



Encuentro Internacional de
Educación en Ingeniería ACOFI

**GESTIÓN, CALIDAD Y DESARROLLO
EN LAS FACULTADES DE INGENIERÍA**

Cartagena de Indias, Colombia
18 al 21 de septiembre de 2018



CÁTEDRA DE FELICIDAD Y CALIDAD DE VIDA COMO EJE TRANSVERSAL EN LOS PROCESOS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LOS PROGRAMAS DE INGENIERÍA INDUSTRIAL

Nelson Vladimir Yepes González, Yenny Alexandra Martínez Ramos

**Universitaria Agustiniiana
Bogotá, Colombia**

Resumen

Enseñar felicidad se ha convertido en una de las cátedras más solicitadas en universidades como Harvard y Yale. El profesor de psicología positiva Tal Ben-Shahar, quien creó la primera cátedra de felicidad en la Universidad de Harvard bajo las siete lecciones fundamentales: *Dese permiso de ser humano, la felicidad está en la intersección entre el placer y el sentido, la felicidad depende del estado de nuestra mente, ¡Simplifique!, Recuerde la conexión mente-cuerpo, Expresé gratitud cuando sea posible y priorice sus relaciones*. Es la "Cátedra para la Felicidad" la que permite desarrollar en los estudiantes la inteligencia emocional, las habilidades para la vida, el control del estrés, la tensión y lo más importante, sus emociones.

En el reporte mundial de la felicidad (World Happiness Report, 2018) Colombia ocupa el puesto 37. Donde se ilustra con aportes, experimentos y evidencias científicas- cómo los países pueden mejorar el bienestar de sus ciudadanos teniendo un enfoque en las dimensiones de salud (con énfasis en la enfermedad mental como una de las principales causas de la miseria en el mundo), educación (orientada a la educación positiva), y trabajo (satisfacción laboral). Adicionalmente, en este reporte se incluyen aspectos que están siendo tendencia en distintos ministerios en diferentes países: la felicidad personal, las ciudades (movilidad, economía, medio ambiente y conexiones sociales), y la medición de la felicidad (Gonzalez, 2018). Según la OMS, en el peor de los casos, la depresión puede provocar el suicidio, que actualmente es la segunda causa de muerte entre las personas de 15 a 29 años de edad.

El presente estudio consulta a estudiantes de un programa de ingeniería industrial acerca de la necesidad de introducir una cátedra transversal correspondiente a la felicidad y la calidad de vida,

que procure ayudar a los estudiantes a expresar sus sentimientos y emociones, aprender a conocerse, a reflexionar, aprender el trabajar en equipo, a respetarse y respetar, a saber, alimentarse y el cuidado de la vida.

Palabras clave: felicidad, catedra de la felicidad, factores, cronbach

Abstract

Teaching happiness has become one of the most requested chairs at universities such as Harvard and Yale. Positive teacher of psychology Tal Ben-Shahar, who created the first chair of happiness at Harvard University under the seven fundamental lessons: Unemployer of human being, happiness is at the intersection between pleasure and meaning, happiness depends on state of mind, Simplify!, Remember the mind-body connection, Express gratitude when possible and prioritize your relationships. It is the "Chair for Happiness" which allows students to develop emotional intelligence, life skills, control of stress, tension and, most importantly, their emotions.

In the World Report on Happiness (World Happiness Report, 2018), Colombia ranks 37th. Where it is illustrated with contributions, experiments and scientific evidence, how countries can improve the well-being of citizens by focusing on the dimensions of health with emphasis on mental illness as one of the main causes of misery in the world), education (oriented to positive education), and work (job satisfaction). Additionally, this report includes aspects that are being developed in different ministries in different countries: personal happiness, cities (mobility, economy, environment and social connections), and the measurement of happiness (González, 2018). According to the WHO, in the worst case, depression can lead to suicide, which is currently the second cause of death among people aged 15 to 29 years.

The present study consults students of an industrial engineering program about the need to introduce a transversal response to happiness and quality of life, which seeks to help students express their feelings and emotions, learn to know, reflect, learn Teamwork, respect and respect, know, feed and take care of life.

