REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Universidad Católica de Santa María

Escuela de Post Grado

Maestría en Salud Mental del Niño, del Adolescente y de la Familia

ESQUEMAS MALADAPTATIVOS TEMPRANOS Y FELICIDAD EN SOLDADOS DEL BATALLÓN DE INFANTERÍA BLINDADO DEL CUARTEL SALAVERRY, AREQUIPA 2021.

Tesis presentada por la Bachiller:

Cohaila Bernahola, Amelia Diana

Para optar el Grado Académico de:

Maestro en Salud Mental del Niño, Adolescente y de la Familia

Asesor:

Dr. Arce Pamo Miguel Ángel

Arequipa – Perú

2023

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

UCSM-ERP

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

ESCUELA DE POSTGRADO

DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR DE TESIS

Arequipa, 30 de Marzo del 2022

Dictamen: 004543-C-EPG-2022

Visto el borrador del expediente 004543, presentado por:

2020002412 - COHAILA BERNAHOLA AMELIA DIANA

Titulado:

ESQUEMAS MALADAPTATIVOS TEMPRANOS Y FELICIDAD EN SOLDADOS DEL BATALLÓN DE INFANTERÍA BLINDADO DEL CUARTEL SALAVERRY, AREQUIPA 2021

Nuestro dictamen es:

APROBADO

1335 - ALVARADO ACO JOSE ELISEO
DICTAMINADOR

6047 - NIETO BOLAÑOS NICOLA VERONICA
DICTAMINADOR

6552 - NUÑEZ OCOLA ANIKA MARIA
DICTAMINADOR

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Dedicatoria

A mis padres Juan y Giovana quienes me brindaron su apoyo incondicional y fueron mis guías con su digno ejemplo y me ayudaron a ser mejor persona cada día.

También quiero dedicar este trabajo investigativo a mi hermana Isabel, quien me apoyo incondicionalmente y mi novio Renzo quienes no permitieron que cese en el trabajo y lucha para el cumplimiento de uno de mis mayores deseos, terminar mi maestría.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Epígrafe

En un intento de pasar por la vida sin dolor, negamos la oportunidad de cambiar lo que nos duele.

Jeffrey Young (1)

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

INDICE

Dedicatoria iii
Epígrafe iv
INDICE v
ÍNDICE DE TABLAS vii
RESUMEN 8
ABSTRACT 9
INTRODUCCIÓN 10
HIPÓTESIS 11
OBJETIVOS 11
CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO 12
1. Esquemas Maladaptativos 13
1.1 Teoría de los Esquemas maladaptativos tempranos: 13
1.2 Experiencias vitales precoces: 13
1.3 Temperamento emocional: 14
1.4 Dimensiones y Tipos de Esquemas Tempranos Mal adaptativos: 15
1.5 Esquemas condicionales versus incondicionales: 18
1.6 Estilos de Afrontamiento Disfuncionales: 19
1.7 Modos de Esquemas: 20
1.8 Biología de los Esquemas: 21
1.9 Modelo conceptual de la Terapia de Esquemas de Young: 22
2. Felicidad 22
2.1 Teorías: 22
2.2 Factores de la felicidad: 25
2.3 Modelos hacia la felicidad según la psicología positiva 26
2.4 Mitos de la felicidad: 27
2.5 ¿Para qué ser más feliz? 28
3. Antecedentes 30
3.1 Antecedentes Internacionales 30
3.2 Antecedentes Nacionales 30
3.3 Antecedentes Regionales 31
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA 32
1. Técnica e instrumentos 33
1.1 Técnica: cuestionario 33
1.2 Técnica: cuestionario 33
2. Validación de instrumentos 34

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

2.1 Cuadro de coherencias 35
3. Campo de verificación 36
3.1 Ubicación espacial 36
3.2 Ubicación temporal 36
3.3 Unidades de estudio 36
3.4 Criterios de inclusión 36
3.5 Criterios de exclusión 36
4. Estrategia de recolección de datos 37
4.1 Organización: 37
4.2 Recursos: 37
4.3 Validación de instrumento: 37
5. Estrategias para manejar los resultados 37
CAPÍTULO III: RESULTADOS 39
DISCUSIÓN 51
CONCLUSIONES 53
RECOMENDACIONES 54
REFERENCIAS BIBLIOGRAFÍCAS 55
ANEXOS 57
ANEXO 1: CONSENTIMIENTO INFORMADO 58
ANEXO 2: CUESTIONARIO DE ESQUEMAS 59
ANEXO 3: ESCALA DE LA FELICIDAD 63

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Temperamento Emocional 14

Tabla 2. Esquemas condicionales versus incondicionales 19

Tabla 3 Cuadro de coherencias 35

Tabla 4 Análisis del sexo de los evaluados 40

Tabla 5 Análisis del rango de edad de los evaluados 40

Tabla 6 Esquemas maladaptativos en los soldados 41

Tabla 7 Felicidad en los soldados..... 43

Tabla 8 Relación entre los esquemas maladaptativos y el sentido positivo de la vida 44

Tabla 9 Relación entre el esquema maladaptativos: aislamiento social y el sentido positivo de la vida 45

Tabla 10 Relación entre el esquema maladaptativo: vulnerabilidad y el Sentido Positivo de la vida 45

Tabla 11 Relación entre el esquema maladaptativo: autosacrificio y el sentido positivo de la vida 45

Tabla 12 Relación de los esquemas maladaptativos y la Satisfacción con la vida..... 46

Tabla 13 Relación de los esquemas maladaptativos y realización personal 47

Tabla 14 Relación entre el esquema maladaptativo: Desconfianza y Realización Personal48

Tabla 15 Relación de los esquemas maladaptativos y Alegría de vivir 49

Tabla 16 Relación entre el esquema maladaptativo: Aislamiento Social y Alegría de vivir50

Tabla 17 Relación entre el esquema maldaptativo: Enmarañamiento y Alegría de vivir ... 50

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo encontrar la relación entre los esquemas maladaptativos y la felicidad en soldados del Batallón de Infantería Blindado del Cuartel Salaverry. Para ellos se aplicó el Cuestionario de Esquemas de Young (2) YSQ–SF3 y la Escala de la Felicidad (3) de Lima a 160 soldados. La muestra total está conformada por 190 soldados.

Con respecto a la variables Esquemas Maladaptativos y Felicidad en el grupo total de estudiantes se encontró relación estadística.

Se encontró relación entre los esquemas maladaptativos: Aislamiento, vulnerabilidad y autosacrificio con el Sentido positivo de la vida, Desconfianza y Realización personal, aislamiento social y enmarañamiento y alegría de vivir. En general los esquemas maladaptativos que predominan en los soldados del batallón de infantería blindado son: Privación emocional, Imperfección y Vergüenza, Subyugación, Inhibición emocional y Estándares inflexibles, por otro lado, la dimensión de la felicidad que predomina en los soldados del batallón de infantería blindado es satisfacción con la vida.

Palabras clave: Esquemas maladaptativos, felicidad, soldados, satisfacción con la vida

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

ABSTRACT

The ain of this research was find the relationship between maladaptive cognitive

Schemas and Happiness in soldier of armored infantry battalion of Cuartel Salaverry in Arequipa. it was used of the Young Schema Questionnaire (2) (YSQ - SF). And Lima's Happiness Scale (3), was applied to 160 soldier.

Regarding to maladaptive cognitive Schemas the variables and Happiness in the total group of soldier, statistical relationship was found.

Besides, positive relationships were found between: maladaptive cognitive Schemas: Social isolation, vulnerability, self sacrifice with positive meaning of life, and mistrust with Personal Achievement, also social isolation and entanglement with happiness of living.

Usually as to maladaptive cognitive schemas , the common are in soldier are: emotional deprivation, imperfection and embarrassment, subjugation, emotional inhibition and uncompromising standards, on the other hand dimension of happiness predominates in soldiers of armored infantry battalion is Satisfaction with life.

Key words: maladaptive cognitive Schemas, happiness, soldiers, satisfaction with life

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

INTRODUCCIÓN

No todos los esquemas tienen sus orígenes en un trauma o maltrato infantil. De hecho, un individuo puede desarrollar por ejemplo un esquema de dependencia/incompetencia sin haber experimentado ninguna experiencia traumática en la infancia. Es más, el individuo ha podido estar absolutamente sobreprotegido durante la infancia. Sin embargo, aunque no todos los esquemas tengan un trauma en sus orígenes, todos ellos son destructivos y la mayoría son causados por experiencias nocivas que se repitieron de manera regular a lo largo de la infancia y la adolescencia. El efecto de todas estas experiencias toxicas es acumulativo y en conjunto generan la aparición de esquemas plenos (4) razón por la cual motivada por mi experiencia académica y laboral con la terapia de esquemas de Jeffrey Young, decidí realizar una investigación en una población poco estudiada como lo son los soldados del cuartel Salaverry, los cuales presentan probablemente esquemas maladaptativos como la mayoría de la población y a su vez busco no sólo identificar dichos esquemas; sino encontrar una relación con el nivel de felicidad que experimentan, entendiendo que estar reclutado dentro de un cuartel por un periodo de 2 años es de por si complicado debido a que estas alejado de tu familia y muchas veces lejos de tu ciudad natal y esto influye en su vida diaria, además es necesario tomar en cuenta factores como: la edad de los soldados quienes están entre los 18 y 23 años y algunos de ellos saliendo de la adolescencia para entrar a la juventud, con un nivel sociocultural medio-bajo y educación secundaria completa o inconclusa. El propósito de esta investigación es encontrar la relación entre los esquemas maladaptativos y el nivel de felicidad en los soldados del Batallón de Infantería Blindado del Cuartel Salaverry y según sus resultados proponer estrategias de afrontamiento adecuadas y actividades que promuevan la felicidad.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

HIPÓTESIS

Dado que los esquemas maladaptativos son patrones que se inician al comienzo de nuestro desarrollo y se van repitiendo a lo largo de la vida que a futuro generan patrones de conducta inadecuados como: rendición, evitación y sobrecompensación los cuales no son sanos, es probable que exista una correlación positiva entre esquemas maladaptativos y las dimensiones de la felicidad en soldados del Batallón de Infantería Blindado del Cuartel Salaverry.

OBJETIVOS

- Establecer la relación de los Esquemas maladaptativos tempranos en los niveles de felicidad en soldados del Batallón de Infantería Blindado del Cuartel Salaverry.
- Identificar los Esquemas maladaptativos tempranos en los soldados del Batallón de Infantería Blindado del Cuartel Salaverry.
- Determinar las dimensiones de felicidad en soldados del Batallón de Infantería Blindado del Cuartel Salaverry.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

CAPÍTULO I:

MARCO TEÓRICO

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

1. Esquemas Maladaptativos

1.1 Teoría de los Esquemas maladaptativos tempranos:

El concepto "esquema" es utilizado en muchas áreas de estudio, por ejemplo, en la filosofía Kantiana, un esquema es la concepción de lo que es común a todos los miembros de una clase, además es utilizado en la teoría de: conjuntos, geometría algebraica, programación de computadoras y otras disciplinas (1).

En la psicología, se entiende por esquema a un patrón impuesto sobre la realidad o experiencia para ayudar a los individuos a explicarla y orientar a sus respuestas. Posteriormente en 1967 Beck psicólogo cognitivo lo definió como "cualquier principio organizador global que sirve para dar sentido a la propia experiencia vital", luego entre 1990 y 1999 Young propuso que los esquemas son desarrollados como resultado de experiencias infantiles tóxicas y podrían encontrarse en el núcleo de los trastornos de personalidad, problemas caracterológicos menos severos y en muchos trastornos crónicos del Eje I llamándolos Esquemas Precoces Maladaptativos y dándoles la siguiente descripción: son patrones constituidos por recuerdos, emociones, cogniciones y sensaciones corporales desarrollados durante la infancia y adolescencia que se perpetúan a lo largo de nuestra vida (1).

