

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

Bienestar Psicológico en estudiantes ingresantes a una facultad de la Universidad
Nacional Mayor de San Marcos

Para optar por el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller María Elena Rivera Díaz

Lima-Perú

2018

DEDICATORIA

Con mucha gratitud a Dios por regalarme vida, salud por darme incontables oportunidades y mantenerme humilde.

A mi hermano Segundo Manuel que desde el cielo me custodia, me guía y por tu inmortal ejemplo que grabaste en mi corazón.

A mis padres, Javier y Lucinda por su amor y cariño, por ensañarme el sentido de la responsabilidad, la perseverancia y disciplina en mis días.

A mis hermanos, Neyser Elida, Elver, Yuliño, Frank y Mery, por ser mis pilares fundamentales y porque hacen de cada minuto de mi vida el más significativo junto a mis sobrinos Yordin y Tatiana.

Al Dr. Wilton Castillo por encaminar mis días, por ayudarme a conocer mi capacidad para lograr mis objetivos y por sus palabras motivadoras que me acompañaron durante mi formación.

AGRADECIMIENTO

A la Dra. Eliza Torres por sus conocimientos y apoyo para realizar mi tesis.

A Rosel Barboza, por facilitar la construcción de esta investigación con su apoyo en mis momentos más arduos.

A mis compañeras, amigas, psicólogas por el apoyo de cada día, como dicen quien tiene un amigo, tiene un tesoro.

A la Universidad Inca Garcilaso de La Vega, por darme la oportunidad de formarme en esta hermosa carrera y a mis profesores de quienes me llevo grandiosos aprendizajes.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado:

Dando el cumplimiento a las normas de la Directiva N° 003-FpsyTS-2016 de la Facultad Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, para optar el título profesional bajo la modalidad de Suficiencia Profesional, presento mi trabajo de investigación denominado: BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES INGRESANTES A UNA FACULTAD DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS.

Esperando, señores miembros del jurado, que la presente investigación sea evaluada y merezca su aprobación.

Atentamente

La autora

ÍNDICE

| | |
|---|------|
| Dedicatoria | ii |
| Agradecimiento | iii |
| Presentación | iv |
| Índice | v |
| Índice de tablas | ix |
| Índice de figuras | x |
| Resumen | xi |
| Abstract | xii |
| Introducción | xiii |
| | |
| CAPÍTULO I. Planteamiento del problema | |
| 1.1. Descripción de la realidad problemática | 14 |
| 1.2. Formulación del problema | 17 |
| 1.2.1. Problema general | 17 |
| 1.2.2. Problemas específicos | 18 |
| 1.3. Objetivos | 18 |
| 1.3.1. Objetivo general | 18 |
| 1.3.2. Objetivos específicos | 19 |
| 1.4. Justificación de importancia | 19 |
| | |
| CAPÍTULO II. Marco teórico conceptual | |
| 2.1. Antecedentes | 21 |
| 2.1.1. Investigaciones Internacionales | 21 |
| 2.1.2. Investigaciones Nacionales | 22 |
| 2.2. Bases teóricas | 24 |
| 2.2.1. Bienestar psicológico | 24 |
| 2.2.2. Modelo de Bradburn | 27 |

| | |
|---|----|
| 2.2.3. Teoría de Seligman | 29 |
| 2.2.4. Modelo de Ryff | 33 |
| 2.2.5. Dimensiones de Bienestar psicológico | 36 |
| 2.2.5.1. Autoaceptación | 36 |
| 2.2.5.2. Relación positiva | 37 |
| 2.2.5.3. Autonomía | 38 |
| 2.2.5.4. Dominio del entorno | 39 |
| 2.2.5.5. Propósito en la vida | 40 |
| 2.2.5.6. Crecimiento personal | 41 |
| 2.3. Definición conceptual | 42 |

CAPÍTULO III. Metodología

| | |
|--|----|
| 3.1. Tipo y diseño utilizado | 44 |
| 3.1.1. Tipo y enfoque de investigación | 44 |
| 3.1.2. Diseño de investigación | 44 |
| 3.2. Población y muestra | 45 |
| 3.2.1. Población | 45 |
| 3.2.2. Muestra | 45 |
| 3.3. Identificación de la variable y su operacionalización | 46 |
| 3.3.1. Operacionalización de la variable | 47 |
| 3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico | 48 |
| 3.4.1. Técnica | 48 |
| 3.4.2. Instrumento | 48 |

CAPÍTULO IV. Procesamiento, presentación y análisis de los resultados

| | |
|---|----|
| 4.1. Procesamiento de los resultados | 51 |
| 4.2. Presentación de los resultados | 52 |
| 4.3. Análisis y discusión de resultados | 60 |
| 4.4. Conclusiones | 63 |
| 4.5. Recomendaciones | 64 |

| | |
|---|-----|
| CAPÍTULO V. Programa de Intervención | |
| 5.1. Descripción de la problemática | 65 |
| 5.2. Objetivos | 65 |
| 5.2.1 Objetivo general | 65 |
| 5.2.2 Objetivo específico | 66 |
| 5.3. Justificación | 66 |
| 5.4. Alcance | 67 |
| 5.5. Metodología | 67 |
| 5.6. Recursos | 68 |
| 5.6.1 Humanos | 68 |
| 5.6.2 Materiales | 68 |
| 5.6.3 Financieros | 69 |
| 5.7. Cronograma | 69 |
| 5.8. Sesiones | 69 |
| | |
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 98 |
| | |
| ANEXOS | 107 |
| Anexo 1. Matriz de consistencia | 107 |
| Anexo 2. Instrumento | 109 |
| Anexo 3. Formatos de contenido por jueces expertos | 111 |
| Anexo 4. Validez por V de Aiken | 112 |
| Anexo 5. Validez de constructo (correlación elemento-total) | 113 |
| Anexo 6. Confiabilidad | 114 |
| Anexo 7. Calificación de los jueces expertos | 115 |
| Anexo 8. Nos ponemos en el lugar del otro | 123 |
| Anexo 9. El largo sueño de la ardilla | 124 |

| | |
|------------------------------------|-----|
| Anexo 10. ¿Quién soy yo? | 127 |
| Anexo 11. El cuento del violinista | 128 |
| Anexo 12. La sabiduría del águila | 129 |
| Anexo 13. Toma de decisiones | 131 |

ÍNDICE DE TABLAS

| | |
|---|----|
| Tabla 1. Distribución de la muestra en sexo | 45 |
| Tabla 2. Criterios de inclusión y exclusión | 46 |
| Tabla 3. Operacionalización del Bienestar Psicológico | 47 |
| Tabla 4. Estadístico descriptivo de las variables y dimensiones | 52 |
| Tabla 5. Nivel de bienestar psicológico | 53 |
| Tabla 6. Nivel de Autoaceptación | 54 |
| Tabla 7. Nivel de Relaciones Positivas | 55 |
| Tabla 8. Nivel de Autonomía | 56 |
| Tabla 9. Nivel de Dominio del Entorno | 57 |
| Tabla 10. Nivel de Propósito en la vida | 58 |
| Tabla 11. Nivel de Crecimiento personal | 59 |

ÍNDICE DE FIGURAS

| | |
|--|----|
| Figura 1. Teoría del bienestar de Seligman (2011). | 30 |
| Figura 2. Modelo de Bienestar Psicológico de Ryff (1989) | 35 |
| Figura 3. Porcentaje de niveles de bienestar psicológico | 53 |
| Figura 4. Porcentaje de niveles de Autoaceptación | 54 |
| Figura 5. Porcentaje de niveles de Relaciones Positivas | 55 |
| Figura 6. Porcentaje de niveles de Autonomía | 56 |
| Figura 7. Porcentaje de niveles de Dominio del Entorno | 57 |
| Figura 8. Porcentaje de niveles de Propósito en la vida | 58 |
| Figura 9. Porcentaje de niveles de Crecimiento personal | 59 |

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo general: Identificar el nivel de bienestar psicológico que presentan los estudiantes ingresantes a una facultad de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Para ello, se empleó un estudio no experimental con enfoque cuantitativo y un diseño descriptivo. La muestra estuvo compuesta por 85 estudiantes, de los cuales el 60% fueron mujeres y el 40 % varones seleccionados con un muestreo no estadístico de tipo intencional. El instrumento que se utilizó fue la escala de bienestar psicológico de Carol Ryff adaptación española (1995), la cual fue adaptada al medio peruano con 39 preguntas y 6 dimensiones con una escala de tipo Likert. Los datos fueron procesados utilizando la estadística descriptiva para la interpretación de tablas y gráficos estadísticos. Los resultados encontrados nos dan a conocer que, en esta muestra de estudiantes, predomina el nivel moderado de bienestar psicológico (71%) al igual que en la dimensión de autoaceptación (85%), autonomía (84%), dominio del entorno (65%), propósito de vida (75%) y crecimiento personal (72%) de bienestar moderado en los estudiantes; en la dimensión relaciones positivas se encontró un nivel bajo con el (48%). Por lo que se estableció la necesidad de desarrollar un programa de intervención en relación a los resultados obtenidos.

Palabra clave: bienestar psicológico, salud mental, bienestar mental, bienestar, estudiantes, psicología.

ABSTRACT

The present research general objective is to: identify the level of psychological well-being admitted students with a Faculty of the Universidad Nacional Mayor de San Marcos. A study was used to do so, non-experimental quantitative approach and a descriptive design. The sample was composed of 85 students, of whom 60 per cent were women and 40% men selected with a non-statistical sampling of intentional type. The instrument used was the scale of psychological well-being of Carol Ryff Spanish adaptation (1995), which was adapted to the Peruvian environment with 39 questions and 6 dimensions with a Likert-type scale. The data were processed using the descriptive statistics for the interception of statistical graphs and tables. The findings give us to know that this sample of students, is dominated by the moderate level of psychological well-being (71%) to the dimension of self-acceptance (85%), autonomy (84%), mastery of the environment (65%), purpose of life (75%) and personal growth (72%) of welfare moderate students; a low level was found in the dimension positive relationships with (48 %). So was established the need to develop a program of intervention in relation to the results obtained.

Keyword: Psychological well-being, mental health, mental well-being, welfare, student, psychology.

INTRODUCCIÓN

En el Perú como el mundo entero el bienestar psicológico es una variable que puede mantener diferentes perspectivas. A lo largo de este tiempo se ha fundamentado la verdad sobre la variable en estudio. Es necesario analizar la realidad actual de la población estudiantil respecto al estado emocional y las percepciones individuales sobre sí mismo, en cómo afronta y ve el mundo, lo que en resumida es el bienestar psicológico de los estudiantes. En la actualidad, es imprescindible el estudio de estos aspectos para poder percibir e intervenir en situaciones de crisis.

La trascendencia del bienestar psicológico se beneficia por medio de un programa de intervención el cual demuestra que la aplicabilidad de la profesión de psicología es de gran utilidad para la mejora de un estilo de vida placentero y el desarrollo de costumbres para mejorar de la calidad de vida. Es necesario, involucrar el trabajo del psicólogo y sensibilizar la vida cotidiana con el propósito de perfeccionar los aspectos de vivencia de los estudiantes universitarios especialmente en el área de salud. Por tal motivo, la investigación se planteó con la intención de determinar el nivel de bienestar psicológico de estudiantes ingresantes a la Universidad. El presente trabajo se divide en capítulos, los cuales son los siguientes:

Encontraremos en el capítulo I el Planteamiento del problema, que se formuló para la investigación, en base a esto, se plantea el problema general y los específicos que servirá para ser refutados. Además, se incluye el objetivo general y los específicos, concluyendo así con la justificación e importancia del estudio.

Con respecto al capítulo II, se presenta el Marco teórico, que es base de la investigación, en este apartado se expone los antecedentes que son investigaciones tanto internacionales como nacionales. El segundo subcapítulo son las Bases Teóricas que sustentan el estudio, donde se presentan los significados de las variables estudiadas, las teorías que resguardan la investigación y del instrumento utilizado. Al finalizar, el capítulo, se muestra la Definición conceptual donde se exponen la definición de la variable principal del trabajo científico.

Continuando con el capítulo III, hallaremos en esta sección la metodología empleada para la investigación, el tipo de investigación, enfoque, diseño, la población, muestra, el instrumento y demás.

En el IV capítulo, se encuentran los resultados obtenidos mediante la aplicación del instrumento del estudio. Además, se expondrán las discusiones, conclusiones y recomendaciones.

Finalizando con el capítulo V, donde se proyecta la intervención mediante un programa elaborado en la cual su objetivo es fortalecer los déficits obtenidos en los resultados.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

En los últimos tiempos, el bienestar psicológico se encuentra al final de las prioridades personales, cuando una persona tiene o mantiene algún malestar físico, recurre de inmediato a un médico con la intención y confianza de que tal profesional podrá manejar la enfermedad y ayudará en su recuperación. Sin embargo, cuando una persona mantiene algún malestar psíquico, como depresión, ansiedad patológica, obsesiones, etc., no es consciente de dicho fenómeno, por lo que no ve como una necesidad el acudir a un especialista para salvaguardar la salud mental. Uno de los principales problemas es el desconocimiento de la función de un especialista, que trata sintomatologías afectivas, emocionales, conductuales, ya que su principal motivo es ayudar en la salud psíquica.

Los reportes de salud mental de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2004) informó que alrededor de 450 millones de personas padecen trastornos y de conducta a nivel mundial. Una de cada cuatro personas desarrollará uno o más de estos trastornos en el transcurso de su vida, los trastornos mentales representan no solo una inmensa carga psicológica, social y económica a la sociedad, sino que además acrecientan el riesgo de las enfermedades físicas. Una gran parte de personas sufre de trastorno de ánimo como la depresión (121 a 150 millones), sufren el uso y abuso de sustancias psicoactivas (Yupanqui, 2017), emergen en dependencia (70 a 90 millones), padecen de trastornos psicóticos como la esquizofrenia también mantienen una cifra alta (24 a 25 millones); sin embargo, lo preocupante de estos datos se manifiesta en que: 10 a 20 millones mantienen ideación suicida, riesgo suicida (Valencia, 2007).

Las enfermedades mentales pretenden mantener su epidemiología, e incluso se han hecho expectativas que para el 2020 el porcentaje de casos aumente en un 10%, y la depresión por su lado, sea una de las enfermedades

mentales más mortíferas (Benjet *et al.*, 2004). Cabe rescatar, que los estudios realizados, de la depresión temprana han mostrado que un 8,4% de la población ha mantenido al menos un episodio depresivo en su vida y ha sido diagnosticado mediante criterios estandarizados con el DSM-IV. Dando dicha iniciativa, se evidenció la presencia de estados depresivos no solo en adultos, sino en niños y adolescentes (Benjet *et al.*, 2004). Siendo así el caso, se estaría considerando una población adolescente con problemas depresivos que posiblemente sea quienes ingresen a las instituciones de formación superior.

Dado el caso, se cuestiona sobre la salud mental de los adolescentes, cómo estos llegan a las aulas de educación, las afecciones que mantienen y los problemas mentales que puedan conllevar consigo. El bienestar psicológico forma parte de la salud mental, que según el MINSA (2015) ha establecido como necesario para evitar problemas como el estrés, la disminución de problemas psiquiátricos, y favorecer el proceso de recuperación y rehabilitación. Si bien las implementaciones del gobierno peruano han establecido la Ley N°29889 para favorecer la salud mental de la población, se han visto cambios.

En la estadística del Hospital Larco Herrera se han realizado alrededor de 17,750 atenciones ambulatorias para casos de problemas mentales afectivos, conductuales, del pensamiento, entre otros (MINSA, 2015). Desde una perspectiva observacional de los problemas reales de la salud han emergido en estos años. En el 2016, el fenómeno del niño causó gran variedad de problemas financieros y daño en hogares que hasta el momento no se han podido recuperar de su situación; los problemas mentales como el estrés, depresión, ansiedad han sido recurrentes. Por otro lado, partiendo a los estudiantes, se ha visto envuelto en problemas de asesinato en una universidad prestigiosa del Perú, en la que un estudiante cometió homicidio en la propia casa de estudio, y estuvo a punto de efectuar un nuevo caso.

El bienestar psicológico mantiene una parte importante en la vida de los estudiantes ya que se califica como un estado saludable donde se involucra conceptos de felicidad e igualdad (Ballesteros, Medina y Caycedo, 2006). Por

lo que el bienestar psicológico tomado de una perspectiva como satisfacción y realización de uno mismo, hará que los efectos cognitivos manifiesten tranquilidad y no haya alteración de los pensamientos. Dado el caso del estudiante homicida, y otros hechos referidos a problemas mentales se ha precisado que el 80% de peruanos que padecen de algún trastorno mental no acude a consulta (La República, 2018). Lo que da un margen amplio y difícil para la salud pública y la seguridad de los demás. Estos datos acreditan que al menos 30% de la población peruana ha sufrido algún trastorno mental al menos una vez en su vida.

Por todos estos hechos, la implicancia del estudiante dentro del panorama de bienestar psicológico se presenta como necesaria ya que al postular a un centro de estudio de educación superior la exigencia es alta, por lo que el estudiante tiende a priorizar los estudios y descuidar otros aspectos de su vida como su salud mental. Factores como el estrés, depresión, ansiedad, obsesión pueden ser patologías que puedan aparecer en el estudiante dentro del proceso de su ingreso a las instituciones.

Lo que se requiere es la intervención obligatoria de los profesionales de salud mental, enfocarse a los estudiantes como un principal objetivo, velar por sus facultades mentales, proveer calidad de vida y seguridad a la población estudiantil. Es necesario valorar el bienestar psicológico en los jóvenes ingresantes a la universidad, que bien en un inicio no responden a la presencia de algún trastorno, pueden contribuir a desarrollarlo, por lo tanto, una prevención inmediata a los problemas de salud mental permitirá garantizar la excelencia de los futuros profesionales.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuáles son los niveles de bienestar psicológico que presentan en los estudiantes ingresantes a una Facultad de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos?

1.2.2. Problemas específicos

- ✓ ¿Cuál es el nivel de autoaceptación que presentan los estudiantes ingresantes a una facultad de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos?
- ✓ ¿Cuál es el nivel de relaciones positivas que presentan los estudiantes ingresantes a una facultad de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos?
- ✓ ¿Cuál es el nivel de autonomía que presentan los estudiantes ingresantes de una facultad de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos?
- ✓ ¿Cuál es el nivel de dominio del entorno que presentan los estudiantes ingresantes a una facultad de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos?
- ✓ ¿Cuál es nivel de propósito en la vida que presentan los estudiantes ingresantes a una facultad de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos?
- ✓ ¿Cuál es el nivel de crecimiento personal que presentan los estudiantes ingresantes a una facultad de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar el nivel de bienestar psicológico que presentan los estudiantes ingresantes a una Facultad de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos

1.3.2. Objetivos específicos

- ✓ Estimar el nivel de autoaceptación que presentan los estudiantes ingresantes a una facultad de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- ✓ Detallar el nivel de las relaciones positivas que presentan los estudiantes ingresantes a una facultad de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- ✓ Identificar el nivel de autonomía que presentan los estudiantes ingresantes a una facultad de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- ✓ Precisar el nivel de dominio del entorno que presentan los estudiantes ingresantes a una facultad de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- ✓ Analizar el nivel de propósito en la vida que presentan los estudiantes ingresantes a una facultad de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- ✓ Estimar el nivel de crecimiento personal que presentan los estudiantes ingresantes a una facultad de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

1.4. Justificación e importancia de la investigación

La presente investigación cuenta con diversos aspectos que justifican su preeminencia dentro del contexto científico. A tal fin que el estudio contribuye a incrementar la información concerniente al bienestar psicológico en los estudiantes universitarios ampliando conocimientos en el campo de la psicología de la salud.

Esta investigación toma importancia al corroborar con los resultados estadísticos la relación que existe entre las variables, los cuales sirven para mejorar e incrementar el bienestar psicológico en los estudiantes universitarios. Además, beneficiará a la población en general, a tomar conciencia y permitirá actualizar información sobre el bienestar psicológico en los estudiantes ingresantes a la universidad, así como determinar la autoaceptación, autonomía, las relaciones positivas con los demás, el crecimiento personal, su propósito en la vida y el dominio del entorno dentro de la institución. Así mismo, los hallazgos de la presente investigación sirven de apoyo para otros estudios del área, los cuales contarán con soporte científico para diseñar la intervención del bienestar psicológico en la población, así como contar con investigaciones, antecedentes que aporten metodologías de trabajo para estudios en situaciones similares.

Por otra parte, en el ámbito teórico, el estudio realizará una recolección de información. Esto ha permitido la redacción de un marco teórico, objetivo que explica a profundidad las principales teorías que sustentan el estudio de investigación. A nivel práctico, este estudio permitirá elaborar un programa de intervención que postula acciones preventivas para ser aplicadas en la institución en relación al bienestar psicológico de los estudiantes.

En el aspecto metodológico, los resultados del estudio facilitarán la implementación de programas, talleres, charlas de bienestar psicológico los mismos que fortalecerán el desarrollo académico, como el entorno, familiar ayudando a comprender las dificultades que puede implicar el proceso dirigido a los estudiantes ingresantes a la universidad, este estudio podrá ser usado como referencia en otras investigaciones donde permitirá ampliar el conocimiento, debido a las escasas investigaciones que existe en bienestar psicológico en los estudiantes universitarios.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Antecedentes

2.1.1. Investigaciones Internacionales

Zubieta y Delfino (2010) en su investigación titulada “Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de Buenos Aires” la cual tuvo como metodología el empleo de un estudio empírico (descriptivo), de corte transversal en un diseño no experimental que tuvo como principal objetivo determinar el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes. La muestra fue un total de 124 estudiantes, el muestreo fue no probabilístico de tipo intencionado. Los instrumentos empleados en la investigación fue la escala de Satisfacción con la vida de Diener, Bienestar psicológico de Ryff y Bienestar social de Keyes. Los resultados evidenciaron que los niveles de satisfacción con la vida eran normales, al igual que niveles altos de bienestar psicológico; por otro lado, el bienestar social se vio con déficits. Por lo que se evidencia que los entornos sociales son donde más dificultad se aprecia en torno al bienestar para con otros.

Freire (2014) realizó una investigación llamada “El bienestar Psicológico en los estudiantes universitarios: Operativización del constructo y análisis de su relación con las Estrategias de Afrontamiento” El estudio llevó una metodología con diseño ex post facto, de corte transversal dando un interés causal de las variables. La muestra se conformó por 1072 estudiantes, que fue un muestreo no probabilístico intencionado. Entre los instrumentos utilizado se encuentra la escala de afrontamiento, tomada del cuestionario de estrés académico y la escala de bienestar psicológico elaborada por Ryff. Los resultados obtenidos mostraron que el modelo propuesto por Ryff determinó ajuste a los datos

teóricos. La correlación entre sí, mostró positiva en 6 dimensiones del bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento.

Sandoval, Diener y Véliz (2017) elaboraron un estudio denominado “Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de salud” el cual tuvo como objetivo principal determinar el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes. El método empleado pertenece a un tipo de investigación descriptiva, de diseño no experimental y corte transaccional. La muestra se conformó por 190 estudiantes de la carrera de salud. El instrumento empleado para la medición fue la escala de bienestar psicológico de Ryff, la cual posee seis dimensiones. Entre los resultados hallados se encuentra que el 41% tiene claro y niveles altos de su propósito de vida, mientras que el 42% mantiene un nivel bajo en las relaciones positivas, 27% tiene un nivel bajo en autonomía y un 25% bajo en la dimensión de crecimiento personal.

Ortiz y Araujo (2012) llevaron a cabo la investigación titulada “Bienestar psicológico en estudiantes de psicología” el trabajo mantuvo un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, con un diseño no experimental de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 318 estudiantes de psicología, el muestreo fue probabilístico estratificado. El instrumento utilizado fue la escala de bienestar psicológico de Casullo. Entre los resultados se evidenciaron que el bienestar psicológico mantuvo niveles altos. Se analizó comparación entre las variables intervinientes como sexo y edad, no se encontraron diferencias estadísticas. Sin embargo, entre los ciclos se encontraron diferencias donde se encontraba niveles bajos en el segundo ciclo a comparación de ciclos avanzados.

2.1.2. Investigaciones Nacionales

Chávez (2011) realizó su tesis titulada “Bienestar psicológico en practicantes de yoga” El estudio perteneció al tipo de investigación descriptiva, con un diseño no experimental y corte transversal, con la

intención y objetivo de determinar el nivel de bienestar en los participantes. La muestra se conformó por 31 practicantes de yoga y un grupo de contraste con 31 integrantes con las mismas características. El instrumento aplicado fue la escala de bienestar psicológico de Ryff. Los resultados evidenciaron que los practicantes de yoga mantienen diferencias significativas en los niveles de bienestar psicológico, en el sentido que los practicantes mantienen niveles más elevados que el grupo de contraste. Por lo que se evidencia, que el uso y aplicación de yoga beneficia e influencia en el bienestar psicológico.

Salas (2010) en su trabajo de investigación titulada “Bienestar psicológico y síndrome de Burnout en docentes de la UGEL N°.7” que se desarrolló basado en un estudio de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo y correlacional, con el diseño no experimental y transversal. El muestreo fue no probabilístico de tipo intencional, por lo que la muestra se conformó por un total de 179 docentes. El instrumento utilizado para medir el burnout fue el inventario elaborado por Maslach y la escala de bienestar psicológico. Los resultados arrojaron que el bienestar psicológico de los docentes mantuvo un nivel moderado en la mayoría de los casos, sin embargo, el burnout mantuvo niveles altos y bajos al mismo tiempo. En relación al bienestar psicológico, se evidenció que los que mantienen una relación de pareja mantienen niveles altos de bienestar psicológico a diferencia de los que no mantienen una relación de pareja.

