. Tercera serie. - Inducción a vivencias de vitalidad, afectividad, creatividad y sexualidad en Biodanza.
Percibir de manera vivencial los beneficios de practicar ejercicios de atención mental, relajación y meditación.	Sesión 5: Técnicas de relajación y meditación en Yoga. Posición Existencial en AT.- Inducción a vivencia de trascendencia en Biodanza.

<p>Participar con naturalidad en las sesiones de cultura psicofísica del programa integrado propuesto para inducir estados de bienestar en orden a cultivar un estado de equilibrio físico y mental.</p>	<p>Sesiones 6 a 9: Ejercicios propuestos por el Programa integrado basado en Yoga, Análisis Transaccional y Biodanza.</p>
<p>Compartir vivencias experimentadas en el taller de Cultura Psicofísica instrumentado mediante el Programa integrado basado en Yoga, Análisis Transaccional y Biodanza.</p>	<p>Sesión 10: Práctica de cierre del programa. Compartir experiencias en diálogo abierto entre los participantes sobre los beneficios del programa. Evaluación de utilidad del programa en el proceso formativo de los futuros educadores. Post test.</p>

## REGLAS PARA LA PRÁCTICA DE LA GIMNASIA PSICOFÍSICA PRE-YOGA

- Realizar los ejercicios con el estómago vacío.
- Inhalar y exhalar siempre por la nariz, excepto respiración purificadora y boca de león donde exhalamos por la boca.
- Evitar esfuerzos innecesarios, estiramientos o movimientos bruscos que nos puedan lastimar.
- Cuidar la columna vertebral.
- Estar atento y consciente
- Sentir cada movimiento del cuerpo.
- Trabajar a su propio ritmo y capacidad.
- Mantener una actitud mental positiva.

Algunos de los aspectos más importantes de este tipo de gimnasia:

1. Considerar al cuerpo como unidad orgánica, tomar conciencia de nuestro vehículo de expresión mediante la sensación.
2. Buscar la armonía psicofísica gracias a la concentración en los movimientos y los ejercicios respiratorios.
3. Controlar el movimiento corporal al realizar los ejercicios con suavidad y lentitud.
4. Flexibilizar el cuerpo en forma integral al activar todos sus músculos y articulaciones.
5. Alcanzar el calentamiento y la preparación adecuada para el relajamiento y las posturas de yoga.
6. Liberar las tensiones superficiales y profundas al efectuar estiramientos controlados y específicos.
7. Permitir el flujo armónico de la energía interna y externamente.
8. Mejorar la salud integral.

# GIMNASIA PSICOFÍSICA PRE-YOGA



## Anexo 2:

### ESCALA DE FELICIDAD DE LIMA

Nombre y Apellido:

Edad:

Sexo:

Fecha:

Instrucciones:

Apreciado estudiante, a continuación, encontrarás una serie de afirmaciones con las que puedes estar de acuerdo, en desacuerdo o en duda. Lee detenidamente cada afirmación y luego utiliza la escala para indicar su grado de aceptación o rechazo a cada una de las frases. Marca tu respuesta con una X. No hay respuestas buenas ni malas.

		TA	A	?	D	TD
1	En la mayoría de las cosas mi vida está cerca de mi ideal.					
2	Siento que mi vida está vacía					
3	Las condiciones de mi vida son excelentes					
4	Estoy satisfecho con mi vida					
5	La vida ha sido buena conmigo					
6	Me siento satisfecho con lo que soy					
7	Pienso que nunca seré feliz					
8	Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes					
9	Si volviese a nacer, no cambiaría casi nada en mi vida					
10	Me siento satisfecho porque estoy donde tengo que estar					
11	La mayoría del tiempo me siento feliz.					
12	Es maravilloso vivir					
13	Por lo general me siento bien					
14	Me siento inútil.					
15	Soy una persona optimista					
16	He experimentado la alegría de vivir					
17	La vida ha sido injusta conmigo					
18	Tengo problemas tan hondos que me quitan la tranquilidad					
19	Me siento un fracasado					
20	La felicidad es para algunas personas, no para mí					
21	Estoy satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado					
22	Me siento triste por lo que soy					
23	Para mí, la vida es una cadena de sufrimientos					
24	Me considero una persona realizada					
25	Mi vida transcurre plácidamente					
26	Todavía no he encontrado sentido a mi existencia					
27	Creo que no me falta nada					

### **ANEXO 3: VALIDEZ Y CONFIABILIDAD**

Nombre: Escala de felicidad de Lima (EFL).

