



## **FACULTAD DE HUMANIDADES**

**ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**Programa Cognitivo Conductual en los Niveles de Felicidad de los  
Colaboradores de una Empresa Privada, Piura.**

**TESIS PARA OBTENER EL TITULO PROFESIONAL DE:**

**Licenciada En Psicología**

**AUTORA:**

**Br. Adrianna Estefany Miranda García**

**ASESOR:**

**Msc. Rubén Toro Reque**

**LINEA DE INVESTIGACION:**

**Valores**

**PIURA – PERÚ**

**2014**

**Programa Cognitivo Conductual en los Niveles de  
Felicidad de los Colaboradores de una Empresa  
Privada, Piura.**

## PÁGINA DEL JURADO

---

Msc. Rubén Toro Reque

PRESIDENTE

---

Lic. Priscilla Paredes Gamarra

SECRETARIA

---

Lic. Noe Herrera Gabancho

VOCAL

## DEDICATORIA

Dedico esta presente Investigación a Dios por permitirme llegar hasta este momento tan importante de mi formación profesional y personal a pesar de muchos tropiezos y dificultades. A mis Padres por brindarme su amor, su esfuerzo y sacrificio para que hoy yo logre una de mis metas trazadas y ser el orgullo de ellos. A mi hermano Harold por brindarme su confianza y su cariño. A mi Abuelo Arturo por haberme apoyado a que logre uno de mis objetivos y a mi Abuela Amalia porque aunque no esté físicamente conmigo ha sabido guiar mi camino desde el cielo, iluminar mis obstáculos y darme su mano para levantarme de los tropiezos.

DIOS BENDIGA A TODOS...

## AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios por protegerme durante todo mi camino y darme fuerzas para superar obstáculos y dificultades a lo largo de toda mi vida.

Al Lic. Miguel Ángel Saldaña Mendoza, por la confianza depositada, por la guía en todo este proceso de la Investigación y por sus grandes aportes.

Al Mg. Rubén Toro Reque, por su valiosa guía y asesoramiento metodológico de la presente Investigación.

A todos los profesores que contribuyeron con sus aportes en lo largo de la carrera y de mi crecimiento profesional.

A mis amigas porque hoy junto a ellas estamos logrando uno de nuestros tantos objetivos trazados. Por esas amanecidas juntas, por los trabajos grupales y por demostrarme que son maravillosas.

Gracias a esa persona que es el motivo de mi felicidad que me ayudo directa e indirectamente en la realización de este proyecto.

Br. Adrianna Estefany Miranda García

## DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Yo, Adrianna Estefany Miranda García con DNI N° 72208454, a efecto de cumplir con las disposiciones vigentes consideradas en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo, Facultad de Humanidades, Escuela Profesional de Psicología, declaro bajo juramento que toda la documentación que acompaño es veraz y auténtica.

Así mismo, declaro también bajo juramento que todos los datos e información que se presenta en la presente tesis son auténticos y veraces.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas de la Universidad César Vallejo.

Piura, Setiembre del 2014

.....

Br. Adrianna Estefany Miranda García

## PRESENTACIÓN

Señores miembros del jurado calificador, presento ante ustedes la Tesis Titulada **“Programa Cognitivo Conductual en los niveles de Felicidad de los colaboradores de una Empresa Privada de la Ciudad de Piura”**, con la finalidad determinar los efectos de un programa Cognitivo Conductual en los niveles de Felicidad de los colaboradores de una empresa privada, Piura, en cumplimiento del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo para obtener el Título Profesional de Licenciada en Psicología. Esperando cumplir con los requisitos de aprobación.

La Autora

## ÍNDICE

Página del jurado .....	iv
Dedicatoria .....	v
Agradecimientos .....	vi
Declaratoria de Autenticidad .....	vii
Presentación .....	viii
<b>I. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>16</b>
1.1. Formulación del Problema .....	28
1.2. Hipótesis .....	28
1.3 Objetivos .....	30
<b>II. MARCO METODOLÓGICO .....</b>	<b>33</b>
2.1. Variables .....	33
2.2. Operacionalización de Variables .....	34
2.3 Metodología .....	35
2.4 Tipos de Estudio .....	35
2.5 Diseño de Investigación .....	35
2.6 Población, muestra y muestreo .....	36
2.7 Técnicas o instrumentos de Recolección .....	37
2.8 Método de análisis de datos .....	38
2.9 Consideraciones éticas .....	38
<b>III. RESULTADOS .....</b>	<b>39</b>
<b>IV. DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....</b>	<b>63</b>
<b>V. CONCLUSIONES .....</b>	<b>67</b>
<b>VI. RECOMENDACIONES .....</b>	<b>70</b>