Keywords: happiness, happiness chair, factors, cronbach

Introducción

La Asamblea General de la ONU, en la resolución 66/281 decretó en 2012 del 20 de marzo como el Día Internacional de la Felicidad, para reconocer la relevancia de la felicidad y el bienestar como aspiraciones universales de los seres humanos y la importancia de su inclusión en las políticas de gobierno. A nivel mundial se ha establecido el índice de la felicidad, pudiendo observar a países como Finlandia, Noruega, Dinamarca, Islandia, Suiza, Holanda, Canadá quienes ocupan los primeros lugares, donde Colombia ocupa el puesto 37. Siendo Finlandia uno de los países con mayor índice de felicidad (7,632), pero ¿Cómo ha logrado ser un país con la mejor educación del mundo y al mismo tiempo tener el mayor ranking de felicidad? Los niños finlandeses inician la

educación formal a los 7 años, tienen jornadas escolares más cortas, vacaciones más largas, muy pocas tareas y no hacen exámenes. Los salones cerrados se transforman en espacios multimodales, que se enlazan unos con otros mediante paredes de cristal y divisiones móviles. El mobiliario es ajustable e incluye sofás y pufs.

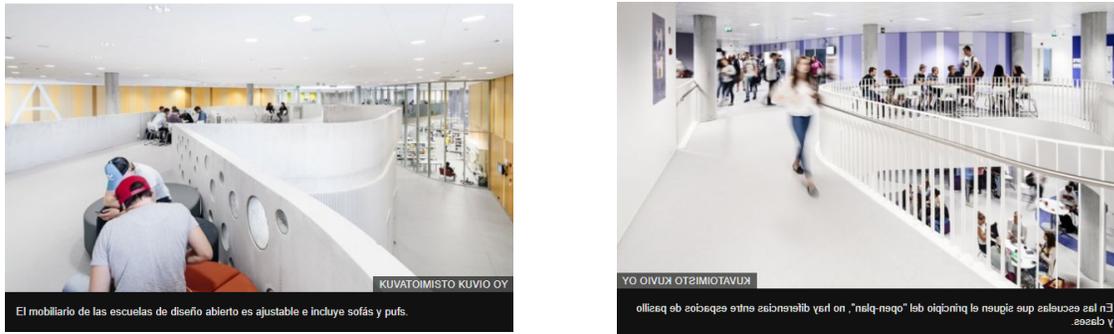


Figura 1. Open-plan en las escuelas de Filadelfia

Fuente: Mar Pichel. BBC Mundo (2017) <http://www.bbc.com/mundo/noticias-41232085>

En las instituciones de educación superior, la cátedra de la felicidad ha tomado gran fuerza a nivel mundial. Universidades como Yale, Harvard, Princeton la vienen desarrollando. La Psicología Positiva de Harvard, impartida por el profesor Tal Ben-Shahar (PhD), pasará a los libros de historia como el curso más popular en la historia de la Universidad de Harvard. Conjuntamente con la clase de 'Psicología del Liderazgo' que enseñó Ben-Shahar, más de 1400 estudiantes de Harvard se han inscrito en esta clase en la primavera del '06. El curso consta de 22 conferencias que duran alrededor de 75 minutos cada una. El curso también contiene una gran conferencia de invitados sobre el humor, impartida por Shawn Achor, quien también estudió y enseñó en Harvard. Este curso trata sobre los aspectos psicológicos de la realización y el florecimiento de la vida, al enseñar sobre empatía, amistad, amor, logros, creatividad, espiritualidad, felicidad y humor.

En Colombia, la experiencia arranca hacia el año 2013 en el Centro de Estudios Superiores de Administración (CESA) en Bogotá. El profesor Andrés Ramírez Ordoñez instauró la asignatura "The Happy Business", en dicha institución. Luego, la materia fue acogida por la universidad Sergio Arboleda con el nombre de "Make it Happy" y en la universidad del Rosario "Educando para la felicidad", dictada por cinco profesores más. Ramírez, también ha llevado sus clases a los postgrados del politécnico Gran Colombiano y la Tecnológica de Bolívar.