Autor: Reynaldo Alarcón.

Institución: Universidad Ricardo Palma.

Grados de aplicación: Jóvenes y adultos.

Administración: Individual o colectiva.

Duración: 10 minutos aproximadamente.

Significación: Este instrumento tiene como objetivo medir los niveles de felicidad de la persona, estableciéndose a su vez cuatro factores que la componen: sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir.

Características: Este instrumento presenta 27 ítems medidos según una escala de tipo Likert, de cinco alternativas: Totalmente de acuerdo; Acuerdo; Ni acuerdo ni desacuerdo; Desacuerdo; y Totalmente en desacuerdo (Alarcón 2006).

Análisis Psicométrico: La escala se aplicó a 709 estudiantes universitarios, 333 (46.97%) hombres y 376 (56.03%) mujeres, de universidades públicas y privadas de Lima, de diversas carreras profesionales, de edades entre 20 y 35 años, con una media de 23.10 años (Alarcón, 2006).

Confiabilidad: El presente instrumento presenta un Alfa de Cronbach = 0.916, lo que indica una elevada consistencia interna. Además, el análisis ítem-test señala correlaciones altamente significativas, es decir,  $p < 0.001$ , para cada uno de los ítems, lo que denota que todos los ítems miden indicadores de un mismo constructo y lo miden de forma eficaz (Alarcón, 2006).

Validez: La validez del presente instrumento se enfoca en dos formas. La primera se basa en resultados de investigaciones que evidencian una alta relación entre felicidad y algunas variables psicológicas que se consideran como predictoras de esta. La segunda forma corresponde a la determinación de la estructura interna del instrumento mediante el análisis factorial.



En la primera forma, la validez convergente, se midió por medio de correlaciones entre puntajes de felicidad y dimensiones del Inventario de Personalidad de Eysenck, encontrándose una correlación positiva significativa entre felicidad y extraversión, dado que  $r=0.378$  y  $p<0.01$ . Respecto a neuroticismo se encontró una correlación negativa significativa, ya que  $r=0.48$  y  $p<0.01$ . La correlación entre felicidad y afectos positivos resultó ser positiva y significativa, debido a que  $r=0.48$  y  $p<0.01$ . Y con los afectos negativos la correlación se encontró negativa significativa, ya que  $r=0.51$  y  $p<0.01$ . Los resultados conseguidos concuerdan con lo hallado por otros autores y apoyan la validez de construcción del instrumento.

En la segunda forma, la validez de constructo se midió a través del análisis factorial. El análisis de componentes principales identificó cuatro factores, el primero explica el 31.82% de la varianza, mientras que los cuatro sumados explican el 49,79 % de la varianza total. La rotación ortogonal (Varimax) de la matriz de componentes agrupa los ítems en cuatro factores, encontrándose coherencia factorial entre los ítems que integran cada uno.

Por lo tanto, el presente instrumento posee una adecuada validez factorial, garantizando convergencia entre las medidas que se refieren al constructo que se mide (Alarcón, 2006).

## Anexo 4: MATRIZ DE CONSISTENCIA

“PROGRAMA INTEGRADO BASADO EN YOGA, ANÁLISIS TRANSACCIONAL Y BIODANZA EN LA FELICIDAD DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS, 2019”

DEFINICIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	DEFINICIÓN DE LAS VARIABLES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	METODOLOGÍA
<p>¿Cómo influye el programa integrado basado en yoga, análisis transaccional y biodanza en la percepción del nivel de felicidad en un grupo de estudiantes de la Universidad Nacional de Trujillo, 2019?</p>	<p><b>Objetivo general</b></p> <p>Determinar el efecto del Programa Integrado Basado en Yoga, Análisis Transaccional y Biodanza, en la percepción del nivel de felicidad en un grupo de estudiantes de la Universidad Nacional de Trujillo, 2019.</p> <p><b>Objetivos específicos</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificar los niveles de sentido positivo de la vida antes y después de la aplicación del programa de intervención en estudiantes universitarios de la U.N.T.</li> <li>2. Determinar los niveles de satisfacción con la vida antes y después de la aplicación del programa de intervención en estudiantes universitarios de la U.N.T.</li> <li>3. Identificar los niveles de realización personal antes y después de la aplicación del programa de intervención en estudiantes universitarios de la U.N.T.</li> <li>4. Especificar los niveles de alegría de vivir antes y después de la aplicación del programa de intervención en estudiantes universitarios de la U.N.T.</li> </ol>	<p><b>Felicidad</b></p> <p>La felicidad es un estado afectivo de satisfacción que experimenta subjetivamente una persona cuando se halla en posesión de un bien deseado (Alarcón, 2016)</p>	<p><b>Factor 1: Sentido positivo de la vida</b></p> <p>Indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausencia de estado depresivo.</li> <li>- Ausencia de fracaso.</li> <li>- Ausencia de intranquilidad.</li> <li>- Ausencia de pesimismo.</li> <li>- Ausencia de vacío existencial.</li> </ul> <p><b>Factor 2: Satisfacción con la vida</b></p> <p>Indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Satisfacción por lo alcanzado.</li> <li>- Estado ideal.</li> </ul> <p><b>Factor 3: Realización personal</b></p> <p>Indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Felicidad plena.</li> <li>- Autosuficiencia.</li> <li>- Tranquilidad emocional.</li> </ul> <p><b>Factor 4: Alegría de vivir</b></p> <p>Indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Optimismo.</li> <li>- Experiencias positivas.</li> <li>- Sentirse generalmente bien.</li> </ul>	<p>Tipo: Experimental.</p> <p>Diseño: Pre-experimental con grupo único.</p> <p>Población: 45 estudiantes del III ciclo de estudios en la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de Trujillo.</p> <p>Muestra: 17 estudiantes.</p> <p>Instrumento: Escala de Felicidad de Lima (EFL) de Reynaldo Alarcón.</p> <p>Calificación: Escala tipo Likert de cinco alternativas de respuesta.</p> <p>Aplicación: Jóvenes y adultos</p> <p>Duración: 10 minutos aproximadamente.</p>
<p><b>HIPÓTESIS</b></p> <p>Hi: La aplicación del Programa integrado basado en Yoga, Análisis Transaccional y Biodanza produce efectos de mejora significativa en la percepción del nivel de felicidad en estudiantes de III ciclo de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de Trujillo, 2019.</p>		<p><b>Programa Integrado Basado en Yoga, Análisis Transaccional y Biodanza.</b></p>	<p>Aspectos teóricos y prácticos del programa integrado basado en Yoga, Análisis Transaccional y Biodanza.</p>	<p>Participación vivencial en las sesiones programadas.</p>

## Anexo 5: Formato de consentimiento informado

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TRUJILLO  
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CC. DE LA COMUNICACIÓN  
DIRECCIÓN DE ESCUELA DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

### FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por el presente confirmo mi consentimiento para que los estudiantes del III Ciclo, mención Idiomas y Lingüística de la Unidad Académica a mi cargo participen en la investigación denominada: "Programa Integrado basado en Yoga, Análisis Transaccional y Biodanza en la Felicidad de Estudiantes Universitarios, 2019"

Se me ha explicado que la participación de los estudiantes consistirá en lo siguiente: se les plantearán diferentes ítems, a través de encuestas, algunas de ellas personales, familiares o de diversa índole, más todo lo que manifiesten al investigador será confidencial. Durante el desarrollo del programa de carácter pre experimental se les pedirá participar en una serie de técnicas y ejercicios de cultura psicofísica para incrementar los niveles de bienestar vinculados a la variable dependiente: la felicidad.