1.2 Experiencias vitales precoces:

Las experiencias infantiles tóxicas, Según Young (1), dan origen a los esquemas precoces maladaptativos, por ende, los autores refieren que existen 4 tipos de experiencias tempranas que son vitales en el desarrollo de esquemas disfuncionales, las cuales se describen a continuación:

La primera es la frustración tóxica de necesidades, se presenta cuando el niño experimenta demasiado poco de algo bueno, a futuro por ejemplo podría generar el esquema de abandono.

La segunda experiencia corresponde a traumatización o la victimización, es decir, cuando al niño se le hiere o humilla y a futuro podría originar los esquemas de imperfección o desconfianza.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

En el tercera experiencia el niño experimenta un exceso de algo bueno que con moderación sería algo bueno para él, de adulto podría presentar problemas de autonomía y además en el establecimiento de límites realistas.

En la cuarta experiencia el niño crea esquemas y experimenta una internalización o identificación selectiva con figuras significativas, es decir, el niño internaliza los pensamientos, sentimientos y comportamientos de los padres a través del aprendizaje vicario o modelado.

1.3 Temperamento emocional:

El temperamento del niño es un conjunto de factores, el cual aparece desde que nacemos y nos acompañan a lo largo de nuestra vida y cabe resaltar que son estables y permanecen en el tiempo. Los tipos de temperamento son:

Tabla 1 Temperamento Emocional

Temperamento Emocional
Lábil -No reactivo
Distímico/Optimista
Ansioso /Calmado
Obsesivo/ Distraído
Pasivo/ Agresivo
Irritable/ Alegre
Vergonzoso/ Sociable

Fuente: Young (2013) (1).

Según Young et al. el temperamento se interrelaciona con las vivencias en la infancia las cuales resultan negativas e influyen en el desarrollo de los esquemas mal adaptativos, es así que según el tipo de temperamento podría generarse, en los niños, diversos estilos de afrontamiento, a pesar de encontrarse expuestos a las mismas circunstancias (1).

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

1.4 Dimensiones y Tipos de Esquemas Tempranos Mal adaptativos:

En el modelo basado en los esquemas de Young (1), se plantea la existencia de cinco dimensiones que se agrupan en dieciocho esquemas tempranos disfuncionales.

Dimensión I. Desconexión y Rechazo

Esta dimensión hace referencia a la incapacidad para establecer una relación segura y satisfactoria con el entorno. La persona cree que sus necesidades de seguridad, estabilidad, protección y amor no podrán ser satisfechas en sus relaciones con los demás (1).

Young et al. (1), clasifica la primera dimensión como sigue:

- Abandono/ Inestabilidad: Es la percepción de cierta inestabilidad respecto a las relaciones interpersonales. Se siente que las personas a las que se considera importantes no seguirán ahí ya que por alguna razón se irán abandonando, en ocasiones, por alguien mejor.
- Desconfianza/ Abuso: Se tiene la convicción de que otras personas, si tienen la oportunidad, sacarán provecho de la persona para fines egoístas.
- Privación Emocional: Se refiere a la expectativa de que los demás no brindaran una conexión emocional satisfactoria y su relación carecerá de cuidado, protección y empatía.
- Imperfección/ Vergüenza: Es la sensación de que uno mismo es imperfecto, malo o se encuentra “fallado” y que si se muestra tal y como es frente a los demás no lo aceptarán o querrán.
- Aislamiento social/ Alienación: Se manifiesta como la sensación de ser diferente a los demás o de no encajar con el entorno social, sintiéndose como no perteneciente a una comunidad o grupo social.

Dimensión II. Deterioro en autonomía y ejecución

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

En esta dimensión se presentan dificultades para desarrollarse de manera independiente, establecer objetivos, y forjar su propia identidad. Se identifica padres que sobreprotegieron en la infancia o, por el contrario, no los cuidaron ni protegieron (17).

Young et al. (1), clasifica la segunda dimensión como sigue:

- Dependencia/ Incompetencia: La creencia de que uno es incapaz de manejar las propias responsabilidades cotidianas de una manera competente, sin ayuda considerable de los demás.

- Vulnerabilidad al peligro o a la enfermedad: Miedo exagerado a la catástrofe inminente le sorprenderá en cualquier momento y a que uno sea incapaz de impedirla, se centra en los siguientes miedos: catástrofes externas, catástrofes emocionales y catástrofes médicas.

- Enamañaramiento/ Yo inmaduro: Es la excesiva implicación y proximidad emocional con una o más personas significativas (frecuentemente, los padres) a costa de la individualidad plena y el desarrollo social.

- Fracaso: Es la creencia de haber fracasado, de fracasar a futuro o ser un compañero inadecuado para los propios amigos en áreas de logro, son creencias relativas a que uno es estúpido, inepto, con menos suerte que los demás.

Dimensión III. Limites deficitarios

No se han desarrollado de manera adecuada los límites personales tales como la autodisciplina o el auto-control, lo cual conlleva a presentar dificultad para considerar los derechos de otras personas, contener impulsos y cumplir con compromisos u objetivos a largo plazo (17).

Young et al. (1), clasifica la tercera dimensión como sigue:

- Grandiosidad/ Autorización: La creencia de que uno es superior a los demás personas; le corresponden determinados derechos y está autorizado a recibir ciertos privilegios especiales; o no está ligado a las normas de reciprocidad que

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

pautan la interacción social normal. A veces está relacionado con un exceso de competividad o dominio sobre los demás.

- Insuficiente- autocontrol/ Auto- disciplina: Dificultades generalizadas o rechazo a ejercer auto-control suficiente y a la tolerancia a la frustración para alcanzar los propios objetivos personales o para restringir el exceso de expresión de las propias emociones e impulsos, evitar la incomodidad, evitar el dolor, el conflicto, la confrontación, responsabilidad, compromiso o integridad personal.

Dimensión IV. Dirigido por las necesidades de los demás

Existe énfasis desproporcionado en anteponer las necesidades de otras personas antes que la de ellos mismos, sucede con el fin de obtener el reconocimiento de los demás, mantener una conexión emocional o evitar conflictos con otras personas (17).

Gargurevich (17), clasifica la cuarta dimensión como sigue:

- Subyugación: Se somete de manera excesiva a las necesidades o demandas de los demás con el fin de evitar su ira o molestia. Está presente la creencia de que las propias necesidades y sentimientos no son válidos o importantes.

- Auto- sacrificio: Las personas con este esquema, satisfacen voluntariamente y sin presión a los demás, solucionando conflictos ajenos con el objetivo de no sentir culpabilidad, dolor ajeno o lograr sobre autoestima.

- Búsqueda de Aprobación/ Búsqueda de Reconocimiento: Se esfuerzan por lograr la aprobación o el reconocimiento de otras personas, dependen de las reacciones de los demás ante sus actos.

Dimensión V. Sobrevigilancia e inhibición

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

En esta dimensión, se describe una supresión de sentimientos y espontaneidad por parte del individuo. Se esfuerzan por satisfacer reglas internas estrictas que impiden la libertad de expresiones y sentimientos (17).

Gargurevich (17), clasifica la quinta dimensión como sigue:

- Negatividad/ Pesimismo: Se presentan pensamientos relacionados a aspectos negativos de la vida, minimizando así, los positivos. Se cree que los acontecimientos van a empeorar en cualquier momento y en diversos aspectos.
- Inhibición emocional: Existe limitación en cuanto a los sentimientos, actos o cualquier expresión espontánea. Sucede con el fin de no ser criticados o por el temor a perder el control de sus emociones o impulsos.
- Metas inalcanzables/ Hipercriticismo: Se presenta un sobre esfuerzo por cumplir altos estándares creados por uno mismo, con el fin de evitar la crítica o desaprobación. Hay una constante presión y exigencia hacia uno mismo y los demás.
- Castigo: En este esquema se cree que las personas deberían ser juzgadas y castigadas severamente por equivocarse, se demuestra baja tolerancia y furia hacia el error y les molesto todo lo que no vayan acorde con sus expectativas, ajenas o propias.

1.5 Esquemas condicionales versus incondicionales:

Young (1), plantea que existe una principal diferencia entre los esquemas mal adaptativos, hay esquemas condicionales y esquemas incondicionales. Se entiende que los esquemas incondicionales se ubican en el núcleo de las creencias incondicionales del self, por otro lado, los esquemas condicionales o secundarios se desarrollan a menudo como esfuerzos de aliviar los esquemas incondicionales.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Tabla 2. Esquemas condicionales versus incondicionales

Esquemas Incondicionales	Esquemas Condicionales
Abandono/ Inestabilidad	Subyugación
Desconfinza/ Abuso	Auto- sacrificio
Privación Emocional	Búsqueda de aprobación/ Reconocimiento
Imperfección	Inhibición emocional
Aislamiento Social	Metas inalcanzables/ Hipercriticismo
Dependencia/ Incompetencia	
Vulnerabilidad al peligro o a la enfermedad	
Apego confuso/ Yo inmaduro	
Fracaso	
Negatividad/ Pesimismo	
Castigo	
Grandiosidad/ Autorización	
Insuficiente auto- control/ autodisciplina	

Fuente: Young (2013) (1).

1.6 Estilos de Afrontamiento Disfuncionales:

Las personas con esquemas a fin de adaptarse al medio en el que se encuentran, desarrollan estilos de afrontamiento que los ayudan, en cierta forma, a adaptarse a las situaciones que experimentan. Estos estilos o respuestas son llamados disfuncionales pues colaboran en la perpetuación del esquema de manera inconsciente, además varían en su presentación, pues pueden mostrarse juntos o por separado, según los acontecimientos y etapas de la vida. Asimismo, se considera que el temperamento desempeña un papel importante para la determinación de los estilos de afrontamiento más que para el desarrollo de los esquemas del individuo (1).

Young (1), ha identificado tres estilos de afrontamiento disfuncionales:

La rendición se da cuando el paciente cae rendido ante el esquema no se esfuerza por evitarlo ni luchar contra él, conformándose con el mismo, cuando son adultos reviven experiencias vividas en su infancia.

La evitación aparece cuando el paciente arregla su vida a fin que no aparezca el esquema, por ejemplo, evitan pensamientos y sensaciones conectados con el esquema,

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

teniendo conductas autodestructivas: beber en exceso, relaciones sexuales promiscuas consumo de drogas cayendo en adicciones.

El estilo de sobrecompensación, significa que el paciente se va al otro polo en la lucha contra el esquema, teniendo una conducta excesiva, insensible e improductiva, en su intento por hacerle frente al esquema exceden los límites.

1.7 Modos de Esquemas:

Young define a los modos como estados emocionales y respuestas de afrontamiento que pueden ser adaptativas o mal adaptativas, por lo general estos modos se activan por situaciones vitales que afloran nuestra hipersensibilidad también llamados: botones emocionales. Por ejemplo, se pueden activar cuando un esquema produce emociones como: tristeza, angustia, respuestas de evitación las cuales dominan el adecuado funcionamiento de la persona (1).

Según investigaciones (21), se han identificado diez 10 modos de esquemas, los cuales se agrupan en cuatro 04 categorías generales: modos del niño, modos de afrontamiento maladaptativos, modos de padres y modo de adulto sano.

Con respecto a los modos del niño se ha determinado que éstos son inherentes y universal, esto quiere decir que todos al nacer podemos manifestarlo, existen 4 tipos de niños: niño vulnerable es aquel que se siente abandonado, rechazado. El niño enfadado aparece cuando sus necesidades emocionales no son satisfechas lo cual lo hace actuar con ira y cólera no teniendo en cuenta las consecuencias de sus actos. El niño impulsivo se comporta según sus deseos y emociones sin tener en cuenta a los demás, por último, el niño feliz posee sus necesidades emocionales satisfechas y es pleno (12).