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS ..... 71

ANEXOS ..... 75

## ÍNDICE DE TABLAS DE RESULTADOS

TABLA 1: DIFERENCIAS ANTES DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL EN LOS NIVELES DE FELICIDAD DE LOS COLABORADORES DE UNA EMPRESA PRIVADA ENTRE GRUPO EXPERIMENTAL Y CONTROL. ....	39
TABLA 2: DIFERENCIAS ANTES DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL EN LOS NIVELES DE FELICIDAD, EN CUANTO A LOS CUATRO FACTORES DE LOS COLABORADORES DE UNA EMPRESA PRIVADA, ENTRE EL GRUPO EXPERIMENTAL Y CONTROL. ....	40
TABLA 3: DIFERENCIAS DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL EN LOS NIVELES DE FELICIDAD DE LOS COLABORADORES DE UNA EMPRESA PRIVADA, ENTRE EL GRUPO EXPERIMENTAL Y CONTROL. ....	41
TABLA 4: DIFERENCIAS DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL EN LOS NIVELES DE FELICIDAD, EN CUANTO A LOS CUATRO FACTORES DE LOS COLABORADORES DE UNA EMPRESA PRIVADA, ENTRE EL GRUPO EXPERIMENTAL Y CONTROL. ....	42
TABLA 5: DIFERENCIAS ANTES Y DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL EN LOS NIVELES DE FELICIDAD DE LOS COLABORADORES DE UNA EMPRESA PRIVADA RESPECTO AL GRUPO EXPERIMENTAL. ....	43
TABLA 6: DIFERENCIAS ANTES Y DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL EN LOS NIVELES DE FELICIDAD EN CUANTO AL FACTOR 1: SENTIDO POSITIVO DE LA VIDA, DE LOS COLABORADORES DE UNA EMPRESA PRIVADA RESPECTO AL GRUPO EXPERIMENTAL. ....	44
TABLA 7: DIFERENCIAS ANTES Y DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL EN LOS NIVELES DE FELICIDAD EN CUANTO AL FACTOR 2: SATISFACCIÓN CON LA VIDA, DE LOS COLABORADORES DE UNA EMPRESA PRIVADA RESPECTO AL GRUPO EXPERIMENTAL. ....	45
TABLA 8: DIFERENCIAS ANTES Y DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL EN LOS NIVELES DE FELICIDAD EN CUANTO AL FACTOR 3: REALIZACIÓN PERSONAL, DE LOS COLABORADORES DE UNA EMPRESA PRIVADA RESPECTO AL GRUPO EXPERIMENTAL. ....	46

TABLA 9: DIFERENCIAS ANTES Y DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL EN LOS NIVELES DE FELICIDAD EN CUANTO AL FACTOR 4: ALEGRÍA DE VIVIR, DE LOS COLABORADORES DE UNA EMPRESA PRIVADA RESPECTO AL GRUPO EXPERIMENTAL. ....	47
TABLA 10: DIFERENCIAS ANTES Y DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL EN LOS NIVELES DE FELICIDAD DE LOS COLABORADORES DE UNA EMPRESA PRIVADA RESPECTO AL GRUPO CONTROL. ....	48
TABLA 11: DIFERENCIAS ANTES Y DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL EN LOS NIVELES DE FELICIDAD EN CUANTO AL FACTOR 1: SENTIDO POSITIVO DE LA VIDA, DE LOS COLABORADORES DE UNA EMPRESA PRIVADA RESPECTO AL GRUPO CONTROL. ....	49
TABLA 12: DIFERENCIAS ANTES Y DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL EN LOS NIVELES DE FELICIDAD EN CUANTO AL FACTOR 2: SATISFACCIÓN CON LA VIDA, DE LOS COLABORADORES DE UNA EMPRESA PRIVADA RESPECTO AL GRUPO CONTROL. ....	50
TABLA 13: DIFERENCIAS ANTES Y DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL EN LOS NIVELES DE FELICIDAD EN CUANTO AL FACTOR 3: REALIZACIÓN PERSONAL, DE LOS COLABORADORES DE UNA EMPRESA PRIVADA RESPECTO AL GRUPO CONTROL. ....	51
TABLA 14: DIFERENCIAS ANTES Y DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL EN LOS NIVELES DE FELICIDAD EN CUANTO AL FACTOR 4: ALEGRÍA DE VIVIR, DE LOS COLABORADORES DE UNA EMPRESA PRIVADA RESPECTO AL GRUPO CONTROL. ....	52
TABLA 15: DISTRIBUCIÓN DE COLABORADORES SEGÚN LOS NIVELES DE FELICIDAD ANTES DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL, RESPECTO AL GRUPO EXPERIMENTAL Y GRUPO CONTROL. ....	53
TABLA 16: DISTRIBUCIÓN DE COLABORADORES SEGÚN LOS NIVELES OBTENIDOS EN EL FACTOR 1: SENTIDO POSITIVO DE LA VIDA, ANTES DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL, ENTRE EL GRUPO EXPERIMENTAL Y GRUPO CONTROL. ....	54
TABLA 17: DISTRIBUCIÓN DE COLABORADORES SEGÚN LOS NIVELES OBTENIDOS EN EL FACTOR 2: SATISFACCIÓN CON LA VIDA, ANTES DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL, ENTRE EL GRUPO EXPERIMENTAL Y GRUPO CONTROL. ....	55
TABLA 18: DISTRIBUCIÓN DE COLABORADORES SEGÚN LOS NIVELES OBTENIDOS EN EL FACTOR 3: REALIZACIÓN PERSONAL, ANTES DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL, ENTRE EL GRUPO EXPERIMENTAL Y GRUPO CONTROL. ....	56