Entiendo que los estudiantes deben responder con la verdad y que la información que brinden debe ser confidencial. Asimismo, de ser publicado el presente estudio, se salvaguardará el nombre de la unidad académica institucional a mi cargo, salvo consentimiento expreso de mi representada.

Acepto voluntariamente la ejecución del referido proyecto de investigación, comprendo la naturaleza del estudio. Igualmente entiendo que tanto los estudiantes como mi persona podemos elegir no participar y que podemos retirarnos del programa si así lo decidimos. Del mismo modo comprendo que los estudiantes tienen derecho a negarse a participar de la investigación, aunque yo haya dado mi consentimiento.

Trujillo, abril 10 del 2019



  
Dra. Flor del Rosario Díaz D.  
Directora

## Anexo 6: Constancia de realización del Programa



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TRUJILLO**  
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

LA DIRECTORA DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CC.CC. DE LA UNIVESIDAD NACIONAL DE TRUJILLO QUE SUSCRIBE, EXPIDE LO SIGUIENTE:

CONSTANCIA DE REALIZACIÓN DE UN PROGRAMA INTEGRADO DE YOGA, ANÁLISIS TRANSACCIONAL Y BIODANZA CON ESTUDIANTES DEL III CICLO DE LA MENCIÓN IDIOMAS Y LINGÜÍSTICA DURANTE LOS MESES DE ABRIL A JUNIO DEL AÑO 2019, A CARGO DEL LICENCIADO EN PSICOLOGÍA JUAN YUPANQUI PEREDA, DOCENTE EN NUESTRA INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA.

Se expide la presente para los fines que el interesado estime conveniente.

Trujillo, julio 11 del 2019



DRA. FLOR DEL ROSARIO DÍAZ DÍAZ

Directora

## Anexo 7: Evaluación por juicio de expertos

### Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el programa titulado: **“Programa integrado basado en Yoga, Análisis Transaccional y Biodanza en la felicidad de estudiantes universitarios, 2019”**. La evaluación de dicho programa es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de Educación como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

#### 1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

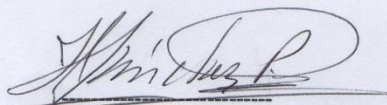
Nombre del juez:	HUGO TOMÁS SÁNCHEZ PELÁEZ	
Grado profesional:	Maestría (X)	Doctor ( )
Área de Formación académica:	Educación Inicial ( )	Educación Primaria ( )
	Educación Secundaria (X)	Psicólogo ( )
Áreas de experiencia profesional:	DOCENTE UNIVERSITARIO	
Institución donde labora:	UNJ - FACULTAD DE EDUCACIÓN	
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ( )	Más de 5 años (X)
Experiencia en Investigación Psicométrica:	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado. EVALUACION CUALITATIVA DE COMPETENCIAS ACADÉMICAS	

#### 2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- Validar el contenido del programa de intervención.
- Juzgar la pertinencia de las actividades y técnicas de intervención de acuerdo a los objetivos diseñados por el autor.