Por otro lado, se encuentran los modos de afrontamiento desadaptativos, entre los que se pueden identificar el rendido sumiso, el protector aislado y el sobre- compensador.

El rendidor sumiso, se somete al esquema; el protector aislado, se aísla emocionalmente para no sentir el esquema y el sobre- compensador, contraataca de manera extrema, maltratando a los demás.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

En cuanto a los padres desadaptativos, Young (1) señala dos modos: el padre/ madre castigador/ crítico, es aquel que castiga al modo niño por ser malo y el padre/ madre exigente es quien presiona al niño para que cumpla con estándares muy altos.

Por último, el modo de adulto sano corresponde a un individuo moderado, estable y ayuda a controlar a los otros modos, y se convierte en un objetivo principal a alcanzar en el proceso de terapia.

1.8 Biología de los Esquemas:

LeDoux (5), ha investigado sobre la emoción y biología del cerebro, en investigaciones recientes se encontró que existen múltiples sistemas emocionales y no solo uno, dado que las distintas emociones responden a diversas funciones de la supervivencia las cuales son: respuesta ante el peligro, sexo y pareja, cuidado de la descendencia, búsqueda de alimento y vinculación social siendo cada uno de ellos controlado por su propia red cerebral.

El autor señala que existen dos sistemas que operan de forma paralela y almacenan distintos tipos de información relevante a la experiencia. El primero corresponde a la amígdala la cual almacena la memoria emocional y a través de ella, los recuerdos inconscientes se establecen mediante los mecanismos del condicionamiento del miedo. El segundo mecanismo incluye al hipocampo y el neocórtex, los cuales almacenan la memoria cognitiva y asientan los recuerdos conscientes. Según LeDoux (5), la amígdala posee ciertas características que la diferencian del sistema hipocampal y de los córtex superiores.

- El sistema de la amígdala es considerado inconsciente es decir que las emociones podrían estar presentes sin que necesariamente existan las cogniciones.

- El sistema de la amígdala es más rápido, para cuando el cortex ha reconocido la señal de peligro la amígdala ya ha empezado a responder al peligro.

- El sistema de la amígdala es automático, una vez que la amígdala haya valorado el peligro, las emociones y respuestas corporales se producen automáticamente.

- LeDoux señala: “los recuerdos inconscientes de miedo establecidos a través de la amígdala parecen estar indebidamente impregnados en el cerebro”, esto significa

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

que no olvidamos lo que nos generan las situaciones de peligro porque tiene un valor de supervivencia.

- El sistema de la amígdala es evolutivamente anterior a los córtex superiores (5).

1.9 Modelo conceptual de la Terapia de Esquemas de Young:

Young y sus colaboradores, desarrollaron un modelo de terapia novedoso que contribuía, no solo, a profundizar los conceptos en el tratamiento cognitivo conductual, sino que también, poseía cualidades integradoras sistematizando escuelas cognitivo conductuales, Gestalt, relaciones objetables, constructivista y psicoanalista, con el fin de obtener un modelo novedoso además de eficaz y eficiente, a largo plazo, a pacientes con trastornos de personalidad o problemas caracterológicos (1).

La terapia de esquemas se origina en la terapia cognitivo conductual; sin embargo, se desarrolla de manera más significativa pues tiene como objetivo brindar mayor importancia a los orígenes infantiles y adolescentes unificando técnicas que conduzcan a la transformación positiva de los estilos de afrontamiento contraproducentes, además propone dar sentido a las dificultades o problemas existentes, dándole sentido y organizándolos de tal manera que se vuelvan conscientes y solucionables dentro de la experiencia del paciente (1).

2. Felicidad

2.1 Teorías:

Tales teorías surgieron en base de las teorías filosóficas, la investigación psicológica de la felicidad presentó diversas posturas, entre las cuales se presentan las dos principales y son:

Bienestar subjetivo:

Arias y Soliverez proponen que, en el campo de la investigación de la felicidad, se estudió como bienestar, y por mucho tiempo se la trató como una variable que se podía medir a través de las condiciones físicas o económicas de la persona. Teniendo especial

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

relevancia en el terreno de la economía, donde el bienestar de las personas y de un país estaba relacionado a su nivel de ingresos económicos (6).

Se conoce que la psicología baso su preocupación por la investigación de la psicopatología, se realizaron estudios sobre de la felicidad o también conocida como: bienestar, fueron eran pocas las investigaciones dado que la calificaron como una variable subjetiva. Diener como se citó en Alarcón y Caycho, quien consideró a la felicidad también como bienestar, consideró importante lo que las personas pensaban y sentían sobre sus propias vidas. Ya que, si uno es feliz, uno lo sabe y lo siente. Si bien es cierto, que la persona puede hacer una valoración de su bienestar tomando su vida como un todo, como esta consta de varias áreas, consideró que esta evaluación de su propio bienestar podría centrarse también en un área de su vida en particular (6).

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.

Mientras que la parte afectiva, se centra en qué tan frecuentes e intensos son los afectos positivos que presenta Diener, como se citó en Arias y Soliverez (6).

Por lo que a este estado en que la persona vivencia experiencias gratificantes que generan alegría, buen humor y otros afectos positivos que se viven internamente, junto al sentir satisfacción con la vida, es a lo que en esta teoría se le conoce como un estado subjetivo de estar bien, o simplemente, bienestar subjetivo Diener, como se citó en Alarcón (7).

Psicología positiva (Felicidad Auténtica):

Como se comentó anteriormente, durante muchos años la psicología se interesó principalmente en investigar la psicopatología, es decir en los aspectos negativos de la persona dio como resultado que sus cualidades positivas como: la alegría, el humor, el optimismo, entre otros, simplemente se investigaran de manera superficial, como mencionan los autores Seligman y Csikszentmihalyi (8). Como muestra de eso se conocía mucho sobre el trastorno depresivo, pero entendido desde un modelo basado en emociones negativas, dejando de lado a la depresión entendida también como ausencia de emociones positivas. Dando como resultado que su tratamiento se basó en enfrentar a las emociones negativas como: la tristeza, la apatía, entre otras. Así también, gran

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

parte de la investigación estuvo dirigida hacia la prevención del desarrollo de trastornos mentales en los sujetos en situación de riesgo.

Sin embargo, no ha llegado a cumplirse con esto de una manera capaz, probablemente debido a que la prevención ha estado orientada en las emociones negativas, enfocándose en como eliminarlas o evitarlas, a diferencia de otros estudios en los cuales se ha evidenciado mayores progresos en el tema de la prevención cuando se ha trabajo con modelos centrados en desarrollar competencias. Así, el autor Vera (9) descubrió que aspectos positivos de las personas como la esperanza y el optimismo, funcionan como defensas ante los trastornos mentales.

Es importante mencionar que la corriente de la psicología humanista también se interesó en la parte positiva de la persona. Pero, no se creó con una base empírica, lo que origino cuestionamientos y dudas sobre la autoayuda Seligman y Csikszentmihalyi. (8) Aunque ambas comparten el interés en las fortalezas y virtudes de las personas, la felicidad y el crecimiento personal, la psicología positiva se diferencia por la utilización del método científico Alarcón. Todas estas investigaciones sirvieron como antecedente para el surgimiento de la psicología positiva, que, basándose en la investigación científica de los aspectos positivos de la persona, busca mejorar su calidad de vida, así como trabajar en la prevención de los trastornos mentales, desarrollando las competencias de la persona. Esta rama de la psicología, tuvo como pionero a Martin Seligman (10), el cual se encarga de investigar los procesos subyacentes en las emociones positivas de la persona, tan poco estudiada por la psicología tradicional Vera. Dentro de la psicología positiva, se trabajan varias fortalezas, la utilización frecuente de las que son características de cada persona en las áreas importantes de su vida, logra la felicidad auténtica Seligman

Revisando lo dicho por las teorías filosóficas, la psicología positiva encuentra respecto a la felicidad, que, aunque pensar de manera pesimista es un impedimento para esta, no se la encuentra en solo privarse de todo dolor, ni sufrimiento, ni de toda tristeza. Tampoco significa tener todo lo que se quiere, más bien la felicidad depende de percibir y otorgar un significado a lo que ya se posee. Ni es el resultado positivo de alguna actividad que se haya realizado. Si no, la felicidad va a depender de qué tanto una persona reconozca sus propias destrezas y habilidades en esa actividad Toribio et al. (11).

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

2.2 Factores de la felicidad:

La variable felicidad estudiada por Reynaldo Alarcón (12) se encuentra dividida en cuatro factores.

- Sentido positivo de la vida: según el autor este factor expresa las actitudes y las experiencias positivas hacia la vida. Así, la felicidad supone estar ausente de estados depresivos, de sensación de fracaso, de intranquilidad, y más bien tener pensamientos y sentimientos positivos hacia sí mismo y hacia la vida, sentir que se encuentra sentido a su existencia Alarcón (12).

Esto se relaciona con la filosofía de Epicuro, en que la felicidad es ausencia de dolor, en especial el espiritual; y encontrar el placer, también principalmente el lado espiritual. (13).

- Satisfacción con la vida: Alarcón propone que este factor se encuentra la satisfacción por lo alcanzado, si la persona ha conseguido el ideal de su vida o está cerca de lograrlo. Denota que la felicidad se encuentra en la posesión de un bien que se desea. Esto se deriva de la concepción de la felicidad desde la línea eudemonista, en el que la felicidad es el bien supremo al cual todas las personas aspiran (13).

Esta satisfacción por alcanzar el ideal de su vida resulta del contraste entre las metas de la persona y qué tanto percibe que ha logrado esas metas como lo mencionan los autores Yamamoto y Feijoo (14).

- Realización personal: En este factor se concibe a la felicidad, más que como un estado temporal, como algo pleno. Así, esta felicidad plena implica autosuficiencia y estar orientado hacia las metas que la persona considere importantes para su vida. Esta idea de autosuficiencia se relaciona con lo que Aristóteles llamó autarquía, que es un estado en que la persona logra bastarse a sí misma y siente que no le falta nada Aristóteles (3).

Además, las metas que la persona pretende alcanzar estarán en concordancia con sus condiciones tanto individuales, como su personalidad, como con sus condiciones culturales según refieren los autores Yamamoto y Feijoo (14).

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

- Alegría de vivir: Alarcón se refiere a la maravilla de vivir. Indica experiencias positivas y la sensación general de estar bien con la vida. Este factor expresa la felicidad como optimismo y alegría. Es decir, como la disposición positiva a futuro. Así, el esperar que el futuro brinde resultados a favor, predispone a mantener una actitud positiva frente a los problemas Alarcón (12).

2.3 Modelos hacia la felicidad según la psicología positiva

Modelo de las tres vías hacia la felicidad:

La psicología positiva, postula que los afectos pueden clasificarse en función del tiempo. Existen afectos que se orientan al pasado, al presente y al futuro. También se menciona que el aumento de estos afectos contribuye a aumentar nuestros niveles de felicidad. Para esto, basándose en diversas investigaciones, la psicología positiva propone tres formas para sentirnos felices en nuestra vida de manera consistente y consciente y se exponen a continuación:

- La primera vía, es tener una vida agradable. El hecho de que genéticamente tengamos bajos niveles de felicidad no significa que uno deba contentarse con eso. Y si uno desea aumentar sus niveles de felicidad, tiene que enfocarse en la tarea de realizar tantas actividades placenteras como le sea posible. Para ello debemos ocuparnos también en las capacidades y habilidades que la persona requiere para lograr este objetivo, y principalmente, poder extenderlos en su día a día (11).

- La segunda, es vivir de manera comprometida. Es relevante el desarrollo de las habilidades y capacidades mencionadas anteriormente, con el objetivo de incrementar las fortalezas personales que le ayudarán en las diversas áreas de su vida. Puesto que la vida de una persona está conformada por varias áreas: la social, la laboral, etc., siendo de suma importancia que la persona pueda enfocarse en: vivir el aquí y el ahora. Además, de que la felicidad depende también de las buenas interacciones sociales, por lo que el aumento de las fortalezas en este ámbito logrará que la persona realice mejores conexiones con los demás, lo cual la dispondrá a mayores niveles de felicidad (11).