Cabrera (2017) en su estudio titulado “Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento al estrés en usuarios de un puesto de salud del distrito de Nuevo Chimbote” que mantuvo la metodología descriptiva correlacional, de enfoque cuantitativo. En la que se hizo uso de una muestra de 341 personas en las que se distribuyeron entre hombres y mujeres de entre los 18 años a los 59 años. Los instrumentos utilizados para la investigación fueron el Cuestionario de estrategias de afrontamiento al estrés COPE y la escala de Bienestar psicológico de

Casullo. Entre los resultados correlacionales se mostró la relación significativa entre los niveles de ambas variables. El bienestar psicológico se mantuvo en un nivel medio de bienestar, respecto a la dimensión de autoaceptación, dominio del entorno, vínculos sociales positivos y proyecciones de vida.

Matalinares *et al.* (2016) en su investigación titulada “Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo” la cual mantuvo su objetivo de relacionar ambas variables. Por lo que, mantuvo una estructura metodológica de tipo correlacional, de diseño no experimental y de tipo transversal. La muestra se conformó por estudiantes de Lima y Huancayo de los cuales se estableció un total de 934 estudiantes. Los instrumentos aplicados fue la escala de modos de afrontamiento al estrés COPE y la Escala de bienestar psicológico de Ryff. Los resultados evidenciaron la existencia de la relación significativa inversa entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico. Lo cual se maneja a la lógica que los estudiantes que poseen menos estrés mantienen niveles altos de bienestar psicológico.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Bienestar psicológico

El bienestar psicológico ha sido un constructo discutido a lo largo del tiempo. Diversos enfoques han puesto su aporte a lo que ahora se puede conocer sobre el tema. Desde modelos y teorías se presentan con la intención de definirlo y darle direccionalidad a la variable que se estudia. En algunas revisiones se encuentra la definición de Sánchez-Canovas (1988) en la que argumenta que el bienestar psicológico es un proceso y un estado de satisfacción que se pueden evidenciar en los rasgos subjetivos, con el bienestar propio en la que se conjugan aspectos positivos y negativos de la emoción; la estabilidad económica del sujeto implica mantener equilibrio en su bienestar y el ámbito laboral que

promueve equidad en la vida y no genera preocupaciones en su economía. Sin embargo, la propuesta de dicho autor precede a otras posturas.

Por un lado, Horley y Little (como se citó en Salas, 2010) lo definen como una postura propia del estado de ánimo o la predominancia del sentimiento positivo en los diferentes sectores de la vida. Su perspectiva se enfoca en procesos cognitivos formulados en base a la familia y el trabajo. Por otro lado, la definición de García-Viniegras y González (2000) menciona que el bienestar psicológico se da por medio de una transacción del sujeto y su entorno. Este enfoque social abarca una relación del bienestar entorno a hechos o realidades de su ambiente, las cuales se involucran aspectos materiales que promueven la autorrealización. Además, el bienestar psicológico al estar involucrado con aspectos sociales e individuales, mantiene un carácter temporal, que proporciona calidad de vida a los individuos que mantienen niveles estables en su bienestar.

Entre la definición de Casullo y Castro (2000) menciona que el bienestar es cuando una persona experimenta satisfacción en su vida, y dicha satisfacción abarca procesos internos afectivos de aspectos positivos y negativos; además, incluye procesos cognitivos. En otras palabras, cuando una persona se siente con ánimos positivos, mantendrá la sensación de bienestar emocional, en equilibrio; lo que no quiere decir que tendrá afectividad negativa alta, por el otro lado, el componente cognitivo involucra pensamientos concluyentes de cómo a uno le fue en su vida. Construyendo así, un esquema mental sobre sí mismo y una diferente forma de ver a los demás.

Salas (2010) lo define como un constructo donde se hacen presentes cogniciones positivas y sentimientos acerca de uno mismo, que son definidos por la autopercepción en la que evalúa áreas de su vida como la laboral, social, mental, física y el transcurso de su vida (su historia). La

cual no es estable en su concepción debido a los cambios emocionales de las que se rige.

Ryff & Keyes (1995) hablan sobre el estudio del constructo y las amplias investigaciones que se han realizado en torno a esta. Su aporte, en su definición se da como un constructo de múltiples factores, el modelo que brinda fue una nueva perspectiva en su tiempo y formuló varias hipótesis, debido a su postura y la evidencia que ofreció en sus investigaciones.

Por otro lado, González, Valle, Arce y Fariña (2010) mencionan que el bienestar psicológico es la consecuencia (resultado) de un proceso de superación y construcción individual, en la que intervienen aspectos psicológicos como la maduración, inteligencia, y las capacidades socializadoras que mantienen niveles armoniosos como medios de protección a situaciones de peligro o de conflicto en la vida. De tal modo, el bienestar psicológico se definiría como un grado de equidad entre la realidad social, expectativas personales, logros establecidos, control emocional, sentimientos positivos que conllevan a la satisfacción, y las capacidades de responder frente a situaciones de estrés como un proceso de adaptación o de protección íntegra.

Los diversos aportes respecto a su definición y las consideraciones de sus componentes son evidencia de la falta de un consenso para mantener aspectos o características generales. Este hecho se debe a la complejidad de las circunstancias en la que se puede manifestar el bienestar psicológico (García-Viniegras y González, 2000). Las culturas y las sociedades en su constante cambio manifiestan necesidades o afecciones diferentes a otras, lo cual requiere un estudio más exhaustivo del término y mantiene una diferenciación conceptual.

Enfocándonos en los años en el que la terminología de bienestar psicológico se empezó a hacer conocer, los estudios se enfocan en la

época de los 70s. La teoría que predominó y la que ha sido base fundamental de los posteriores estudios, y del cual, no se ha refutado en su totalidad la postura que presenta, es el modelo de Bradburn (1969) que mostró las dimensiones afectivas en la que el bienestar psicológico se determinó.

Luego de dicha propuesta, las investigaciones fueron en avance y concretaron las formulaciones actuales que se han podido obtener, y los instrumentos que se han realizado a partir de la propuesta inicial. Por lo que, lo que se expone en estos apartados son de total importancia para enfocar el constructo y darle un balance a las interpretaciones finales que requerirán un análisis crítico, con la intención de deducir la problemática.

2.2.2. Modelo de Bradburn

El aporte desde el modelo de Bradburn (1969), inició con una investigación en la que se intentó mostrar al público una perspectiva desde el enfoque psicosocial el estudio de la salud mental en personas que no padecían patologías mentales. En el inicio de su narración, argumenta que el propósito no es el de diagnosticar casos psiquiátricos, sino de enfocarse en los problemas cotidianos de las personas que se mantienen pendientes en la búsqueda de la superación y mantener objetivos en su vida; además, de que se enfrentan a las tensiones y estrés de la vida diaria y en qué nivel dichos factores van a perjudicar el bienestar mental. Bradburn, observa y hace hincapié en la problemática de ese entonces, en que la no había alguna manera en como poder medir la salud mental, por lo que su intento fue dar una dirección nueva para su medición. Además, de que no veía relación en los significados que se le otorgaba al bienestar.

Su postura argumenta que el ser humano no es independiente del todo, ya que siempre estará involucrado en una sociedad en la que dependerá en la manera que necesitará cumplir objetivos entorno a esta. Por lo que la característica social se fortalece en esta perspectiva, debido a que uno

no puede cumplir sus metas por sí solo, sino que necesitará de otras personas de alguna manera. Pero, Bradburn (1969) no es indiferente a la realidad, por lo que su postura muestra que el ser humano no siempre será un ser a quien no le sucede nada malo, por lo que los problemas son los más comunes. Basándose en eso, propone que el nivel de poder enfrentar dichos problemas se podría tomar como una base para el análisis y medición de la salud mental.

Dicha postura social, es argumentada por Bradburn (1969) en su texto:

Tal concepción asume que las causas de estos trastornos psicológicos radican en la interacción entre las disposiciones de personalidad a largo plazo de los individuos y las realidades de sus situaciones de vida. Rechaza la noción de que haya una causa médica fundamental en el sentido de que hay un mal funcionamiento orgánico. (p. 2).

En otras palabras, lo que explica Bradburn (1969), es la importancia de las interacciones sociales como un medio de satisfacción y autorrealización personal. En esta medida, no solo se debe ver al ser humano como un ser independiente, sino involucrado en la estructura social por medio de sus mismas características personales como su temperamento, carácter, y personalidad. Conforme a ellas, se ve envuelto en su desarrollo y búsqueda de la felicidad.

El modelo expuesto, se vio desarrollado en una investigación en la cual se quiso entender las medidas operativas para los problemas de la vida. El estudio conllevó a ser realizado en un grupo piloto. El esquema impuesto planteó al bienestar psicológico o la felicidad, como variables dependientes de dos dimensiones (el afecto positivo y el afecto negativo). Por lo que se desarrolló la hipótesis de que un sujeto mantendrá un nivel alto de bienestar psicológico a medida que el afecto positivo supere el afecto negativo, y viceversa para un bajo nivel de bienestar psicológico.

Sin embargo, a medida que el estudio se realizó se mostró que ambas dimensiones mantenían independencia entre ellas, no había posibilidad de poder relacionarlas y medir un constructo totalitario. Así mismo, se mostró que las diferencias entre los puntajes obtenidos era una medida predictiva para poder dar especificación a un total. En otras palabras, mientras más distancia del aspecto positiva del negativo, se acercaba a un bienestar psicológico en niveles altos.

Por otro lado, la postura de dicho modelo ha sido revisado y criticado. Sin embargo, durante un tiempo prolongado fue una teoría que reforzó el concepto y entendimiento del bienestar psicológico. Sin embargo posteriores revisiones de teorías y modelos toman el modelo clásico de Bradburn como fuente inicial de su estudio (Ryff y Keyes, 1995).

2.2.3. Teoría de Seligman

Seligman (2011) postula su teoría del bienestar basado en los enfoques de la felicidad. Inicia su posición teórica en la argumentación de la función de la psicología positiva entorno a este hecho. Mencionó que inicialmente pensaba que la psicología positiva estudiaba la felicidad, pero en sí su centro de atención es el bienestar, la satisfacción por la vida. Realiza una metáfora en la que argumenta el beneficio de la psicología positiva la cual es hacer florecer al bienestar. Seligman (2011) menciona:

Hay tres deficiencias en la teoría de la felicidad auténtica. El primero es que la connotación popular dominante de "felicidad" está ligada a estar de un humor alegre. La emoción positiva es el significado básico de la felicidad, Los críticos sostienen convincentemente que la auténtica teoría de la felicidad redefine arbitraria y preventivamente la felicidad al arrastrar la desiderata del compromiso y el significado para complementar la emoción positiva. Ni el compromiso ni el significado se refieren a cómo nos sentimos, y si bien podemos desear compromiso y significado, no son ni pueden ser parte de lo que denota la "felicidad". (p. 15).

Por su parte, Seligman determinó que el bienestar es un constructo mientras la felicidad es una cosa real que puede ser medida, el bienestar como tal, se puede realizar una operacionalización de la misma para darle un sentido estructural a la medición. De acuerdo a dicha postura, Seligman hace la comparación del viento desde un punto de vista meteorológico: determinando que es la combinación de la temperatura con el viento de agua congelada; la cual puede producir congelación.

Además, critica la teoría de la felicidad como un intento de ya que no explica de manera general una realidad multifactorial, tal como se puede realizar con el bienestar o la satisfacción por la vida en la que existen procesos de medición como escalas. Así mismo las personas que mantienen puntajes elevados se caracterizan por mantener mayor satisfacción y bienestar por la vida. Por lo que, determina que el bienestar psicológico mantiene una estructura multifactorial (Seligman, 2011). En su crítica a la teoría de la felicidad dice que al mencionar o tomar como verdad la teoría de la felicidad es un peligro ya que la felicidad se relaciona con la satisfacción con la vida y muchas veces se confunde. El bienestar mantiene una conceptualización diferente ya que mantiene componentes que la conforma, dicha postura, Seligman muestra en su teoría la aparición de cinco dimensiones que estructura su teoría del bienestar.



Figura 1. Teoría del bienestar de Seligman (2011).

En la figura se puede apreciar las cinco dimensiones postuladas por Seligman en su libro *Florecer*. Las cuales en siglas constituyen la nomenclatura de PERMA (Emociones positivas, Compromiso, Relaciones positivas, Significado y Logro). Dichas dimensiones se interrelacionan para dar un significado total de bienestar, siendo necesario su estudio en este apartado.

Emoción positiva (positive emotion)

Este primer elemento ha sido tomado y retomado por posturas y modelos diferentes ya que se relaciona objetivamente con el bienestar psicológico y el bienestar general. Para Seligman (2011) mantiene una diferenciación entorno a la indiferenciación de la felicidad y la satisfacción con la vida, que era tomado como diferentes; en este modelo son parte de la postura emocional positiva de una persona y toman la postura de indicadores de la dimensión. Las características comunes en esta dimensión son: la felicidad, la intensidad del amor, la preocupación hacia otros, la empatía, gratitud, alegría, experiencia de emociones fortalecedoras, placer, éxtasis, comodidad, calor, etc.

Compromiso (engagement)

Este elemento se mide de manera subjetiva al igual que la anterior, se basa en una dimensión en la que el sujeto busca alcanzar un nivel de compromiso con el objetivo no de poseer otras cualidades del bienestar, sino por su propio bien, para autosatisfacer sus necesidades y mantener un nivel de complejidad y responsabilidad. Además, se basa en la experimentación individual, en las que situaciones nuevas comprometan explotar habilidades propias y mantener una relación subjetiva con el elemento propuesto.

Significado (meaning)

Tiene un componente subjetivo que involucra y afecta la emoción positiva, la persona que posee no está equivocada en lo que desea, en su propio placer y comodidad. Lo que siente resuelve un problema, da un significado a experiencias vividas y la relevancia de dichos momentos para la satisfacción y búsqueda de felicidad. El componente subjetivo del significado vuelve vulnerable al constructo en el sentido que dependerá de las situaciones contextuales. Por lo que uno puede poner en duda las razones y el significado de su vida entorno a problemas existenciales. Mencionar que no vale nada, simplemente por pensamientos irracionales hacia una circunstancia. El propósito se convierte en una meta que se desea lograr, y el significado es el deseo de poder alcanzar dicho objetivo.

Logro (accomplishment)

Seligman (2011) argumenta que el logro es parte de aspectos transitorios como los aspectos emocionales y el significado, ya que el logro es el punto final de un recorrido de vida. El logro se persigue por uno mismo, incluso cuando no mantienen conexión con los aspectos anteriores. El logro, mantiene dos formas: la momentánea y el logro de vida, ambas tienen aspectos positivos y negativos, en el sentido que, el logro de la vida es buscada tan exhaustivamente que se pierde la dirección de otros objetivos y se pretende solo desempeñarse a la búsqueda de uno, por lo que obvian las emociones positivas. Se comenta que las personas con metas definidas, a mediano y largo plazo, son las que mayor éxito han poseído.

Relaciones positivas (Positive relationships)

Los momentos más significantes de una persona nunca ha sido solo en alguna circunstancia se ha observado que siempre estuvo acompañado por su pareja, amigos cercanos, compañeros e inclusive personas desconocidas. Seligman (2011) dice “las personas son el mejor antídoto

para las caídas de la vida y el más confiable” (p.19). El que posee relaciones amicales fortalecedoras y motivadoras para el constante crecimiento puede direccionar con mayor precisión su vida. Sus niveles de satisfacción personal, social y su felicidad se verán integradas y fortalecidas. Las relaciones positivas promueven cualidades de bondad, empatía, sabiduría, altruismo, humildad, etc.

2.2.4. Modelo de Ryff

El modelo de Ryff (1989) se basa en una perspectiva social del bienestar. Inicialmente, la pregunta que se realizaba a la sociedad estadounidense en general era sobre quién era feliz, o se podría denominar feliz. El modelo tomado, basa de estudios en las que se ponía como elemento determinante los estados de ánimos, o la frecuencia y la intensidad de los estados positivos en una persona. Una de las críticas realizadas por Ryff (1989) era la postura de la psicología que en sus estudios siempre involucraba los problemas de la sociedad, como la depresión, el estrés, ansiedad, infelicidad, insatisfacción; sin embargo, no se ponía a estudio los elementos positivos del ser humano. Por tal motivo, argumenta “ha habido una negligencia particular en el nivel más fundamental en este ámbito, a saber, la tarea de definir las características esenciales del bienestar psicológico” (p. 1069). En este apartado el autor quiso manifestar su disconformidad sobre las teorías expuestas hasta la actualidad y la poca importancia que mantenía sobre sus características importantes y más relevantes. Además, que criticaba la manera en que han sido medidas dichas características del bienestar, en el sentido que no han tenido validez empírica de la teoría con la formulación de la medición. La diversidad y extensión de los criterios de evaluación han dado un amplio e invaluable sentido al bienestar psicológico al final de todo, siempre se quiso saber cómo funcionan las personas, lo cual ha sido un problema hasta la actualidad.

Como solución a los problemas expuestos, Ryff (1989) en su trabajo científico postula una nueva alternativa de la concepción del bienestar psicológico, en la que llegó como parte de las revisiones de los aportes teóricos que hasta la actualidad se habían formulado sobre el tema. Dicho contraste teórico dio la formulación de que no solo existen dos dimensiones en la que el bienestar psicológico pueda dividirse (Bradburn, 1969), sino existen más dimensiones que explican el bienestar psicológico desde una perspectiva subjetiva y social.

Para que Ryff postulara su trabajo de bienestar psicológico, tuvo que realizar estudios, en el sentido, de ver las aportaciones teóricas en su modelo. En otras palabras, el aporte de Ryff, no solo se basa en una crítica reflexiva e ideaciones espontáneas sino en el aporte de teorías como la maduración, las conceptualizaciones de la teoría de autorrealización, la visión psicoterapeuta, el funcionamiento pleno de las capacidades humanas, la teoría de la individualización (Ryff, 1989). Por lo que su aporte, se verá involucrado en base al desarrollo de vida de los sujetos. Es decir, las concepciones del bienestar psicológico se rigen de los aspectos madurativos en el ciclo de vida, desde la infancia, pubertad, adolescencia, juventud, adultez y senectud.

Ryff ha argumentado que las perspectivas anteriores, a pesar de sus concepciones laxas, pueden integrarse en un resumen más parsimonioso. Es decir, cuando uno revisa las características de bienestar descritas en estas diversas formulaciones, resulta evidente que muchos teóricos han escrito sobre características similares del funcionamiento psicológico positivo. Estos puntos de convergencia en las teorías anteriores constituyen las dimensiones centrales de la formulación alternativa del bienestar psicológico que se persigue en esta investigación. El objetivo de Ryff (1989) fue de exponer las dimensiones en la que se compone el bienestar psicológico. Tomando una composición multidimensional de tal dándole un sentido factorial.

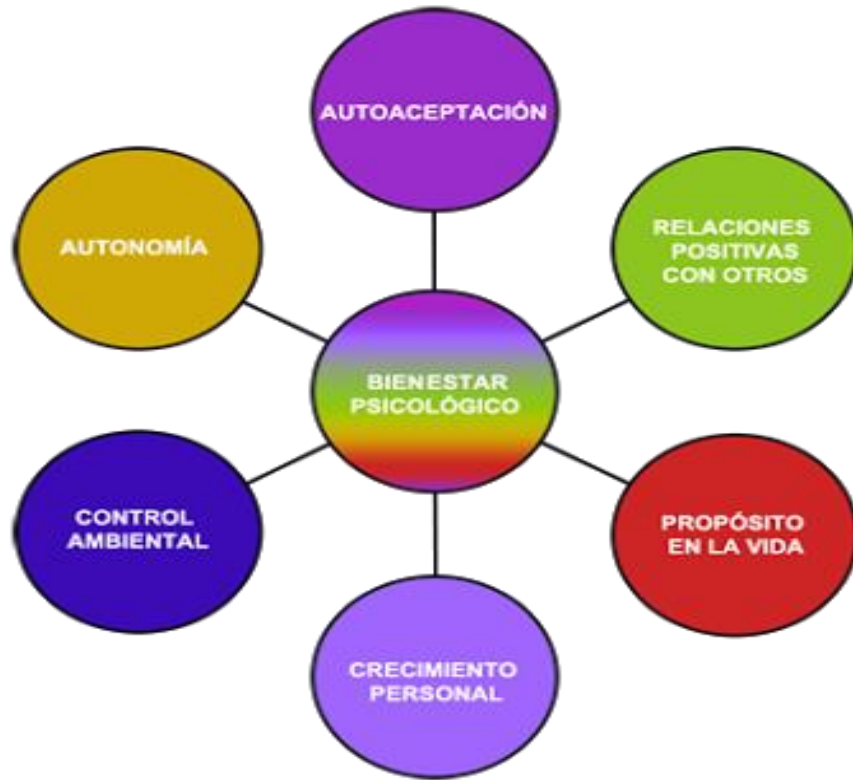


Figura 2. Modelo de Bienestar Psicológico de Ryff (1989).

El modelo expuesto presenta la construcción del estudio realizado por Ryff, y propuesto en su artículo publicado en 1989, en la que propone que el bienestar psicológico es un constructo multidimensional donde se hacen presentes características o dimensiones como la autoaceptación, las relaciones positivas, el propósito en la vida, el crecimiento personal, el control ambiental y la autonomía. Esta formulación de seis dimensiones abarca la complejidad del bienestar psicológico desde una perspectiva social y psicosocial debido a su impacto en uno mismo y en su medio. En las siguientes páginas se expone a detalle la formulación de Ryff entorno a sus dimensiones y la propuesta que ha mantenido en su estudio y desarrollo de su modelo teórico. Se resalta, que el presente modelo es la teoría principal de este estudio, debido a su diversidad y singularidad en su formulación.

2.2.5. Dimensiones de Bienestar psicológico

Las dimensiones del bienestar psicológico propuestas por Ryff en su estructura multidimensional siendo estas las siguientes:

2.2.5.1. Autoaceptación (*self-acceptance*)

La autoaceptación postula a determinarse como una característica indispensable del bienestar psicológico, en el sentido que brinda un carácter de salud entorno a la aceptación de uno mismo. Involucra elementos como la autorrealización, el funcionamiento óptimo y la madurez. Ya que debido a dichos elementos una persona podrá aceptarse por medio de sus criterios. Además, Ryff (1989) menciona que “mantener actitudes positivas hacia uno mismo emerge como una característica central del funcionamiento psicológico positivo” (p. 1071). Por lo que, la autoaceptación evidencia salud propia y manifestación de un gusto por sí mismo.

Al igual que Ryff, Wells (2010) postula lo mismo, determinando que la autoaceptación es parte fundamental del bienestar psicológico, sin embargo, hace la diferencia de que dicho sentimiento positivo hacia uno mismo no es patológico, es decir: no es un sentimiento narcisista que uno puede poseer; sino es el desarrollo de una autoestima en la que se toma en consideración los factores positivos y negativos de uno mismo. Dicha autoaceptación abarca un proceso complejo de autoevaluación en las que se pone en vista los aspectos positivos (cualidad) y los negativos (debilidades), y por más que las debilidades predominen, la persona se acepta tal cual. Se debe tener en consideración que dicha evaluación es honesta, abarca conciencia y obteniendo amor propio.

Las personas que puntúan alto en esta dimensión mantienen indicadores de una persona con actitud positiva que reconocen y

aceptan el aspecto múltiple del yo, incluidas sus cualidades buenas y malas, y pueden mirar el pasado con sentimientos positivos.

Los puntajes bajos en este factor aparecen en personas que en gran medida no están satisfechas consigo mismas; se sienten incómodos con lo que sucedió en su vida pasada, están preocupados por algunas de sus cualidades personales y desean cambiar (Wells, 2010).

2.2.5.2. Relación positiva (*positive relation with other*)

Hay diversas teorías que enfatizan los aspectos positivos de mantener relaciones amicales positivas en la vida. La capacidad de poder amar a los demás es un aporte satisfactorio para la salud mental. Se ha descrito que los que son personas autorrealizadas son aquellas que mantienen características sociales como la amabilidad, la empatía, afecto hacia los demás y su capacidad de amor se incrementa (Ryff, 1989).

Diversos teóricos han manifestado la importancia de este componente, no en el sentido del bienestar, sino en el sentido de que las personas que lo poseen mantienen índices de cercanía, vínculos fuertes de amistad y amor, el desarrollo de la empatía predomina en la felicidad de la persona dando calidad de vida. Además, aporta a la direccionalidad, en el sentido que ayuda a saber en qué sentido dirigir la vida; además, de ser un signo de maduración (Ryff & Singer, 2008).

Las teorías sobre las etapas del desarrollo adulto también enfatizan las relaciones cercanas con los demás (intimidad) y la orientación y el cuidado de los demás (generatividad). La importancia de tener relaciones positivas con otras personas se enfatiza repetidamente en las definiciones de bienestar psicológico (Wells, 2010).

Los puntajes altos aparecen en personas que tienen relaciones cálidas, satisfactorias y de confianza con otros, que están

preocupados por el bienestar de los demás y tienen la capacidad de sentir empatía, afecto e intimidad y comprender el dar y recibir en las relaciones humanas.

Los puntajes bajos indican que una persona tiene pocas relaciones cercanas y de confianza con otras personas, le resulta difícil sentirse afectuoso, abierto y sentir preocupación por el bienestar de los demás. Se sienten aislados y frustrados con las relaciones sociales. Estas personas no quieren un compromiso importante con los demás (Wells, 2010).

2.2.5.3. Autonomía (*Autonomy*)

La autonomía es considerada como parte importante en el modelo de Ryff, por que le da un sentido de independencia al sujeto en la que puede autorregular su comportamiento, mantener autodeterminación. El locus interno de las personas autónomas es de gran consideración para la autoaceptación ya que no se rigen, para su autoevaluación, de modelos externos propuestos por la sociedad, sino por sus mismos criterios de evaluación según sus perspectivas y sus metas propuestas. En ese sentido Ryff (1989) menciona “Se considera que la individualización implica una liberación de la convención, en la cual la persona ya no se aferra a los temores, creencias y leyes colectivas de las masas.” (p.1071). Tomando el sentido, de que una persona autónoma se vuelve libre de las normas de la sociedad, Ryff y Singer (2008) argumentan que es una parte esencial para dar sentido a la vida y generar bienestar.