**Sesiones del programa: "Programa Integrado de Yoga, Análisis Transaccional y Biodanza"**

Objetivo de la actividad	Actividad	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones / Recomendaciones
Adquirir información básica sobre la naturaleza y contenidos del programa integrado basado en los aportes de los sistemas Yoga, Análisis Transaccional (AT) y Biodanza, con énfasis en los estados del yo.	<b>Sesión 1:</b> Presentación de herramientas básicas para el bienestar humano integral. Video-foro. Estados del Yo	3	4	3	
Percibir de manera vivencial los beneficios de la respiración completa.	<b>Sesión 2:</b> Gimnasia Psicofísica Pre-yoga. Primera serie. Caricias en A.T.	4	4	4	
Percibir de manera vivencial los beneficios de los ejercicios de coordinación psicofísica.	<b>Sesión 3:</b> Gimnasia Psicofísica Pre-yoga. Segunda serie. Posición Existencial en A.T.	4	4	4	
Percibir de manera vivencial los beneficios de los ejercicios de flexibilidad de articulaciones y automasaje a la columna vertebral y órganos internos	<b>Sesión 4:</b> Gimnasia Psicofísica Pre-yoga. Tercera serie. Guion o Argumento de Vida en A.T.	4	4	4	
Percibir de manera vivencial los beneficios de practicar ejercicios de atención mental, relajación y meditación.	<b>Sesión 5:</b> Técnicas de relajación y meditación. Usos del tiempo en A.T.	3	3	3	
Percibir los beneficios de practicar ejercicios de Biodanza en las líneas de vivencia de vitalidad y afectividad.	<b>Sesión 6:</b> Ejercicios de vitalidad y afectividad en secuencia didáctica del Sistema Biodanza.	4	4	4	
Percibir los beneficios de practicar ejercicios de Biodanza en las líneas de vivencia de vitalidad y creatividad.	<b>Sesión 7:</b> Ejercicios de vitalidad y creatividad en rondas según secuencia didáctica propuesta por el Sistema Biodanza.	4	4	4	
Percibir los beneficios de practicar ejercicios de Biodanza en las líneas de vivencia de vitalidad y sexualidad.	<b>Sesión 8:</b> Rondas de vitalidad y sexualidad.	4	4	4	
Percibir los beneficios de practicar ejercicios de Biodanza en las líneas de vivencia de vitalidad y trascendencia.	<b>Sesión 9:</b> Rondas de vitalidad y trascendencia.	4	4	4	
Sesión de ejercicios integrados con criterio de creatividad. Realizar un balance de las impresiones recibidas en la experiencia.	<b>Sesión 10:</b> Cierre del programa y evaluación de la experiencia.	4	3	4	



Firma del evaluador  
DNI 17902732

## Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el programa titulado: **"Programa integrado basado en Yoga, Análisis Transaccional y Biodanza en la felicidad de estudiantes universitarios, 2019"**. La evaluación de dicho programa es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de Educación como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

### 1. DATOS GENERALES DEL JUEZ


Nombre del juez:	Edith Loreley Vasquez Correa		
Grado profesional:	Maestría ( )	Doctor (X)	
Área de Formación académica:	Educación Inicial ( )	Educación Primaria ( )	Psicólogo (X)
Áreas de experiencia profesional:	Educación Universitaria		
Institución donde labora:	Fac. Educación, UUV. NAC. TRUJILLO		
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ( )	Más de 5 años (X)	
Experiencia en Investigación Psicométrica:	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado. Validez de Test sobre Caracterología del Adolescente de Moche		

### 2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- Validar el contenido del programa de intervención.
- Juzgar la pertinencia de las actividades y técnicas de intervención de acuerdo a los objetivos diseñados por el autor.

Sesiones del programa: "Programa Integrado de Yoga, Análisis Transaccional y Biodanza"

Objetivo de la actividad	Actividad	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones / Recomendaciones
Adquirir información básica sobre la naturaleza y contenidos del programa integrado basado en los aportes de los sistemas Yoga, Análisis Transaccional (AT) y Biodanza, con énfasis en los estados del yo.	<b>Sesión 1:</b> Presentación de herramientas básicas para el bienestar humano integral. Video-foro. Estados del Yo.	4	4	4	
Percibir de manera vivencial los beneficios de la respiración completa.	<b>Sesión 2:</b> Gimnasia Psicofísica Pre-yoga. Primera serie. Caricias en A.T.	4	4	4	
Percibir de manera vivencial los beneficios de los ejercicios de coordinación psicofísica.	<b>Sesión 3:</b> Gimnasia Psicofísica Pre-yoga. Segunda serie. Posición Existencial en A.T.	4	4	4	
Percibir de manera vivencial los beneficios de los ejercicios de flexibilidad de articulaciones y automasaje a la columna vertebral y órganos internos	<b>Sesión 4:</b> Gimnasia Psicofísica Pre-yoga. Tercera serie. Guion o Argumento de Vida en A.T.	4	3	4	
Percibir de manera vivencial los beneficios de practicar ejercicios de atención mental, relajación y meditación.	<b>Sesión 5:</b> Técnicas de relajación y meditación. Usos del tiempo en A.T.	4	3	4	
Percibir los beneficios de practicar ejercicios de Biodanza en las líneas de vivencia de vitalidad y afectividad.	<b>Sesión 6:</b> Ejercicios de vitalidad y afectividad en secuencia didáctica del Sistema Biodanza.	3	4	4	
Percibir los beneficios de practicar ejercicios de Biodanza en las líneas de vivencia de vitalidad y creatividad.	Sesión 7: Ejercicios de vitalidad y creatividad en rondas según secuencia didáctica propuesta por el Sistema Biodanza.	4	4	4	
Percibir los beneficios de practicar ejercicios de Biodanza en las líneas de vivencia de vitalidad y sexualidad.	Sesión 8: Rondas de vitalidad y sexualidad.	3	3	3	
Percibir los beneficios de practicar ejercicios de Biodanza en las líneas de vivencia de vitalidad y trascendencia.	Sesión 9: Rondas de vitalidad y trascendencia.	4	3	4	
Sesión de ejercicios integrados con criterio de creatividad. Realizar un balance de las impresiones recibidas en la experiencia.	Sesión 10: Cierre del programa y evaluación de la experiencia.	4	4	4	