- La tercera, es vivir con un sentido. En adición a los puntos mencionados anteriormente, más que llevar a cabo una actividad, es el valor que dicha actividad le genera a la persona y resulta como felicidad. Esto significa que: el sentir que lo que uno realiza es

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

parte de algo más, da una perspectiva diferente a que si uno sintiera que lo que hace es algo aislado. El hecho de que una actividad se encuentre al servicio de algo más grande, como una actividad corporativa o espiritual le da una significado especial y luego cuando se conecta ese sentido especial a la vida propia de la persona, Seligman explica que la perspectiva de que nuestras acciones tienen sentido y que la vida misma tiene sentido es lo que le trae felicidad a la persona (11).

2.4 Mitos de la felicidad:

Por ejemplo, si te aplicas la escala de la felicidad y la de la depresión (si te sientes feliz pocas veces, de vez en cuando o incluso bastante), aprenderás a aplicar las estrategias para aumentar la felicidad que te voy a enseñar a tus propios puntos fuertes y débiles a fin de sentirte más feliz y más satisfecho de forma permanente. Sin embargo, antes de que se pueda comenzar a incorporar estas estrategias en tu propia vida, se debe eliminar algunos mitos sobre la felicidad. Se entiende que uno de los grandes obstáculos para conseguir la felicidad es que la mayoría de nuestras creencias acerca de lo que nos hará felices, incluso si se obtienen mediante la repetición, en realidad son incorrectas, puesto que nos hayan convencido nuestros compañeros y nuestras familias y los modelos de rol, y hayan sido reforzadas por las historias y las imágenes omnipresentes en nuestra cultura. Muchas de las presuntas fuentes de la felicidad parecen tan intuitivas y obvias que todos (¡incluso los investigadores sobre la felicidad!) tenemos tendencia a dejamos fascinar. Allí es donde la ciencia puede encender una luz clara y rica. Los tres grandes mitos acerca de la felicidad en los que tendemos a caer se dilucidan claramente en el gráfico de la felicidad, que vuelvo a reproducir a continuación (15).

- *Mito número 1: la felicidad se tiene que «encontrar»*

Es que la felicidad es algo que tenemos que encontrar, que está allí fuera, en alguna parte, en un lugar que queda fuera de nuestro alcance, una especie de paraíso terrenal. Ciertamente puedes hacer esto, pero sólo si suceden las cosas correctas como: casarnos con nuestro verdadero amor, si conseguimos el trabajo soñado, si adquirimos una vivienda elegante, no seas una de esas personas que esperan que ocurra esto o lo otro para poder ser felices; poniendo como ejemplo: hay una tira cómica en la que se ve a un niñito en un triciclo que le dice a un compañero de juego que sostiene una cometa: «Estoy impaciente por crecer y ser feliz»." Si no eres feliz hoy, no lo serás mañana, a

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

menos que tomes las riendas y hagas algo. Es de suma importancia entender que el 40 por ciento de nuestra felicidad depende de nuestra actividad deliberada y el gran impacto que pueden tener en tu vida las estrategias deliberadas que tú puedes poner en práctica para convertirte en una persona más feliz. Por ende, la felicidad no se encuentra fuera, esperando que la encontremos y la descubramos. Y no está allí fuera porque la felicidad se encuentra dentro de nosotros. Como consejo la autora propone que, si quieres ser feliz mañana, pasado mañana y el resto de tu vida, puedes conseguirlo si eliges cambiar y manejar tu estado mental (15).

- *Mito número 2: la felicidad consiste en cambiar nuestras circunstancias:*

  Otra mentira es la idea de que sólo seríamos felices si cambiaran un poco las circunstancias de nuestra vida, es decir: «Sería feliz SI...» o «Seré feliz CUANDO ...» Esta lógica se entiende de que cuando recordamos épocas pasadas de nuestra en las que fuimos felices de verdad, sentimos que no podemos recuperarlas o a las circunstancias exactas que provocaron esa auténtica felicidad. Puede que pensemos: ¿Qué determina la felicidad? Por ejemplo: pensamos en la primera vez que nos enamoramos, o en cuando nuestros hijos eran pequeños, o cuando vivíamos en el extranjero. La realidad es que los elementos que determinaron nuestra felicidad en el pasado y que pueden traer la felicidad futura todavía se encuentran a nuestro lado esperando que los usemos (15).

- *Mito número 3: la tienes o no la tienes:*

  Poniendo un ejemplo sobre unos monjes budistas que se enseñaban a sí mismos a ser felices a través de la meditación. Siempre se piensa que la felicidad es algo que tienes o que no tienes. Esta concepción (que nacemos felices o infelices) es muy frecuente. Muchos de nosotros (sobre todo los que no son demasiado felices) creemos que nuestra infelicidades genética y que en realidad no podemos hacer nada al respecto. Sin embargo, cada vez existen más investigaciones que señalan que como personas podemos superar nuestra programación genética y ser felices (15).

2.5 ¿Para qué ser más feliz?

¿Por qué deberíamos de dedicar tanto esfuerzo para ser más felices?, ¿Acaso tenemos que convencer a alguien de que lo somos?, las pruebas científicas revelan muchas

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

razones de peso para aspirar a una mayor felicidad y realización. Los investigadores Ed Diener y Laura King, han documentado una extensa y creciente bibliografía psicológica que demuestra que ser más felices no sólo nos hace sentir bien," sino que resulta que la felicidad trae consigo múltiples ventajas adicionales. En comparación con los que son menos felices, las personas más felices son más sociables y tienen más energía, son más generosas y están más dispuestas a cooperar, y caen mejor a los demás (15).

Por ende, no es de extrañarse que las personas más felices tengan más probabilidades de casarse y conservar su matrimonio, y de tener una red más rica de amigos y apoyo social. Además, por más que se tenga la idea errónea que las personas felices son «frívolas y vacías y [...] no tienen ideas ni nada interesante que decir», en realidad dichas personas manifiestan mayor flexibilidad e ingeniosidad en su manera de pensar y son más productivas en su trabajo, o puede ser mejores líderes y negociadores y ganan más; también son más fuertes ante la adversidad, tienen un sistema inmunitario más potente, físicamente son más sanas, y hasta viven más. Tomemos en cuenta tan sólo dos ejemplos de lo anterior: el dinero y el matrimonio. El humorista Henny Youngman dijo en broma en una ocasión: «¿Para qué sirve la felicidad? No da dinero». Fue muy gracioso, pero estaba equivocado. Poniendo como ejemplo: una investigación reveló que los estudiantes que habían sido felices en su primer año de universidad tenían mejores sueldos 16 años después (cuando rondaban los 35), teniendo en cuenta que no tengan ninguna ventaja económica inicial. En síntesis, en todos los ámbitos de la vida, la felicidad parece ofrecer numerosos productos secundarios positivos que pocos nos hemos tomado el tiempo de comprender realmente. Por eso al volvemos más felices, no sólo aumentan las experiencias de alegría, satisfacción, amor, orgullo y respeto, sino que además mejoran otros aspectos de nuestra vida como: nuestro nivel de energía, nuestro sistema inmunitario, nuestra dedicación al trabajo y a los demás, y nuestra salud física y mental. También al ser más felices, reforzamos la confianza en nosotros mismos, autoestima, nos convencemos de que somos seres humanos dignos y que merecemos respeto. Una última ventaja que puede ser pasada desapercibida es que, si somos más felices, no sólo nos beneficiamos a nosotros mismos, además a nuestra pareja, nuestra familia, nuestra comunidad y hasta la sociedad en general (15).

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

3. Antecedentes

3.1 Antecedentes Internacionales

Caballero et al. (16), **España**, en su publicación *"La felicidad en estudiantes universitarios. ¿Existen diferencias según género, edad o elección de estudios?",* obtuvieron resultados los cuales muestran que no existen diferencias significativas en la percepción de felicidad por género, edad y elección de estudios, sin embargo, el programa de intervención en emociones positivas fue efectivo y aumentó significativamente la felicidad subjetiva de los alumnos del grupo experimental frente al control.

3.2 Antecedentes Nacionales

Gargurevich (17), **Perú**, en su tesis *" Esquemas Tempranos Mal Adaptativos en Jóvenes con Educación Superior Pertenecientes y No Pertenecientes a las Fuerzas Armadas",* encontró que respecto al total de frecuencias en los esquemas entre ambos grupos, jóvenes militares y jóvenes universitarios, se halló que el grupo de jóvenes militares obtuvo mayor prevalencia que el grupo de jóvenes universitarios en cuanto la presencia en la mayoría de esquemas, además en relación al grupo de jóvenes militares, se obtuvo mayor prevalencia en los esquemas de grandiosidad, normas inalcanzables, inhibición emocional, autosacrificio y desconfianza y abuso.

De la Cruz (18), **Perú**, en su tesis *"Prevalencia de los esquemas maladaptativos tempranos en adolescentes con bajo, medio y alto nivel de conducta antisocial en una institución educativa del Callao"*, se encontró que el esquema predominante en adolescentes con nivel alto de conducta antisocial es el de Insuficiente autocontrol con el 85.4%. además de otros esquemas como: Normas inalcanzables, Búsqueda de aprobación, Negativismo – Pesimismo, Inhibición emocional, Grandiosidad y sobrevaloración, Autosacrificio, Privación emocional, Dependencia – Incompetencia y Castigo.

Guardamino et al. (19), **Perú**, en su tesis *"La felicidad de los estudiantes universitarios en Lima Metropolitana",* Los resultados obtenidos en la investigación evidenciaron que el nivel de felicidad en promedio es medio, la dimensión con menor nivel de felicidad fue la de Realización Personal y que no existe diferencia significativa entre los grupos de sexo, edad, y tipo de universidad. Estos resultados permitieron identificar oportunidades para incrementar el nivel de felicidad a nivel general.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Davey, K. (20), **Perú,** en su tesis *"Felicidad y Engagement en estudiantes-trabajadores de nivel superior en Lima"*, encontró que hay relación entre felicidad y engagement, encontrándose en un nivel moderado bajo. La variable felicidad tuvo mayor correlación con los componentes dedicación y vigor del engagement. Los factores ausencia de sufrimiento profundo y satisfacción con la vida de la variable felicidad se correlacionan significativamente con los componentes dedicación y vigor del engagement.

3.3 Antecedentes Regionales

Flores et al. (21), **Arequipa**, en su tesis *"Esquemas desadaptativos tempranos en adolescentes con problemas de conducta",* encontró como resultado obtuvieron que los esquemas predominantes fueron Privación Emocional en más del 50% de adolescentes de ambos sexos, así como Desconfianza y Abuso, presente en 32.2% de las mujeres y 19.1% de los hombres.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

CAPÍTULO II:

METODOLOGÍA

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

1. Técnica e instrumentos

Variable: Esquemas maladaptativos

1.1 Técnica: cuestionario

Instrumento: Cuestionario de Esquemas de Young (*YSQ–SF3)*

Se le solicita al evaluado que lea detenidamente cada uno los ítems y que reflexione qué tan relacionados se encuentra con su forma de pensar, sentir y actuar, y no de cómo debería sentirse. Cada enunciado se puntúa mediante la escala de tipo Likert 6 valores: escriba el número (1) cuando considera que el enunciado es completamente falso de mí; (2) cuando la mayor parte es falso de mí; (3) es ligeramente más verdadero que falso; (4) moderadamente verdadero de mí; (5) la mayor parte verdadero de mí; y (6) me describe perfectamente. El cuestionario consta de 90 reactores, son 18 esquemas en toral, de los cuales cada esquema representa a 5 ítems. Cada esquema al constar de 5 ítems, la suma máxima representa a 30 puntos y la suma mínima a 5 puntos, por lo cual, se considera la presencia del esquema cuando la suma es igual o mayor a 15 puntos (17).