Para Wells (2010) Esto se refiere a la capacidad de una persona para marchar a su propio tambor y perseguir convicciones y creencias personales, incluso si van en contra del dogma aceptado o la sabiduría convencional. También se refiere a la capacidad de estar solo si es necesario y vivir de forma autónoma. Además, en las teorías sobre la

autorrealización, las personas autorrealizadas se describen como que funcionan de manera autónoma y como resistentes a la inculturación. En estudios sobre el concepto de una persona en pleno funcionamiento, esta persona es alguien con un marco de evaluación interno, que no está interesado principalmente en lo que otros piensan de él, sino que se evaluará a sí mismo de acuerdo con sus propios estándares personales.

Los puntajes altos en este factor muestran personas autodeterminadas e independientes, capaces de resistir la presión social y de actuar regulando su comportamiento desde un marco interno de evaluación. Estas personas se autoevalúan de acuerdo con estándares personales.

Los puntajes bajos indican personas que están preocupadas por las expectativas de los demás, dependen de los juicios de otras personas antes de tomar decisiones importantes, y sus pensamientos y acciones están influenciados por las presiones sociales (Wells, 2010).

2.2.5.4. Domino del entorno (Environmental mastery)

La capacidad del individuo para elegir o crear entornos adecuados a sus condiciones psíquicas se define como una característica de la salud mental. Se considera que la madurez requiere la participación en una esfera de actividad significativa fuera de uno mismo. El desarrollo del lapso de vida también se describe como que requiere la capacidad de manipular y controlar entornos complejos. El envejecimiento exitoso también enfatiza la medida en que el individuo aprovecha las oportunidades ambientales. Estas perspectivas combinadas sugieren que la participación activa y el dominio del medio ambiente son ingredientes importantes de un marco integrado de funcionamiento psicológico positivo (Ryff, 1989).

Las teorías del desarrollo a lo largo de la vida también enfatizan la importancia de poder manipular y controlar ambientes complejos, particularmente en la mediana edad, así como también la capacidad de actuar y cambiar el mundo circundante a través de actividades mentales y físicas (Ryff & Singer, 2008). En conjunto, estas perspectivas sugieren que la participación activa y el dominio del medio ambiente son ingredientes importantes de un marco integrado sobre el funcionamiento psicológico positivo. Aunque esta área de bienestar parece tener paralelismos con otros constructos psicológicos, como la sensación de control y la autoeficacia, el énfasis en encontrar o crear un contexto que se adapte a las necesidades y capacidades personales es exclusivo del dominio del medio ambiente (Wells, 2010).

Las puntuaciones altas en este factor se obtienen por personas con un sentido de dominio y competencia de su entorno, que pueden hacer un uso efectivo de las oportunidades que surgen y pueden elegir o crear contextos apropiados para sus necesidades y valores personales.

Los puntajes bajos indican una dificultad para manejar asuntos cotidianos, o cambiar o mejorar su entorno y aprovechar al máximo las oportunidades que surgen, y una falta de control sobre el mundo que los rodea (Wells, 2010).

2.2.5.5. Propósito de vida (*Purpose in life*)

Se define que la salud mental incluye creencias que le dan a uno la sensación de que hay un propósito y un significado para la vida. La definición de madurez también enfatiza una comprensión clara del propósito de la vida, un sentido de dirección e intencionalidad. Las teorías del desarrollo de la vida se refieren a una variedad de propósitos o metas cambiantes en la vida, como ser productivo y

creativo o lograr la integración emocional en la vida posterior. Por lo tanto, alguien que funciona positivamente tiene metas, intenciones y un sentido de dirección, todo lo cual contribuye al sentimiento de que la vida es significativa (Ryff, 1989).

Esta dimensión del bienestar se basa en gran medida en las perspectivas existenciales (Ryff & Singer, 2008). Esta es la capacidad de una persona para encontrar un sentido y una dirección en sus propias experiencias, y para proponer y establecer metas en su vida (Wells, 2010).

Los puntajes altos en este factor aparecen en personas que tienen metas en la vida y un sentido de dirección; sienten que tanto el pasado como el presente de sus vidas tienen un significado, tienen creencias que le dan a sus vidas un propósito y tienen metas y razones para vivir.

Los puntajes bajos aparecen en personas que sienten que su vida no tiene ningún significado y no tienen metas o sentido de orientación; no pueden ver ningún punto en sus experiencias pasadas (Wells, 2010).

2.2.5.6. Crecimiento personal (*Personal growth*)

El funcionamiento psicológico óptimo requiere no solo que uno logre las características previas, sino también que continúe desarrollando su potencial para crecer y expandirse como persona. La necesidad de actualizarse y realizar sus potencialidades es fundamental para las perspectivas clínicas del crecimiento personal. La apertura a la experiencia, por ejemplo, es una característica clave de la persona que funciona plenamente. Tal individuo está continuamente desarrollando y convirtiéndose, en lugar de alcanzar un estado fijo en el que se resuelven todos los problemas. Las teorías de la vida también hacen hincapié explícito en el crecimiento continuo y la confrontación de nuevos desafíos o tareas en diferentes períodos

de la vida. Por lo tanto, el crecimiento personal continuo y la autorrealización es un tema prominente en las teorías antes mencionadas (Ryff, 1989).

Esta parte del funcionamiento positivo es, por lo tanto, dinámica e implica un proceso continuo de desarrollo del potencial de uno (Ryff & Singer, 2008). Este factor se refiere a la capacidad de una persona para desarrollar su propio potencial, talento y desarrollar nuevos recursos. También con frecuencia implica encuentros con la adversidad que requieren que uno cave profundamente para encontrar la fortaleza interna de uno (Wells, 2010).

Puntajes altos indican personas que desean continuar desarrollándose. Consideran que están creciendo y expandiéndose, están abiertos a nuevas experiencias, sienten que están cumpliendo su potencial, pueden ver mejoras en sí mismos y en su comportamiento a lo largo del tiempo, y cambian hacia formas que mejoran su autoconocimiento y efectividad.

Los puntajes bajos aparecen en personas con un sentido de estancamiento personal, sin mejoría o crecimiento durante un período de tiempo, se sienten aburridos y carecen de interés en la vida. Se sienten incapaces de desarrollar nuevas actitudes o comportamientos (Wells, 2010).

2.3. Definición conceptual

Bienestar psicológico

Es un estado de satisfacción personal y con el entorno en la que se desenvuelve un sujeto involucrándose en aspectos internos y externos derivados de un análisis, y teniendo como resultado emociones positivas, perspectivas de la felicidad (Ryff, 1989).

Salud mental

Es un estado de bienestar que involucra emociones y procesos psicológicos, de la cual el sujeto es consciente de dichas afecciones, permite que se afronten situaciones difíciles de la vida, y promueve el trabajo productivo manteniendo contribuciones a la comunidad (Consuegra, 2010).

CAPÍTULO III METODOLOGÍA

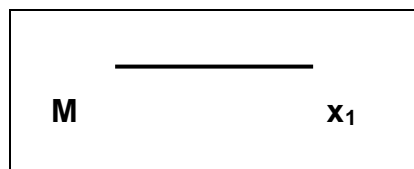
3.1. Tipo y diseño utilizado

3.1.1. Tipo y enfoque de investigación

La presente investigación fue de tipo aplicada, ya que con conocimientos adquiridos se puede aplicar estrategias e intervenciones que sean ventajosas y productivas. El enfoque es cuantitativo ya que permite el empleo de una variable cualitativa que puede ser medida a través de un instrumento que cuantifica los datos y permite una medición de la variable (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). Además, la investigación presenta la tipología descriptiva, en el sentido que se hará un diagnóstico real de la problemática que agobia a la población y que muestra deficiencia. Se buscó especificar las propiedades, características, perfiles, de la población que se someta a un estudio (Hernández *et al*, 2014).

3.1.2. Diseño de investigación

El presente trabajo de investigación se conformó por un diseño no experimental, ya que el estudio es descriptivo y solo se proporcionará un diagnóstico de la realidad en la que se evidencia; por lo cual, no se hará manipulación de la variable de estudio ni variables que intervienen (Sánchez y Reyes, 2006). Además, es de corte transversal ya que solo se mide la variable en una sola situación (Hernández *et al.*, 2014).



Dónde:

x= Bienestar Psicológico.

M= Muestra.

3.2. Población y muestra

3.2.1. Población

La población es el conjunto de personas sobre quienes se elabora una investigación y a la cual, los resultados se generalizan entorno a un significado (Tamayo, 2003). La población se conformó por los estudiantes ingresantes a una facultad de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos dicha población se estima en 490 estudiantes.

3.2.2. Muestra

Se determinó un muestreo no probabilístico de tipo intencional, de la cual se elaboró criterios de inclusión y exclusión para delimitar las personas que integran la muestra (Sánchez y Reyes, 2006). El resultado fue que la muestra se conformó por 85 estudiantes ingresantes a una facultad de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Entre ellos el 40% fueron de sexo masculino y el 60% de sexo femenino los mismos que oscilan entre las edades de 17 a 25 años de edad

Tabla 1

Distribución de la muestra en sexo

| Sexo | Frecuencia | Porcentaje |
|-----------|------------|------------|
| Masculino | 34 | 40% |
| Femenino | 51 | 60% |
| TOTAL | 85 | 100% |

Fuente: elaboración propia 2018

Tabla 2
Criterios de inclusión y exclusión

| Criterio de inclusión | Criterio de exclusión |
|---|---|
| Estudiantes ingresantes a la UNMSM en el 2017 | Estudiantes ingresantes a otras facultades de la UNMSM en el 2017 |
| Estudiantes matriculados en la universidad el presente año. | Estudiantes matriculados en otra universidad. |
| Aceptar la evaluación. | Estudiantes que no contestaron más de 10 ítems |
| Estudiantes entre 17 y 25 años de edad. | Estudiantes menores a 17 y mayores de 25 años. |
| Estudiantes presentes en el momento de la evaluación. | Estudiantes que no asistieron al proceso de evaluación. |

Lo expuesto en la tabla 2, manifiesta los criterios de inclusión y exclusión que se han designado a la población y así recopilar datos específicos entorno a la muestra de estudio. Así se delimita la muestra para su representatividad cualitativa.

3.3. Identificación de la variable y su operacionalización

Bienestar psicológico

El bienestar psicológico es una variable multidimensional en la que se evalúa aspectos internos y externos para obtener un resultado general y así también evaluar aspectos específicos. Es un estado de satisfacción personal y con el entorno en la que se desenvuelve un sujeto, y teniendo como resultado emociones positivas, perspectivas de la felicidad (Ryff, 1989).

3.3.1. Operacionalización de la variable

Tabla 3

Operacionalización del Bienestar Psicológico

| Variable | Definición teórica | Dimensión | Indicadores | Ítems | Puntuación |
|-----------------------|---|----------------------|---|--------------------------------|---|
| Bienestar Psicológico | Es un estado de satisfacción personal y con el entorno en la que se desenvuelve un sujeto, en la que involucra aspectos internos y externos derivados de un análisis, y teniendo como resultado emociones positivas, perspectivas de la felicidad (Ryff, 1989). | Autoaceptación | Contento Seguro Decepcionado | 1, 7, 13, 19, 25, 31 | Cuenta con 6 posibilidades de respuestas 1.Totalmente en desacuerdo 2.En desacuerdo 3.Ligeramente en desacuerdo 4.Ligeramente de acuerdo 5.De acuerdo 6.Totalmente de acuerdo Se le asigna puntajes del 1,2,3,4,5,6 y en algunos ítems se invierten los puntajes de 6,5,4,3,2,1. |
| | | Relaciones positivas | Orgulloso Confianza Sentimiento | 2, 8, 14, 20, 26, 32 | |
| | | Autonomía | Miedo Influencia Preocupación Decisiones | 3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, 33 | |
| | | Dominio del entorno | Capaz Infeliz | 5, 11, 16, 22, 28, 39 | |
| | | Propósito en la vida | Futuro Satisfacción Objetivos | 6, 12, 17, 18, 23, 29 | |
| | | Crecimiento personal | Tiempo Sensación | 24, 30, 34, 35, 36, 37, 38 | |

3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico

3.4.1. Técnica

La técnica utilizada para esta investigación fue de tipo indirecta ya que no se mantuvo contacto directo para recolectar datos de variables, debido a que se hizo uso de una escala que mida la variable estudiada. La encuesta es parte del tipo indirecto de la técnica de recopilación de datos.

3.4.2. Instrumento

Ficha técnica

Nombre: Escala de bienestar psicológico de Carol Ryff

Autor: Carol Ryff (1995).

Procedencia: España

Adaptación en Perú: Adaptación propia.

Tipo de instrumento: La escala es de tipo Likert (opciones múltiples) en las que las puntuaciones y afirmaciones se designan de la siguiente manera: (1) totalmente en desacuerdo (2) en desacuerdo (3) ligeramente en desacuerdo (4) ligeramente de acuerdo (5) de acuerdo (6) totalmente de acuerdo

Numero de ítems: 39 ítems,

Administración: individual y colectiva.

Tiempo: 10 a 15 minutos aproximadamente.

Nivel de aplicación: Adolescentes jóvenes y adultos

Dimensiones que evalúa:

- Bienestar psicológico general.
- Autoaceptación.
- Relaciones positivas.

- Autonomía.
- Dominio del entorno.
- Propósito en la vida.
- Crecimiento personal.

Descripción breve:

El instrumento de bienestar psicológico permite tener niveles del bienestar psicológico general como escala total, además, permite obtener puntajes por dimensiones para un análisis específico de las problemáticas. De tal manera, su composición realza la naturaleza multidimensional de la escala en la que se pueden evaluar componentes, cognitivos, emocionales y relacionales.

Validez:

Inicialmente la escala de bienestar psicológico y su adaptación española por Ruiz, obtuvo un análisis factorial confirmatorio para su validez interna, lo cual mostró resultado elevados en el KMO y esfericidad de Bartlett. Además, realizó un análisis de elemento-total con la que obtuvo resultados favorables ya que todas las dimensiones se categorizaron como correlaciones estables y mayores para con la escala total. Distribuidos de este modo: Autoaceptación (.83), Relaciones positivas (.81), Autonomía (.73), Dominio del entorno (.71), Propósito de vida (.83) y Crecimiento personal (.68).

Para el presente estudio se realizó dos tipos de validez del instrumento para su aplicación. El primero se basó en una validez del contenido, en la cual se solicitó a un total de 4 jueces expertos para su análisis de la escala y su contenido teórico. El proceso se realizó mediante el análisis de las respuestas y el cálculo por medio de la V de Aiken, el cual obtuvo un puntaje en las esfericidades evaluadas que variaron entre 0.85 a 0.95 mostrando así la validez de contenido de la escala (Anexo 3).

Además de realizar la validez por medio de jueces expertos, se analizó su validez de constructo por medio de un análisis elemento-total, en que se

evidencian correlaciones de las dimensiones para con la escala total. Las correlaciones evidenciaron que la dimensión de Autoaceptación (.81), Relaciones positivas (.71), Autonomía (.63), Dominio del entorno (.79), Propósito de vida (.83) y Crecimiento personal (.76) en relación con la escala general (Anexo 4).

Confiabilidad:

El índice de confiabilidad de la escala se realizó para la presente investigación. Se obtuvo mediante el análisis de consistencia interna de la escala haciendo uso del coeficiente alfa de cronbach para respuestas de opciones múltiples. Se obtuvieron coeficientes moderados y altos. Para la escala general se obtuvo un .89, lo que evidencia alta consistencia interna. Las dimensiones obtuvieron los siguientes resultados: Autoaceptación (.67), Relaciones positivas (.68), Autonomía (.61), Dominio del entorno (.65), Propósito de vida (.75) y Crecimiento personal (.67) (Anexo 5).

CAPÍTULO IV

PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. Procesamiento de los resultados

Para la aplicación de un análisis estadístico, se requirió elaborar una base de datos de la recolección de información mediante la escala de bienestar psicológico de Ryff. La base de datos se desarrolló en el programa de hoja de cálculo denominado Excel Office 2016. Luego de haber desarrollado la base de datos, se procedió a una segunda revisión, para cerciorar la calidad de los datos en la base elaborada.

Luego del primer paso, se procedió a calcular las dimensiones de acuerdo como designa el instrumento y su cálculo. Por lo que, se hizo un sumatorio total para la escala general y la sumatoria por dimensiones. Estos pasos se hicieron en Excel 2016.

Se procedió al cálculo de los estadísticos descriptivos mediante el programa SPSS v24, en la que se calculó el promedio, la desviación estándar muestral, mínimo valor, máximo valor, asimetría y curtosis.

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

Con la elaboración de los estadísticos descriptivos se procedió al análisis de frecuencia, en la que se hizo uso de baremos para calcular los niveles de la escala total y de las dimensiones por individual.

4.2. Presentación de los resultados

En este apartado se hace evidencia de los resultados obtenidos mediante el proceso de recolección de datos, procesamiento estadístico, con la que se hará inferencia de la muestra sobre los niveles de bienestar psicológico que poseen los estudiantes ingresantes a universidades al departamento de salud. La presentación inicia con los estadísticos descriptivos de la variable principal y sus dimensiones, con el propósito de conocer la muestra y la variabilidad de los datos.

Tabla 4

Estadístico descriptivos de la variables y dimensiones

| | N | Mín. | Máx. | M | D.E. | Asimetría | Curtosis |
|-----------------------|----|------|------|--------|-------|-----------|----------|
| Autoaceptación | 85 | 13 | 35 | 25.49 | 4.56 | -.593 | .591 |
| Relaciones positivas | 85 | 8 | 33 | 24.31 | 5.42 | -.803 | 1.319 |
| Autonomía | 85 | 21 | 46 | 33.84 | 5.15 | -.179 | .111 |
| Dominio del entorno | 85 | 14 | 34 | 25.84 | 4.48 | -.376 | -.707 |
| Propósito en la vida | 85 | 11 | 35 | 26.67 | 4.92 | -1.101 | 1.388 |
| Crecimiento personal | 85 | 19 | 42 | 31.22 | 4.79 | -.380 | -.111 |
| Bienestar Psicológico | 85 | 93 | 210 | 167.93 | 22.34 | -.565 | .438 |

Mín.: valor mínimo; Máx.: valor máximo; M: media; D.E.: desviación estándar

Aquí se muestran los resultados de las herramientas estadísticas descriptivas producto de la aplicación del instrumento a 85 estudiantes para determinar valores de la variable “Bienestar Psicológico”. Los resultados permiten evidenciar las medidas de tendencia central, de posición y de dispersión. Estas muestran que los datos presentados son representativos, ya que todos los puntajes revelan asimetría negativa, lo que indica que la mayor densidad está acumulada sobre la media. El grado de asimetría no fue extremo (>1), y la curtosis no mostró fuertes excesos. Por lo tanto, ambos estadísticos distribucionales pueden considerarse de moderada intensidad

Objetivo general:

Tabla 5

Nivel de bienestar psicológico

| | Frecuencia | Porcentaje |
|----------|------------|------------|
| Alto | 6 | 7% |
| Moderado | 60 | 71% |
| Bajo | 19 | 22% |
| Total | 85 | 100% |

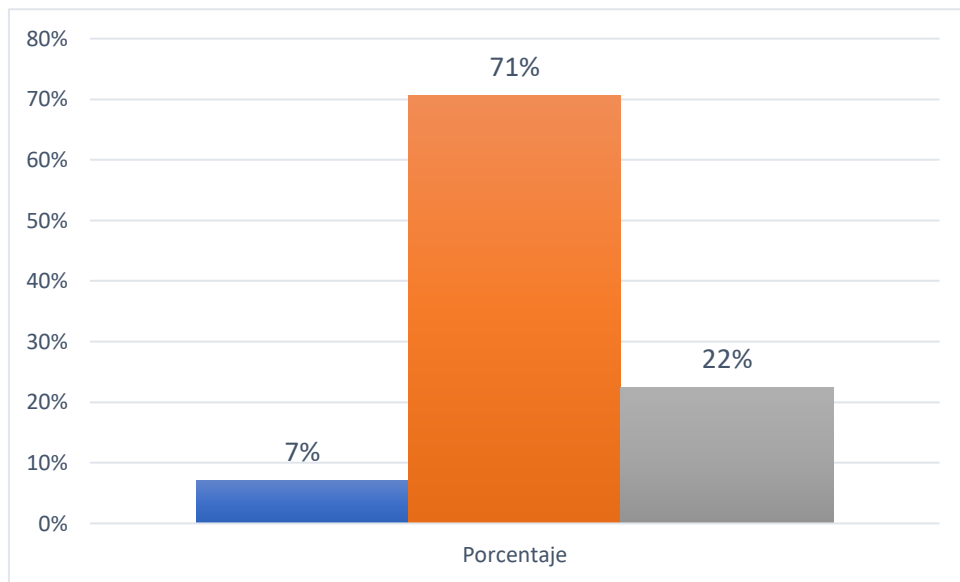


Figura 3. Porcentaje de niveles de bienestar psicológico

En la tabla expuesta se evidencia los niveles de bienestar psicológico general de los estudiantes ingresantes en una facultad de salud. Los niveles que se presentan de manera general muestran una tendencia moderada de bienestar psicológico en un 71%, mientras que la aglomeración porcentual sigue en el nivel bajo en un 22%; por último, se muestra un 7% en el nivel alto. Lo que evidencia que los estudiantes poseen una tendencia media a baja, lo que muestra dificultades en su bienestar.

Objetivo específico 1:

Tabla 6

Nivel de Autoaceptación

| | Frecuencia | Porcentaje |
|----------|------------|------------|
| Alto | 6 | 7% |
| Moderado | 72 | 85% |
| Bajo | 7 | 8% |
| Total | 85 | 100% |

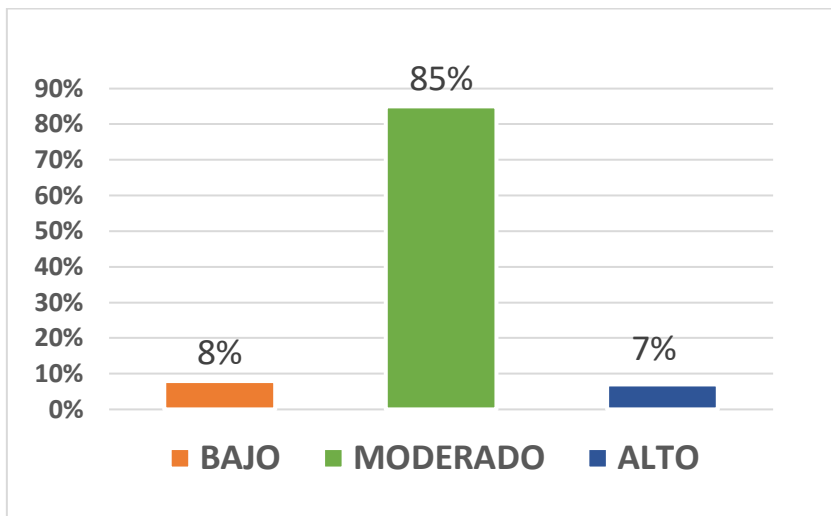


Figura 4. Porcentaje de niveles de Autoaceptación

En la tabla se observa que, el resultado predominante es el nivel moderado 85% (n=72), esto indica que los estudiantes tienen una postura positiva hacia sí mismos, tienen aceptación a los diversos aspectos de su personalidad incluyendo los negativos sintiéndose conforme con situaciones de su pasado. Sin embargo, cabe señalar que existe un 8% de estudiantes con poco nivel de autoaceptación los cuales indican sentirse insatisfechos consigo mismos y decepcionados de su pasado deseando ser diferentes a como son. Sin embargo un 7% de los estudiantes presentan un nivel alto indicando tener una gran autoestima

Objetivo específico 2:

Tabla 7

Nivel de Relaciones Positivas

| | Frecuencia | Porcentaje |
|----------|------------|------------|
| Alto | 4 | 5% |
| Moderado | 40 | 47% |
| Bajo | 41 | 48% |
| Total | 85 | 100% |

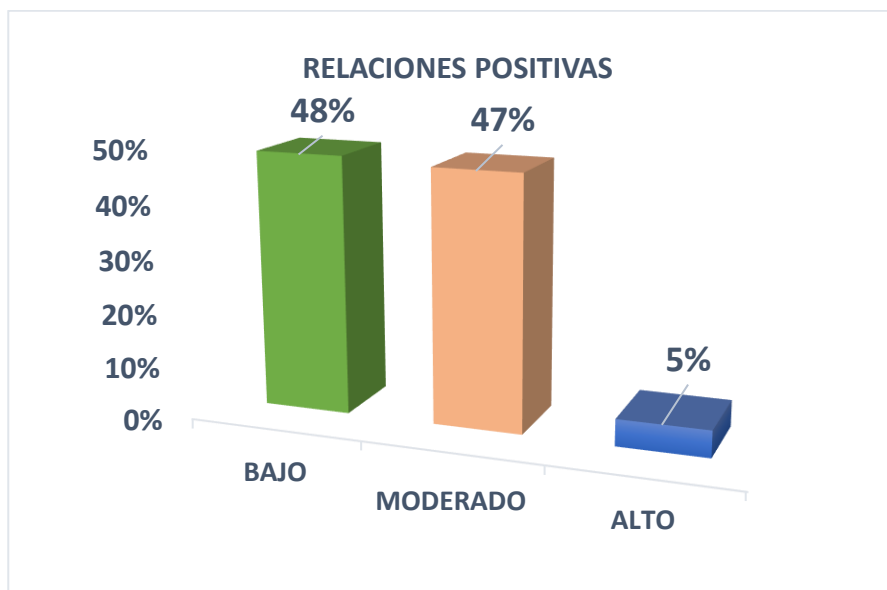


Figura 5. Porcentaje de niveles de Relaciones Positivas

En la dimensión: relaciones positivas, presenta un nivel 48% (n=41) nivel bajo esto indica que los estudiantes tienen pocos vínculos interpersonales, pocas relaciones cálidas y confiables siendo esta una dificultad para abrirse y ser empáticos con los demás. Sin embargo el (47%) presenta un nivel moderado indicando tener habilidades de relacionarse y confiar en los demás, así mismo un 5% de la muestra tienen un nivel alto, lo cual indica que tienen muy buenas relaciones satisfactorias y se preocupan por los demás.