Como antecedentes de la investigación podemos tomar algunos referentes como son:

Un primer trabajo desarrollado por Chang, Miler & Tcha (2005), que tiene como título "Happiness In University Education" y que se fundamentó en cuantificar los determinantes de la felicidad en los estudiantes universitarios, con información extraída de una encuesta realizada con estudiantes de la Universidad de Western Australia en 2003, tuvo como resultado que la felicidad se relacionó con una variedad de factores, por ejemplo, las calificaciones obtenidas, las amistades desarrolladas, las instalaciones escolares, las oportunidades para participar en actividades extracurriculares y la calidad de la clase. Y que las influencias más importantes en los niveles de

satisfacción de los estudiantes son el trabajo escolar, la gestión del tiempo y las relaciones formadas en la universidad.

Los problemas de salud mental entre los adultos jóvenes van en aumento en las universidades de todo el mundo. "Realmente sorprende los niveles de ansiedad y depresión que enfrentan los estudiantes", dice Santos. Un informe de 2013 del Consejo del Colegio de Yale descubrió que más de la mitad de los estudiantes de pregrado buscaban servicios de salud mental durante su tiempo en el campus. Una encuesta de 2009 de 80.121 estudiantes, realizada por la American College Health Association-National College Health Assessment, mostró que el 39% de los estudiantes universitarios se sentía desesperado durante el año escolar, y el 25% se sentía tan deprimido que les resultaba difícil funcionar. Casi la mitad (47%) informó que sentía una ansiedad abrumadora, y el 84% dijo sentirse generalmente abrumado por todo lo que tenía que hacer.

Las filosofías de la felicidad influyeron en el desarrollo de lo que a menudo se conoce como la 'ciencia de la felicidad', que surgió de la fundación de Positive Psychology por Martin Seligman a fines de la década de 1990. La psicología positiva se puede definir de la siguiente manera:

La Psicología Positiva es el estudio científico de las fortalezas que permiten que los individuos y las comunidades prosperen. El campo se basa en la creencia de que las personas quieren llevar una vida significativa y plena, cultivar lo que es mejor dentro de sí mismos, y para mejorar sus experiencias de amor, trabajo y diversión. - Centro de Psicología Positiva, Universidad de Pensilvania.

Seligman también identificó seis virtudes principales que se reconocen en todas las culturas y que consisten en: la sabiduría y el conocimiento; valor; humanidad; justicia; templanza; espiritualidad y trascendencia (Seligman,2002). Con base en una extensa revisión de textos religiosos y filosóficos, estas seis virtudes cuentan con fortalezas que se definen en 24 caracteres (Peterson y Seligman, 2004). Muchos de estos se reflejan en el Marco de las Escuelas Felices de una forma u otra, es decir, la creatividad, el amor de aprendizaje, amabilidad y trabajo en equipo (Values in Action, 2015).

Las seis virtudes y 24 caracteres de la psicología positiva.



Figura 2. Virtudes y caracteres de la Psicología positiva
 Fuente: Psicología Positiva

Teniendo como punto de partida la felicidad, se hace necesario determinar: ¿Cuál es el estado de la felicidad en estudiantes que se encuentran adscritos a un programa de Ingeniería Industrial? y si para los estudiantes es importante recibir la cátedra de la felicidad. Para ello se utilizó como instrumento la encuesta de la felicidad de Oxford traducida para nuestro medio. Para Hills y Argyle (2001), el Oxford Happiness Inventory (OHI, Argyle, Martin y Crossland, 1989) fue concebido como amplia medida de felicidad personal, principalmente para uso interno en el Departamento Experimental de Psicología de la Universidad de Oxford a fines de los años ochenta. El desarrollo de la escala y algunos de sus propiedades fueron revisadas por Argyle, Martin y Lu (1995). La escala se ha comportado de manera consistente, y otros trabajadores han informado sobre su uso tanto en el Reino Unido (Furnham & Brewin, 1990, Joseph & Lewis, 1998), in España (Sanchez, 1994) y USA (Valiant, 1993).