Variable: Felicidad

1.2 Técnica: cuestionario

Instrumento: Escala de la felicidad de Lima

La escala de Felicidad de Lima fue diseñada por Reynaldo Alarcón Napurí en el año 2006, cuya administración puede ser tanto individual como colectiva, con una duración aproximada de 10 minutos, puede ser administrada a jóvenes, universitarios y adultos, consta de 27 ítems presentados en escala Likert con una puntuación del 1 al 5, los ítems están distribuidos en 4 dimensiones: Sentido Positivo de la Vida, Satisfacción con la Vida, Realización Personal y Alegría de vivir. Las dimensiones y puntajes que componen la Escala de Felicidad de Lima son las siguientes (3).

Factor 1: Sentido Positivo con la Vida. De acuerdo a lo propuesto por Alarcón (2006), este factor abarca 11 ítems (ítems: 26, 20, 18, 23, 22, 2, 19, 17, 11, 07, y 14), explica el 32.82% de la varianza total, sus cargas factoriales son altas, y posee una alta confiabilidad (Alfa de Cronbach = 0.88). El puntaje obtenido aplicando la Dimensión

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Sentido Positivo con la Vida abarca cinco niveles: (a) De 11-38: muy bajo; (b) 35-38: bajo; (c) 39-44: medio; (d) 45-47: alto; y (e) 48-55: muy alto.

Factor 2: Satisfacción con la Vida. Según lo señalado por Alarcón (2006), este factor está compuesto por seis ítems (ítems: 4, 3, 5, 1, 6, y 10). Además, conforme a lo subrayado por Toribio et al. (2012), este factor representa el 11.22% de la varianza total, y ostenta una alta confiabilidad (Alfa de Cronbach = 0.79). El puntaje obtenido aplicando la Dimensión Satisfacción con la Vida abarca cinco niveles: (a) De 6-18: muy bajo; (b) 19-20: bajo; (c) 21-23: medio; (d) 24-25: alto; y (e) 26-30: muy alto (3).

Factor 3: Realización Personal. De acuerdo a lo establecido por Alarcón (3), este factor abarca seis ítems (ítems: 24, 21, 27, 25, 9, y 8). Además, este factor ostenta una confiabilidad media (Alfa de Cronbach = 0.76), y representa el 10.7% de la varianza total (Toribio et al., 2012). El puntaje obtenido aplicando la Dimensión realización personal abarca cinco niveles: (a) De 6-18: muy bajo; (b) 19-20: bajo; (c) 21-23: medio; (d) 24-25: alto; y (e) 26-30: muy alto.

Factor 4: Alegría de Vivir. Según lo indicado por Alarcón (3), este factor está conformado por cuatro ítems (ítems: 12, 15, 16, y 13). Asimismo, Toribio et al. (2012) representa el 10.7% de la varianza total y su confiabilidad está dada por un Alfa de Cronbach90 de 0.72. El puntaje obtenido aplicando la Dimensión alegría de vivir abarca cinco niveles: (a) De 4-12: muy bajo; (b) 13: bajo; (c) 14-15: medio; (d) 16: alto; y (e) 17-20: muy alto. alegría de Vivir.

2. Validación de instrumentos

Cuestionario de Esquemas de Young (YSQ–SF3)

Para la validez en Perú, Hilario (17), corroboro la viabilidad de cada uno de los ítems del Cuestionario de Esquemas de Young, con una V de Aiken mayor a 0.80; por otro lado, los ítems que obtuvieron un nivel de correlación entre 0,70 a 0.80 fueron modificados. Asimismo, se realizó el análisis de fiabilidad y validez del instrumento para la muestra de estudio. De este modo, se trabajó la fiabilidad de tipo consistencia interna por el método de Alfa de Cronbach para cada dimensión, obteniendo para la dimensión Desconexión y rechazo un alfa de Cronbach de 0.949, para la dimensión Perjuicio en autonomía y desempeño, 0.933, para la dimensión Deterioro de Límites,

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

0.880, para la dimensión Deterioro en dirección hacia los demás, 0.874 y para la dimensión Sobrevigilancia e inhibición, 0.904, lo cual indica que la correlación es alta (<0.70) para todas ellas. Lo que representa que los ítems son homogéneos y se relacionan con el constructo.

Escala de la Felicidad de Lima

Asimismo, Alarcón (3) destacó que la Escala de Felicidad de Lima posee alta consistencia interna, puesto que todos sus ítems alcanzaron elevados valores de coeficientes, contiene un coeficiente Alfa de Cronbach altamente significativo en todas sus dimensiones. Su rango va de .909 a .915. La Escala total presenta una elevada consistencia interna (α=.916, basada en ítems estandarizados).

Los ítems que miden el sentido positivo con la vida son los ítems 2, 7, 11, 14, 17, 18, 19, 20, 22, 23 y 26, cuyas categorías de puntaje final son: muy bajo, bajo promedio, alto y muy alto.

2.1 Cuadro de coherencias

Tabla 3 Cuadro de coherencias

Variable	**Indicadores**	**Técnica**	**Instrumento**	**Estructura del instrumento**
ESQUEMAS MALADAPTATIVOS	Privación emocional	Cuestionario	*Esquemas Young SF3) Cuestionario de (YSQ)–*	1, 19, 55, 73 y 55
	Abandono e inestabilidad e			2, 20, 38, 74 y 56
	Desconfianza y abuso			3, 21, 57, 75 y 39
	Imperfección y vergüenza			5, 23, 41, 59 y 77
	Aislamiento social			4, 22, 40, 58 y 76
	Dependencia			7, 25, 43, 61 y 79
	Vulnerabilidad			8, 26, 44, 62 y 80
	Enmañaramiento			9, 27, 45, 63 y 81
	Fracaso			6, 24, 42, 60 y 78
	Grandiosidad			14, 32, 50, 68 y 86
	Insuficiente autocontrol			15, 33, 51, 69 y 87
	Subyugación			10, 28, 46, 64 y 82
	Autosacrificio			11, 29, 47, 65 y 83
	Búsqueda de Aprobación			16, 34, 52, 70 y 88
	Normas inalcanzables			13, 31, 49, 67 y 85
	Negativismo /pesimismo			17, 35, 53, 71 y 89
	Inhibición emocional			12, 30, 48, 66 y 84
	Castigo			18, 36, 54, 72 y 90
FELICIDAD	Sentido positivo de la Vida	Cuestionario	*Escala de la Felicidad de Lima*	26,20,18,23,22,02,19,17, 11,07,14
	Satisfacción con la vida			4,3,5,1, 6,10
	Realización personal			24,21,27,25, 9,8
	Alegría de vivir			2,15,16,13

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

3. Campo de verificación

3.1 Ubicación espacial

Fue llevada a cabo el Cuartel Salaverry ubicado en Miraflores.

3.2 Ubicación temporal

La investigación fue llevada a cabo entre los meses de abril y mayo del 2021.

3.3 Unidades de estudio

El universo está conformado por todos los soldados de sexo masculino de 18 a 25 años del distrito de Arequipa.

3.3.1. Población blanco: fueron los estudiantes que acepten participar de manera voluntaria de la investigación.

3.3.2. Muestra: la muestra estuvo conformada por soldados del Batallón de Infantería Blindado del Cuartel Salaverry. Se utilizo un muestreo no probabilístico por conveniencia conformado por 160 soldados.

3.4 Criterios de inclusión

- Soldados pertenecientes al Batallón de Infantería Blindado.
- Soldados que han firmado su hoja de consentimiento informado.
- Soldados con permanencia en el cuartel.
- Soldados menores de 25 años

3.5 Criterios de exclusión

- Soldados mayores de 25 años.
- Cuestionarios incompletos.
- Soldados que no firmaron el consentimiento informado.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

- Soldados que faltaron el día de la evaluación.
- Soldados pertenecientes a otros batallones dentro del cuartel.

4. Estrategia de recolección de datos

4.1 Organización:

Con previa autorización de las autoridades: Comandante General del cuartel y Capitán del Batallón de Infantería Blindado acerca de horarios y fechas; se procederá a la aplicación de las pruebas pasando por cada compañía (dentro del BIB existen 5 compañías), informando a los soldados el propósito de la investigación y brindándoles el consentimiento informado de su participación, cabe resaltar que el mismo día se aplicaran ambos cuestionarios, los datos recolectados serán de manera presencial teniendo en cuenta el protocolo de bioseguridad: uso del alcohol al ingresar al comedor de enfermería, verificar el uso de doble mascarilla, distanciamiento social en las mesas del comedor, desinfección de los lapiceros luego de realizar la prueba.

4.2 Recursos:

4.2.1. Humanos: Investigador y asesor

4.2.2. Materiales: Cuestionarios, materiales de escritorio y una laptop

4.2.3. Financieros: Autofinanciado

4.3 Validación de instrumento:

Se utilizarán los siguientes instrumentos: *Cuestionario de Esquemas de Young (YSQ-SF3) (3) y Escala de la Felicidad de Lima* ambos validados en Perú y Sudamérica (17).

5. Estrategias para manejar los resultados

Los datos obtenidos se analizarán siguiendo el siguiente procedimiento:

- Tabulación e interpretación de las variables de cada hipótesis.
- Obtención de cuadros estadísticos.
- Emisión de tablas y gráficos de datos.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

- Análisis e Interpretación de resultados.

- La estadística que se aplicara será en primer lugar, la descriptiva, para lo cual se hallaran frecuencias y porcentajes, en segundo lugar, se utilizara la prueba estadística del Chi Cuadrado a un nivel de confianza del 95% para determinar la relación entre las variables de interés (esquemas maladaptativos y nivel de felicidad).

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

CAPÍTULO III:

RESULTADOS

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Análisis de la descriptivo de la muestra

La presente investigación se realizo en una muestra de 160 soldados del Batatallón de Infantería Blindado del Cuartel Salaverry, correspondiente al periodo de abril a mayo de 2021. A continuación, se detalla el análisis sociodemográfico de nuestra población

Tabla 4
Análisis del sexo de los evaluados

	Sexo	
	Frecuencia	**Porcentaje**
Masculino	160	100%
Femenino	0	0%
Total	160	100%

La tabla muestra que el 100% de los soldados del Batallón de Infantería Blindado del Cuartel Salaverry pertenecen al género masculino y 0% pertenecen al género femenino.