Objetivo específico 3:

Tabla 8

Nivel de Autonomía

| | Frecuencia | Porcentaje |
|----------|------------|------------|
| Alto | 5 | 6% |
| Moderado | 71 | 83% |
| Bajo | 9 | 11% |
| Total | 85 | 100% |

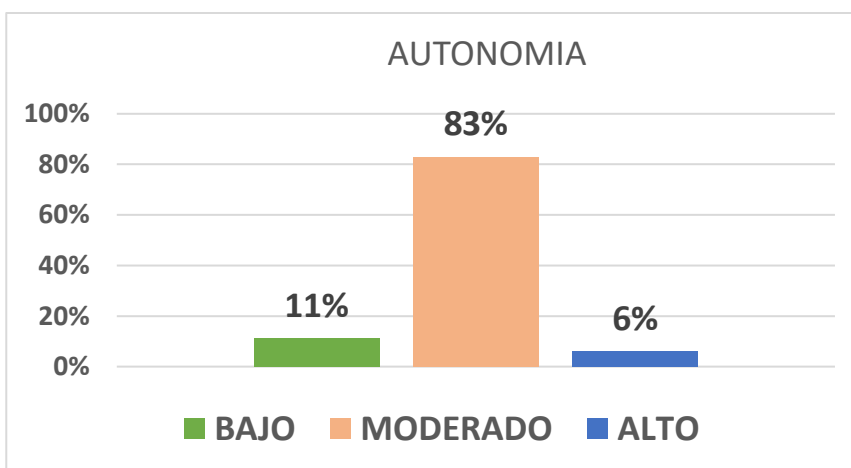


Figura 6. Porcentaje de niveles de Autonomía

En la dimensión autonomía el 83% (n=71) de la muestra presenta una autonomía moderada indicando que los estudiantes tienen moderada capacidad para reflexionar críticamente sobre sus preferencias. Así mismo se observa que el 11% presenta bajo nivel de autonomía por lo que hace que los estudiantes estén preocupados por evaluaciones y expectativas de los demás hacia ellos, percibiendo tener poca capacidad de elección, decisión y autonomía. Un 6% de la muestra tienen alto nivel, el mismo que indica que los evaluados tienen muy buena capacidad de expresión, libertad, opinión de autodirección y autonomía por lo mismo que se encuentran en una universidad competitiva.

Objetivo específico 4:

Tabla 9

Nivel de Dominio del Entorno

| | Frecuencia | Porcentaje |
|----------|------------|------------|
| Alto | 7 | 8% |
| Moderado | 55 | 65% |
| Bajo | 23 | 27% |
| Total | 85 | 100% |

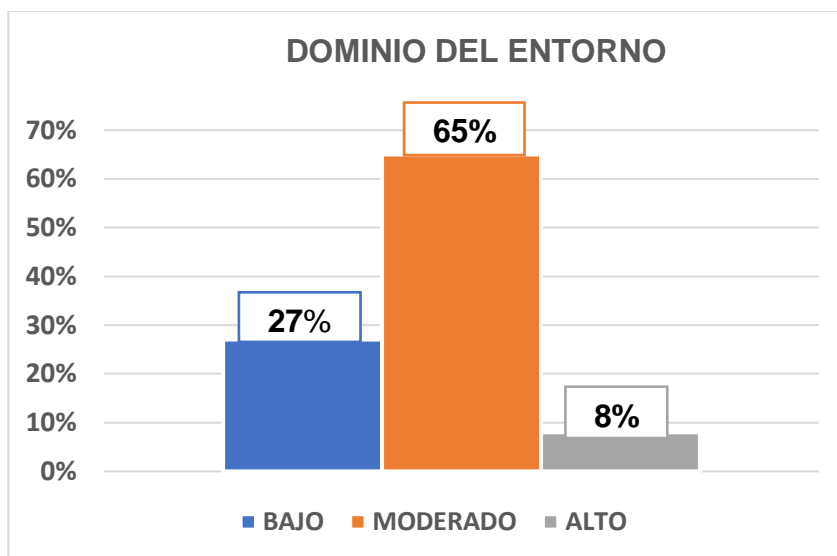


Figura 7. Porcentaje de niveles de Dominio del Entorno

En la dimensión dominio del entorno el 65% (n=55) de la muestra presenta un nivel moderado, lo que indica que los estudiantes tienen capacidad de dominar el medio que les rodea, sin embargo, se observa un 27% con un nivel bajo. Lo cual evidencia que los estudiantes tienen problemas para manejar los asuntos de la vida diaria, se sienten incapaces de mejorar o cambiar su entorno, lo que podría conllevar a problemas de socialización y de adaptación. Un 8% presenta un nivel alto, esto indica que los estudiantes poseen sensación de control sobre el mundo y se sienten con gran capacidad de influir en el ambiente que los rodea haciendo un uso válido de las oportunidades que se les ofrece.

Objetivo específico 5:

Tabla 10

Nivel de Propósito en la vida

| | Frecuencia | Porcentaje |
|----------|------------|------------|
| Alto | 5 | 6% |
| Moderado | 64 | 75% |
| Bajo | 16 | 19% |
| Total | 85 | 100% |

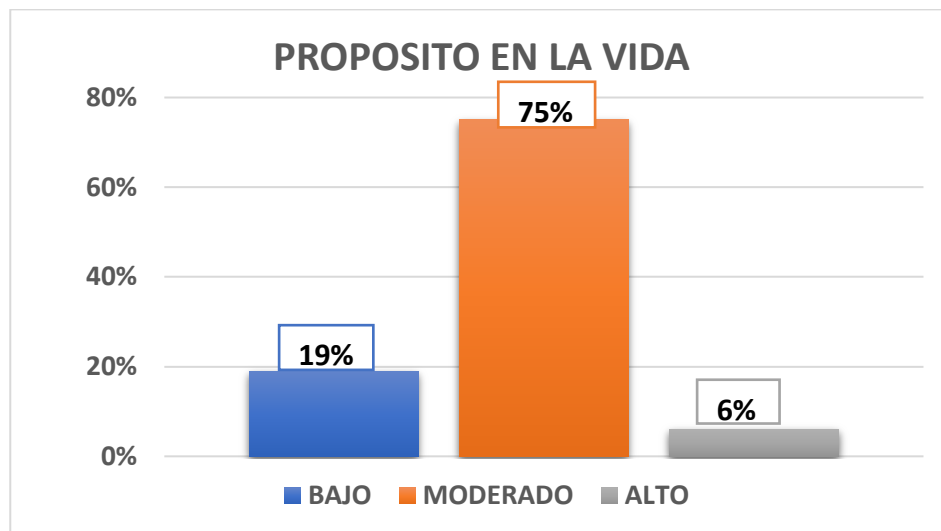


Figura 8. Porcentaje de niveles de Propósito en la vida

Con respecto a la figura 6 propósito en la vida se visualiza que un 75% presenta un nivel moderado indicando que los estudiantes perciben metas y propósitos vitales definidos, un 19% presenta un nivel bajo lo que muestra que los estudiantes tienen la sensación de que la vida no tiene sentido, que no van a ninguna parte, tienen pocas metas y no tienen creencias que aporten sentido a sus vidas. Un 6 % con nivel alto esto quiere decir que los estudiantes en esta dimensión persiguen metas, sueños u objetivos con el propósito de dar un sentido a la vida, proporcionar un futuro al que se puedan adherir para direccionar sus perspectivas.

Objetivo específico 6:

Tabla 11

Nivel de Crecimiento personal

| | Frecuencia | Porcentaje |
|----------|------------|------------|
| Alto | 3 | 3% |
| Moderado | 61 | 72% |
| Bajo | 21 | 25% |
| Total | 85 | 100% |

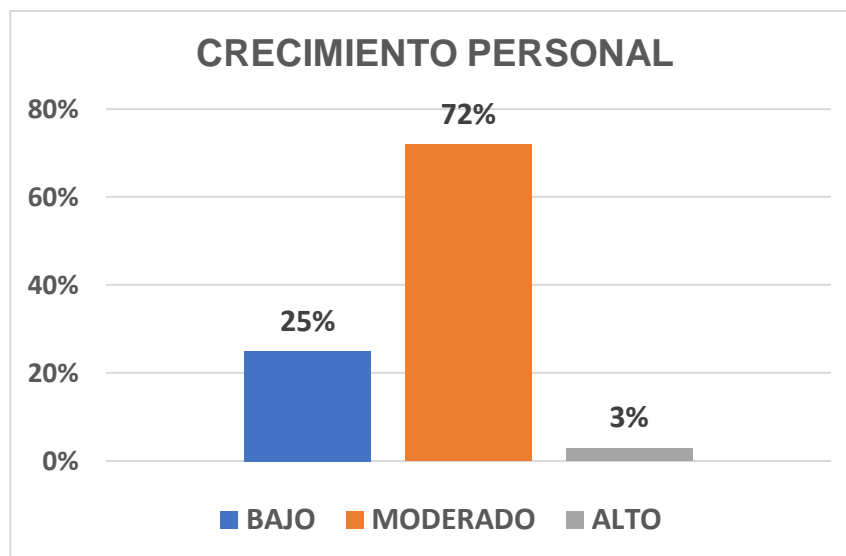


Figura 9. Porcentaje de niveles de Crecimiento personal

En la dimensión crecimiento personal el 72% (n=61) de la muestra presenta un nivel moderado lo que refiere tener crecimiento personal. Sin embargo, se observa que el 25% de la muestra presenta un nivel bajo, indicando sensación de estar obstruidos, no tienen una impresión de estar mejorando con el tiempo, se sienten aburridos, desmotivados. Un 3% evidencia un nivel alto, esto indica que la mínima parte de estudiantes presenta muy buen crecimiento personal, están abiertos a las nuevas experiencias, desean desarrollar su potencial y habilidades.

4.3. Análisis y discusión de resultados

El análisis respectivo de acuerdo al objetivo principal de la investigación la cual era determinar el bienestar psicológico en estudiantes ingresantes mantuvo resultados que demuestran la realidad actual de los evaluados en los que determinó un nivel moderado de bienestar (71%) inclusive existe una tendencia al nivel bajo (22%). Los resultados se pueden contrastar con los estudios nacionales de Salas (2010) en su evaluación a los docentes que mantuvieron niveles medios de bienestar psicológico; además, el trabajo de Cabrera (2017) que mostró niveles moderados de bienestar psicológico en trabajadores de puestos de salud. El bienestar psicológico como un grado de equidad entre la realidad social, expectativas personales, logros establecidos, control emocional, sentimientos positivos que conllevan a la satisfacción, y las capacidades de responder frente a situaciones de estrés como un proceso de adaptación o de protección íntegra, determina que los estudiantes ingresantes mantienen nivel moderado debido a las dificultades académicas y propósitos estudiantiles que promueven el aumento del nivel de estrés entre otros factores que pueden influenciar en su disminución del bienestar psicológico.

Respecto al nivel de la dimensión de autoaceptación los niveles alto y bajo fueron de porcentajes mucho menores al de moderado (85%). Resultado que se sustenta por el estudio de Freire (2014) en el cual, el trabajo internacional, mostró niveles altos en los estudiantes de psicología. La teoría de Seligman (2011) menciona que la felicidad se involucra por la propia perspectiva y aceptación de uno mismo mediante las emociones positivas. La autoaceptación postula a determinarse como una característica indispensable del bienestar psicológico, en el sentido que brinda un carácter de salud entorno a la aceptación de uno mismo. Involucra elementos como la autorrealización, el funcionamiento óptimo y la madurez (Ryff, 1989).

La dimensión Relaciones Positivas mantuvo predominancia del nivel bajo (48%) y moderado en el (47%). Dichos resultados se pueden sustentar en el estudio de Zubieta y Delfino (2010) en la que demostró que las relaciones sociales muestran

problemas y déficit en el bienestar relacional; al igual que el estudio de Sandoval *et al.* (2017) en estudiantes de la carrera de salud. Las teorías sobre las etapas del desarrollo adulto también enfatizan las relaciones cercanas con los demás (intimidad) y la orientación y el cuidado de los demás (generatividad). La importancia de tener relaciones positivas con otras personas se enfatiza repetidamente en las definiciones de bienestar psicológico (Wells, 2010). Además, aporta a la direccionalidad, en el sentido que ayuda a saber en qué sentido dirigir la vida; además, de ser un signo de maduración (Ryff & Singer, 2008).

Con respecto a la dimensión Autonomía, los niveles que se presentan muestra un nivel moderado (83%), el nivel bajo y alto mantienen porcentajes inferiores. Estos datos mantienen diferencias con lo hallado por Sandoval *et al.* (2017) que encontró niveles bajos en autonomía de los estudiantes de salud. El análisis teórico muestra que las personas independientes se vuelven libre de las normas de la sociedad, Ryff y Singer (2008) argumentan que es una parte esencial para dar sentido a la vida y generar bienestar. Inclusive, las personas que se han autodesarrollados se caracterizan como autónoma y como resistentes a la inculturación. El locus interno de las personas autónomas es de gran consideración para la autoaceptación ya que no se rigen, para su autoevaluación, de modelos externos propuestos por la sociedad, sino por sus mismos criterios de evaluación según sus perspectivas y sus metas propuestas Ryff, 1989).

En la dimensión Dominio del Entorno, el nivel predominante mantuvo un 65% de la muestra, sin embargo, mantiene predominancia al nivel bajo (27%). A diferencia que los practicantes de yoga (Chávez, 2011), los estudiantes que no manejan un equilibrio emocional mediante dicha práctica por lo que el nivel mantiene bajo en su dominio personal y de su ambiente. La participación activa y el dominio del medio ambiente son ingredientes importantes de un marco integrado sobre el funcionamiento psicológico positivo. Aunque esta área de bienestar parece tener paralelismos con otros constructos psicológicos, como la sensación de control y la autoeficacia, el énfasis en encontrar o crear un contexto que se adapte a las necesidades y capacidades personales es exclusivo del dominio del

medio ambiente (Wells, 2010). En definitiva, los ingresantes mantienen dificultad para manejar asuntos cotidianos, o cambiar o mejorar su entorno y aprovechar al máximo las oportunidades que surgen.

El penúltimo objetivo específico que habla sobre los niveles de la dimensión Propósito en la vida, mantuvo predominancia del nivel moderado (75%), y bajo (19%). El resultado concuerda con las investigaciones nacionales de Cabrera (2017) y Salas (2010). Desde la teoría principal de la investigación, se puede intuir que alguien que funciona positivamente tiene metas, intenciones y un sentido de dirección, todo lo cual contribuye al sentimiento de que la vida es significativa (Ryff, 1989). El bienestar se basa en gran medida en las perspectivas existenciales (Ryff & Singer, 2008). Esta es la capacidad del estudiante para encontrar un sentido y una dirección en sus propias experiencias, y para proponer y establecer metas en su vida (Wells, 2010). Por lo que, al presentarse como moderado y bajo, puede haber dificultades en el significado de la vida o su direccionalidad y metas.

Respecto a la dimensión Crecimiento Personal obtuvieron puntajes en el nivel moderado (72%), y nivel bajo (25%) lo que evidencia una inclinación a mantener déficit; esto indica que los estudiantes consideran que están en continuo crecimiento, están abiertas a las nuevas experiencias, desean desarrollar su potencial y habilidades. Resultados que concuerdan con los estudios de Sandoval *et al.* (2017) y Freire (2014). Las teorías de la vida también hacen hincapié explícito en el crecimiento continuo y la confrontación de nuevos desafíos o tareas en diferentes períodos de la vida. Por lo tanto, el crecimiento personal continuo y la autorrealización es un tema prominente en las teorías antes mencionadas (Ryff, 1989). Por tal motivo, la tendencia baja de crecimiento personal como signo de insatisfacción es alarmante ya que se ven involucrados las razones de sus estudios superiores.

4.4. Conclusiones

- En la escala total del bienestar psicológico se evidenció la predominancia del nivel moderado en un 71%, luego el nivel bajo 22% y el nivel alto en 7%; lo que evidencia en el bienestar general una tendencia de déficit.
- En la primera dimensión, autoaceptación los estudiantes ingresantes a una facultad de la UNMSM, se identificó una autoaceptación moderada (85%), lo que indica tener una postura positiva hacia sí mismos, aceptan diversos aspectos de su personalidad y se sienten bien con situaciones del pasado.
- En la segunda dimensión, se identificó bajo nivel (48%) de relaciones positivas, lo que muestra que mantienen dificultades sociales a nivel de establecer vínculos inestables por factores como la falta de empatía, reciprocidad; y generan insatisfacción hacia sus relaciones personales.
- En la tercera dimensión se identificó un nivel moderado (83%) de autonomía lo que indica que los estudiantes son más independientes y se evalúan por sí mismas en función de estándares personales.
- Así mismo, en la cuarta dimensión se describió un nivel moderado (65%) dominio del entorno, por lo que los estudiantes poseen control del mundo sintiéndose capaces de influir en el ambiente que los rodea
- En la quinta dimensión se describió el propósito en la vida de los estudiantes indicando que es moderado en un (75%), por lo que los estudiantes, perciben metas, sueños y objetivos sintiendo que su presente y pasado tienen significado y mantienen creencias que le dan sentido a su vida.
- Se describió el nivel de crecimiento personal de los estudiantes ingresantes a una facultad de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en la que presentan un nivel moderado con (72%) indicando el deseo de desarrollar su potencial y habilidades personales.

4.5. Recomendaciones

Al finalizar la investigación se realiza las siguientes recomendaciones:

- Implementar el programa de intervención “Construyendo caminos de felicidad” El mismo que permitirá aumentar las relaciones positivas en los estudiantes.
- Desarrollar talleres de capacitación para padres de familia, apoderados con la finalidad de brindarles herramientas sobre empatía, confianza y puedan ayudar en el bienestar psicológico de sus hijos
- Capacitar a docentes, brindándoles información y material de bienestar psicológico para que apoyen a los estudiantes
- Se recomienda que el profesorado aliente al estudiante a evaluar su proceso anímico valorando el grado de éxito de las metas planteadas inicialmente.
- Desarrollar programas motivacionales donde el estudiante aprenda a aceptarse a sí mismos, a establecer relaciones significativas con otras personas, a ser autónomos, a dominar su entorno y lograr adaptarse a las circunstancias que la vida les proyecta.
- Desarrollar programas de fortalecimiento para el bienestar psicológico, debido a su importancia que tiene en su desarrollo personal, proporcionando materiales relacionado al propósito de vida para que los tutores puedan guiar en sus metas de los estudiantes.
- Establecer objetivos y metas personales que les conduzcan a fortalecer un sentido y propósito a su vida, buscando el máximo desarrollo de sus capacidades y potencialidades personales.
- Implementar el estilo motivacional promovido por los docentes, el mismo que pueda ayudar a fortalecer el desarrollo de un aprendizaje autorregulado por parte del estudiante.

CAPITULO: V

PROGRAMA DE INTERVENCION

“CONSTRUYENDO CAMINOS DE FELICIDAD”

5.1. Descripción del problema

En la actualidad es muy escaso lo que se habla sobre bienestar psicológico por ende la población tiende a no conocer los problemas de salud mental, asocian la enfermedad mental con estar locos y a enfermedades mentales graves lo relacionan con esquizofrenia, así lo señaló el jefe de salud mental del Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas (INEN).

Así mismo diversas investigaciones ponen en alerta la salud mental dado el caso de los estudiantes ingresantes de una facultad de la Universidad Nacional Mayor San Marcos, que muestran un bajo nivel de bienestar psicológico en la dimensión Relaciones Positivas indicando que 48%, de 85 estudiantes evaluados tienen dificultades para mantener relaciones sociales estables, tienen poca capacidad de mantener relaciones estrechas con otras personas, basadas en la confianza y la empatía. En las dimensiones Dominio del Entorno, Autoaceptación, Autonomía, Crecimiento Personal y Propósito en la Vida presentan resultados moderados.

Considerando los resultados de la investigación se implementa un programa de intervención con la finalidad de incrementar el bienestar psicológico de los estudiantes, difundiendo información adecuada sobre salud mental que les ayude en su crecimiento personal.

5.2. Objetivos

5.2.1. Objetivo general.

Contribuir en el bienestar psicológico de los estudiantes ingresantes a la universidad a través de un programa de intervención que les permita

desarrollar habilidades de confianza, empatía, valores y logren estar preparados para conquistar metas a nivel académico, familiar y social.

5.2.1. Objetivos específicos

- Fortalecer la capacidad de establecer relaciones interpersonales con confianza y empatía mediante la técnica del reflejo.
- Aumentar la autoaceptación en los estudiantes y puedan elevar sus actitudes positivas hacia sí mismo a través de técnicas reflexivas.
- Reconocer la importancia de desarrollar habilidades y mejorar continuamente para sobresalir del entorno que nos rodea.
- Fortalecer la autonomía en los estudiantes a través de técnicas de grupo, para poder enfrentar de manera positiva la presión social.
- Establecer propósitos en la vida de los estudiantes, permitiéndoles marcarse metas positivas en su desarrollo personal.
- Optimizar el crecimiento personal en los estudiantes para llevar al máximo sus potencialidades.

5.3. Justificación

A través de la investigación realizada se conocen el nivel de bienestar psicológico en los estudiantes los cuales presentan una dimensión baja referido a las relaciones positivas que indican tener dificultades de empatía y confianza con los demás, así mismo en otras dimensiones se encuentra un nivel moderado, es el caso de la autoaceptación indique que tienen pocas actitudes positivas hacia uno mismo, en la dimensión de autonomía implica moderado poder de sostener la individualidad en diferentes contextos sociales y mantengan independencia y autoridad personal en la dimensión, Dominio del Entorno indicando tener pocas habilidades para elegir entornos favorables y manejar responsabilidades cotidianas, en la dimensión Propósito en la Vida indica tener dificultades para trazarse objetivos, metas claras en su vida, Crecimiento

Personal los estudiantes presentan poca capacidad para desarrollar sus potencialidades y crecer como persona.

Esto revela la gran necesidad de concientizar a los estudiantes sobre el bienestar psicológico y desarrollar el conocimiento con respecto a este tema, con la finalidad de potenciar su responsabilidad, la toma de decisiones positivas y su seguridad personal.

Es importante realizar un programa de intervención en bienestar psicológico que brinde instrumentos necesarios a los jóvenes que les permita mantener su salud mental estable, por lo que se encuentran en desventaja por los cambios que se presentan al iniciar la universidad y puedan desarrollar con éxito su formación integral.

5.4. Alcance

El programa se realizará con un total de 85 estudiantes de pre grado de una facultad de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

5.5. Metodología

La metodología es grupal, se utilizará técnicas reflexivas, de aprecio empatía, dramatización, de grupo cuando sea necesario, estimulando posteriormente al debate y a la obtención de conclusiones por parte de los estudiantes participantes.

Las sesiones están diseñadas para ser trabajadas a través de un enfoque humanista. Se establecen 14 sesiones desarrolladas una vez por semana con una duración de 1 hora. Las mismas que tendrán lugar el auditorio de la institución, se conformaran 2 grupos de 30 y un grupo de 25 participantes, las dimensiones a trabajar son.