  
 \_\_\_\_\_  
 Firma del evaluador  
 DNI 19030453



### Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el programa titulado: **"Programa integrado basado en Yoga, Análisis Transaccional y Biodanza en la felicidad de estudiantes universitarios, 2019"**. La evaluación de dicho programa es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de Educación como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

#### 1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	Mariela Herlinda POLLIO ROJAS		
Grado profesional:	Maestría ( )	Doctor (X)	
Área de Formación académica:	Educación Inicial ( )	Educación Primaria ( )	Psicólogo ( )
	Educación Secundaria (X)		
Áreas de experiencia profesional:	Docente Universitaria		
Institución donde labora:	Univ. Nac. de Trujillo		
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ( )	Más de 5 años (X)	
	Trabajo(s) psicométricos realizados		
	Título del estudio realizado.		
Experiencia en Investigación Psicométrica:	Programa muestreo cognitivo para mejorar los procesos de la memoria		

#### 2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- Validar el contenido del programa de intervención.
- Juzgar la pertinencia de las actividades y técnicas de intervención de acuerdo a los objetivos diseñados por el autor.

**Sesiones del programa: "Programa Integrado de Yoga, Análisis Transaccional y Biodanza"**

Objetivo de la actividad	Actividad	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones / Recomendaciones
Adquirir información básica sobre la naturaleza y contenidos del programa integrado basado en los aportes de los sistemas Yoga, Análisis Transaccional (AT) y Biodanza, con énfasis en los estados del yo.	<b>Sesión 1:</b> Presentación de herramientas básicas para el bienestar humano integral. Video-foro. Estados del Yo	4	4	4	
Percibir de manera vivencial los beneficios de la respiración completa.	<b>Sesión 2:</b> Gimnasia Psicofísica Pre-yoga. Primera serie. Caricias en A.T.	4	4	4	
Percibir de manera vivencial los beneficios de los ejercicios de coordinación psicofísica.	<b>Sesión 3:</b> Gimnasia Psicofísica Pre-yoga. Segunda serie. Posición Existencial en A.T.	4	4	4	
Percibir de manera vivencial los beneficios de los ejercicios de flexibilidad de articulaciones y automasaje a la columna vertebral y órganos internos	<b>Sesión 4:</b> Gimnasia Psicofísica Pre-yoga. Tercera serie. Guion o Argumento de Vida en A.T.	4	4	4	
Percibir de manera vivencial los beneficios de practicar ejercicios de atención mental, relajación y meditación.	<b>Sesión 5:</b> Técnicas de relajación y meditación. Usos del tiempo en A.T.	4	4	4	
Percibir los beneficios de practicar ejercicios de Biodanza en las líneas de vivencia de vitalidad y afectividad.	<b>Sesión 6:</b> Ejercicios de vitalidad y afectividad en secuencia didáctica del Sistema Biodanza.	4	4	4	
Percibir los beneficios de practicar ejercicios de Biodanza en las líneas de vivencia de vitalidad y creatividad.	<b>Sesión 7:</b> Ejercicios de vitalidad y creatividad en rondas según secuencia didáctica propuesta por el Sistema Biodanza.	4	4	4	
Percibir los beneficios de practicar ejercicios de Biodanza en las líneas de vivencia de vitalidad y sexualidad.	<b>Sesión 8:</b> Rondas de vitalidad y sexualidad.	4	4	4	
Percibir los beneficios de practicar ejercicios de Biodanza en las líneas de vivencia de vitalidad y trascendencia.	<b>Sesión 9:</b> Rondas de vitalidad y trascendencia.	4	4	4	
Sesión de ejercicios integrados con criterio de creatividad. Realizar un balance de las impresiones recibidas en la experiencia.	<b>Sesión 10:</b> Cierre del programa y evaluación de la experiencia.	4	4	4	