2. Método

El estudio realizado es de tipo cualitativo, fundamentado en investigación exploratoria con fuentes primarias de información, donde se aplicó una encuesta directa a cincuenta estudiantes de un programa de ingeniería industrial. Participaron 44 estudiantes, 18 mujeres, 26 hombres con una edad media de 23,3 (DT = 3,74) y un rango de 18 a 38 años.

El estudio es diseño observacional, transversal, correlacional. Los estudiantes responden de forma colectiva, en el aula de clase. Se advirtió que la participación es voluntaria y se garantizó el anonimato y confidencialidad de la información. Para la tabulación y análisis de los datos se utilizó el Statistical Package for the Social Sciences (SPSS, version 21.0) para Windows, calculándose índices descriptivos y coeficientes de correlación de Pearson.

Los estudiantes respondieron un cuestionario anónimo. a los encuestados se les preguntó para "elegir la única declaración en cada grupo que mejor describe la forma en que se ha sentido durante la semana" y contiene los siguientes instrumentos de medida:

Los datos fueron analizados con la herramienta estadística SPSS, utilizando el desglose de confiabilidad, la correlación y el análisis factorial.

El OHQ es un cuestionario de 29 ítems que se puntúan mediante una escala tipo Likert de seis puntos, desde "totalmente en desacuerdo" (1) a "totalmente de acuerdo" (6), de manera que las posibles puntuaciones totales presentan un rango de 29 a 174, correspondiendo las puntuaciones más altas a mayores niveles de bienestar subjetivo. En su versión original (Hills & Argyle, 2002), el OHQ presenta un alfa de Cronbach de 0,875.

Tabla 1. Resumen procesamiento de datos Tabla 2. Análisis de fiabilidad

		N	%
Casos	Válido	41	93,2
	Excluido	3	6,8
	Total	44	100,0

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,875	29

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Fuente: Autores

3. Resultados

La Tabla 3, representa las significantes correlaciones giradas (superiores a 0,30) para 29 elementos. El análisis reveló el inventario para seis factores. Estos seis factores explicaron 35% de la varianza. Ellos fueron: Satisfacción con la vida, alegría, autoestima, calma, control, y Eficacia.

Tabla 3. Matriz de componentes rotados y cargas factoriales

Ítems	Componente					
	1	2	3	4	5	6
17.Tengo efecto alegre sobre los demás	,86					
26.Suelo ejercer una influencia positiva en los demás	,84					
15.Soy muy feliz	,81					
20.Me siento capaz de cualquier cosa	,73		,36			
16.Encuentro la belleza en muchas cosas	,71					
3.Pienso que la vida ofrece grandes recompensas	,65					-,30
12.Me siento satisfecho/a con todo en mi vida	,62					
25.Siento que tengo mucha energía	,62					
22.Suelo experimentar alegría y euforia	,61		-,40			
18.Puedo encontrar tiempo para todo lo que tengo que hacer	,58				-,36	
4.Tengo sentimientos de cariño hacia casi todo el mundo	,50					,43
21.Siento que mi mente está totalmente alerta	,46				-,35	
28.No me siento muy sano/a		,83				
27.No me divierto con los demás		,81				
29.No tengo buenos recuerdos del pasado		,66				
8.Siempre estoy comprometido/a e involucrado/a			,77			
1.No me siento particularmente contento/a con mi manera de ser			-,66			
9.La vida es bella	,40		,62	,34		
24.No encuentro significado y propósito en mi vida	-,40	,31	-,53	-,36		
5.Casi nunca me levanto con sensación de haber descansado				-,78		
10.No pienso que el mundo sea un buen lugar		,43	-,73			
11.Acostumbro a reír			,67			
14.Hay diferencia entre lo que me gustaría hacer y lo que he hecho	-,40				,74	
13.No me considero atractivo/a	-,33				,59	
23.No me resulta fácil tomar decisiones		,57			,59	

2.Estoy intensamente interesado/a en los demás	,39	,53
7.La mayoría de las cosas me parecen divertidas	,36	,73
6. No soy particularmente optimista con relación al futuro		-,59
19.No me siento en control de mi vida	,34	-,50