- Relaciones positivas

- Autoaceptación
- Control del ambiente
- Autonomía
- Propósito en la vida
- Crecimiento personal

5.6. Recursos

5.6.1. Humanos

- Psicóloga
- Docentes
- tutores.
- Personal administrativo

5.6.2. Materiales

- Cartulinas
- papelotes
- Tijeras
- Cinta
- Scotch
- Goma
- Lápiz
- Lapiceros
- Plumones
- Hojas bond.
- Proyector

5.6.3. Financieros

| Cantidad Unidades | Material | Costo soles |
|-------------------|----------------|-------------|
| 1 | Globos | 15 |
| 1 | tijeras | 15 |
| 10 | Papelotes | 15 |
| 25 | Cartulinas | 30 |
| 3 | cinta scotch | 10 |
| 1 | Goma | 20 |
| 500 | hojas bond | 30 |
| 25 | plumones | 20 |
| 500 | Hojas impresas | 50 |
| 20 | Lapiceros | 15 |
| Total | | 220 |

El financiamiento será cubierto por la responsable del programa de intervención

5.7. Cronograma Se establecen sesiones con las actividades que se muestran a continuación

| "CONSTRUYENDO CAMINOS DE FELICIDAD " | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|--|---|-------|---|---|------|---|---|-------|---|---|------|---|---|---|---|
| sesión | | actividad | Julio | | | Agos | | | Sept. | | | Oct. | | | | |
| 1 | | "Con empatía se conquista el mundo" | ■ | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | "Venciendo temores" | | ■ | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | "Los demás también son importantes" | | | ■ | | | | | | | | | | | |
| 4 | | "Vale la alegría ser asertivos" | | | | ■ | | | | | | | | | | |
| 5 | | "Descubriendo mis cualidades" | | | | | ■ | | | | | | | | | |
| 6 | | "Compartiendo felicidad" | | | | | | ■ | | | | | | | | |
| 7 | | "Construyendo un mundo mejor" | | | | | | | ■ | | | | | | | |
| 8 | | "Reforzando mis habilidades para enfrentar la sociedad" | | | | | | | | ■ | | | | | | |
| 9 | | "Atrévete y toma decisiones" | | | | | | | | | ■ | | | | | |
| 10 | | "Experimentando mi futuro" | | | | | | | | | | ■ | | | | |
| 11 | | "El bus de los sueños" | | | | | | | | | | | ■ | | | |
| 12 | | "Aclarando mis metas" | | | | | | | | | | | | ■ | | |
| 13 | | "Observando mis prioridades" | | | | | | | | | | | | | ■ | |
| 14 | | "Yo soy el mejor" | | | | | | | | | | | | | | ■ |

5.8. Sesiones

“CONSTRUYENDO CAMINOS DE FELICIDAD”

SESION # 1: “Con empatía se conquista el mundo”

Dimensión: Relaciones Positivas

Objetivo: Desarrollar habilidades empáticas en los estudiantes para que puedan escuchar a los demás, entender sus dificultades y emociones a través de la técnica del reflejo.

| Actividades | Objetivo | Desarrollo | Tiempo | Recursos |
|--|--|---|--------|-------------------|
| Bienvenida a los participantes y presentación del programa | Presentación de la psicóloga Dar a conocer los objetivos, las normas del programa | La psicóloga se presenta, informando sus datos completos y la función que cumplirá dentro del desarrollo del taller. Presentación de modo general el contenido y objetivos del programa de intervención Se esclarece las normas de convivencia con el grupo, indicando la importancia de la puntualidad, la disciplina a la hora de intervenir durante las sesiones. | 15 min | Proyector PPT |
| Dinámica. Nos ponemos en lugar del otro | Favorecer la empatía entre los participantes. | Se juntaran en parejas, cada uno presenta a su compañero, mientras el presentado permanece sentado, el presentador se coloca de pie y detrás de la pareja moviéndole la mano y usando la primera persona al hablar. El estudiante que fue exhibido mueve la boca al ritmo que le marca su compañero con el movimiento de la mano; por ejemplo, movimiento hacia arriba en participante tiene que abrir la boca, un movimiento hacia abajo tiene que la cerrar la boca. Ver anexo :8 | 05min | Dinámica silla |
| Exposición Qué es la empatía | Brindar información sobre empatía | En pocas palabras la empatía es la capacidad para "ponerse en los zapatos del otro" dejar de ser uno mismo para poder entender la situación de los demás. La empatía es el propósito de comprender los sentimientos y emociones para entender de forma razonada lo que siente la otra persona. La persona empática es aquella que sabe escuchar a los demás y entender sus dificultades y emociones. La empatía es un arte, una capacidad excepcional programada genéticamente en nuestro cerebro para sintonizar los sentimientos e intenciones de los demás. | 15 min | Humanos. |

| | | | | |
|---------------------------------------|---|--|--------|---------------------------------|
| | | <p>¿Qué ventajas tiene?</p> <p>El contacto empático origina amistades saludables, proporciona relacionarse mejor con los demás con facilidad y satisfacción, manteniendo una estabilidad en la vida.</p> <p>Permite ayudar a quien sufre, respetar y tolerar todas las ideas que surgen en una situación.</p> <p>Facilita la obediencia, la capacidad de ponerse en el lugar del otro sin preocupaciones.</p> <p>Despliega la audición activa y la capacidad de mostrar auténtico interés por el otro.</p> <p>Facilita la tolerancia, honestidad, compasión, gratitud, humildad, imparcialidad, prosperidad, sinceridad, el altruismo, la amabilidad, integridad, responsabilidad, generosidad, lealtad, fortaleza, solidaridad, serenidad, paciencia, audacia, flexibilidad, ecuanimidad, verdad, libertad, paz y el humor.</p> | | |
| Técnica El reflejo del sentimiento | Recoger y reflejar los pensamientos y sentimientos significativos del compañero | La psicóloga pide a los estudiantes juntarse en parejas frente a frente, luego uno de ellos será quien escucha, dentro del dialogo se hablará acerca de la empatía con sus propias palabras, luego el compañero que lo escucho devuelve la información de la misma manera en que lo hizo él. Después de 5 minutos harán cambio de papel dejando más clara la idea sobre el tema al finalizar las ideas principales se colocaran en un papelógrafo. | 15 min | Papelógrafo Colores lápiz |
| Sierre | Clarificar las ideas del tema expuesto | Para finalizar, los participantes formaran un circulo y comentaran un sentimiento y lo aprendieron de la sesión | 10 min | Humanos |

SESION # 2: “Venciendo temores”

Dimensión: Relaciones Positivas

Objetivo: Ayudar a mejorar la confianza y seguridad en sí mismo a través de la técnica del aprecio incondicional.

| Actividades | Objetivo | Desarrollo | Tiempo | Recursos |
|--|---|---|--------|-------------------------------|
| Dinámica: Temores (J.O.Stevens) | Aumentar la confianza en los compañeros haciendo que los temores se exhiban claramente. | Se indica hacer un círculo, se miran imaginando con quien les resulta difícil tener confianza, cada uno escoge un compañero con el que decide tener mayor confianza, dispersos por el salón se sientan uno frente al otro, uno será A y el otro será B. A pregunta a su compañero durante 2 minutos la misma pregunta ¿Qué te intimida de mi persona y de mi comportamiento? B responderá, siempre me intimida ejemplo el que tu sepas formular tus opiniones mucho mejor que yo... entonces A dirá GRACIAS y repite la pregunta, luego cambiar los papeles de forma que B haga la pregunta y A responda como lo hizo B, seguidamente discutir el tema ambos durante 5 minutos se dirán lo que experimentaron en la dinámica, seguido discuten ¿Qué siento ahora con relación a mi compañero? Cada uno comentara su opinión de lo que sintió ante el grupo. | 15min | micrófono |
| Exposición La confianza en sí mismo | Brindar información sobre la confianza en uno mismo | La confianza en sí mismo es una cualidad que permite a los individuos tener una representación positiva acerca de uno mismo, las personas que confían en sí mismos creen en sus habilidades, sienten que tienen control sobre sus vidas y creen que son capaces de hacer lo que planean Las personas con baja confianza en sí mismas dependen desmedidamente de la aprobación de los demás para sentirse bien consigo mismos evitando riesgos y temen el fracaso, en conclusión esperan ser exitosos. Las personas confiadas en sí mismas están situadas a ser desaprobadas por los demás porque confían en sus propias habilidades. La confianza en sí mismo no es precisamente una peculiaridad general que comprenda todos los aspectos de la vida de un individuo, con frecuencia una persona puede sentirse confiada en algunos espacios de su vida (por ejemplo, en lo estudias) mientras que en otras cosas se sienten poco confiados ya sea en relaciones amorosas etcétera. | 15 min | Cartulina lápiz colores |

| | | | | |
|---------------------------|--|---|--------|--|
| | | <p>Estrategias para desarrollar confianza:</p> <p>Resalta tus fortalezas: valora lo competente que eres para de lograr tus metas.</p> <p>Toma riesgos: observa los nuevos retos como oportunidades de crecimiento en vez de verlos en términos negativos o positivos.</p> <p>Habla contigo mismo: Trata de encontrar las creencias negativas que tienes continuamente</p> <p>Aprende a evaluarte: Te dará la oportunidad de conocer la constante sensación de inquietud que tienes cuando dependes únicamente de la opinión de los demás.</p> <p>Sentido del humor: Intenta desarrollar la habilidad de reír cada cierto tiempo, cuando realizas alguna falta.</p> | | |
| Dar y recibir | Vivenciar los problemas relacionados con dar y recibir afecto | <p>Se les pide juntarse en grupos de 5 personas, tendrán que dibujar en una cartulina una persona, en ella cada uno escribe sus sentimientos positivos.</p> <p>Las personas del grupo eligen a una persona que será el foco de atención y todos le dirán los sentimientos positivos que tienen hacia ella. Ella/el solamente oye, así seguirán rotando hasta que todos participen.</p> <p>Para finalizar se guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido y lo plasme en una hoja.</p> | 20 min | Cartulina colores Hojas lápiz |
| Dinámica Palabra clave | Conocer las vivencias, opiniones, del grupo en relación con las sesiones realizadas. | La psicóloga explica al grupo, que cada uno exprese con una palabra lo que piensa o siente en relación con la sesión que se ha trabajado. | 10 min | humanos |

SESION # 3: “Los demás también son importantes”

Dimensión: Relaciones Positivas

Objetivo: Favorecer la expresión de emociones y sentimientos, reales o imaginarios, e ideas a través de recursos dramáticos.

| Actividades | Objetivo | Desarrollo | Tiempo | Recursos |
|--|---|--|---------------|---|
| <p>Dinámica</p> <p>En busca de lo profundo</p> | <p>Conocerse unos a otros, ahondando las emociones, valores, virtudes y defectos.</p> | <p>Se juntan en parejas buscan un espacio cómodo dentro del auditorio para que cada uno realice una entrevista al otro esto tendrá una duración aproximada de cinco minutos las preguntas tendrán lugar a encaminar a conocer al otro como "amigo esencial" con sus impresiones, valores, moralidades y defectos. A continuación harán la presentación ante todo el grupo, en la que cada cual presentará a su compañero entrevistado.</p> <p>Se finaliza compartiendo con el grupo indicando el cómo se ha sentido con el ejercicio y qué impacto les ha traído los demás miembros de grupos.</p> <p>Ejercicio.</p> <p>Anota 10 interrogantes que te haya parecido importantes que deberíamos hacer para conocer mejor al compañero como ser humano abarca desde lo más profundo ya sea familiares, amigos , creencia religiosa, sexualidad etcétera.</p> <p>En parejas sentados en círculo, los participantes entrevista al que está a su izquierda durante unos minutos y le dice las 10 preguntas anteriores procurando conocer al otro como "amigo íntimo" con sus sentimientos, valores, virtudes y defectos.</p> <p>Seguidamente se cambian las parejas y los entrevistados pasan a ser entrevistadores. Luego de ello, se hace la presentación a todo el grupo, donde cada cual presentará al compañero entrevistado.</p> <p>Para concluir cada uno comenta su sentir ante el desarrollo del ejercicio y qué impresión le ha producido los demás miembros del grupo.</p> | <p>15 min</p> | <p>Hojas enumeradas del 1 al 10 Lápiz</p> |
| <p>Exposición</p> <p>Confianza con los demás</p> | <p>Dar alcances sobre la confianza con los demás</p> | <p>Las personas experimentan satisfacción al percibir que generan cierto grado de convivencia e intimidad con quienes se relacionan sentimentalmente, conviven o trabajan.</p> <p>Mantener la palabra: Hyatt, recomienda que las personas efectúen las promesas y responsabilidades que adquieren; las excusas son insuficientes cuando se ha faltado a la</p> | <p>15min</p> | <p>psicóloga</p> |

| | | | | |
|------------|---|--|--------|----------------------|
| | | <p>palabra. Esto vale tanto para asuntos menores del día a día, como para proyectos más importantes de índole personal o profesional. El error es innato al ser humano, pero incurrir en ellos reiteradamente, genera desconfianza en los demás. Ofrecer una disculpa sincera con una corta explicación.</p> <p>Decir siempre la verdad: Aunque pueda parecer una verdad, mostrarse sincero es más fácil, si de hecho se es sincero. Esto cobra mayor importancia frente a un error, cuando la persona que fue transparente desde el comienzo, aunque pase una vergüenza y haya fracasado, va a ganar la confianza de los demás.</p> <p>Ser transparente: Manipular las circunstancias puede dar buenos resultados a corto plazo, pero tarde o temprano puede jugar en contra. En cambio, la autenticidad, con sus parentescos buenos y malos, genera confianza, las personas saben a qué atenerse con las personas que se muestran tal y como son. Así se evitan dobles lecturas y falsas interpretaciones. Confiar en alguien y decírselo es la mejor forma de fortalecer los lazos de amistad y demostrar el valor que eso tiene para la relación.</p> <p>La generosidad: Dar sin condiciones esto incluye compartir ideas, emociones, sentimientos o conocimientos. Los chantajes o condicionantes terminan a largo plazo cualquier relación.</p> | | |
| Sociodrama | Permite mostrar elementos para el análisis de cualquier tema basándose en situaciones o hechos de la vida real. | <p>Pasos a seguir</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selección del tema: los participantes escogen un nombre de drama relacionado a la confianza con los demás en el cual se refleje emociones y sentimientos. • Conversación sobre el tema: en este momento los miembros del grupo, dialogan un rato sobre lo que conocen del tema, cómo lo valoran, cómo lo han vivido, qué han reflexionado sobre el tema en cuestión. • Elaboración de la historia o argumentos: llegando este momento, el grupo debe ordenar los hechos y situaciones que se han planteado en relación con el tema, para elaborar una historia o argumento que se va dramatizar • Dramatización: la psicóloga recomienda algunos requisitos teniendo en cuenta que los personajes deben ser reales, actuar con responsabilidad, identificándose respectivamente con ellos mismos, utilizar también gestos y movimientos y hablar con lentitud. | 20 min | Mobiliario del salón |

| | | | | |
|---------------|---|--|--------|---|
| | | <p>Se pueden utilizar algunos objetos que ayuden en la representación, por ejemplo, pañuelos, libros, letreros, carteras, etc.</p> <p>El resto del grupo puede intervenir durante la representación de las escenas, tratando de mantenerse atentos y guardar silencio.</p> <p>Discusión: Después de que concluya la dramatización, los miembros del grupo, tanto aquellos que actuaron como los que observaron, comentarán sobre lo presentado. Que sintieron, que ideas o recuerdos vinieron a sus mentes, así el grupo analiza el tema que se presentó, tratando de llegar a conclusiones.</p> | | |
| Palabra clave | conocer las vivencias, opiniones con relación al tema trabajado | <p>Se pide formar grupos de 5 personas y en una cartulina deben dibujar una persona en ella cada uno expresara una idea de confianza utilizando las estrategias trabajadas</p> <p>exprese con una palabra lo que piensa o siente en relación con la sesión que se ha trabajado.</p> | 10 min | <p>cartulina</p> <p>humanos</p> <p>lápiz</p> <p>colores</p> |

SESION # 4 “Vale la alegría ser asertivos”

Dimensión: Relaciones Positivas

Objetivo: Ofrecer pautas para establecer relaciones sanas, directas y auténticas a partir de comunicación asertiva.

| Actividades | Objetivo | Desarrollo | Tiempo | Recursos |
|---|--|---|---------------|--------------------------------------|
| <p>Dinámica</p> <p>El vacío cargado de.....</p> | <p>Mejorar y desarrollar la comunicación e interacción entre los miembros del grupo.</p> | <p>a) Se colocan formando un círculo, en el centro del círculo se coloca una silla.</p> <p>b) Seleccionar dos o tres espectadores que no se incorporan al círculo, sino que permanecen fuera observando y registrándolo a todo.</p> <p>c) Se plantea que cada uno de los miembros del grupo narrará una vivencia positiva, algo agradable que le ha ocurrido en la vida; se eleva la pelota al aire, al que le cae le toca sentarse en el centro del círculo y narra sus vivencias, luego este tira la pelota a uno de los miembros del grupo que no ha participado y así continuamente, cuando se da la vuelta completa, es decir, cuando todos han narrado sus experiencias, se pide que se repita la operación, pero con una experiencia negativa.</p> <p>Discusión: la psicóloga encamina el análisis hacia la semejanza y diferencias estimulando la actualización de estas vivencias en los miembros del grupo.</p> <p>Utilidad: Tiene un gran valor que sirve como elemento auto valorativo, por ejemplo, cuando la persona dice (Tengo que seleccionar un acontecimiento negativo y tengo varios, y cuando tengo que seleccionar el positivo no tengo muchos), sirve de meditación sobre cómo ha transcurrido su vida y le lleva a regular la conducta. Le permite a la psicóloga conocer experiencias positivas y negativas que ellos valoran como muy importantes, que en algunas ocasiones de otras formas no saldrían a brillar, posibilitan mejorar las relaciones y la comunicación. Al permitir comunicar las vivencias y las experiencias se da una mejor identificación grupal lo que permite un mayor conocimiento.</p> | <p>10 min</p> | <p>Pelota silla</p> |
| <p>Exposición</p> <p>Asertividad</p> | <p>Brindar información sobre la asertividad</p> | <p>Se entrega a cada estudiante una fotocopia con la siguiente información</p> <p>Asertividad</p> <p>Es aquella habilidad social que se expresa en conductas y pensamientos que le permiten a la persona defender sus derechos sin agredir ni ser agredido.</p> <p>Habilidad personal que permite enumerar sentimientos, opiniones y pensamientos en el momento apropiado, de manera adecuada, sin negar ni derribar los derechos de los demás.</p> <p>La asertividad está en el vértice de un triángulo, donde los otros dos vértices son la pasividad y la agresividad.</p> | <p>20min</p> | <p>Ejercicio Lápiz papel</p> |

| | | | | |
|-------------------|------------------------------------|--|--------|---------------------------------------|
| | | <p>Estilo pasivo: es el que deja obrar a los demás, sin hacer por sí mismo cosa alguna.</p> <p>Estilo agresivo: hacen las cosas en forma violenta, ofendiendo y provocando a los demás.</p> <p>Estilo asertivo: es capaz de decir lo que siente, sin sentirse culpable y sin ofender a los demás.</p> <p>Analiza las siguientes escenas y determina en las respuestas de sus protagonistas cuáles son asertivas y cuáles no, clasificando estas últimas como agresivas o pasivas.</p> <p>Ejercicio.</p> <p>Giuliana invitó a Heydi a tomar jugo de maracuyá en la jugaría, cuando les llevaron los jugos, Giuliana se dio cuenta que uno de los vasos estaba sucio con la huella de una mano grasosa. Ante tal situación, Giuliana podría:</p> <p>Quedarse callada y tomar para ella el vaso con la huella.</p> <p>No molestarse y esperar a ver que dice Heydi.</p> <p>Discutir con la mesera y decirle que esa jugaría es pésima, de baja calidad, que se va a quejar para que la cierren.</p> <p>Llamar a la mesera y pedirle que le cambie el vaso con el jugo porque hay rastros de grasa en el vaso.</p> <p>Llegas a la biblioteca en la que te ibas a encontrar con una compañera de estudio para investigar sobre un tema y no llega, a pesar de tu recomendación de ser puntual, al fin llega con unas horas de retraso, ¿cómo reaccionarías?</p> <p>No decir nada y actuar como si esto no te disgustó.</p> <p>Armar un gran escándalo en el lugar y decir que nunca volverás a trabajar con ella.</p> <p>Conversar sobre lo que te molestó y pedirle que por favor haga lo imposible para que no vuelva a suceder.</p> <p>Luego de terminado el trabajo individual, los estudiantes de manera voluntaria leerán sus respuestas.</p> | | |
| Como das, recibes | Plasmar sus conocimientos del tema | <p>Se reúnen grupos de 5 estudiantes, se les entrega los siguientes casos a cada grupo los cuales deben contestar utilizando 3 tipos de respuesta</p> <p>Irma tiene 16 años y el novio le pide como prueba de amor fugarse de la casa.</p> <p>Carmen tenía que realizar un trabajo en el curso de comunicación con otras compañeras pero ella no aportó nada para el trabajo.</p> <p>El padre de Mercedes es un señor muy violento, celoso e ignorante su esposa anda llamando a mi enamorado para invitarle a salir.</p> <p>Un representante de cada grupo leerá su respuesta el resto de los compañeros mostrara su acuerdo o desacuerdo con la respuesta expuesta, para llegar a una conclusión.</p> <p>La psicóloga escuchará las respuestas y las retroalimentará de la siguiente manera</p> | 20 min | Hojas preguntas Lapiceros Lápiz |

| | | | | |
|-----------------|--|--|--------|---------|
| | | <p>El ejercicio de la asertividad fortalece la autoestima, pero debe medirse, es decir, hay personas, que cuando están comenzando a adquirir esta habilidad, dan un giro de 180 grados en su comportamiento, tornándose agresivos. El objetivo de ser asertivos no es dañar a otros, sino sentar precedentes y modificar algún comportamiento que viola sus derechos individuales.</p> <p>Es bueno ser asertivo porque es una expresión de amor propio que permite que la autoestima mejore. La asertividad permite mejorar la agresividad interior y así poder defender los derechos de forma inteligente.</p> <p>La asertividad facilita la libertad y el autoconocimiento, lo que a su vez contribuye con mejorar la calidad de vida.</p> <p>La asertividad ayuda a resolver problemas y a mejorar la comunicación, ya que permite relaciones sanas, más directas y auténticas, porque la honradez y la transparencia son determinantes.</p> <p>Como compromiso le quedará a las estudiantes observar atentamente durante una semana su comportamiento en casa, en la universidad y elegir lo siguiente: Dos situaciones en las que no haya sido asertiva y explicar por qué. Dos situaciones en las haya sido asertiva y explicar por qué.</p> | | |
| Lluvia de ideas | Expresar los conocimientos aprendidos durante las cuatro sesiones trabajadas | Los estudiantes expresan de qué manera puede ayudar en su vida lo expuesto en la sesiones, complementan con una frase positiva de manera que todos los participantes tengan claro lo expuesto en las sesiones anteriores. | 10 min | Humanos |

SESION # 5: “Descubriendo mis cualidades”

Dimensión: Autoaceptación

Objetivo: Propiciar que los estudiantes reconozcan sus virtudes, cualidades, destrezas que les permite ser personas valiosas y únicas a través de técnicas reflexivas.

| Actividades | Objetivo | Desarrollo | Tiempo | Recursos |
|--|--|---|--------|------------------------------|
| Dinámica: “Mi planta, mi futuro.” | Reconocer las particularidades de los estudiantes | Se inicia la sesión comentando que muchas veces cuando nos referimos a nosotros mismos lo hacemos como si no nos conociéramos como si fueras extraños. Este es uno de los motivos que indica: ¿Qué tanto nos aceptamos? ¿Qué tanto nos gustamos nosotros mismos? ¿Qué tan agradables nos sentimos? Se reparte una hoja a cada uno y en ella los participantes deben dibujar una planta que contenga dos partes en una parte colocan cualidades, en la segunda parte pondrán sus debilidades, se les indica un tiempo determinado y formando un círculo uno por uno sale al medio y dice sus cualidades y sus debilidades hasta terminar con todos | 10 min | Hojas lápiz |
| Lectura: “El largo sueño de la ardilla” | Conocer las diferentes cualidades que tiene cada persona | Se dará lectura del cuento “El largo sueño de la ardilla”, con buena entonación, calma, expresión correcta para una mejor comprensión del estudiante Ver anexo: 12 Finalizada la lectura, se hará un repaso de la historia por parte de los estudiantes y se identificará la enseñanza del cuento. Se establecerá un diálogo participativo en torno a lo importante de sentirnos contentos con lo que somos y tenemos. | 15 min | cuento |
| Dinámica ¿Quién soy yo? | Reconocer sus propias cualidades | A continuación, se reparte a cada participante una hoja, que tendrá en la parte superior la frase YO SOY ver anexo: 13 En la parte izquierda la misma frase escrita unas 10 veces se les dan las siguientes instrucciones: Van a escribir características propias que consideren que sean positivas, cualidades físicas, logros, destrezas, conocimientos, capacidades, etc. | 20 min | Ejercicio Lapiceros colores. |
| Lluvia de ideas | Expresar los conocimientos adquiridos de la sesión | Cada estudiante tendrá que decir 2 cualidades propias acompañado del aprendizaje de la sesión y de qué manera ayudara en su vida personal seguidamente la psicóloga sierra la sesión con una retroalimentación. | 15 min | Humanos |

SESION # 6 “Compartiendo felicidad”

Dimensión: Autoaceptacion

Objetivo: Ayudar a los estudiantes a expresar y recibir afecto de sus compañeros por medio de expresiones positivas para que refuercen su autoaceptación.

| Actividades | Objetivo | Desarrollo | Tiempo | Recursos |
|--|--|--|--------|---------------------------|
| Dinámica: De lo negativo a lo positivo hay un paso. | Enseñar como cruzar de lo negativo hacia lo positivo de manera fácil | <p>Se presenta el ejercicio, diciendo que para la mayoría de las personas, tanto dar como recibir una ofensa es asunto muy facil. Para ayudar a las personas a experimentar la dificultad, se usa un método llamado bombardeo intenso.</p> <p>La lámpara dirá sentimientos negativos</p> <p>Las personas del grupo dirán a la persona que es la lámpara de curiosidad todos los sentimientos negativos convertidos en positivos que perciben hacia ella o ellos acompañado de una expresión afectuosa (la mano, abrazo, beso, etc). Ella solamente oye y recepciona.</p> <p>La intensidad de la experiencia puede variar de diferentes modos, probablemente, la manera más simple es hacer salir a la persona en cuestión del círculo y quedar de espaldas al grupo, escuchando lo que se dice, o puede permanecer en el grupo y le hablan directamente.</p> <p>El impacto es más animoso y efectivo cuando cada uno se coloca delante del otro la toca, lo observa a los ojos y se expresa directamente.</p> <p>El instructor guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.</p> | 15 min | Humanos |
| El regalo de la alegría | Promover la valoración de las personas | <p>Se colocará en la espalda de las estudiantes una hoja de block y se le pedirá a cada estudiante que escriba en la espalda de su compañero la cualidad que más le gusta de ella.</p> <p>Para ello las estudiantes deben ir rotando dentro del salón. Cada estudiante despegará de su espalda la hoja y cada uno leerá las cualidades que le anotaron.</p> <p>Analizaran cuáles le agradan más y cuáles menos con cuáles se sienten más identificados y con cuáles no y por qué.</p> | 15 min | Hojas Colores lápiz |
| Dramatización Mi equipo y yo | Fortalecer las cualidades de cada participante | <p>En grupos de 6 los estudiantes realizarán un drama: “Fiesta de disfraces”.</p> <p>Se les dirá a las estudiantes que van a imaginar que van a una fiesta de disfraces y para ello deberán elegir un vestido que llevar. Para ello cada uno leerá frente al grupo las cualidades que anotaron el resto de sus compañeros y compartirán su experiencia frente ello.</p> <p>El resto le ayudará a elegir el disfraz que los represente mejor.</p> | 20 min | Humanos |

| | | | | |
|------------------------|--|--|--------|---------|
| | | <p>El disfraz puede ser de una persona, animal o cosa. Así se hará con cada uno de los miembros del grupo.</p> <p>El grupo presentará al resto de sus compañeros el disfraz elegido para cada uno de sus miembros y los motivos por los cuales lo eligieron.</p> | | |
| Compartiendo mis ideas | Fortalecer las ideas y lo que aprendieron de la sesión | Cada estudiante se juntan en parejas entre, ellos expresaran las dificultades que encontraron para realizar la dramatización y le dirán una cualidad positiva que observan de su compañero. | 10 min | Humanos |