*Mariela Bellis*

Firma del evaluador

DNI 78798789

## Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el programa titulado: "Programa integrado basado en Yoga, Análisis Transaccional y Biodanza en la felicidad de estudiantes universitarios, 2019". La evaluación de dicho programa es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de Educación como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

### 1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	<i>Manuel Quijuna Silvestre</i>	
Grado profesional:	Maestría ( )	Doctor (X)
Área de Formación académica:	Educación Inicial ( )	Educación Primaria (X)
	Educación Secundaria ( )	Psicólogo ( )
Áreas de experiencia profesional:	<i>Docente universitario.</i>	
Institución donde labora:	<i>UNT. Facultad de Educación</i>	
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ( )	Más de 5 años (X)
Experiencia en Investigación Psicométrica:	<i>Pedagogía.</i> <i>Validación de instrumentos.</i>	

### 2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- Validar el contenido del programa de intervención.
- Juzgar la pertinencia de las actividades y técnicas de intervención de acuerdo a los objetivos diseñados por el autor.

**Sesiones del programa: "Programa Integrado de Yoga, Análisis Transaccional y Biodanza"**

Objetivo de la actividad	Actividad	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones / Recomendaciones
Adquirir información básica sobre la naturaleza y contenidos del programa integrado basado en los aportes de los sistemas Yoga, Análisis Transaccional (AT) y Biodanza, con énfasis en los estados del yo.	<b>Sesión 1:</b> Presentación de herramientas básicas para el bienestar humano integral. Video-foro. Estados del Yo	3	4	4	
Percibir de manera vivencial los beneficios de la respiración completa.	<b>Sesión 2:</b> Gimnasia Psicofísica Pre-yoga. Primera serie. Caricias en A.T.	4	4	4	
Percibir de manera vivencial los beneficios de los ejercicios de coordinación psicofísica.	<b>Sesión 3:</b> Gimnasia Psicofísica Pre-yoga. Segunda serie. Posición Existencial en A.T.	4	4	4	
Percibir de manera vivencial los beneficios de los ejercicios de flexibilidad de articulaciones y automasaje a la columna vertebral y órganos internos	<b>Sesión 4:</b> Gimnasia Psicofísica Pre-yoga. Tercera serie. Guion o Argumento de Vida en A.T.	3	4	4	
Percibir de manera vivencial los beneficios de practicar ejercicios de atención mental, relajación y meditación.	<b>Sesión 5:</b> Técnicas de relajación y meditación. Usos del tiempo en A.T.	4	4	4	
Percibir los beneficios de practicar ejercicios de Biodanza en las líneas de vivencia de vitalidad y afectividad.	<b>Sesión 6:</b> Ejercicios de vitalidad y afectividad en secuencia didáctica del Sistema Biodanza.	3	3	4	
Percibir los beneficios de practicar ejercicios de Biodanza en las líneas de vivencia de vitalidad y creatividad.	<b>Sesión 7:</b> Ejercicios de vitalidad y creatividad en rondas según secuencia didáctica propuesta por el Sistema Biodanza.	3	4	3	
Percibir los beneficios de practicar ejercicios de Biodanza en las líneas de vivencia de vitalidad y sexualidad.	<b>Sesión 8:</b> Rondas de vitalidad y sexualidad.	3	4	4	
Percibir los beneficios de practicar ejercicios de Biodanza en las líneas de vivencia de vitalidad y trascendencia.	<b>Sesión 9:</b> Rondas de vitalidad y trascendencia.	4	3	4	
Sesión de ejercicios integrados con criterio de creatividad. Realizar un balance de las impresiones recibidas en la experiencia.	<b>Sesión 10:</b> Cierre del programa y evaluación de la experiencia.	4	4	4	