Tabla 5
Análisis del rango de edad de los evaluados

		Edad		
Total	**Mínimo**	**Máximo**	**Promedio**	**Desviación Estándar**
160	18	24	20.71	1.212419456

La tabla muestra que la edad mínimo de los soldados es 18 años, la edad máxima es 24 años y el promedio de la edad entre los soldados es 20.71 años.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Tabla 6
Esquemas maladaptativos en los soldados

		Casos	%
Privación emocional	Bajo	36	22,5
	Medio	36	22,5
	Alto	88	55,0
	Total	**160**	**100,0**
Abandono e inestabilidad	Bajo	43	26,9
	Medio	55	34,4
	Alto	62	38,8
	Total	**160**	**100,0**
Desconfianza	Bajo	29	18,1
	Medio	68	42,5
	Alto	63	39,4
	Total	**160**	**100,0**
Aislamiento social	Bajo	43	26,9
	Medio	62	38,8
	Alto	55	34,4
	Total	**160**	**100,0**
Imperfección y vergüenza	Bajo	44	27,5
	Medio	47	29,4
	Alto	69	43,1
	Total	**160**	**100,0**
Fracaso	Bajo	43	26,9
	Medio	54	33,8
	Alto	63	39,4
	Total	**160**	**100,0**
Dependencia	Bajo	37	23,1
	Medio	71	44,4
	Alto	52	32,5
	Total	**160**	**100,0**
Vulnerabilidad	Bajo	56	35,0
	Medio	72	45,0
	Alto	32	20,0
	Total	**160**	**100,0**

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Enmarañamiento	Bajo	59	36,9
	Medio	67	41,9
	Alto	34	21,3
	Total	**160**	**100,0**
Subyugación	Bajo	21	13,1
	Medio	59	36,9
	Alto	80	50,0
	Total	**160**	**100,0**
Auto sacrificio	Bajo	43	26,9
	Medio	64	40,0
	Alto	53	33,1
	Total	**160**	**100,0**
Busqueda de aprobación	Bajo	58	36,3
	Medio	60	37,5
	Alto	42	26,3
	Total	**160**	**100,0**
Inhibición emocional	Bajo	32	20,0
	Medio	63	39,4
	Alto	65	40,6
	Total	**160**	**100,0**
Estandares inflexibles	Bajo	35	21,9
	Medio	58	36,3
	Alto	67	41,9
	Total	**160**	**100,0**
Negatividad	Bajo	59	36,9
	Medio	63	39,4
	Alto	38	23,8
	Total	**160**	**100,0**
Castigo	Bajo	62	38,8
	Medio	61	38,1
	Alto	37	23,1
	Total	**160**	**100,0**
Grandiosidad	Bajo	49	30,6
	Medio	63	39,4
	Alto	48	30,0
	Total	**160**	**100,0**
Bajo autocontrol	Bajo	50	31,3
	Medio	61	38,1
	Alto	49	30,6
	Total	**160**	**100,0**

Observamos que en los soldados los esquemas maladaptativos más predominante son: Privación emocional con un 55,0%, Imperfección y Vergüenza con 43,1 %, Subyugación con 50,0%, Inhibición emocional con 40,6 %, Estándares inflexibles con 41,9 % presente de todos los casos.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Tabla 7
Felicidad en los soldados

		Casos	%
Sentido positivo de la vida	Bajo	70	43,8
	Medio	84	52,5
	Alto	6	3,8
	Total	**160**	**100,0**
Satisfaccion con la vida	Bajo	46	28,7
	Medio	57	35,6
	Alto	57	35,6
	Total	**160**	**100,0**
Realizacion personal	Bajo	65	40,6
	Medio	57	35,6
	Alto	38	23,8
	Total	**160**	**100,0**
Alegria de vivir	Bajo	51	31,9
	Medio	55	34,4
	Alto	54	33,8
	Total	**160**	**100,0**

Observamos que en los soldados la dimensión de la felicidad más predominante es Satisfacción con la vida con nivel alto y medio de 35,6%, en cuanto a Sentido positivo de la vida y Alegría de vivir no hay predominancia en sus niveles, caso contrario con Realización personal en donde predomina el nivel bajo con 40,6%.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Tabla 8

Relación entre los esquemas maladaptativos y el sentido positivo de la vida

Pruebas de chi-cuadrado de Pearson		Sentido positivo de la vida
Privación emocional	Chi-cuadrado	3,843
	df	4
	Sig.	,428a
Abandono e inestabilidad	Chi-cuadrado	3,198
	df	4
	Sig.	,525a
Desconfianza	Chi-cuadrado	9,108
	df	4
	Sig.	,058a
Aislamiento social	Chi-cuadrado	9,563
	df	4
	Sig.	,048a,*
Imperfección y vergüenza	Chi-cuadrado	3,664
	df	4
	Sig.	,453a
Fracaso	Chi-cuadrado	4,147
	df	4
	Sig.	,387a
Dependencia	Chi-cuadrado	2,667
	df	4
	Sig.	,615a
Vulnerabilidad	Chi-cuadrado	10,392
	df	4
	Sig.	,034a,*
Enmarañamiento	Chi-cuadrado	,389
	df	4
	Sig.	,983a
Subyugación	Chi-cuadrado	3,945
	df	4
	Sig.	,414a,c
Auto sacrificio	Chi-cuadrado	19,524
	df	4
	Sig.	,001a,*
Busqueda de aprobación	Chi-cuadrado	,506
	df	4
	Sig.	,973a
Inhibición emocional	Chi-cuadrado	8,153
	df	4
	Sig.	,086a
Estandares inflexibles	Chi-cuadrado	1,126
	df	4
	Sig.	,890a
Negatividad	Chi-cuadrado	5,865
	df	4
	Sig.	,209a
Castigo	Chi-cuadrado	5,957
	df	4
	Sig.	,202a
Grandiosidad	Chi-cuadrado	3,917
	df	4
	Sig.	,417a
Bajo autocontrol	Chi-cuadrado	1,434
	df	4
	Sig.	,838a

Se realizó una prueba de chi cuadrado, encontrando que los esquemas maladaptativos: Aislamiento Social, Vulnerabilidad y Auto Sacrificio están relacionadas con la dimensión Sentido Positivo de la vida ya que en ambos casos el p-valor “Sig.” es menor de 0.05, para ver cómo se dan esas relaciones vamos a realizar las respectivas tablas cruzadas.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Tabla 9
Relación entre el esquema maladaptativos: aislamiento social y el sentido positivo de la vida

		Sentido positivo de la vida					
		Bajo		Medio		Alto	
		Casos	%	Casos	%	Casos	%
Aislamiento social	Bajo	15	21,4	28	33,3	0	0
	Medio	30	42,9	31	36,9	1	16,7
	Alto	25	35,7	25	29,8	5	83,3

Se realizó una prueba de chi cuadrado, encontrando que en los casos en donde tenemos bajos niveles de Sentido Positivo de la vida lo más probable es encontrar niveles medios y alto de aislamiento social.

Tabla 10
Relación entre el esquema maladaptativo: vulnerabilidad y el Sentido Positivo de la vida

		Sentido positivo de la vida					
		Bajo		Medio		Alto	
		Casos	%	Casos	%	Casos	%
Vulnerabilidad	Bajo	17	24,3	37	44,0	2	33,3
	Medio	33	47,1	37	44,0	2	33,3
	Alto	20	28,6	10	11,9	2	33,3

Se realizó una prueba de chi cuadrado, encontrando que en los casos en donde tenemos bajos niveles de Sentido Positivo de la vida lo más probable es encontrar niveles medio y altos de vulnerabilidad.

Tabla 11
Relación entre el esquema maladaptativo: autosacrificio y el sentido positivo de la vida

		Sentido positivo de la vida					
		Bajo		Medio		Alto	
		Casos	%	Casos	%	Casos	%
Autosacrificio	Bajo	17	24,3	26	31,0	0	0
	Medio	24	34,3	40	47,6	0	0
	Alto	29	41,4	18	21,4	6	100,0

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Se realizó una prueba de chi cuadrado, encontrando que en los casos en donde tenemos bajos niveles de Sentido Positivo de la vida lo más probable es encontrar niveles medios y altos de AutoSacrificio.

Tabla 12
Relación de los esquemas maladaptativos y la Satisfacción con la vida

Pruebas de chi-cuadrado de Pearson		Satisfaccion con la Vida
Privación emocional	Chi-cuadrado	3.493
	df	4
	Sig.	0.479
Abandono e inestabilidad	Chi-cuadrado	1.845
	df	4
	Sig.	0.764
Desconfianza	Chi-cuadrado	7.943
	df	4
	Sig.	0.094
Aislamiento social	Chi-cuadrado	1.223
	df	4
	Sig.	0.874
Imperfección y vergüenza	Chi-cuadrado	4.854
	df	4
	Sig.	0.303
Fracaso	Chi-cuadrado	3.889
	df	4
	Sig.	0.421
Dependencia	Chi-cuadrado	0.076
	df	4
	Sig.	0.999
Vulnerabilidad	Chi-cuadrado	1.222
	df	4
	Sig.	0.874
Enmarañamiento	Chi-cuadrado	1.682
	df	4
	Sig.	0.794
Subyugación	Chi-cuadrado	1.677
	df	4
	Sig.	0.795
Auto sacrificio	Chi-cuadrado	0.703
	df	4
	Sig.	0.951
Busqueda de aprobación	Chi-cuadrado	1.441
	df	4
	Sig.	0.837
Inhibición emocional	Chi-cuadrado	0.953
	df	4
	Sig.	0.917
Estandares inflexibles	Chi-cuadrado	4.091
	df	4
	Sig.	0.394
Negatividad	Chi-cuadrado	1.614
	df	4
	Sig.	0.806
Castigo	Chi-cuadrado	6.248
	df	4
	Sig.	0.181
Grandiosidad	Chi-cuadrado	5.353
	df	4
	Sig.	0.253
Bajo autocontrol	Chi-cuadrado	2.469
	df	4
	Sig.	0.650

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Se realizó una prueba de chi cuadrado y se observó que ningún esquema malaptativo está relacionado con la dimensión Satisfacción con la vida ya que en todos los casos el p-valor "Sig." es mayor de 0.05.

Tabla 13
Relación de los esquemas maladaptativos y realización personal

Pruebas de chi-cuadrado de Pearson		Realizacion Personal
Privación emocional	Chi-cuadrado	,956
	df	4
	Sig.	,916
Abandono e inestabilidad	Chi-cuadrado	5,441
	df	4
	Sig.	,245
Desconfianza	Chi-cuadrado	11,163
	df	4
	Sig.	,025*
Aislamiento social	Chi-cuadrado	2,665
	df	4
	Sig.	,615
Imperfección y vergüenza	Chi-cuadrado	8,637
	df	4
	Sig.	,071
Fracaso	Chi-cuadrado	2,577
	df	4
	Sig.	,631
Dependencia	Chi-cuadrado	3,732
	df	4
	Sig.	,443
Vulnerabilidad	Chi-cuadrado	5,041
	df	4
	Sig.	,283
Enmarañamiento	Chi-cuadrado	4,203
	df	4
	Sig.	,379
Subyugación	Chi-cuadrado	1,489
	df	4
	Sig.	,829
Auto sacrificio	Chi-cuadrado	1,707
	df	4
	Sig.	,790
Busqueda de aprobación	Chi-cuadrado	2,536
	df	4
	Sig.	,638
Inhibición emocional	Chi-cuadrado	7,890
	df	4
	Sig.	,096
Estandares inflexibles	Chi-cuadrado	1,725
	df	4
	Sig.	,786
Negatividad	Chi-cuadrado	2,065
	df	4
	Sig.	,724
Castigo	Chi-cuadrado	1,788
	df	4
	Sig.	,775
Grandiosidad	Chi-cuadrado	2,847
	df	4
	Sig.	,584
Bajo autocontrol	Chi-cuadrado	4,462
	df	4
	Sig.	,347

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Se realizó una prueba de chi cuadrado y se observó que el esquema maladaptivo: Desconfianza está relacionado con Realización Personal ya que el p-valor "Sig." es menor de 0.05, para ver cómo se da esa relación vamos a realizar la respectiva tabla cruzada.