SESION # 7: “Construyendo un mundo mejor”

Dimensión: dominio del entorno

Objetivo: Comprometer a los estudiantes en la construcción de un mundo mejor por medio de un compromiso y un análisis de la realidad.

| Actividades | Objetivo | Desarrollo | Tiempo | Recursos |
|--|---|---|--------|--|
| El hombre del centro | Conseguir que los participantes se relajen | Se inicia dando la oportunidad de relajarse y de quedar bien despierto formando un círculo, se invita a un voluntario a que ayude a animarse al grupo le pide ponerse al medio del círculo y decirle al voluntario que se vea multiplicado, mientras estás en el centro todos te imitaran cualquier movimiento tuyo, tus palabras, tu tono, etc. lo copiaremos los demás, por unos minutos tendrás el poder mágico sobre nosotros. Después de 2 de minutos se invita a otro participante al centro si es necesario que un tercero ocupe el centro. | 10 min | Humanos |
| Reflexión “Problemas de nuestro mundo actual” | Reconocer los problemas que existen en nuestro mundo actual | Se presentará un video donde se observen problemáticas del mundo actual, pobreza violencia, drogas, contaminación, enfermedades, etc. https://www.youtube.com/watch?v=J22N7asqja0 Al finalizar el video se entrega una hoja conteniendo las siguientes preguntas a las cuales tendrán que responder de manera individual. ¿Qué les pareció el video? ¿Cuántas problemáticas consiguieron identificar? ¿Cuáles de esas situaciones han tenido la oportunidad de presenciar? ¿Cuáles de las situaciones que no aparecen en el video has podido apreciar en tu entorno? ¿Cómo nos afectan estas situaciones que presenciamos a diario? ¿Alguien podría cambiarlas en nuestro país? ¿De qué manera se podrá mejorar? | 15 min | Papel video lápiz colores |
| Reflexión necesidades que requiere las personas para cambiar el mundo | Desarrollar las ideas que nos ayuden a solucionar los problemas | Se les pide a los participantes que elijan una de las situaciones anotadas en el papel y la expresen por medio de un dibujo. Posteriormente se pide un voluntario a exponer su cartel y hacer un comentario luego todos colocan en el piso sus hojas formando un círculo la psicóloga, hace una reflexión sobre la realidad del mundo en que vivimos, se comenta que esa es la realidad del mundo con sus problemas, injusticias, dolor, etc. Pero que está en nuestras manos cambiar esa realidad. Cada uno de los ustedes escribirá un compromiso en la hoja con distintas ideas y preguntándose como haría el para cambiar el mundo. | 25 min | Papel Cartulina Colores Lápiz |

| | | | | |
|-----------------|--------------------------------------|--|----|---------|
| Lluvia de ideas | Consolidar lo aprendido en la sesión | El facilitador comenta que a pesar de los problemas se siguen notando que depende que nosotros cumplamos lo que nos propusimos para que las cosas cambien. Así mismo cada uno expresara de qué manera puede cambiar el mundo | 10 | humanos |
|-----------------|--------------------------------------|--|----|---------|

SESION # 8: “Reforzando mis habilidades para enfrentar la sociedad”

Dimensión: dominio del entorno.

Objetivo: Conocer la importancia de desarrollar habilidades para sobresalir de manera positiva del entorno a través de la reflexión

| Actividades | Objetivo | Desarrollo | Tiempo | Recursos |
|----------------------------|---|--|--------|---------------------------|
| Dinámica Mi imaginación | Lograr que los participantes se relajen. | Se indica que se coloquen en un círculo, todos de pie. Se explicará que tienen en sus manos un objeto imaginario ya sea un animal, un objeto, etc., y lo tendrán que lanzar a alguien del grupo diciendo su nombre. Quien lo recibe, tiene que hacer el gesto como si lo que le llega es real. Ahora la persona que recibe el objeto, lanza otro objeto imaginario a la persona que quiera, diciendo su nombre la idea que todos lancen su objeto imaginario | 10 min | humanos |
| “El Cuento del Violinista” | | Se entregara el cuento el mismo que lo leerán de manera individual se les considera cinco minutos Ver anexo 14 | 05 min | cuento |
| Reflexión La reja | Permite analizar un resumen e integrar una información de manera positiva | Se ordenan en grupos de 3 personas para desarrollar las siguientes preguntas. ¿Si el mendigo y el concertista usaron el mismo violín, ¿a qué se debió que a las personas les agrada más la melodía tocada por el último? ¿Cuál es el violín que a nosotros nos ha regalado la vida? ¿Podremos llegar a ser grandes concertistas con el violín que nos regaló la vida a pesar de que inicialmente tengamos dificultades para hacerlo?, ¿cómo? ¿Cuándo nos negamos a “afinar el violín” en nuestra vida escolar, familiar y social? La psicóloga hace la retroalimentación del cuento, a través de la siguiente Reflexión: La vida nos regala a cada persona “un violín”. Son nuestros conocimientos, habilidades, destrezas y nuestras actitudes las que hacen que tengamos libertad incondicional de tocar “ese violín” como nos a nosotros más nos satisfaga. Se nos ha dicho que un ser superior nos concede, la facultad de decidir lo que haremos con nuestra vida. Esto es tanto un derecho como una responsabilidad, Algunos por flojera, pereza no son capaces ni siquiera de afinar ese violín. | 30 min | Hojas lápiz Humanos |

| | | | | |
|-----------------|--|--|--------|--------------------------------------|
| | | <p>No descubren que hoy en día hay que prepararse, aprender de todo, desarrollar habilidades, mejorar constantemente actitudes para realizar un buen concierto.</p> <p>La tradición está llena de ejemplos de personas que con muchas dificultades cuando dieron inicio su proyecto de músicos llegaron a ser unos concertistas con ese violín que es la vida, por desgracia, registra los casos de muchos otros, que teniendo grandes oportunidades, decidieron con ese violín, ser músicos mendigos.</p> | | |
| Palabras claves | Resumir los aspectos más importantes del tema. | La psicóloga explicara de qué manera influye en nuestra vida el cuento leído, se pedirá a los participantes formar grupos de 4 alumnos y dibujar el violín, en el describir de qué manera le enseña en su vida personal y cómo influye en su vida en dos palabras. | 15 min | Humanos Hojas Colores lápiz |

SESION # 9 “Atrévete y toma decisiones”

Dimensión: autonomía

Objetivo: Distinguir la habilidad en la toma de decisiones a partir del conocimiento de estrategias que permitan guiar su vida de manera adecuada a través de la reflexión.

| Actividades | Objetivo | Desarrollo | Tiempo | Recursos |
|---|---|---|--------|---|
| Dinámica Mar adentro y mar afuera | Crear un ambiente alegre, animado. | <p>Los participantes se ubican en círculos alrededor del lugar teniendo en cuenta el espacio del salón.</p> <ul style="list-style-type: none"> Se marca una línea en el suelo que representará la orilla del mar. Los participantes se ponen de tras de la línea. Al momento que el responsable del taller da la orden de "Mar adentro", todos dan un salto hacia delante sobre la raya. a la orden de "Mar afuera", todos dan un salto hacia atrás de la raya. Las voces se darán de forma rápida; los que se equivocan salen del juego. <p>Es importante que el facilitador le de dinamismo a su aplicación puede pedir comentarios acerca de la dinámica y como se sintieron sobre lo más significativo.</p> | 10 min | humanos |
| La sabiduría del águila | Reflexionar sobre la toma de decisión a través del cuento | <p>Se invitara a prestar atención del video o cuento del águila https://www.youtube.com.</p> <p>La psicóloga junto a los participantes reflexionará sobre el hecho de que muchas actividades en la vida pueden salir bien o mal, no se sabe con anterioridad seguidamente ellos tendrán que responder las interrogantes que a continuación se describe.</p> <p>¿Cómo emprendería algo sin saber con seguridad cuál será los resultados? ¿Enumerar los pros y los contras, así como los mejores y peores resultados que pueden surgir ante una toma de decisión que usted elija? ¿Considerar la probabilidad de que salga bien o mal la decisión que usted pueda tomar? ¿Intentar decidir si vale la alegría y porqué lo haría? ¿Cuáles serían los pasos para tomar una buena decisión? Ver anexo: 12</p> | 35 min | Video proyector Papel colores Lápiz |
| El círculo mágico | Facilitar la expresión de sus sentimientos | <p>A través de un círculo cada participante expresa una frase en la que tiene que indicar como se toma una buena decisión (ejemplo para tomar una buena decisión tengo se ser optimista), para finalizar comentaran como se refleja el cuento del águila en su propia vida.</p> | 15 min | Humanos |

SESION # 10: "Experimentando mi futuro"

Dimensión: autonomía

Objetivo: Reflexionar sobre las ventajas, desventajas, riesgo, consecuencia y los obstáculos que interfieren la toma de decisiones.

| Actividades | Objetivo | Desarrollo | Tiempo | Recursos | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|---|--|-------------------|--------------|---------|------------|--------------|--|--|--|--|--|--------|--|
| Dinámica. El pueblo manda | Contribuir en la concentración del grupo. | <p>Se les explica que se va a dar diferentes órdenes para que sean cumplidas, para ello se da la siguiente consigna: "El pueblo manda", por ejemplo. "El pueblo manda se pongan de pie". Solo cuando diga la consigna la orden puede realizarse. Se pierde si no se cumple la orden o cuando se obedece sin haber dicho previamente la consigna.</p> <p>Se pasa entonces a dar las distintas órdenes. De vez en cuando, la psicóloga incluirá órdenes con una consigna distinta; pero algo semejante a la real, por ejemplo, "El pueblo dice que se pongan de rodillas". Las órdenes se darán lo más rápidamente posible para que el ejercicio sea ágil.</p> | 15 min | humanos | | | | | | | | | | |
| Exposición Toma de decisiones | Brindar información en relación a la toma de decisiones | <p>La toma de decisiones es una capacidad únicamente humana propia del poder de la razón unido al poder de la energía y el pensamiento unidos en una sola dirección.</p> <p>El pensamiento es como la luz que aporta claridad al corazón y la voluntad guiada por esa luz persigue la elección correcta.</p> <p>La toma de decisiones muestra la libertad personal de cada ser humano que tiene el poder de decidir qué quiere hacer.</p> <p>Se entregará a los estudiantes de manera individual un cuadro como el siguiente Cada uno tiene que anotar 5 reflexiones sobre los riesgos, ventajas, desventajas y consecuencias posibles de cada una Escríbelas en el siguiente formato:</p> <table border="1" data-bbox="541 1149 1675 1258"> <thead> <tr> <th>Formas de decidir</th> <th>riesgo</th> <th>Ventaja</th> <th>desventaja</th> <th>consecuencia</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table> <p>Se prosigue con los obstáculos que interfieren en la toma de decisiones Rubin (1986) presenta 16 obstáculos de los cuales se dan a conocer los más relevantes. Ver anexo: 13</p> | Formas de decidir | riesgo | Ventaja | desventaja | consecuencia | | | | | | 20 min | Papel de trabajo Lápiz Colores borrador |
| Formas de decidir | riesgo | Ventaja | desventaja | consecuencia | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | |
|-------------------|--|--|--------|---|
| La liga del saber | Evaluar el conocimiento y manejo del tema trabajado. | <p>Se formará grupos de 6 participantes los mismos que se organizan para responder una interrogante cada uno después de debatirlo se pide grupos voluntarios para dar lectura a sus respuestas de las siguientes preguntas</p> <p>¿Qué ha sucedido en la sesión?</p> <p>¿Cómo eran las relaciones entre compañeros?</p> <p>¿Seguiste en algún momento la iniciativa de otra persona?</p> <p>¿Sentiste la necesidad de tomar tú la iniciativa?</p> <p>¿El grupo se puso normas de comportamiento?</p> <p>¿Hubo falta de autoridad? para finalizar se pide que cada grupo haga una discusión utilizando las respuestas de las preguntas y de qué manera aporta en su vida el tema trabajado.</p> | 25 min | Preguntas Hojas Lápiz borrador |
|-------------------|--|--|--------|---|

SESION # 11 “El bus de los sueños”

Dimensión: Propósito en la vida

Objetivo: Reflexionar sobre el proyecto de vida personal y los elementos que pueden fortalecerlo o limitarlo.

| Actividades | Objetivo | Desarrollo | Tiempo | Recursos |
|----------------------------|---|--|--------|------------------|
| El cuento vivo | Animación y concentración del grupo. | <p>Procedimiento de aplicación:</p> <p>Los estudiantes se ordenan en forma de un círculo luego la psicóloga hacer un relato sobre cualquier cosa, donde incorporen personajes y animales en determinadas actitudes y acciones.</p> <p>Cuando el facilitador señale a cualquier compañero, este debe actuar como el animal o personaje sobre el cual se esté haciendo referencia en ese momento en el relato.</p> <p>Utilidad: Es importante que la psicóloga deje bien claro las instrucciones y se asegure de que han sido comprendidas.</p> | 15 min | papeles pequeños |
| Juego “conduciendo el bus” | Propiciar un clima de confianza y reconocer sus limitaciones | <p>Se presenta una figura de un bus en circulación los estudiantes se concentran y observan por donde va el bus, de qué modelo es, a quien le pertenece, para que se puede utilizar, y a donde se está dirigiendo.</p> <p>Se distribuye papel y lápiz y tendrán que guiarse de las alternativas siguientes de manera individual</p> <p>Pinte un bus que de ahora en adelante lo llamara el bus de mi vida</p> <p>Lugar donde sale tu bus= lugar y fecha de nacimiento.....</p> <p>Identidad de tu bus= nombre y apellidos.....</p> <p>¿Quién maneja el buz?= tu, tus padres, amigos etc.....</p> <p>¿Cuál es la velocidad de tu bus?.....</p> <p>Como está el tráfico en la carretera?.....</p> <p>Cuál es el color de luz para cruzar el semáforo?.....</p> <p>Que elementos importantes necesitas (valores humanos) para estar equipado en la carretera de vida. La psicóloga complementa el viaje con una comparación del bus con nuestra vida dando la oportunidad a los participantes para que intervengan y llegar a una conclusión.</p> | 15 min | Humanos |
| Hoja de vida | Motivar a los participantes para que realicen su hoja de vida | <p>Se les entregara la hoja de trabajo y se solicita a los participantes que contesten las preguntas del juego conduciendo el bus :</p> <p>¿Qué te ha parecido?</p> <p>¿Era difícil?</p> <p>¿Conoces bien tus virtudes?</p> | 20min | Papel lápiz |

| | | | | |
|------------|--------------------------------------|--|--------|---------|
| | | <p>¿Te conoces como persona?</p> <p>¿Enseñas bien a otras personas tus virtudes?</p> <p>¿Qué opinas con la velocidad con la que marchan algunos compañeros?</p> <p>¿Si en tus manos está el recorrido del buz que cambiarías?</p> <p>¿Qué utilidad se encontró? Seguido al azar se pide un nombre y tendrá que decir una respuesta que mejor se asemeja con su vida personal así sucesivamente hasta que participen la gran mayoría.</p> | | |
| La Clínica | Profundizar los contenidos del tema. | Para comprobar los aprendizajes se formaran los grupos, al finalizar se guía un proceso, para que el grupo analice como se puede aplicar lo aprendido a su vida | 10 min | humanos |

SESION # 12: “Aclarando mis metas”
 vida

Dimensión: Propósito en la

Objetivo: Conocer de manera clara los deseos propios y las estrategias para concretar las aspiraciones en la vida.

| Actividades | Objetivo | Desarrollo | Tiempo | Recursos |
|------------------|--|---|--------|----------------------------|
| Se murió chicho | Ayudar a activar al grupo | <p>Se colocan todos los participantes en círculo. Un estudiante inicia la rueda diciendo al que tiene a su derecha "Se murió chicho"; pero llorando y haciendo gestos exagerados. El de la derecha le debe responder lo que se le ocurra; pero siempre llorando y con gestos de dolor. Seguidamente, deberá continuar pasando la "Noticia" de que se murió chicho al de su derecha, llorando igualmente y con gestos exagerados. Se continuará la secuencia hasta que termine la rueda.</p> <p>Puede iniciarse otra rueda; pero cambiando la actitud. Por ejemplo, asustado, nervioso, borracho, alegre, etc. El que recibe la noticia deberá asumir la misma actitud que el que la dice.</p> <p>Cada participante, luego de recibir la noticia y asumir la actitud del que se la dijo, cambia de actitud al pasar la noticia al que le sigue. Por ejemplo, uno llorando, la pasa al otro riendo, esta al siguiente indiferente, y así sucesivamente.</p> | 05 min | Humanos |
| Miremos más allá | Apoyar al grupo a organizarse para ejecutar actividades concretas. | <p>La psicóloga entrega dos paletas a los participantes una de color verde y una roja la paleta verde tendrá la frase “para mi si” la paleta roja dirá “para mí no” la psicóloga ira leyendo una lista de actividades que podrían ser utilizadas en el futuro, ellos levantan la paleta mostrando su acuerdo o desacuerdo con la mencionada actividad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ser una profesional. • Tener un muy buen trabajo. • Viajar por el mundo. • Huir de casa. • Ser una o un modelo. • Ser madre soltera. • Trabajar en lo que me gusta. • Tener salud. • Vivir en conflicto con los demás. • Dejar que los otros decidan por mí el futuro. • Hacer que mis padres me resuelvan los problemas. • Ser afectiva y cuidadosa(o) con mis hijos. • Cuidar mi cuerpo, mi alma y mi mente. | 25 min | Hojas Lápiz borrador |

| | | | | |
|------------------------|--|--|--------|-----------------------------|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Querermeme tal como soy y que me valoren por ello. <p>Hay cosas por las que es importante luchar y salir adelante todos tenemos sueños aspiraciones , depende de nosotros para que se hagan realidad</p> | | |
| 3era actividad | Ayudar a sintetizar, resumir los aspectos centrales de una idea o un tema. | <p>Se presentará un cartel donde indique las preguntas en el presente debo..... para que en el futuro.....cada participante debe pasar anotar su respuesta evitando esto se repita al finalizar psicóloga realizara una retroalimentación de la actividad con una reflexión sobre las metas futuras , los comportamientos y todo lo que se realiza porque tiene valor</p> <p>Definir proyectos de vida es planear y organizar la vida, lo que despierta una motivación interna e impulsa a la persona hacia el logro de su realización personal. Cada participante contestar la siguiente frase</p> <ul style="list-style-type: none"> • En el presente debo..... • Para que el futuro..... | 15 min | Cartulina Hojas lápiz |
| Cadena de asociaciones | Permite, analizar las interpretaciones que hay sobre un término a partir de las experiencias vividas | <p>Procedimiento de aplicación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se escogen unas cuantas palabras o conceptos claves de interés para el grupo, como energía, costo, construcción, suelos, personalidad, etc. • En plenario le pide a los compañeros que lo asocien con otras palabras que para ellos tienen algún tipo de relación; en orden, uno por uno, van diciendo con que la relacionan. Por ejemplo, se escoge energía, los participantes pueden nombrar: movimiento, calor, trabajo, mecánica etc. • La psicóloga o un registrador designado de antemano, va anotando las diferentes relaciones que los participantes han dado y luego se discute por qué han relacionado esa palabra con la otra. Finalmente se motiva la participan la disciplina y el empeño de los grupos | 15 min | humanos |
| Lluvia de ideas | Unificar las ideas o conocimientos que cada uno de los participantes tiene sobre un tema | <p>El coordinador debe hacer una pregunta clara, donde exprese el objetivo que se persigue. La pregunta debe permitir que los participantes puedan responder a partir de su realidad, de su experiencia. Por ejemplo</p> <p>¿Por qué se plantea por algunos miembros que en el grupo existen problemas?</p> <p>Porque cada uno hace lo que quiere.</p> <p>Porque son unos individualistas.</p> <p>Cada participante debe decir una idea a la vez para poder saber lo que todos piensan acerca del tema</p> | 15 min | humanos |

SESION # 13 “Observando mis prioridades”

crecimiento personal

OBJETIVO: Reconocer las prioridades y valores que componen el crecimiento personal

| Actividades | Objetivo | Desarrollo | Tiempo | Recursos |
|-----------------|---|--|--------|---|
| Alambre pelado | Mantener la atención de los participantes | <p>La psicóloga pide a un compañero cualquiera que salga del salón. Se les pide al resto de compañeros que formen un círculo y se tomen de la mano. El facilitador le explica que el círculo es un circuito eléctrico, dentro del cual hay un alambre pelado; que se le pedirá al compañero que está afuera que lo descubra tocando las cabezas de los que están en el círculo. Se ponen de acuerdo en que cuando toquen la cabeza del compañero que ellos designen, como el "Alambre pelado", todos al mismo tiempo y con toda la fuerza posible pegarán un grito.</p> <p>Se hace entrar al compañero que está afuera, el coordinador le explica que el círculo es un circuito eléctrico y que hay un alambre pelado en él y que descubrirlo tocando la cabeza de los que están en el circuito. Se le pide que se concentre para descubrir el alambre pelado. La facilitadora debe estar atento al dinamismo y a la concentración de los participantes. Puede pedir comentarios acerca de cómo se sintió cada uno</p> | 10 min | Humanos |
| Mis prioridades | Conocer las prioridades que conducen a un mayor crecimiento | <p>Se les dirá a las estudiantes que se va a realizar una subasta; para ello se repartirá dinero (de juguete), es decir, papeles que representen el dinero y se dará una breve explicación de la actividad. Se les dirá que los objetos a subastar se presentarán en láminas y una vez observados, ellos propondrán cuánto pagarían por ello. Al final cada artículo se le venderá al mejor postor.</p> <p>Se irán presentando los artículos a subastar: auto lujoso, celulares, un cheque por millones, apartamentos lujosos, ropa fina, unas vacaciones, discoteca ...también se mostrarán láminas que representen cosas como el amor, la paz, la familia, trabajo exitoso, larga vida, salud, prosperidad, buenos amigos, etc.</p> <p>Cuando finalice la actividad, se le preguntará a cada uno de los compradores ¿Qué compró? ¿Por qué lo compró? ¿Cuánto pago por eso?</p> <p>Se anotarán en el tablero los diferentes artículos y el valor que se pagó por cada uno de ellos. En una hoja de block, los estudiantes toman nota de su cuadro de prioridades personales, anotando en primer lugar los artículos que para ellos tienen mayor valor de acuerdo a sus necesidades e intereses.</p> | 20 min | Afiches de dinero de juguete Hojas de block. |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|--|--|----------------|------------|-------------------------------|--------------------|--------------|-------------------|-----------------------|---------|------------------|---------------|--------|---------|
| | | <p>Una vez que cada estudiante haya terminado su lista de prioridades, la psicóloga irá leyendo la lista que aparece en el tablero y le pedirá a los alumnos que tengan en primer lugar el artículo que él vaya leyendo, se junten en un grupo. De manera que se formen subgrupos de acuerdo a sus necesidades o prioridades.</p> <p>Cada grupo planeará presentar, de forma creativa (un comercial, un drama, un acróstico, una canción etc.), las razones por las cuales es importante ese artículo en sus vidas.</p> | | | | | | | | | | | | |
| La liga del saber. | Evaluar el conocimiento y manejo del tema trabajado. | <p>Sesión plenaria de acuerdo a las representaciones de sus compañeros, ¿cuáles de los artículos de la subasta son más importantes? ¿Cómo se imaginan los siguientes artículos dentro de 20 años?</p> <table border="1"> <tr> <td>El auto lujoso</td> <td>La familia</td> </tr> <tr> <td>El cheque por varios millones</td> <td>El trabajo exitoso</td> </tr> <tr> <td>La discoteca</td> <td>Los buenos amigos</td> </tr> <tr> <td>El apartamento lujoso</td> <td>El amor</td> </tr> <tr> <td>La paz, la salud</td> <td>La larga vida</td> </tr> </table> <p>¿Cuál de esos artículos me puede permitir conseguir otro de la lista? ¿Cuáles de estos artículos pueden traer consecuencias negativas para mi vida? ¿Cuáles de esos artículos pueden traer bienestar a mi vida? ¿Hacia cuáles de esos artículos debería dirigir mi dedicación y esfuerzo?</p> | El auto lujoso | La familia | El cheque por varios millones | El trabajo exitoso | La discoteca | Los buenos amigos | El apartamento lujoso | El amor | La paz, la salud | La larga vida | 20 min | Humanos |
| El auto lujoso | La familia | | | | | | | | | | | | | |
| El cheque por varios millones | El trabajo exitoso | | | | | | | | | | | | | |
| La discoteca | Los buenos amigos | | | | | | | | | | | | | |
| El apartamento lujoso | El amor | | | | | | | | | | | | | |
| La paz, la salud | La larga vida | | | | | | | | | | | | | |
| Dinámica Palabra clave | Conocer las vivencias, opiniones, del grupo en relación con las sesiones realizadas. | La psicóloga dice al grupo que cada uno exprese con una palabra lo que piensa o siente en relación con la sesión que se ha trabajado. | 10 min | | | | | | | | | | | |