  
 Firma del evaluador  
 DNI. 97869561

## Anexo 8: Base de datos pre test pos test

RESULTADO		PRE-TEST																										
		Tabla N° 1																										
		ITEMS																										
ALUMNOS	IT 1	IT 2	IT 3	IT 4	IT 5	IT 6	IT 7	IT 8	IT 9	IT 10	IT 11	IT 12	IT 13	IT 14	IT 15	IT 16	IT 17	IT 18	IT 19	IT 20	IT 21	IT 22	IT 23	IT 24	IT 25	IT 26	IT 27	
1	3	4	3	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2
2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	
3	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	5	5	5	4	5	4	4	5	5	4	5	5	4	5	5	3	
4	4	2	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	5	3	4	4	5	3	3	3	3		
5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	4	5	3	4	4	5	5	5	4	5	5	3	4	5	4	
6	4	4	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	5	3	5	4	5	5	5	4	5	5	3	5	5	4	
7	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	4	5	3	4	3	4	
9	3	4	4	3	4	5	3	4	4	4	3	5	4	3	4	5	3	2	4	3	4	4	3	4	4	1	2	
10	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	
12	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	2	3	2	1	
13	4	4	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	
14	3	3	3	3	3	3	4	3	2	4	3	5	3	3	4	4	3	3	3	4	5	5	3	3	3	3	3	
15	4	4	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	5	4	4	3	3	3	4	
16	3	4	4	4	3	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	3	3	4	
17	3	4	4	4	4	4	5	4	4	3	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	
19	2	3	4	4	2	4	3	4	3	4	4	3	4	5	3	4	3	5	4	4	4	5	5	3	3	3	3	
20	4	1	3	3	4	5	3	4	4	4	4	5	4	3	5	3	3	5	4	4	5	4	4	5	5	4	4	

RESULTADO		POST-TEST																									
		Tabla N° 2																									
		ITEMS																									
ALUMNOS	IT 1	IT 2	IT 3	IT 4	IT 5	IT 6	IT 7	IT 8	IT 9	IT 10	IT 11	IT 12	IT 13	IT 14	IT 15	IT 16	IT 17	IT 18	IT 19	IT 20	IT 21	IT 22	IT 23	IT 24	IT 25	IT 26	IT 27
1	4	4	3	3	3	3	5	3	4	3	3	4	4	5	3	4	3	4	4	5	3	3	5	3	3	5	4
2	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
3	4	5	4	4	5	5	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	4	5	5	2	3	5	5	4	4	5	4
4	4	5	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	3	4	4	5	4	4	4	5	4	3	4	3	3
5	3	5	3	4	3	4	5	4	3	3	3	5	4	5	3	4	5	5	5	5	4	5	5	3	3	4	3
6	3	5	3	4	3	4	4	4	4	4	4	5	4	5	3	4	4	5	5	5	4	4	5	4	4	5	4
7	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	4	4	4	3	5	4	4	4	5	5	4	4	5	3	4	3	3
9	3	3	5	4	4	5	3	5	4	4	4	5	4	3	4	4	3	2	4	3	4	5	3	3	3	4	1
10	4	5	3	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	3	5	5	4	5	5	4	4	5	4
12	3	4	3	3	3	2	4	4	2	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	4	4	4	2	2	3	1
13	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
14	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	5	3	4	4	3	2	4	5	4	4	3	3	3	3	3	3
15	4	3	4	4	5	5	5	4	4	5	3	4	4	5	4	5	3	3	5	5	5	5	5	4	4	3	2
16	4	4	4	5	5	4	5	4	3	4	4	5	4	4	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	3	4
17	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	2
19	2	4	3	4	4	4	4	2	2	2	4	3	4	5	3	4	4	5	4	4	2	4	5	2	3	3	3
20	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3