Fuente: Los autores. Método de extracción: Análisis de componentes principales. Método de rotación: Normalización Varimax con Kaiser. a. La rotación ha convergido en 14 iteraciones. Criterio de corte 0.30

Factores	Items
Factor 1. Satisfacción por la vida	Items: 3, 5, 6, 8, 9, 14, 17, 24
Factor 2. Alegría	Items: 1, 2, 19, 21, 22, 23, 26, 29
Factor 3. AutoEstima	Items: 7, 13, 16, 25, 28
Factor 4. Calma	Items: 12, 15, 18
Factor 5. Control	Items: 4, 10, 11, 27
Factor 6. Eficacia	Items: 20

Del análisis se ha obtenido una solución de seis factores independientes, de las cuales la primera concentra un 41,3 % de la varianza. Así, en su mayoría, los participantes de esta muestra han coincidido en pensar principalmente en experiencias de tipo positivo. Factores relevantes son la calma y la eficacia en poder desarrollar sus propósitos. Las cargas factoriales más altas están relacionadas con el efecto de alegría que se tiene frente a las demás personas, la influencia positiva que se genera hacia los demás, el sentirse felices y encontrar belleza en las cosas que se desarrollan. Aspectos importantes que se encuentran en un segundo componente están relacionados con el pesimismo, teniéndose cargas factoriales más altas que están relacionadas con el no sentirse sano, el no divertirse con otras personas y la falta de buenos recuerdos del pasado y el resultar difícil la toma de decisiones. En un tercer componente se encuentra con mayor carga factorial el sentirse comprometido e involucrado y considerar bella la vida, contrario a sentirse contento con su manera de ser y tener significado y propósito con la vida. Un cuarto componente tiene su mayor carga factorial en acostumbrarse a reír, pero contrario a tener la sensación de haber descansado al levantarse y pensar que el mundo sea un buen lugar para vivir. Un quinto componente tiene una alta carga factorial entre lo que le gustaría hacer y ha hecho, en considerarse atractivo, tomar decisiones e interesarse en los demás. Y un sexto componente con mayor carga factorial en que la mayoría de cosas le parecen divertidas, contrario a ser optimista con relación al futuro.

A la pregunta ¿Si le gustaría que existiera una catedra de la felicidad y cuidado de la calidad de vida?, la media se encontró en 4.32, donde se presenta con bastante y totalmente de acuerdo con que exista una catedra de la felicidad (54.4%) (Ver figura 3).

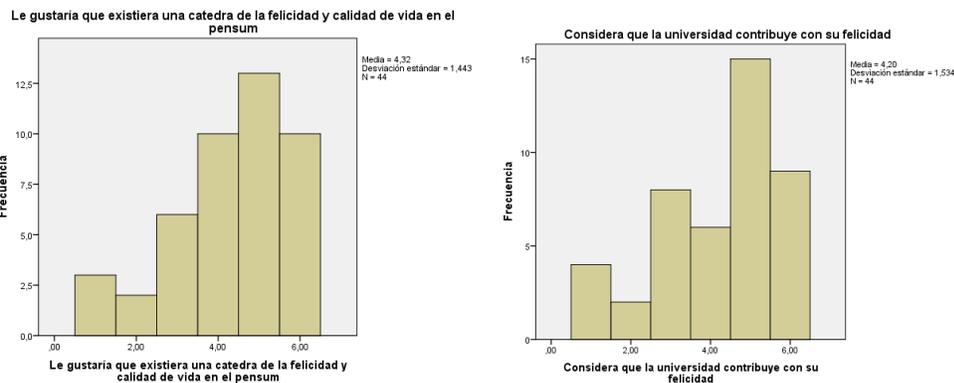


Figura 3. Aceptación a la catedra de felicidad Figura 4. Universidad contribuye a la Felicidad

En cuanto a si la universidad contribuye a la felicidad, se obtuvo que el 54.4 % de los encuestados considera que la universidad contribuye con la felicidad.