SESION # 14 “Yo soy el mejor”

Dimensión: Crecimiento personal

OBJETIVO: Concretar los conocimientos, valores y prioridades que componen el crecimiento personal.

| Actividades | Objetivo | Desarrollo | Tiempo | Recursos |
|-------------------|---|--|--------|---|
| Los números | Aumentar la atención del grupo manteniéndolos relajados | <p>Procedimiento de aplicación: Materiales: 09 cartones del tamaño de una hoja de papel o 09 hojas de tamaño normal. Cada cartón u hoja deberá llevar un número del 0 al 9; se hace dos juegos de cada uno. El número de personas es de 20 (dos equipos de 9). Pasos a seguir:</p> <p>Se le entrega a cada equipo un paquete de número de 0 al 9. Se le da a cada integrante del equipo un número.</p> <p>El coordinador dice un número, por ejemplo, 827; los que tienen el 8, 2, y el 7 de cada equipo deberán pasar al frente y acomodarse en el orden debido, llevando el cartel con el número de manera visible. El equipo que forme primero el número se anota un punto. No se puede repetir la misma cifra en un número, por ejemplo: 882. Es importante que la psicóloga se preocupe porque las instrucciones sean bien comprendidas. Puede pedir comentarios.</p> | 10 min | Cartón Hojas con números |
| " Trofeos de oro" | Mostrar a los participantes una oportunidad de notar cómo lo ven los demás. | <p>La psicóloga presenta los objetivos y el diseño de la actividad y habla brevemente sobre cómo dar una retroalimentación constructiva.</p> <p>El instructor forma grupos de cuatro a seis miembros que previamente hayan trabajado juntos y le da a cada grupo una Hoja de Instrucciones y también los marcadores, los alfileres de seguridad, la cinta para pegar y las tijeras.</p> <p>El primer aspirante del grupo se retira a un lugar privado para recapacitar sobre el trofeo que se daría a sí mismo y el premio que cree le dará el grupo, mientras el equipo decide el trofeo que le darán al miembro que le darán al miembro que no está y lo fabrican.</p> <p>El grupo le pide al miembro ausente que regrese. Le presentan el trofeo de oro y las razones que tuvieron para esa recompensa en especial; el que lo recibe da a conocer sus propios sentimientos y lo que esperaba. (Cinco minutos).</p> <p>La actividad continúa hasta que todos los miembros han pasado y recibido su trofeo de oro. Se dan instrucciones a los participantes para que caminen alrededor del cuarto llevando sus trofeos de oro y que los puedan enseñar a los demás e intercambiar comentarios y sentimientos.</p> <p>El instructor conduce una discusión envolvente sobre los sentimientos generados en la actividad.</p> | 20 min | <p>Hoja de Instrucciones de Trofeos de Oro</p> <p>Tarjetas blancas Marcadores Alfileres Cinta Tijeras</p> |

| | | | | |
|--|---|---|--------|----------------------------------|
| | | El instructor guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida | | |
| El PNI (Positivo, negativo e interesante). | Permite conocer cuáles son los aspectos positivos, negativos a través de la temática. | <p>Se entrega una hoja de papel a cada estudiante. Se les orienta que cada uno, de forma individual, sin consultar con nadie, escriba lo que ha encontrado de positivo, negativo e interesante en la sesión o grupos de sesiones. Una vez que han llenado las hojas, esta se recogen.</p> <p>La psicóloga pide que piensen en los aspectos positivos de la sesión. A través de una ronda, cada uno expresa su criterio; el coordinador lo refleja todo en la pizarra o en papelógrafo. A continuación se pide su criterio sobre los aspectos negativos y se procede igual, se finaliza con lo interesante. Se les pide que piensen en los aspectos positivos de la sesión y una vez que se hace el análisis individual, se organizan en equipos en donde se resumirá el trabajo de cada uno. Después se expone y refleja en la pizarra o en un cartel.</p> | 20 min | Hoja bond lápiz lapicero |
| Cierre del taller | Recopilar lo aprendido del taller | Cada uno de los participantes tendrá que resumir en una frase como se siente, que cambios experimento durante el taller esto lo hará en un papelógrafo, finalmente será expuesto ante todos los participantes para despedirnos entre todos nos daremos un abrazo efectivo. | 10 | Papelografos Lápiz colores |

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ballesteros, B. P., Medina, A. y Caycedo, C. (2006). El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá, Colombia. *Univ. Psychol. Bogotá (Colombia)*, 5(2), 239-258. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v5n2/v5n2a04.pdf>
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of Psychological Well-Being*. Chicago, Illinois, USA: Public Health Service Grant
- Cabrera, S. G. (2017). *Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento al estrés en usuarios de un puesto de salud del distrito de Nuevo Chimbote* (tesis de grado). Recuperado de http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/400/cabrera_ss.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Casullo, M. M. y Castro, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la PUCP*, 18(1), 35-68. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4531342.pdf>
- Chávez, S. M. (2011). *Bienestar psicológico en practicantes de yoga* (tesis de grado). Recuperado de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/627>
- Cheybar, E. (2012). *Técnicas para el aprendizaje grupal: grupos numerosos*, Universidad Nacional Autónoma de México
- Consuegra, N. (Ed.). (2010). *Diccionario de Psicología*. Bogotá, Colombia: Ecoe Ediciones.
- Deci, y Ryan, RM (2000). El “que” y “porque” de las búsquedas. *Objetivo: las necesidades humanas y la libre determinación de los comportamientos investigación psicológica* 11, 227-268.

- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. y Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577
- Freire, C. (2014). *El bienestar psicológico en los estudiantes universitarios: Operativización del constructo y análisis de su relación con las estrategias de afrontamiento* (tesis doctoral). Recuperado de http://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/13815/FreireRodriguez_Carlos_TD_2014.pdf?sequence=6
- García-Viniegras, C. R. V. y González, I. (2000). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16(6), 586-592. Recuperado de http://www.bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol16_6_00/mgi10600.pdf
- Gonzales, I; De León, C. Estrategia de aprendizaje en grupo. Universidad de Córdoba (Departamento de Educación).
- González, R., Valle, A., Arce, R. y Fariña, F. (2010). *Calidad de vida, Bienestar y Salud*. USA: ResearchGate. Doi: 10.13140/RG.2.1.4446.4726. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/288653542_Calidad_de_vida_bienestar_y_salud.
- Gloria Luz López Gonzales, Madera, Ramirez, Gravini. "Construyendo caminos de bienestar".
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. (ed.). (2014). Metodología de la Investigación. Distrito Federal, México: Interamericana Editores S.A.
- Kaneko Aguilar, J. (2013). Taller dinámicas de grupo aplicadas a la selección de personal. Universidad Cesar Vallejo.

- La República. (febrero, 2018). *El 80% de peruanos con trastornos mentales no recibe tratamiento*. Recuperado de <http://larepublica.pe/sociedad/1197071-el-80-de-peruanos-con-trastornos-mentales-no-recibe-tratamiento>
- Marle Nazzaro, A; Strazzabosco, J. (2003). *Dinamicas de grupo y formación de equipos*. Federación Mundial de Hemofilia.
- Mata linares, M. L., Días, G., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J. y Yaringaño, J. (2016). *Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo*. *Persona*, 19, 105-126. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/1471/147149810007.pdf>
- Ministerio de Salud. (2015a). *Salud mental es sentirse bien contigo y con los demás*. Gobierno del Perú. Recuperado de <http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2015/saludmental/index.asp>
- Ministerio de Salud. (2015b). *H. Larco Herrera realiza más de 17 mil atenciones en psiquiatría y psicología en forma ambulatoria*. Gobierno del Perú. Recuperado de <http://www.minsa.gob.pe/index.asp?op=51¬a=16980>
- Organización Mundial de la Salud (2004). *Invertir en Salud Mental*. Ginebra: Suiza. Recuperado de http://www.who.int/mental_health/advocacy/en/spanish_final.pdf
- Ortiz, M. y Araujo, M. F. (2012). *Bienestar psicológico en estudiantes de psicología* (tesis de grado). Recuperado de <http://200.35.84.131/portal/bases/marc/texto/3201-12-05223.pdf>
- Olivier, P., Guzmán, J., Jiménez, I., Sinoga, M., & Sedeño, M. (2016). *Bienestar psicológico en personas con alta capacidad intelectual*. *European Journal of Education and Psychology*, 9(2), 72-78.
- Rubín, T. I. (1986). *Overcoming indecisiveness: the eight of effective decision-making*. Avonbooks

Ryff, C. (1989). *Más allá de Ponce de León y satisfacción con la vida: nuevas Orientaciones en la búsqueda de un*

envejecimiento exitoso. Revista

Internacional de Desarrollo del Comportamiento, 12, 35-55

Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69(4), 719-727.*
Recuperado de <http://www.aging.wisc.edu/midus/findings/pdfs/830.pdf>

Ryff, C. D. & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies, 9, 13-39.* Doi: 10.1007/s10902-006-9019-0. Recuperado de <https://pdfs.semanticscholar.org/4d8b/bb6f2aaae015f8db05acaa7898b7dc58dd3.pdf>

Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology, 58(6), 1069-1081.* Recuperado de https://prod-edxapp.edx-cdn.org/assets/courseware/v1/2bc9b9a909dd5508f63170f323d63ea1/asset-v1:UTARlingtonX+LINK.BW.1x+3T2017+type@asset+block/W1_Ryff__1989__psychological_well-being.pdf

Salas, J. J. (2010). *Bienestar psicológico y síndrome de Burnout en docentes de la UGEL N° 7* (tesis de maestría). Recuperado de http://cybertesis.unmsm.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/cybertesis/616/Salas_dj.pdf

Sánchez, H. y Reyes, C. (ed.). (2006). *Metodología y diseños en la investigación científica.* Lima, Perú: Visión Universitaria.

Sánchez-Canovas, J. (1988). *Escala de bienestar psicológico.* España: TEA Ediciones. Recuperado de http://www.web.teaediciones.com/Ejemplos/EBP_Manual_EXTRACTO.pdf

- Sandoval, S., Dorner, A. y Véliz, A. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en Educación Médica*, 6(24), 260-266. Recuperado de http://riem.facmed.unam.mx/sites/all/archivos/A6Num24/08_AO_Bienestar.pdf
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of Happiness and Well-being*. North Sydney: Random House Australia.
- Tamayo, M. (2003). *El proceso de la investigación científica*. Balderas, México: Editorial Limusa S.A. Recuperado <https://clea.edu.mx/biblioteca/Tamayo%20Mario%20-%20El%20Proceso%20De%20La%20Investigacion%20Cientifica.pdf>
- Valencia, M. (2007). Trastornos mentales y problemas de salud mental. Día Mundial de la Salud Mental 2007. *Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Múniz*, 30(2), 75-80. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=58230211>
- Van Dierendonck, D (2006). *Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico*.
- Van Dierendonck, D. (2004). *The construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-being and its extension with spiritual well-being*. *Revista Personality and individual differences*, 36(3), 629-643
- Veenhoven, R. (1991). "¿Es la felicidad relativa?". *Social Indicators Research* 24, p. 1-34.
- Veenhoven, R. (1994). *El Estudio de la Satisfacción con la Vida*. Intervención Psicosocial.
- Véliz, E., Shiefelbein, E. y Valenzuela, J. (1996) *Factores que Afectan el Rendimiento*.

Wells, I. E. (2010). *Psychological Well-Being*. New York, USA: Nova Science Publishers, Inc.

Yupanqui, D. E. (2017). Actitud hacia el consume de alcohol en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 6(2), 79-89.

Zubieta, E. M. y Delfino G. I. (2010). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de Buenos Aires. *Anuario de Investigaciones*, 12, 277-283. Recuperado de <http://www.scielo.org.ar/pdf/anuinv/v17/v17a27.pdf>.

<http://www.psicologiayconducta.com/terapia-carl-rogers-tecnicas>

<https://www.miarevista.es/salud/articulo/que-es-la-empatia-utilizala-para-ser-feliz-541460977647>

<https://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/Ado7.pdf>

<https://www.miarevista.es/salud/articulo/que-es-la-empatia-utilizala-para-ser-feliz-541460977647>

<https://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/Ado7.pdf>

<https://www.semana.com/Imprimir/403152>

ANEXO 1. Matriz de consistencia.

| Problema de investigación | Objetivos | Variable | Operacionalización | Metodología |
|---|---|---|--|--|
| Problema general | Objetivo general | Bienestar psicológico: Es un estado de satisfacción personal y con el entorno en la que se desenvuelve un sujeto, en la que involucra aspectos internos y externos derivados de un análisis, y teniendo como resultado emociones positivas, perspectivas de la felicidad (Ryff, 1989). | Dimensiones: Autoaceptación: se relaciona con el hecho de que las personas se sientan bien consigo mismas Relaciones positivas: se requiere mantener relaciones sociales estables Autonomía: evalúa la capacidad de la persona de sostener su propia individualidad en diferentes contextos Dominio del entorno: habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para sí mismo Propósito en la vida: se requiere que la persona tenga metas claras y sea capaz de definir sus objetivos | Enfoque: Cuantitativo Diseño: No experimental de corte transversal Tipo: Descriptivo Población: está conformado por 85 estudiantes ingresantes a una facultad de la universidad nacional mayor d san marcos Muestra: Se realizó un muestreo censal, no probabilístico, intencional, se seleccionó el 100% de la población. Instrumento: Escala de bienestar psicológico de Carol Ryff. Se valorara cada elemento marcado en la casilla que se relaciona |
| ¿Cuáles son los niveles de bienestar psicológico que presentan en los estudiantes ingresantes de una Facultad de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos? | Determinar el nivel de bienestar psicológico que presentan los estudiantes ingresantes de una Facultad de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos | | | |
| Problemas específicos | Objetivos específicos | | | |
| ¿Cuál es el nivel de autoaceptación que presentan los estudiantes ingresantes de una facultad de la UNMSM? | Estimar el nivel de autoaceptación que presentan los estudiantes ingresantes de una facultad de la UNMSM. | | | |
| ¿Cuál es el nivel de relaciones positivas que presentan estudiantes ingresantes de una facultad de la UNMSM? | Detallar el nivel de las relaciones positivas que presentan estudiantes ingresantes de una facultad de la UNMSM. | | | |
| ¿Cuál es el nivel de autonomía que presentan los estudiantes ingresantes de una facultad de la UNMSM? | Identificar el nivel de autonomía que presentan los estudiantes ingresantes de una facultad de la UNMSM. | | | |

| | | | | |
|---|---|--|--|---|
| <p>¿Cuál es el nivel de dominio del entorno que presentan los estudiantes ingresantes de una facultad de la UNMSM?</p> | <p>Precisar de nivel de dominio del entorno que presentan los estudiantes ingresantes de una facultad de la UNMSM.</p> | | <p>Crecimiento personal: evalúa la capacidad del individuo para genera las condiciones para desarrollar sus potencialidades y segur creciendo como persona</p> | <p>con bienestar psicológico, la puntuación es de tipo Likert de 6 alternativas de respuesta en las que: totalmente de acuerdo Desacuerdo ligeramente en desacuerdo ligeramente de acuerdo de acuerdo totalmente de acuerdo</p> |
| <p>¿Cuál es nivel de propósito en la vida que presentan los estudiantes ingresantes de una facultad de la UNMSM?</p> | <p>Analizar el nivel de propósito en la vida que presentan los estudiantes ingresantes de una facultad de la UNMSM.</p> | | | |
| <p>¿Cuál es el nivel de crecimiento personal que presentan los estudiantes ingresantes de una facultad de la UNMSM?</p> | <p>Estimar el nivel de crecimiento personal que presentan los estudiantes ingresantes de una facultad de la UNMSM.</p> | | | |

ANEXO 2. Instrumento.

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO Carol Ryff España (1995)

Estimados estudiantes, queremos agradecer su tiempo que usted empleará en la resolución de este cuestionario, el mismo que tomara aproximadamente 10 minutos. Responda todas las preguntas sin saltar ninguna, recuerde que no hay respuesta mala ni buena . ! Adelante!

NOMBRE:.....fecha.....

INSTITUCION:.....Genero: Masculino (.....) Femenino (.....)

Edad:.....Lugar de nacimiento: Lima (.....) provincia (.....) Otros (.....)

| N° | ESCALAS DE BIENESTAR | Totalmente en Desacuerdo | Desacuerdo | Ligeramente en Desacuerdo | Ligeramente de Acuerdo | De Acuerdo | Totalmente de Acuerdo |
|----|---|-----------------------------|------------|------------------------------|---------------------------|------------|--------------------------|
| 1 | Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas | | | | | | |
| 2 | A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones | | | | | | |
| 3 | No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente | | | | | | |
| 4 | Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida | | | | | | |
| 5 | Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga | | | | | | |
| 6 | Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad | | | | | | |
| 7 | En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo | | | | | | |
| 8 | No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar | | | | | | |
| 9 | Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí | | | | | | |
| 10 | Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes | | | | | | |
| 11 | He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto | | | | | | |
| 12 | Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo | | | | | | |
| 13 | Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría | | | | | | |
| 14 | Siento que mis amistades me aportan muchas cosas | | | | | | |
| 15 | Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones | | | | | | |
| 16 | En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo | | | | | | |
| 17 | Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro | | | | | | |
| 18 | Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí | | | | | | |
| 19 | Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad | | | | | | |
| 20 | Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo | | | | | | |
| 21 | Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general | | | | | | |
| 22 | Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen | | | | | | |
| 23 | Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|--|--|
| 24 | En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo | | | | | | |
| 25 | En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida | | | | | | |
| 26 | No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza | | | | | | |
| 27 | Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos | | | | | | |
| 28 | Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria | | | | | | |
| 29 | No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida | | | | | | |
| 30 | Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida | | | | | | |
| 31 | En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo | | | | | | |
| 32 | Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí | | | | | | |
| 33 | A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo | | | | | | |
| 34 | No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está | | | | | | |
| 35 | Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo | | | | | | |
| 36 | Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona | | | | | | |
| 37 | Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona | | | | | | |
| 38 | Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento | | | | | | |
| 39 | Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla | | | | | | |

ANEXO 3. Formatos de contenido por jueces expertos

VALIDACION DEL INSTRUMENTO

Después de revisado el instrumento, es valiosa su opinión acerca de lo siguiente:

| PREGUNTAS | | PORCENTAJE DE ACEPTACIÓN | | | | | |
|-----------|--|--------------------------|----|----|----|----|-----|
| | | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |
| 1 | ¿En qué porcentaje estima usted que con esta prueba se lograrán los objetivos propuestos? | | | | | | |
| 2 | ¿En qué porcentaje considera que las preguntas están referidas a los conceptos del tema? | | | | | | |
| 3 | ¿Qué porcentaje de las interrogantes planteadas son suficientes para lograr los objetivos de la investigación? | | | | | | |
| 4 | ¿En qué porcentaje, las preguntas de la prueba son de difícil comprensión? | | | | | | |
| 5 | ¿Qué porcentaje de preguntas siguen secuencia lógica? | | | | | | |
| 6 | ¿En qué porcentaje valora usted que con esta prueba se obtendrán datos similares en otras muestras? | | | | | | |

SUGERENCIAS

1. ¿Qué pregunta considera usted debería agregarse?

2. ¿Qué preguntas estima podrían eliminarse?

3. ¿Qué preguntas considera deberán reformularse o precisarse mejor?

Fecha:-----

Validado por:-----

Firma-----

ANEXO 4. Validez por V de Aiken

| | Juez 1 | Juez 2 | Juez 3 | Juez 4 | Media | D.E. | V de Aiken | Interpretación V |
|------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------|------|---------------|---------------------|
| Objetividad | 5 | 3 | 5 | 4 | 4.25 | 0.96 | 0.85 | VÁLIDO |
| Conceptualización | 5 | 3 | 5 | 4 | 4.25 | 0.96 | 0.85 | VÁLIDO |
| Existo de la prueba | 5 | 4 | 4 | 4 | 4.25 | 0.50 | 0.85 | VÁLIDO |
| Comprensión | 4 | 5 | 5 | 5 | 4.75 | 0.50 | 0.95 | VÁLIDO |
| Secuencia lógica | 5 | 4 | 5 | 4 | 4.5 | 0.58 | 0.90 | VÁLIDO |
| Confiability | 5 | 4 | 5 | 5 | 4.75 | 0.5 | 0.95 | VÁLIDO |

V Aiken: se muestra válido en todas las esferas evaluadas.

ANEXO 5. Validez de constructo (correlación elemento-total)

| | Bienestar Psicológico | Autoaceptación | Relaciones Positivas | Autonomía | Dominio del entorno | Propósito en la vida | Crecimiento personal |
|-----------------------|-----------------------|----------------|----------------------|-----------|---------------------|----------------------|----------------------|
| Bienestar Psicológico | 1 | | | | | | |
| Autoaceptación | .81** | 1 | | | | | |
| Relaciones Positivas | .71** | .46** | 1 | | | | |
| Autonomía | .63** | .42** | .38** | 1 | | | |
| Dominio del entorno | .79** | .61** | .43** | .51** | 1 | | |
| Propósito en la vida | .83** | .72** | .55** | .28* | .71** | 1 | |
| Crecimiento personal | .76** | .54** | .46** | .34** | .40** | .60** | 1 |

** En un nivel de significancia de $p < .01$

* En un nivel de significancia de $p < .05$

ANEXO 6. Confiabilidad

Bienestar Psicológico

Estadísticas de fiabilidad

| Alfa de Cronbach | N de elementos |
|------------------|----------------|
| ,897 | 39 |

Autoaceptación

Estadísticas de fiabilidad

| Alfa de Cronbach | N de elementos |
|------------------|----------------|
| ,673 | 6 |

Relaciones Positivas

Estadísticas de fiabilidad

| Alfa de Cronbach | N de elementos |
|------------------|----------------|
| ,689 | 6 |

Autonomía

Estadísticas de fiabilidad

| Alfa de Cronbach | N de elementos |
|------------------|----------------|
| ,619 | 8 |

Dominio del entorno

Estadísticas de fiabilidad

| Alfa de Cronbach | N de elementos |
|------------------|----------------|
| ,655 | 6 |

Propósito de vida

Estadísticas de fiabilidad

| Alfa de Cronbach | N de elementos |
|------------------|----------------|
| ,755 | 6 |

Crecimiento personal

Estadísticas de fiabilidad

| Alfa de Cronbach | N de elementos |
|------------------|----------------|
| ,676 | 7 |

ANEXO 7. Calificación de los jueces expertos

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA

"AÑO DEL BUEN SERVICIO AL CIUDADANO"

Lima, 05 de diciembre 2107

SEÑOR : TORRES ABANTO, ELIZA.
DOCTORA EN PSICOLOGIA DE LA UIGV

ASUNTO : CONFIABILIDAD Y VALIDEZ DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN.


INVESTIGADOR : MARIA ELENA RIVERA DIAZ

Por la presente reciba usted el saludo cordial y fraterno a nombre de la escuela pre grado de la U.I.G.V, así mismo manifestarle que estoy desarrollando mi trabajo de investigación Tesis denominada BIENESTAR PASICOLOGICO EN ESTUDIANTES INGRESANTES DE LA UNMSM, por lo que conocedores de su trayectoria y experiencia profesional vinculado al campo de la investigación.

Solicito a usted emitir un juicio de experto para la validación del instrumento Bienestar Psicológico Carol Ryff España (1995) que presenta mi investigación y poderla VALIDAR en Perú por tal motivo.

Agradeceré por anticipado su gentil colaboración como experto me suscribo de usted.

Atentamente:



RIVERA DIAZ María Elena.
BACHILLER EN PSICOLOGIA.



VALIDACION DEL INSTRUMENTO

Después de revisado el instrumento, es valiosa su opinión acerca de lo siguiente:

| | PREGUNTAS | PORCENTAJE DE ACEPTACIÓN | | | | | |
|---|--|--------------------------|----|----|----|----|-----|
| | | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |
| 1 | ¿En qué porcentaje estima usted que con esta prueba se lograrán los objetivos propuestos? | | | | | | ✓ |
| 2 | ¿En qué porcentaje considera que las preguntas están referidas a los conceptos del tema? | | | | | | ✓ |
| 3 | ¿Qué porcentaje de las interrogantes planteadas son suficientes para lograr los objetivos de la investigación? | | | | | | ✓ |
| 4 | ¿En qué porcentaje, las preguntas de la prueba son de difícil comprensión? | | | | | | ✓ |
| 5 | ¿Qué porcentaje de preguntas siguen secuencia lógica? | | | | | ✓ | |
| 6 | ¿En qué porcentaje valora usted que con esta prueba se obtendrán datos similares en otras muestras? | | | | | | ✓ |

SUGERENCIAS

1. ¿Qué pregunta considera usted debería agregarse?

2. ¿Qué preguntas estima podrían eliminarse?

3. ¿Qué preguntas considera deberán reformularse o precisarse mejor?

Validado por: Dr. Eliza Torres

Firma: Fecha: Viernes 21-12-17



“AÑO DEL BUEN SERVICIO AL CIUDADANO”

Lima, 05 de diciembre 2107

SEÑOR : Dr. JUAN SANDOVAL VÍLCHEZ.
.....
ASUNTO : CONFIABILIDAD Y VALIDEZ DE INSTRUMENTO DE
INVESTIGACIÓN.
INVESTIGADOR : MARIA ELENA RIVERA DIAZ

Por la presente reciba usted el saludo cordial y fraterno a nombre de la escuela pre grado de la U.I.G.V, así mismo manifestarle que estoy desarrollando mi trabajo de investigación Tesis denominada BIENESTAR PASICOLOGICO EN ESTUDIANTES INGRESANTES DE LA UNMSM, por lo que conocedores de su trayectoria y experiencia profesional vinculado al campo de la investigación.

Solicito a usted emitir un juicio de experto para la validación del instrumento Bienestar Psicológico Carol Ryff España (1995) que presenta mi investigación y poderla VALIDAR en Perú por tal motivo.

Agradeceré por anticipado su gentil colaboración como experto me suscribo de usted.

Atentamente:

RIVERA DIAZ María Elena.
BACHILLER EN PSICOLOGIA.



VALIDACION DEL INSTRUMENTO

Después de revisado el instrumento, es valiosa su opinión acerca de lo siguiente:

| PREGUNTAS | PORCENTAJE DE ACEPTACIÓN | | | | | |
|--|--------------------------|----|----|----|----|-----|
| | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |
| 1 ¿En qué porcentaje estima usted que con esta prueba se lograrán los objetivos propuestos? | | | | | | ✓ |
| 2 ¿En qué porcentaje considera que las preguntas están referidas a los conceptos del tema? | | | | | | ✗ |
| 3 ¿Qué porcentaje de las interrogantes planteadas son suficientes para lograr los objetivos de la investigación? | | | | | | ✓ |
| 4 ¿En qué porcentaje, las preguntas de la prueba son de difícil comprensión? | | | | | | ✗ |
| 5 ¿Qué porcentaje de preguntas siguen secuencia lógica? | | | | | ✗ | |
| 6 ¿En qué porcentaje valora usted que con esta prueba se obtendrán datos similares en otras muestras? | | | | | | ✗ |

SUGERENCIAS

1. ¿Qué pregunta considera usted debería agregarse?

2. ¿Qué preguntas estima podrían eliminarse?

3. ¿Qué preguntas considera deberán reformularse o precisarse mejor?

Validado por: Dr. Juan Sandoval Utrilla

Firma: [Firma] Fecha: Marzo 2018

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA

"AÑO DEL BUEN SERVICIO AL CIUDADANO"

Lima, 05 de diciembre 2107

SEÑOR : MAG. RAMON VERA CERTEGONA

ASUNTO : CONFIABILIDAD Y VALIDEZ DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN.

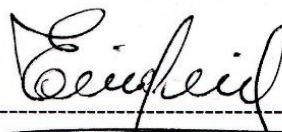
INVESTIGADOR : MARIA ELENA RIVERA DIAZ

Por la presente reciba usted el saludo cordial y fraterno a nombre de la escuela pre grado de la U.I.G.V, así mismo manifestarle que estoy desarrollando mi trabajo de investigación Tesis denominada BIENESTAR PASICOLOGICO EN ESTUDIANTES INGRESANTES DE LA UNMSM, por lo que conocedores de su trayectoria y experiencia profesional vinculado al campo de la investigación.

Solicito a usted emitir un juicio de experto para la validación del instrumento Bienestar Psicológico Carol Ryff España (1995) que presenta mi investigación y poderla VALIDAR en Perú por tal motivo.

Agradeceré por anticipado su gentil colaboración como experto me suscribo de usted.

Atentamente:



RIVERA DIAZ María Elena.
BACHILLER EN PSICOLOGIA.

VALIDACION DEL INSTRUMENTO

Después de revisado el instrumento, es valiosa su opinión acerca de lo siguiente:

| PREGUNTAS | | PORCENTAJE DE ACEPTACIÓN | | | | | |
|-----------|--|--------------------------|----|----|----|----|-----|
| | | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |
| 1 | ¿En qué porcentaje estima usted que con esta prueba se lograrán los objetivos propuestos? | | | | ✓ | | |
| 2 | ¿En qué porcentaje considera que las preguntas están referidas a los conceptos del tema? | | | | ✓ | | |
| 3 | ¿Qué porcentaje de las interrogantes planteadas son suficientes para lograr los objetivos de la investigación? | | | | | ✓ | |
| 4 | ¿En qué porcentaje, las preguntas de la prueba son de difícil comprensión? | ✓ | | | | | |
| 5 | ¿Qué porcentaje de preguntas siguen secuencia lógica? | | | | | ✓ | |
| 6 | ¿En qué porcentaje valora usted que con esta prueba se obtendrán datos similares en otras muestras? | | | | | ✓ | |

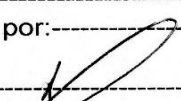
SUGERENCIAS

1. ¿Qué pregunta considera usted debería agregarse?

2. ¿Qué preguntas estima podrían eliminarse?

la N° 5

3. ¿Qué preguntas considera deberán reformularse o precisarse mejor?

Fecha: 04.04.18
 Validado por: MAR. RAMON VERA C.
 Firma: 



UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA

"AÑO DEL BUEN SERVICIO AL CIUDADANO"

Lima, 05 de diciembre 2107

SEÑOR : Mag María Coronado de la Cruz
.....
ASUNTO : CONFIABILIDAD Y VALIDEZ DE INSTRUMENTO DE
INVESTIGACIÓN.
INVESTIGADOR : MARIA ELENA RIVERA DIAZ

Por la presente reciba usted el saludo cordial y fraterno a nombre de la escuela pre grado de la U.I.G.V, así mismo manifestarle que estoy desarrollando mi trabajo de investigación Tesis denominada BIENESTAR PASICOLOGICO EN ESTUDIANTES INGRESANTES DE LA UNMSM, por lo que conocedores de su trayectoria y experiencia profesional vinculado al campo de la investigación.

Solicito a usted emitir un juicio de experto para la validación del instrumento Bienestar Psicológico Carol Ryff España (1995) que presenta mi investigación y poderla VALIDAR en Perú por tal motivo.

Agradeceré por anticipado su gentil colaboración como experto me suscribo de usted.

Atentamente:

RIVERA DIAZ María Elena.
BACHILLER EN PSICOLOGIA



VALIDACION DEL INSTRUMENTO

Después de revisado el instrumento, es valiosa su opinión acerca de lo siguiente:

| PREGUNTAS | PORCENTAJE DE ACEPTACIÓN | | | | | |
|--|--------------------------|----|----|----|----|-----|
| | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |
| 1 ¿En qué porcentaje estima usted que con esta prueba se lograrán los objetivos propuestos? | | | | | | ✓ |
| 2 ¿En qué porcentaje considera que las preguntas están referidas a los conceptos del tema? | | | | | | ✓ |
| 3 ¿Qué porcentaje de las interrogantes planteadas son suficientes para lograr los objetivos de la investigación? | | | | | | ✓ |
| 4 ¿En qué porcentaje, las preguntas de la prueba son de difícil comprensión? | | | | | ✓ | |
| 5 ¿Qué porcentaje de preguntas siguen secuencia lógica? | | | | | | ✓ |
| 6 ¿En qué porcentaje valora usted que con esta prueba se obtendrán datos similares en otras muestras? | | | | | | ✓ |

SUGERENCIAS

1. ¿Qué pregunta considera usted debería agregarse?

Ninguna

2. ¿Qué preguntas estima podrían eliminarse?

Ninguna

3. ¿Qué preguntas considera deberán reformularse o precisarse mejor?

Ninguna

Validado por: *Mg. María Elena Coronado de la Cruz*

Firma: *(Firma manuscrita)* Fecha: *26 marzo 2018*

ANEXO: 8. NOS PONEMOS EN LUGAR DEL OTRO

Paso 1: Completamos las siguientes frases:

Me siento bien cuando.....

Me siento herido/a cuando.....

Me cuesta.....

Me gusta porque.....

Una buena decisión que tomé esta semana fue.....

Me siento triste cuando.....

Tengo miedo cuando.....

Me siento frustrado /a cuando.....

Me siento querido/a cuando.....

Me siento excluido/a cuando.....

Me siento bien con mi familia cuando.....

Me siento bien con mis amigos cuando.....

Me enfado cuando.....

Lo que más deseo contar es.....

Me preocupa que.....

Mi mayor inquietud en el colegio/instituto es.....

Mi mayor preocupación con mi mejor amigo/a es.....

Cuando pienso en mi futuro, me siento.....

Mi mayor deseo es.....

Mi objetivo principal es.....

El sentimiento más fuerte que tengo actualmente es.....

Quisiera que los adultos no.....

Si pudiera hacer otra cosa hoy, elegiría.....

Paso 2: Nos ponemos por parejas compartiendo las frases completas de cada uno y captando las características personales del otro.

Paso 3: En grupos de dos personas, cada uno presenta a su compañero, colocándose de pie detrás de la persona a la que se está presentando, moviéndole la mano y usando la primera persona al hablar. El presentado, sentado, mueve la boca al ritmo que le marca el presentador con el movimiento de la mano; por ejemplo, un movimiento hacia arriba indica que abra la boca y un movimiento hacia abajo indica que la cierre.

ANEXO 9. EL LARGO SUEÑO DE LA ARDILLA



Érase una vez que en el viejo bosque lleno de grandes y pequeños árboles vivía una familia de ardillas. La pequeña ardilla era la chiquitina de seis hermanos.

Aquella tarde, de tanto nevar y nevar, todo estaba como un gran pastel de nata, blanco muy blanco, nuestra amiga la pequeña ardilla no sentía frío, estaba bien acurrucada en su nido junto a sus padres y hermanos. Soñaba en el bosque seguía nevando

En estas sueña que es una yegua, sonrío feliz. Ya se ve trotando más de prisa que el viento y poniendo la música al bosque con sus cascos “cataplic-catapluc” tan suave que todos los animales del bosque quedarían boquiabiertos. Saltaría todos los obstáculos y tendría una larga crin y hermosa. ¡Oh, si fuera una yegua...! Pero también tendría que llevar a la gente montada, o quizás arrastrar un carro pesado y cargado... No quiero ser caballo: sería muy cansado!

La ardilla se da media vuelta intranquila en su madriguera, se vuelve hacia la izquierda y continúa durmiendo. Sueña que es una tortuga, si fuera una tortuga... también dormiría en invierno, en verano caminaría paso a paso por todos los lugares, comería cosas dulces como las hojas tiernas de la lechuga, los tomates maduros, las cerezas rojas que caen del cerezo o las fresas exquisitas, si alguna vez tuviera miedo, me escondería dentro del caparazón y nadie podría hacerme daño.

¡Oh, si fuera una tortuga...! Pero si fuera una tortuga, nunca podría correr, ni saltar, ni brincar, ni mover la cola, ni hacer piruetas...¡No quiero ser tortuga, sería demasiado aburrido! la ardilla se da media vuelta, intranquila en su madriguera. Se vuelve hacia la derecha y continúa durmiendo.

Sueña que es un pez si fuera un pez... estaría todo el día nadando, Chip-chap. Dormiría en una cama de algas y haría largos viajes por el río. Sentiría siempre el murmullo del agua como una música y ningún cazador me apuntaría con su escopeta. ¡Oh, si fuera un pez...! Pero si fuera pez, nunca sentiría el calor del sol encima de mi piel, ni el viento movería mi pelo, y los pescadores me darían miedo... ¡No quiero ser pez, sería demasiado húmedo!

La ardilla se da media vuelta, intranquila en su madriguera, se vuelve hacia la izquierda y continúa durmiendo.

Sueña que es una araña, si fuera una araña... no me daría miedo ni los pescadores ni los cazadores, estaría todo el día teje que tejas, hilaría telarañas que serían trampas paqueen soy yo? ra cazar a las quisquillosas moscas, con la lluvia y el rocío en mis telarañas se harían collares de perlas; incluso hasta las reinas me tendrían envidia, tendría nido, viviría en un árbol y me columpiaría, zim, zam, zim, zam. ¡Oh, si fuera una araña...! Pero no tendría huesos, y cualquier cosa me podría aplastar, y eso sería muy triste. ¡No quiero ser una araña, es muy frágil!

La ardilla se da media vuelta, intranquila en su madriguera. Se vuelve hacia la derecha y continúa durmiendo.

Sueña que es un ave, si fuera un ave, volaría por encima de los árboles y de las nubes, comería toda clase de granos y semillas, sabría cantar, tendría un plumaje precioso ¡Oh, si fuera un ave...! Con la nieve del invierno tendría mucho frío, me darían miedo los perros y los cazadores, y siempre habría señores que querrían ponerse mis plumas en su sombrero. ¡No quiero ser ave, su vida es una pesadilla!

La ardilla se da media vuelta, intranquila en su madriguera, se vuelve hacia la izquierda y continúa durmiendo.

Sueña que es un niño, si fuera un niño, podría correr y saltar, cantar y bailar, jugar y nadar, quién sabe cuántas cosas más... No me darían miedo los hombres ni los animales, no tendría frío en invierno, porque llevaría un abrigo de muchos colores que me habría hecho mi madre. ¡Oh, si fuera un niño...! No podría estar todo el día en el bosque, ni saltar de un árbol a otro, ni ser tan dormilona tendría que ir al colegio. ¡Uf, eso no es para mí!

La ardilla se despierta y dice, soy una ardilla, tengo una cabeza pequeña, con las orejas muy derechas y unos ojos muy redondos y avispados. Mis patas son pequeñas, pero muy fuertes, puedo saltar y correr con ligereza, mis uñas son duras y curvas y sirven para todo, tengo un pelo áspero, brillante y de un bonito color, mi cola es larga, tengo todo el invierno para dormir, un gran bosque para jugar y muchos piñones para comer. Estoy muy contenta de ser una ardilla.

La protagonista es una ardilla que sueña con todos los seres que desea ser. Se entusiasma fácilmente con cualquier personaje mientras va admirando todas y cada una de sus cualidades, pero cambia de parecer en cuanto descubre las limitaciones o desventajas de los mismos personajes.

Anexo 10. ¿Quién soy yo?

A continuación, se reparte a cada estudiante una hoja de block, con la frase YO SOY.... y a la parte izquierda la misma frase escrita varias líneas de la siguiente forma:

Se les dan las siguientes instrucciones: “Van a escribir características de ustedes que consideren que sean positivas (calidades físicas, logros, destrezas, conocimientos, capacidades...).

| Yo soy | | Yo soy | |
|--------|--|--------|--|
| Yo soy | | Yo soy | |
| Yo soy | | Yo soy | |
| Yo soy | | Yo soy | |
| Yo soy | | Yo soy | |
| Yo soy | | Yo soy | |
| Yo soy | | Yo soy | |
| Yo soy | | Yo soy | |
| Yo soy | | Yo soy | |
| Yo soy | | Yo soy | |
| Yo soy | | Yo soy | |
| Yo soy | | Yo soy | |
| Yo soy | | Yo soy | |
| Yo soy | | Yo soy | |
| Yo soy | | Yo soy | |

ANEXO. 11. El Cuento del Violinista

Esta historia es sobre un hombre que reflejaba en su forma de vestir la derrota, y en su forma de actuar la mediocridad total.

Ocurrió en París, en una calle céntrica aunque secundaria. Este hombre, sucio, maloliente, tocaba un viejo violín. Frente a él y sobre el suelo estaba su boina, con la esperanza de que los caminantes se apiadaran de su condición y le arrojaran algunas monedas para llevar a casa. El pobre hombre trataba de sacar una melodía, pero era del todo imposible identificarla debido a lo desafinado del instrumento, y a la forma displicente y aburrida con que tocaba ese violín. Un famoso concertista, que junto con su esposa y unos amigos salía de un teatro cercano, pasó frente al mendigo musical. Todos arrugaron la cara al oír aquellos sonidos tan discordantes. Y no pudieron menos que reír de buena gana.

La esposa le pidió al concertista, que tocara algo. El hombre echó una mirada a las pocas monedas en el interior de la boina del mendigo, y decidió hacer algo.

Le solicitó el violín. Y el mendigo musical se lo prestó con cierta desconfianza.

Lo primero que hizo el concertista fue afinar sus cuerdas. Y entonces, vigorosamente y con gran maestría arrancó una melodía fascinante del viejo instrumento. Los amigos comenzaron a aplaudir y los caminantes comenzaron a arremolinarse para ver el improvisado espectáculo.

Al escuchar la música, la gente de la cercana calle principal Un programa psicoeducativo a partir de la relación del bienestar psicológico con el rendimiento académico dió también y pronto había una pequeña multitud escuchando embelesada el extraño concierto. La boina se llenó no solamente de monedas, sino de muchos billetes de todas las denominaciones.

Mientras el maestro sacaba una melodía tras otra, con tanta alegría, el mendigo musical estaba aún más feliz de ver lo que ocurría y no cesaba de dar saltos de contento y repetir orgulloso a todos:

“¡Ese es mi violín! ¡Ese es mi violín!”. Lo cual, por supuesto, era rigurosamente cierto.

Y tú, ¿cómo tocas el violín que te entregó la vida

ANEXO. 12. LA SABIDURÍA DEL ÁGUILA

El águila es el ave con mayor longevidad de esas especies. Llega a vivir 70 años, pero para llegar a esa edad, a los 40, debe tomar una seria y difícil decisión.

A los 40 años, sus uñas están apretadas y flexibles y no consigue tomar a sus presas de las cuales se alimenta. Su pico largo y puntiagudo, se curva, apuntando contra el pecho. Sus alas están envejecidas y pesadas y sus plumas gruesas. Volar se hace ya tan difícil...!

Entonces, el águila tiene solamente dos alternativas: morir o enfrentar un dolorido proceso de renovación que durara 150 días.

Ese proceso consiste en volar hacia lo alto de una montaña y quedarse ahí, en un nido cercano a un paredón, en donde no tenga la necesidad de volar. Después de encontrar ese lugar, el águila comienza a golpear su pico en la pared hasta conseguir arrancarlo.

Luego debe esperar el crecimiento de uno nuevo con el que desprenderá una a una sus uñas. Cuando las nuevas uñas comienzan a nacer, comenzará a desplumar sus plumas viejas. Después de cinco meses, sale para su vuelo de renovación y a vivir 30 años más.

En nuestra vida laboral, varias veces vamos a tener que resguardarnos durante algún tiempo, y comenzar un proceso de autoconocimiento y renovación, para continuar el vuelo. Re definir estrategias, aprender y desaprender, modificar nuestras limitantes y potenciar nuestras fortalezas. Sólo el que entiende que este proceso es vital y necesario para adaptarse a las nuevas reglas de juego, logrará continuar activo en el mercado laboral, recuerda nunca es tarde para cambiar y realizar nuestros sueños. “ la mejor vista llega después de subir la cima más

| HOJA DE VIDA | | |
|---------------------|-----------------------------|-------------------|
| ¿Qué quiero lograr? | ¿Para qué lo quiero lograr? | ¿Cómo lo lograré? |
| 1 | 1 | 1 |
| 2 | 2 | 2 |
| 3 | 3 | 3 |
| 4 | 4 | 4 |
| 5 | 5 | 5 |
| 6 | 6 | 6 |
| 7 | 7 | 7 |

ANEXO. 13. Toma de decisiones

Obstáculos en la toma de decisiones frente a la solución de problemas

Los principales obstáculos o bloqueos psicológicos provocan perjuicios en todas las áreas vitales y, en especial, en el proceso de toma de decisiones. Son inconscientes, generalmente actúan juntos y se nutren unos a otros lo cual, no obstante, trae la ventaja de que al superar uno o varios de ellos se puede enfrentar a los demás. Rubin (1986) presenta 17 bloqueos u obstáculos

1. Pérdida de contacto con los propios sentimientos:

Se refiere a la incapacidad para sentir y expresar sentimientos y emociones de amor, alegría, rabia, tristeza, miedo. Es un proceso inconsciente que comienza a edades muy tempranas y evoluciona progresivamente a medida que nos hacemos mayores.

2. Evitación de los problemas y de la ansiedad, con la finalidad de no experimentar sufrimiento:

El refrán “Más vale malo conocido que bueno por conocer” ilustra este obstáculo psicológico.

Las personas que lo sufren consideran que las opciones y elecciones, al ofrecer una posibilidad de cambio, constituyen una amenaza a la comodidad de lo que resulta familiar.

3. Carencia de una escala de valores:

Alude al desconocimiento de las cosas que son importantes o no, lo cual incide en lo que apreciamos, cómo utilizamos nuestro tiempo y energía, cuál es nuestro estilo de vida y con qué clase de personas podemos vivir y trabajar. No conocer nuestros valores es como si no los tuviéramos. Al evitar la elección se fortalece la carencia de valores con lo cual las elecciones se hacen cada vez más difíciles, creándose así un círculo vicioso

4. Escasa autoestima o falta de confianza en sí mismo:

La dificultad para escoger opciones -en especial cuando se salta constantemente de una alternativa a otra- se debe por lo general a la convicción inconsciente de que ninguna opción que se elige es suficientemente buena.

5. Desesperanza, depresión y ansiedad:

Las tres se presentan por lo general juntas, por lo que Rubín las llama “compañeras de viaje”. Cualquiera que sea su causa, identificarlas es prioritario ya que afectan no sólo la capacidad de seleccionar alternativas sino la salud mental en general. Tales problemas son síntomas de dificultades más profundas y muchas veces requieren de la ayuda profesional.

6. Idealización o imagen irreal del propio yo:

Muchas personas con baja autoestima dibujan una imagen idealizada de sí mismas, lo que constituye una forma de compensación destinada a disimular y contrarrestar la desconfianza personal. Sin embargo, tal actitud sólo disminuye la autoconfianza y obstaculiza el proceso de la toma de decisiones ya que ignorar y olvidar las cualidades reales y, por el contrario, actuar sobre la base de cualidades.

7. Anulación del propio yo, dependencia de los demás y necesidad obsesiva de agradar:

Cada vez que renunciamos a tomar decisiones anulamos nuestro propio yo, lo que en la práctica se traduce en la evitación de los conflictos o el rechazo, para no llamar la atención. Esta forma de afrontar las situaciones de conflicto obstaculiza grandemente la conducta de elegir, ya que las decisiones que se toman tienden a evitar el éxito e incluso favorecen el fracaso, ya que éste atrae menos atención y provoca menos ansiedad.

8. Búsqueda obsesiva del reconocimiento y del primer lugar:

La afición desmesurada por el reconocimiento da lugar a tomar decisiones erróneas que, a menudo, son la antítesis del éxito y la felicidad. Las personas con este bloqueo quieren llamar la atención; prefieren ser admiradas antes que estimadas ya que su autoestima se basa en las habilidades y destrezas que poseen.

9. Perfeccionismo y afán de tenerlo todo:

Consiste en la creencia inconsciente de que hay situaciones y decisiones perfectas, lo cual conduce a demoras debido al deseo de tomar decisiones en condiciones perfectas para tener la seguridad de que el resultado también lo será. El temor al auto desprecio como consecuencia de obtener un resultado imperfecto, ejerce un efecto inhibitorio y produce inacción. Es importante aclarar que la búsqueda de la excelencia no es lo mismo que la búsqueda de perfección, ya que la primera tiene que adaptarse a criterios realistas; si no, se convierte en la justificación de necesidades perfeccionistas.

10. Esperanza de cosas mejores, anhelo de lo que no se tiene, desprecio por lo que se tiene, y vivir de ilusiones:

Lo más característico de este obstáculo son las interminables demoras y esperas, lo cual destruye la posibilidad de elegir buenas opciones. Las víctimas de este bloqueo esperan una solución mágica que supere con creces todas las alternativas disponibles.

11. Vivir en la imaginación:

Estrechamente relacionado con vivir de ilusiones y la esperanza de cosas mejores. El hecho de vivir en la imaginación nace de profundas carencias y de la necesidad de obtener compensaciones. Es un bloqueo de la realidad que destruye el presente y elimina los goces de la existencia cotidiana, impidiendo el éxito en cualquier faceta de la vida.

12. Temor al auto desprecio que pueda generarse si se toma una decisión errónea:

Las personas que padecen este bloqueo ponen a menudo de manifiesto una necesidad obsesiva de tener siempre la razón, en la que subyace una falta de autoconfianza. Al menor asomo de fracaso –por pequeño que sea- se auto desprecian severamente. Les asustan las decisiones y se ven en la imposibilidad de tomarlas por miedo a cometer algún error.

13. Auto reproches provocados por las exigencias desmedidas:

Este bloqueo nace de las exigencias y los “contratos internos” que las personas acuerdan inconscientemente consigo mismas. Toma la forma de “debería”, “podría” y “querría”, utilizados como reproches o justificaciones posteriores a una conducta determinada. Por ejemplo: “Yo debería ser el más inteligente”, “Yo podría haber obtenido la mejor calificación”, “Yo querría haber ganado el concurso”.

14. “Ceguera” ante las diversas opciones:

Para que exista una toma de decisión deben estar disponibles por lo menos dos opciones, pero la persona con este bloqueo no se da cuenta de las alternativas a su disposición. En la base de este obstáculo existe una idealización del yo y un temor a los conflictos, por lo que no se “ven” las opciones que entren en conflicto con esta imagen idealizada y se rechaza cualquiera que provoque perturbación y ansiedad.

15. Temor y distorsión de la presión del tiempo:

La engañosa creencia de que no hay tiempo se utiliza a menudo con consecuencias negativas, ya que puede producirse una acentuada presión y una reacción de temor. Es uno de los principales obstáculos en el proceso de toma de decisiones, ya que impide hacer uso de los recursos personales que se necesitan para elegir una alternativa.

16. Criterios erróneos:

Un criterio acertado, es decir, la capacidad de evaluar las opciones de forma racional y provechosa, es muy importante para el éxito en la toma de decisiones. Por el contrario, un criterio erróneo con frecuencia se debe a un deficiente análisis y a un pobre desarrollo de las ideas. Los trastornos emocionales, la desesperación, la euforia, el estrés, y los estados mentales gravemente perturbados deterioran el criterio de las personas.

17. Falta de integración interna o grave desorganización:

Las personas pueden pasar por períodos breves de trastornos emocionales, durante los cuales no es propicio hacer elecciones. Pero, cuando se producen trastornos tan pronunciados que conllevan pensamientos intrusos, intereses conflictivos, ausencia de un fuerte sentido del yo, carencia de una escala de valores.