Tabla 14
Relación entre el esquema maladaptativo: Desconfianza y Realización Personal

		Realización Personal					
		Bajo		Medio		Alto	
		Casos	%	Casos	%	Casos	%
Desconfianza	Bajo	7	10,8	9	**15,8**	13	34,2
	Medio	30	46,2	28	49,1	10	26,3
	Alto	28	43,1	20	35,1	15	39,5

Se realizó una prueba de chi cuadrado, encontrando que en los casos en los que tenemos bajos y medios niveles de Realización personal lo más probable es encontrar medios y altos niveles de Desconfianza.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Tabla 15
Relación de los esquemas maladaptativos y Alegría de vivir

Pruebas de chi-cuadrado de Pearson		Alegria de Vivir
Privación emocional	Chi-cuadrado	2,083
	df	4
	Sig.	,720
Abandono e inestabilidad	Chi-cuadrado	2,841
	df	4
	Sig.	,585
Desconfianza	Chi-cuadrado	6,112
	df	4
	Sig.	,191
Aislamiento social	Chi-cuadrado	11,846
	df	4
	Sig.	,019*
Imperfección y vergüenza	Chi-cuadrado	5,116
	df	4
	Sig.	,276
Fracaso	Chi-cuadrado	3,982
	df	4
	Sig.	,408
Dependencia	Chi-cuadrado	1,288
	df	4
	Sig.	,863
Vulnerabilidad	Chi-cuadrado	4,223
	df	4
	Sig.	,377
Enmarañamiento	Chi-cuadrado	9,853
	df	4
	Sig.	,043*
Subyugación	Chi-cuadrado	7,405
	df	4
	Sig.	,116
Auto sacrificio	Chi-cuadrado	7,542
	df	4
	Sig.	,110
Busqueda de aprobación	Chi-cuadrado	1,380
	df	4
	Sig.	,848
Inhibición emocional	Chi-cuadrado	6,560
	df	4
	Sig.	,161
Estandares inflexibles	Chi-cuadrado	7,025
	df	4
	Sig.	,135
Negatividad	Chi-cuadrado	5,410
	df	4
	Sig.	,248
Castigo	Chi-cuadrado	4,513
	df	4
	Sig.	,341
Grandiosidad	Chi-cuadrado	4,882
	df	4
	Sig.	,300
Bajo autocontrol	Chi-cuadrado	2,057
	df	4
	Sig.	,725

Se realizó una prueba de chi cuadrado, encontrando que los esquemas maladaptativos: Aislamiento Social y Enmarañamiento están relacionadas con Alegría de Vivir ya que en ambos casos el p-valor “Sig.” es menor de 0.05, para ver cómo se dan esas relaciones vamos a realizar las respectivas tablas cruzadas.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Tabla 16
Relación entre el esquema maladaptativo: Aislamiento Social y Alegría de vivir

		Alegría de vivir					
		Bajo		Medio		Alto	
		Casos	%	Casos	%	Casos	%
Aislamiento social	Bajo	14	30,4	15	26,3	14	24,6
	Medio	18	**39,1**	20	35,1	24	**42,1**
	Alto	14	30,4	22	**38,6**	19	**33,3**

Se realizó una prueba de chi cuadrado, encontrando que cuando tenemos casos con niveles bajos de Alegría de vivir lo más probable es encontrar niveles medios de aislamiento social.

Tabla 17
Relación entre el esquema maldaptativo: Enmarañamiento y Alegría de vivir

		Alegría de vivir					
		Bajo		Medio		Alto	
		Casos	%	Casos	%	Casos	%
Enmarañamiento	Bajo	14	30,4	21	36,8	24	**42,1**
	Medio	22	**47,8**	24	**42,1**	21	36,8
	Alto	10	21,7	12	21,1	12	**21,1**

Se realizó una prueba de chi cuadrado, encontrando que cuando tenemos niveles bajos y medios de Alegría de vivir lo más probable es encontrar niveles medio de Enmarañamiento.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

DISCUSIÓN

En la presente investigación se encontró relación estadística entre las variables: Esquemas maladaptivos y Felicidad (Tabla N°1,6,8), además se encontró relación entre los esquemas maladaptativos: Aislamiento, vulnerabilidad y autosacrifico con el sentido positivo de la vida (Tabla Nº 2,3,4), también se encontró relación entre el esquema maladaptivo Desconfianza y Realización personal (Tabla N°7), se encontró relación entre los esquemas maladaptativos: aislamiento social y enmañaramiento y alegría de vivir (Tabla N°9,10).

En la investigación se encontró que los esquemas maladaptativos que más predominan en los soldados del Batallón de Infantería Blindada son: Privación emocional ,Imperfección y Vergüenza, Subyugación, Inhibición emocional y Estándares inflexibles lo cual coincide con lo encontrado por Gargurevich en el 2019, en la tesis titulada: Esquemas Tempranos Mal Adaptativos en Jóvenes con Educación Superior Pertenecientes y No Pertenecientes a las Fuerzas Armadas, lo cual implica que los soldados se esfuerzan por cumplir con sus reglas internas las cuales son estrictas e inflexibles, además que ellos tienen que cumplirlas con el fin de evitar la crítica o de la desaprobación de sus superiores, sin embargo esto les genera dificultades en la adecuada expresión de sus propios sentimientos , pensamientos y su espontaneidad, dado que se sienten la mayor parte del tiempo presionados por ellos mismos y por los demás para dar una imagen inquebrantable y dura, es decir, que pueden con lo que se les presente, esto relacionado en mayor parte con la educación castrense que llevan.

Cabe resaltar que el esquema de Imperfección y Vergüenza también se encuentra presente en los soldados, lo cual se ve reflejado en como ellos se perciben, en el interior y en su personalidad, muchas veces no podemos identificarlo, porque los defectos que imaginamos son internos es decir que no se ven y sufres más por el miedo que existe a que sean descubiertos, cada uno de ellos afronta ese esquema de manera distinta, por ejemplo, algunos muestran una falta de confianza e inseguridad, otros parecen normales pasando desapercibidos y otro tantos dan la apariencia de ser perfectos que no imaginarías que tienen este esquema, este esquema se puede relacionar con el esquema de Subyugación Probablemente porque la imagen que tienen de ellos mismo es la de una persona con quien es fácil llevarse bien. Dado que eres tan afable, tienes ganas de agradar y previenes los problemas, te llevas bien con los demás.

Se encontró la relación entre los esquemas maladaptativos: Aislamiento, vulnerabilidad y autosacrificio se encuentra relacionado con niveles bajos de sentido positivo de la vida dando

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

como resultado probablemente estados depresivos o sensaciones de fracaso, intranquilidad en los soldados y también influiría en los pensamiento y sentimientos hacia sí mismos y la vida, presentando dificultad para encontrar un sentido a su existencia.

Por otro lado, que no se han encontrado relación entre los esquemas maladaptativos y satisfacción con la vida, esto puede deber, a que la satisfacción con lo que uno ha alcanzado en la vida no está necesariamente relacionado a los patrones de vida distorsionados que incluyen: recuerdos, emociones, cogniciones, etc. sino con la capacidad de afrontamiento y resiliencia de cada soldado y como enfrenta su día a día en el cuartel y fuera de él.

Se encontró una relación entre el esquema maladaptativo Desconfianza y realización personal, lo cual sugiere que los soldados estarían escondiéndose detrás de un muro de desconfianza que les impide intimar demasiado con otras personas, se muestran suspicaces con las intenciones de los demás y tienden a pensar en lo peor. Es posible que eviten por completo las relaciones con los demás, a su vez esto implicaría que su autosuficiencia y estar orientado hacia las metas que ellos consideren importantes para su vida no se estarían llevando a cabo de una manera adecuada, por ende la Desconfianza estaría convirtiéndose en un trampa vital, dando como resultado un estado de hipervigilancia constantemente, porque existe el pensamiento distorsionado que la amenaza puede surgir en cualquier momento y sienten que deben estar alerta cuando la persona se presenta y te conoce. Entonces, observas y esperas.

Existe relación entre los esquemas maladaptativos: aislamiento social y enmarañamiento y la alegría de vivir, es decir, los soldados en su mayoría presentan el miedo de ser observados, evaluados o juzgados negativamente, depende de dónde se encuentre su sensibilidad, ya sea en el aspecto externo, la profesión, la posición social, la inteligencia o en la habilidad para las conversaciones, tienes miedo a ser descubierto como socialmente poco adecuado, siéndoles más complicado disfrutar de las experiencias positivas y la sensación general de estar bien con la vida.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

CONCLUSIONES

PRIMERA: Se logró comprobar la hipótesis de la investigación, es decir, se encontró relación estadística entre las variables: Esquemas maladaptativos y la Felicidad, además se encontró relación entre los esquemas maladaptativos: Aislamiento, vulnerabilidad y autosacrifico con el sentido positivo de la vida, Desconfianza y Realización personal, aislamiento social y enmañaramiento y alegría de vivir.

SEGUNDA: En general los esquemas maladaptativos que predominan en los soldados del batallón de infantería blindado son: Privación emocional, Imperfección y Vergüenza, Subyugación, Inhibición emocional y Estándares inflexibles.

TERCERA: Se encontró que la dimensión de la felicidad que predomina en los soldados del batallón de infantería blindado es satisfacción con la vida.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

RECOMENDACIONES

- Desarrollar actividades promocionales para fomentar estilos saludables de vida basados en los principios de la felicidad: mejorar la capacidad de afrontar los problemas de manera positiva, flexibilidad para afrontar cambios, resiliencia y optimismo.

- Sensibilizar a los soldados sobre la importancia y la continuidad de la salud mental en sus vidas y como esta repercute de manera positiva en su desarrollo personal y laboral.

- Realizar evaluaciones semestrales a los soldados del cuartel Salaverry a fin de conocer la problemática que atraviesan y posteriormente brindar consejería y orientación a los soldados.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

REFERENCIAS BIBLIOGRAFÍCAS

1. Young EJ, Klosko SJ, Weisher ME. Terapia de esquemas: guía práctica. 1st ed. Aldekoa J, editor. Bilbao: Desclée de Brouwer; 2013.
2. Quiñonez, Ramirez, Cid, Melipillán, Florenzano. Cuestionario de esquemas de Young CEY-S3: Propiedades psicométricas en una muestra chilena mixta. Scielo. 2018; 36(3).
3. Alarcón R. Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad. Revista Interamericana de Psicología. 2006; 40(1): p. 99-106.
4. Young J, Klosko J. Reinventa tu vida: como superar las actitudes negativas y sentirse bien de nuevo. 1st ed. Cid J, editor. Buenos Aires: Paidós; 2001.
5. LeDoux J. The emocional brain. 1st ed. Goleman D, editor. Nueva York: Simón & Schuster; 1996.
6. Arias C, Soliverez C. El bienestar psicológico en la vejez. En: Psicología y construcción de conocimiento de la época Buenos Aires Argentina: Universidad Nacional La Plata; 2009 p. 25.
7. Alarcón R, Caycho T. Relación entre gratitud y felicidad en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. Psychologia: Avances de la disciplina. 2015; 9(1): p. 59-69.
8. Seligman M, Csikszentmihalyi M. Positive Psychology: An Introduction. American Psychologist. 2000; 55(1): p. 5-14.
9. Vera B. Psicología Positiva: Una nueva forma de entender la psicología. Papeles del Psicólogo. 2006; 27(1): p. 3-8.
10. Seligman M. La auténtica felicidad. 2nd ed. España, Ediciones B.S.; 2017.
11. Toribio L, Gonzales A, Valdez J, Gonzales S, Van H. Validación de la Escala de Felicidad de Alarcón para adolescentes mexicanos. Psicología Iberoamericana. 2012; 20(1): p. 71-79.
12. Alarcón R. Psicología de la felicidad: Introducción a la psicología positiva. 1st ed. Palma UR, editor. Lima: Editorial Universitaria; 2009.
13. Epicuro. Sobre la Felicidad. 1st ed. Naturate E, editor. Madrid: Debate; 2001.
14. Yanamoto J. Gestión de Recursos Humanos y Desarrollo Social. Tiempo de Opinión. 2012; 4.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

15. Lyubomirsky S. La ciencia de la felicidad. 4th ed. Mihali, editor. Barcelona: Urano; 2008.

16. Caballero P, Sánchez S. La felicidad en estudiantes universitarios ¿Existen diferencias según género, edad o elección de estudios? Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado. 2018; 21(3).

17. Gargurevich V. Esquemas Tempranos Mal Adaptativos en Jóvenes con Educación Superior Pertenecientes y no pertenecientes a las fuerzas Armadas. Tesis de Licenciatura. Lima: Universidad Ricardo Palma, Psicología.

18. De la Cruz J. Prevalencia de los esquemas maladaptativos tempranos en adolescentes con bajo, medio y alto nivel de conducta en una institución educativa del Callao. Tesis de Licenciatura. Lima: Universidad Nacional Francisco Villareal, Psicología.