4. Conclusiones

A nivel mundial se está despertando el interés por la formación de la felicidad en los estudiantes, un movimiento que nace de la psicología positiva, ha traspasado a los escenarios académicos para convertirse en clases magistrales, donde se les enseña a las personas a vivir felices. Consiste en desarrollar la conciencia de la felicidad, aprender a construir hábitos que permitan una vida con mayor bienestar, esto se genera a través de espacios de reflexión, con experiencias y tomas de conciencia de varios profesionales (Médicos, psicólogos, sociólogos, deportólogos, nutricionistas).

Como factores importantes en el desarrollo del cuestionario de Oxford aplicados a los estudiantes de ingeniería que van desde 6 a 10 semestre del ciclo profesional, se pudo determinar un nivel satisfactorio en el nivel de felicidad con el fortalecimiento de la autoestima y satisfacción por la vida. Debiendo fortalecer elementos como el significado y propósito por la vida, el autocontrol, disminución de los niveles de estrés, mejorar la prospección que se tiene hacia el futuro y su incertidumbre. Respecto de síntomas que pueden conducir a la depresión, se observa a las personas solteras del sexo femenino. Respecto de la depresión y a diferencia de la felicidad, la variable sexo no tiene efecto en esta muestra.

6. Referencias

Artículos de revistas

- Chan G, Miller Paul W, Tcha M. (2005), Happiness In University Education. International Review of Economics Education. Volume 4, Issue 1, 2005, Pages 20-45. [https://doi.org/10.1016/S1477-3880\(15\)30139-0](https://doi.org/10.1016/S1477-3880(15)30139-0)
- Gable, S. & Haid, J. (2005). What (and why) Is Positive Psychology? Review of General Psychology, 9(2), 103-110.

- Hills P & Argyle M (2001). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences* 33 (2002) 1073–1082
- Lyubomirsky, S., King, L. A., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Moyano E, Flores E, Soromaa H. (2009). Fiabilidad y validez de constructo del test munsh para medir felicidad, en población de adultos mayores chilenos. *Univ. Psychol. Bogotá, Colombia* V. 10 No. 2 PP. 567-580 may-ago 2011 ISSN 1657-9267
- Peterson C. y Seligman M, (2004), *Strengths Of Character And Well-Being*. *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol. 23, No. 5, 2004, pp. 603-619.
[https://doi.org/10.1016/S1477-3880\(15\)30139-0](https://doi.org/10.1016/S1477-3880(15)30139-0)

Libros

- Hay M. (2010). *Felicidad Es...Vital*. Ediciones RobinBook. Barcelona. ISBN:978-84-7927-996-7
- Carr A. (2007), *Psicología Positiva. La ciencia de la felicidad*. Editorial Paidós. ISBN:978-84-493-2048-4

Fuentes electrónicas

- <https://www.dinero.com/opinion/columnistas/articulo/politicas-publicas-de-felicidad-y-bienestar-maria-gonzalez/256040>
- <https://www.elsevier.es/corp/generacionelsevier/la-oms-pone-foco-la-depresion-segunda-causa-muerte-los-jovenes/>
- <http://www.urosario.edu.co/Periodico-Nova-Et-Vetera/Actualidad-Rosarista/En-la-Universidad-del-Rosario-se-educa-para-la-fel/>
- <https://www.elespectador.com/noticias/educacion/felicidad-la-clase-mas-popular-en-una-de-las-mejores-universidades-del-mundo-articulo-736435>
- <http://www.cesa.edu.co/El-Cesa/lateral/NewsN/2013/Marzo/Inicia-la-electiva-de-felicidad-en-el-CESA.aspx>

Sobre los autores

- **Nelson Vladimir Yepes González:** Ingeniero Industrial, especialista en Gerencia Financiera, Máster en Diseño, Dirección y Gestión de Proyectos, Docente Facultad de Ingeniería Industrial, Uniagustiniana. nelson.yepes@uniagustiniana.edu.co
- **Yenny Alexandra Martínez Ramos,** Ingeniera Industrial, Especialista en Pedagogía y Docencia Universitaria, Máster en Ciencias de la Educación. Decana de ingenierías Universitaria Agustiniiana. decanaturaingenieria@uniagustiniana.edu.co