TABLA 19: DISTRIBUCIÓN DE COLABORADORES SEGÚN LOS NIVELES OBTENIDOS EN EL FACTOR 4: ALEGRÍA DE VIVIR, ANTES DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL, ENTRE EL GRUPO EXPERIMENTAL Y GRUPO CONTROL. ....	57
TABLA 20: DISTRIBUCIÓN DE COLABORADORES SEGÚN LOS NIVELES DE FELICIDAD DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL, RESPECTO AL GRUPO EXPERIMENTAL Y GRUPO CONTROL. ....	58
TABLA 21: DISTRIBUCIÓN DE COLABORADORES SEGÚN LOS NIVELES OBTENIDOS EN EL FACTOR 1: SENTIDO POSITIVO DE LA VIDA, DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL, ENTRE EL GRUPO EXPERIMENTAL Y GRUPO CONTROL. ....	59
TABLA 22: DISTRIBUCIÓN DE COLABORADORES SEGÚN LOS NIVELES OBTENIDOS EN EL FACTOR 2: SATISFACCIÓN CON LA VIDA, DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL, ENTRE EL GRUPO EXPERIMENTAL Y GRUPO CONTROL. ....	60
TABLA 23: DISTRIBUCIÓN DE COLABORADORES SEGÚN LOS NIVELES OBTENIDOS EN EL FACTOR 3: REALIZACIÓN PERSONAL, DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL, ENTRE EL GRUPO EXPERIMENTAL Y GRUPO CONTROL. ....	61
TABLA 24: DISTRIBUCIÓN DE COLABORADORES SEGÚN LOS NIVELES OBTENIDOS EN EL FACTOR 4: ALEGRÍA DE VIVIR, DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL, ENTRE EL GRUPO EXPERIMENTAL Y GRUPO CONTROL. ....	62

## RESUMEN

La presente investigación estuvo orientada a determinar los efectos de un programa Cognitivo Conductual en los niveles de Felicidad de los colaboradores de una empresa privada, ajustándose a las características de de la empresa como a la de los colaboradores. La investigación efectuada es de tipo explicativa, la población en estudio estuvo conformada por cien (100) colaboradores, de los cuales solo se tomo una muestra de treinta (30) colaboradores los cuales Quince (15) fueron los que conformaron el grupo control y Quince (15) fueron los que conformaron el grupo experimental con los que se logro llevar a cabo la presente investigación, así mismo se administro una encuesta de escala valorativa tipo likert de veintisiete (27) ítems, esta escala de la felicidad permitió conocer el nivel de felicidad de los colaboradores de dicha Organización en la que se realizo la presente investigación. La interpretación de los resultados obtenidos frente a los niveles de felicidad, permitió que se logre realizar las quince (15) sesiones programadas y así contribuir con el sentido positivo de la vida, la satisfacción con la vida, la realización personal y la alegría de vivir de los colaboradores cuyos niveles de felicidad oscilaban entre, bajos y moderados; es así que se pudo ejercer un cambio proyectado que maximice la productividad, eficiencia y salud mental positiva de los colaboradores, debido a que los niveles de felicidad aumentaron después de la aplicación del presente programa.

**Palabras claves:** *Programa Cognitivo Conductual; Escala de la Felicidad; Niveles de Felicidad*

## ABSTRACT

The present investigation was designed to determine the effects of a program in Cognitive Behavioral happiness levels of employees of a private company, in line with the characteristics of the company and to the contributors. Research conducted is explanatory type, the study population consisted of one hundred (100) employees, of which only a sample of thirty (30) employees Fifteen (15) which were the ones who formed the control group and Fifteen volume (15) were the ones who formed the experimental group which was achieved carry out this investigation, also a survey of likert rating scale of twenty (27) items, was administered the happiness scale to indicate the level of happiness of the employees of that organization in which this investigation was conducted. The interpretation of the results obtained compared with the levels of happiness, allowed to achieve perform fifteen (15) scheduled sessions and contribute to the positive meaning of life, satisfaction with life, self-fulfillment and the joy of living of reviewers whose happiness levels ranged between low and moderate; so that could play a projected change to maximize productivity, efficiency and positive mental health of employees, because happiness levels increased after the implementation of this program.

**Keywords:** *Cognitive Behavioral Program; Scale of Happiness; Levels of Happiness*