19. Guardamino. La felicidad de los estudiantes universitarios en Lima Metropolitana. Tesis de Licenciatura. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú, Psicología.

20. Davey K. Felicidad y Engagement en estudiantes trabajadores del nivel superior en Lima. Revista de Investigación en Psicología. 2017; 20(1).

21. Flores M, Vilca M. Esquemas adaptativos tempranos en adolescentes con problemas de conducta. Tesis de Licenciatura. Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín, Psicología.

22. Young EP, Dawson T. Introducción a Jung. 1st ed. Horvath, editor. España: Akal; 1999.

ANEXOS

Cuestionario de esquemas

13. Young EJ, Klosko SJ, Weisher ME. Terapia de esquemas: guía práctica. 1st ed. Aldekoa J, editor. Bilbao: Desclée de Brouwer; 2013.

Escala de la felicidad

1. Alarcón R. Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad. Revista Interamericana de Psicología. 2006; 40(1): p. 99-106.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

ANEXOS

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

ANEXO 1: CONSENTIMIENTO INFORMADO

El propósito de esta ficha es el de explicar a los participantes acerca de la naturaleza de la investigación esquemas maladaptativos tempranos y felicidad. La presente investigación es elaborada por la Psicóloga Amelia Diana Cohaila Bernahola, estudiante de Maestría en Salud mental del niño, del adolescente y de la familia de la Universidad Católica de Santa María, Arequipa.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas. La aplicación de los instrumentos de investigación tomará aproximadamente de 15 a 25 minutos, si tuviesen alguna duda sobre este estudio, pueden realizar las preguntas en cualquier momento durante su participación.

Igualmente, si alguna de las preguntas le parece incomodas, tiene el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

_____

FIRMA

DNI:

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

ANEXO 2: CUESTIONARIO DE ESQUEMAS

GRADO: COMPAÑÍA:

EDAD: FECHA:

INSTRUCCIONES:

La lista que sigue, contiene oraciones que las personas pueden usar para describirse a sí mismas. Por favor lea cada afirmación y decida que tan bien lo describe a Ud. Cuando no esté seguro, base su respuesta en lo que Ud. siente emocionalmente, no sobre lo que piensa que es verdad. Elija el puntaje entre 1 a 6 que mejor lo describa, y escriba el número en el espacio que hay delante de cada oración.

ESCALA DE PUNTAJE.

1 =Totalmente falso de mi	2 = Mayormente falso de mi
3 = Levemente más verdadero que falso	4 = Moderadamente verdadero de mi
5 = Mayormente verdadero de mi	6 = Me describe perfectamente

1..... La mayoría del tiempo, no he tenido a alguien que me preste atención, participe conmigo, o se interese profundamente en todo lo que me pasa.

2..... Me encuentro a mí mismo colgándome de las personas cercanas a mí, porque tengo miedo que me dejen.

3..... Siento que la gente se va a aprovechar de mí.

4.....Yo no encajo.

5..... No hay hombre / mujer que yo desee que pueda amarme una vez que vea mis defectos.

6..... Casi nada de lo que hago en el trabajo (o en el estudio) es tan bueno como con lo que pueden hacer los demás.

7..... No me siento capaz de lograr cosas por mí mismo en mi vida cotidiana.

8..... No puedo escapar a la sensación que está por pasar algo malo.

9..... Mis padres y yo tendemos a estar mutuamente sobre – involucrados en nuestras vidas y problemas.

10..... Pienso que, si hago lo que quiero, sólo estoy buscándome problemas.

11..... Soy el que habitualmente termina ocupándose de cuidar a los que tengo cerca.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

1 =Totalmente falso de mi	2 = Mayormente falso de mi
3 = Levemente más verdadero que falso	4 = Moderadamente verdadero de mi
5 = Mayormente verdadero de mi	6 = Me describe perfectamente

12..... Soy muy cauto al demostrar sentimientos positivos a los demás (ej.: afecto, mostrar cuidado).

13..... Debo ser mejor en casi todo lo que haga; No puedo aceptar el segundo puesto.

14..... Soy especial y no debería tener que aceptar muchas de las restricciones o límites que caen sobre los demás.

15..... No puedo lograr disciplinarme a mí mismo para completar tareas rutinarias o aburridas.

16.....Para mí, las habilidades o conocimientos son más valiosos si las demás personas lo reconocen

17.....Si pasa algo bueno, me preocupa que algo malo vaya a pasar después.

18.....Debería esperar el fracaso si no me esfuerzo al máximo.

19..... En general, las personas no han estado ahí, para darme calidez, sostén y afecto.

20..... Necesito tanto de las demás personas que me preocupa perderlos.

21..... Siento que no puedo bajar la guardia en presencia de los demás, o alguno de manera intencional me va a herir.

22.....Soy fundamentalmente diferente a los demás.

23..... Nadie que yo desee podría querer estar cerca de mí si el / ella me conociera realmente.

24..... Soy incompetente cuando llega el momento de concretar logros (o realizar cosas).

25..... Pienso en mí mismo como una persona dependiente cuando hago las cosas de todos los días.

26..... Siento que en cualquier momento puede ocurrirme un desastre (natural, criminal, financiero o medico).

27..... No he sido capaz de separarme de mis padres del modo en que las demás personas de mi edad lo hacen.

28..... Siento como que no tengo otra opción que acceder los deseos de los demás, o ellos van a tomar represalias, castigar o rechazar de algún modo.

29..... Soy una buena persona porque pienso en los demás más que en mí mismo.

30..... Encuentro incómodo expresar mis sentimientos a los demás.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

31..... Trato de hacer lo mejor, no me puedo conformar con un “suficientemente” o “bueno “.

1 =Totalmente falso de mi	2 = Mayormente falso de mi
3 = Levemente más verdadero que falso	4 = Moderadamente verdadero de mi
5 = Mayormente verdadero de mi	6 = Me describe perfectamente

32..... Tengo enormes problemas para aceptar un “no” por respuesta cuando quiero algo de los demás.

33..... Si no puedo alcanzar una meta, me frustro fácilmente y abandono

34.....Tener dinero y conocer gente importante me hace sentir valioso.

35.....aunque seas muy cuidadoso siempre algo va a salir mal.

36.....Soy incompetente en cuanto a los logros.

37..... Raramente he tenido una persona fuerte que me dé consejo o me oriente cuando no estoy seguro de qué hacer.

38..... Me preocupa que las personas que siento cercanas puedan dejarme o abandonarme.

39..... Habitualmente estoy en guardia ante los verdaderos motivos de los otros.

40.....Yo no pertenezco; soy un solitario.

41..... Soy indigno del amor, atención y respeto de los demás.

42..... La mayoría de las personas son más capaces que yo, en áreas de trabajo y logros.

43..... Carezco de sentido común.

44..... Me preocupa ser atacado físicamente por la gente.

45..... Es muy difícil para mis padres y para mí, guardar detalles íntimos de cada uno, sin sentirnos culpables o traicionando.

46..... Generalmente dejo que el otro tenga el control o el dominio de la relación.

47..... Estoy tan ocupado cuidando a las personas que me importan, que tengo poco tiempo para mí mismo.

48..... Encuentro difícil ser cálido y espontáneo.

49..... Debo cumplir todas mis responsabilidades.

50..... Odio ser limitado o impedido de hacer lo que yo quiero.

51..... Tengo verdadera dificultad en sacrificar una gratificación inmediata para lograr una meta a largo plazo.

52.....Me siento como importante, a no ser que logre que los demás me presten mucha atención.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

53.....Aun cuando las cosas parecen estar yendo bien, siento que es solo temporal.

1 =Totalmente falso de mi	2 = Mayormente falso de mi
3 = Levemente más verdadero que falso	4 = Moderadamente verdadero de mi
5 = Mayormente verdadero de mi	6 = Me describe perfectamente

54.....No importa porqué cometí un error, cuando me equivoco debo sufrir las consecuencias.

55..... Por mucho tiempo en mi vida, no he sentido que soy especial para alguien.

56..... Algunas veces estoy tan preocupado de que las personas me dejen, que las alejo.

57..... Solo es una cuestión de tiempo hasta que alguien me traicione.

58..... Me siento lejos (extraño) de las demás personas.

59..... Siento que no soy querible.

60..... No soy talentoso como lo son la mayoría de las personas en su trabajo.

61..... No puedo confiar en mi propio criterio para resolver las situaciones cotidianas.

62..... Me preocupa llegara a perder todo mi dinero y volverme indigente.

63..... A menudo siento como que mis padres están viviendo a través mío. No tengo una vida propia.

64..... Siempre dejo que los demás elijan por mí, de tal modo que no sé lo que yo mismo quiero.

65..... Yo he sido siempre el que escucha los problemas de todo el mundo.

66..... Me controlo tanto que los demás piensan que no tengo emociones.

67..... Siento que hay una presión constante sobre mí para alcanzar logros y conseguir que se hagan las cosas.

68..... Siento que no debería tener que seguir las normas que los demás siguen.

69..... No puedo forzarme a hacer cosas que no disfruto, aun cuando sé que Es por mi propio bien.

70.....Para mí es importante lograr reconocimiento o ser admirado, si me presentan o hago algún comentario en un encuentro p situación social.

71.....No importa cuán duro trabaje, me preocupa que pueda tener un quiebre financiero y perder casi todo.

72.....Merezco ser castigado si cometo errores.

73..... La mayor parte del tiempo, no he tenido a nadie que realmente me preste atención, me comprenda, o entone con mis verdaderas necesidades y sentimientos.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

74..... Cuando siento que alguien que me importa se aleja de mí, me desespero.

1 =Totalmente falso de mi	2 = Mayormente falso de mi
3 = Levemente más verdadero que falso	4 = Moderadamente verdadero de mi
5 = Mayormente verdadero de mi	6 = Me describe perfectamente

75..... Soy bastante suspicaz (desconfiado) de los motivos de los demás.

76..... Siempre me siento afuera de los grupos.

77..... Soy demasiado inaceptable en lo verdaderamente fundamental, como para mostrarme ante los demás.

78..... No soy tan inteligente como la mayoría de las personas para ascender en el trabajo (estudios).

79..... No siento confianza en mi habilidad para resolver los problemas que aparezcan cotidianamente.

80..... Me preocupa estar desarrollando una enfermedad grave aun cuando no ha sido diagnosticado nada grave por el médico.

81..... A menudo siento que no tengo una identidad separada de mis padres o de mi pareja.

82..... Tengo enormes problemas para demandar que mis derechos sean respetados y mis sentimientos tenidos en cuenta.

83..... Los demás me ven como haciendo mucho por los otros, pero no lo suficiente por mí mismo.

84..... Los demás me ven como emocionalmente hermético.

85..... No puedo dejar de dar excusas por mis errores o desengancharme fácilmente de ellos si los cometo.

86..... Siento que lo que yo tengo para ofrecer es de mayor valor que las contribuciones de los otros.

87..... Raramente he sido capaz de mantener mis decisiones.

88.....Muchos cumplidos o elogios me hacen sentir una persona valiosa.

89.....Me preocupa tomar una decisión equivocada que me pueda llevar a un desastre.

90.....Soy una mala persona que merece ser castigado.

ANEXO 3: ESCALA DE LA FELICIDAD

GRADO: COMPAÑÍA:

EDAD: FECHA:

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

INSTRUCCIONES

Más abajo encontrará una serie de afirmaciones con las que usted puede estar de acuerdo, en desacuerdo o en duda. Lea detenidamente cada afirmación y luego utilice la Escala para indicar su grado de aceptación o de rechazo a cada una de las frases. Marque su respuesta con X. No hay respuestas buenas ni malas.

Nº	ITEM	Totalmente De acuerdo	Acuerdo	Ni acuerdo Ni desacuerdo	Desacuerdo	Totalmente Desacuerdo
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.					

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis