

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



Trabajo de Suficiencia Profesional

Bienestar Psicológico en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de
Lima Metropolitana

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado Por:

Autora: Bachiller Karen Elizabeth Ruiz Condori

Lima-Perú

2019

DEDICATORIA:

En el presente trabajo va dedicado especialmente con mucho amor a mi familia. En primer lugar, a mis padres, por ser el pilar fundamental, en mi vida.

A mi hermana Yuliana por ser mi soporte y compañía hasta altas horas de la noche. A mis abuelos Adriana, Manuela, Antonio, Moisés por ser mis mayores ejemplos de vida y enseñarme que en la vida existe momentos realmente hermosos.

Finalmente, a mi universidad por brindarme la mejor de las experiencias de mi vida.

AGRADECIMIENTO:

En primer lugar, agradezco a mis padres:

A mi madre María: por enseñarme de valores, fortalezas y debilidades de este mundo y por ser una parte de mi conciencia que me ayuda a superarme cada día.

A mi padre Arturo: por enseñarme con ejemplos que cada día con esfuerzo y dedicación todo es posible, y el cual me ha permitido ser una persona de bien.

Pero más nada a los dos por su amor incondicional y soporte en tiempo de tormenta. ¡Los amos!

Agradezco a mi hermana Yuliana, por confiar en mí en tiempos de oscuridad y por enseñarme a mirar más allá de mis creencias.

A mis abuelos por creer en mí y por estar orgulloso de mí siempre.

Finalmente, pero no menos importante a mi Universidad por brindarme los mejores seis años de mi vida.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del jurado:

En cumplimiento a las normas de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, para optar el título profesional bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFUCIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL, presento mi trabajo de investigación denominado “BIENESTAR PSICOLOGÍA EN LOS ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA”.

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

Atentamente,

Ruiz Condori Karen Elizabeth

INDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
PRESENTACIÓN	iv
ÍNDICE	v
ÍNDICE DE TABLAS	x
ÍNDICE DE FIGURAS	xi
RESUMEN	xii
ABSTRACT	xiii
INTRODUCCIÓN	xiv
CAPITULO I: Planteamiento del problema	
1.1. Descripción de la realidad problemática	15
1.2. Formulación del problema	20
1.3. Objetivo	21
1.4. Justificación e importancia	22
CAPITULO II: Marco Teórico Conceptual	
2.1. Antecedentes	23
2.1.1. Internacional	23
2.1.2. Nacionales	25
2.2. Bases Teóricas	28
2.2.1. Bienestar Psicológico	28

2.2.2. Reseña Histórica	29
2.2.3. Importancia del Bienestar Psicológico	32
2.2.4. Características en el Bienestar Psicológico	32
2.2.5. Componentes en el bienestar Psicológico	33
2.2.6. Dimensiones del Bienestar psicológico	33
2.2.7. Teoría Universalista	33
2.2.8. Teoría Adaptación	34
2.2.9. Teoría Discrepancia	34
2.2.10 Teoría Seligman	34
2.2.11 Modelo de Bradhum (1969)	36
2.2.12. Modelo del Bienestar Psicológica de Ryff (1989)	38
2.3. Definición Conceptual	38
2.3.1. Bienestar Psicológica	38
2.3.2. Dimensión de la Autoaceptación	38
2.3.3. Dimensión de la Relación Positiva	39
2.3.4. Dimensión del Propósito de la vida	39
2.3.5. Dimensión del crecimiento Personal	39
2.3.6. Dimensión Autonomía	40
2.3.7. Dimensión Dominio del entorno	40

CAPITULO III: Metodología de la investigación

3.1.	Tipo y Diseño de la investigación	41
3.1.1.	Tipo	41
3.1.2.	Diseño	41
3.2.	Población y Muestra	42
3.2.1.	Población	42
3.2.2.	Muestra del estudio	41
3.3.	Identificación de la Variable y su operacionalización	41
3.4.	Técnicas e Instrumentos de evaluación	43
3.4.1.	Técnicas	43
3.4.2.	Instrumento de evaluación	43

CAPITULO IV: Procesamiento, presentación y análisis de los resultados

4.1.	Procesamiento de los resultados	48
4.2.	Presentación de los resultados	53
4.3.	Análisis y Discusión de los resultados	70
4.4.	Conclusiones	77
4.5.	Recomendaciones	78

CAPITULO V: Intervención

5.1.	Descripción del problema	79
5.2.	Objetivos	80
5.2.1	Objetivos Generales	80
5.2.2	Objetivo Especifico	80
5.3.1.	justificación	81

ANEXOS	119
ANEXOS DEL PLAN DE INTERVENCION	126
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	114
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS DEL PLAN DE INTERVENCION	118

ANEXOS

Anexo 1. Carta de presentación	120
Anexo 2. Consentimiento informado	121
Anexo 3. Escala de Bienestar psicologico	122
Anexo 4. Matriz de consecuencia	125

ANEXOS DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

Anexo 1. ¿Quién soy?	126
Anexo 2. Soy yo	127
Anexo 3. La decisión	128
Anexo 4. La sabiduría del águila	129
Anexo 5. El largo sueño de la ardilla	130

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Bienestar “Hedónico” Subjetivo y Bienestar “Eudomónico” Psicológico	31
Tabla 2. Operacionalización de Variable Bienestar Psicológico	42
Tabla 3. Baremos Generales de la escala Bienestar psicológica y sub-escalas	47
Tabla 4. Sexo de los estudiantes de psicología	48
Tabla 5. Ciclos de los estudiantes de psicología	49
Tabla 6. Edades de los estudiantes de psicología	51
Tabla 7. Medidas estadísticas descriptivas de la variable de la investigación de Bienestar Psicológica	53
Tabla 8. Medidas estadísticas descriptivas de las dimensiones de la investigación Bienestar Psicológica	54
Tabla 9. Nivel de Bienestar psicológico	56
Tabla 10. Nivel de Autoaceptacion	58
Tabla 11. Nivel de Relaciones positiva	60
Tabla 12. Nivel de Autonomía	62
Tabla 13. Nivel de Propósito de vida	64
Tabla 14. Nivel de Dominio del entorno	66
Tabla 15. Nivel de Crecimiento Personal	68

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Resultados de sexo de los estudiantes de psicología	49
Figura 2. Resultados de Ciclo de estudiantes de psicología	50
Figura 3. Resultados de las edades de los estudiantes de psicología	52
Figura 4. Resultados del nivel de Bienestar Psicológico en estudiantes de psicología	57
Figura 5. Resultados del nivel de Autoaceptacion en estudiantes de psicología	59
Figura 6. Resultados del nivel de Relaciones Positivas en estudiantes de psicología	61
Figura 7. Resultados del nivel de en autonomía en estudiantes de psicología	63
Figura 8. Resultados del nivel de en Dominio del entorno en estudiantes de psicología	65
Figura 9. Resultados del nivel de Propósito de la vida en estudiantes de psicología	67
Figura 10. Resultados del nivel de crecimiento personal en estudiantes de psicología	69

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo describir el Bienestar Psicológico en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana. La investigación es de tipo descriptivo y estuvo conformada por una muestra 113 estudiantes, estuvo compuesta por 87 mujeres y 26 hombres. El instrumento que se aplicó fue de la escala de bienestar psicológico de Carol Ryff adaptación española (1995), la cual fue adaptada por Pérez Basilio Madelinne, con 39 preguntas y 6 dimensiones con la escala de tipo Likert. Los datos se realizaron mediante un proceso, 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 universitarios, predomina el nivel Bajo de bienestar psicológico (94,69%), al igual que en algunas dimensiones en; Autoaceptación se encontró un nivel “Normal” con el (28,32%), relaciones positivas se encontró un nivel “bajo” con el (45,13%), autonomía se encontró un nivel “bajo” con el (83,19), dominio del entorno se encontró un nivel “bajo” con el (58,41), propósito de la vida se encontró un nivel “bajo” con el (84,07%), crecimiento personal se encontró un nivel “bajo” con el (92,04), Por lo que se estableció la necesidad de desarrollar un programa de intervención en relación a los resultados obtenidos.

Palabra clave: bienestar psicológico, Autoaceptación, Relaciones positivas, Autonomía, Dominio del entorno, Propósito de la vida y Crecimiento personal.

ABSTRACT

This research, was carried out with the objective of describing the psychological well-being of students of Psychology at a private university in Metropolitan Lima. The sample consisted of 113 Psychology students, was composed of 87 women and 26 men. The applied instrument was Scale of Psychological Wellness Scale of Carol Ryff Spanish adaptation (1995), which was adapted by Pérez Basilio, Madelinne, with 39 items distributed in 6 dimensions with the Likert-type Scale. The data were made through a process, using descriptive statistics for the interception of tables and statistical graphs. The Results found show us that, in this sample of students of Psychology, the “Low” level of Psychological well-being predominates (94.69%), as in some dimensions in self- acceptance, a “Normal”, level was found with (28.32%), positive relationships A “Low” level was found with (45.13%),autonomy “Low” level was found with (83.19%),control of the environment “Low” level was found with (58.41%), purpose of life “Low” level was found with (84.07%) and personal growth “Low” level was found with (92.04%). Different strategies are discussed to preserve the Psychological well-being of the students, so it was established the need to develop an intervention program in relation to the results obtained.

Keyword: Psychological well-being, self- acceptance, positive relationships, autonomy, control of the environment, purpose of life and personal growth

.

INTRODUCCIÓN

El bienestar psicológico en la actualidad es un tema complejo. Por ende, es el objeto de estudio de muchos investigadores quienes manifiestan que el bienestar psicológico tiene como relación sentirse bien en el sentido general.

Es por eso que a lo largo de este periodo se ha fundamentado el verdadero concepto sobre la variable de estudio. Es fundamental analizar la realidad actual de la población estudiantil con respecto a su estado emocional percepción de uno mismo, toma de decisiones y cómo ve el mundo, lo cual resume el significado del bienestar psicológico en los estudiantes, por esta razón es importante el estudio de estos aspectos para poder percibir e intervenir en momentos de crisis.

La importancia del bienestar psicológico se beneficia a través de un programa de intervención, el cual demuestra que el trabajo profesional del psicólogo es de gran ventaja para la mejora del bienestar psicológico en los estudiantes. Es necesario integrar el trabajo del profesional en psicología y sensibilizar la vida cotidiana para que ellos mismos incrementen sus aspectos de vivencia de los estudiantes

Por tanto, la investigación se planteó en descubrir el nivel de Bienestar Psicológico en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana. En el presente trabajo se divide en capítulos, los cuales son los siguientes:

En primer lugar, en el capítulo I el planteamiento de problema, que se anunció para la investigación, en base a esto, se planteó el problema general y los específicos que servirá para ser refutados.

Asimismo, se incorpora el objetivo general y los específicos y concluyendo así con la justificación e importancia del estudio.

Encontramos en el capítulo II, el marco teórico, el cual es fundamental para investigación, en esta sección se expone los antecedentes que son investigación tanto internacional como nacional. En el segundo subcapítulo son bases teóricas el cual sostiene el estudio y respaldan la investigación donde presenta los significados de la variable estudiada, también se encuentra la reseña histórica de la variable, importancia que brinda el bienestar psicológico, características que presenta el individuo, componentes de la variable, factores o dimensiones. Finalmente, en el capítulo se muestra las definiciones conceptuales donde se presenta las variables de la investigación, modelos del bienestar psicológico que desarrollo Carol Ryff.

Siguiendo con el capítulo III, observamos en este apartado la metodología utilizado en la investigación, el tipo de investigación, diseño, la población, muestra, el instrumento.

En el capítulo IV, hallaremos los resultados obtenidos mediante la aplicación del instrumento del estudio, además se presenta las discusiones, conclusiones y recomendaciones.

Finalmente, con el capítulo V, donde se muestra la intervención mediante un programa, realizado con un solo objetivo que es de fortalecer la deficiencia obtenido en los resultados.

CAPÍTULO I:

PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA

1.1.Descripción de la realidad del problema

En la actualidad el bienestar psicológico, forma parte de un papel muy considerable entre todos nosotros y principalmente en todos los jóvenes estudiantes, que están realizando su carrera universitaria; el cual en el futuro les traerá nuevos desafíos y experiencias, asimismo traerá consigo dificultades en el desarrollo.

1.1.1 Internacional

Según Organización Panamericana de la Salud- OPS (2018) expone que la salud mental del adolescente representa el 16 % de la carga mundial de enfermedades entre las de 10 a 19 años.

Asimismo, declara que el adolescente es vulnerable a situaciones de peligro para su vida ya sea, la exposición al maltrato físico o psicológico. Promover el bienestar psicológico y protección al adolescente en situaciones anteriormente ya mencionadas, ayudara al adolescente en aquellas situaciones. Sin obstar señala que la adolescencia es un momento crucial para la vida, por esa razón es importante desarrollar hábitos saludables los cuales ayudan a gestionar bienestar.

Según la Organización Mundial de la Salud- OMS (2017) Manifiesta que 300 millones de seres humanos sufren de depresión demostrando el aumento 18 % desde año 2005 hasta 2017. En el entorno Psicológico se formuló el planteamiento de la psicología positiva es el que origino la búsqueda del comprender e impulsar las propiedades psicológicas inherentes a la actividad del ser humano, en las investigaciones, nos hablan que la satisfacción vital esta correlacionada a la Salud Mental y física. Tienen como propósito de prevenir contra la depresión y la desesperanza. De la manera como nos llama reflexionar vera (2017) indica que la depresión no se vincula únicamente en las emociones negativas, sino en falta de las emociones positivas.

Desde otro aspecto, no se trata de descartar las emociones negativas sino es de dar el poder a las emociones positivas. Entonces las personas que están económicamente activas, la cual están todo el día en el trabajo, entendemos que su lugar y su entorno del empleo tiene resultado en el bienestar para la persona. Es debido que el lugar de trabajo debe tener una alta calidad necesaria para lograr una buena satisfacción laboral.

En consecuencia, de la promoción que da la organización se ha aumentado las investigaciones de bienestar psicológico con el propósito de medir emociones y sentimiento del ser humano con su entorno ya sea educación o laboral.

Según la Organización Mundial de la salud - OMS (2013) informa que el estado mental de cada individuo determina su estado de bienestar, el cual es consciente de sus propias capacidades para resistir decisiones difíciles en la vida; es decir «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades».

Asimismo, nos informa que el 20% de los niños y adolescentes del mundo tiene trastorno o problemas mentales.

Todos los trastornos mentales inician a los 14 años de edad, entre los principales orígenes es el trastorno de neuropsiquiátrico. Sin embargo, las zonas con más alto porcentaje son las que disponen con menos recursos de Salud Mental.

1.1.2 Nacional

Según Polemos Portal jurídico Interdisciplinario – (2016) Manifiesta el grado de importancia del Bienestar Psicológico en la Salud Mental de los seres humanos; de debido a que desafortunadamente en nuestro país priorizan al cuerpo y asocian la salud mental con el físico dándole el mínimo valor al área mental.

Sin embargo, se preguntan “¿no, son mente y cuerpo acaso dimensiones que interactúan y se relaciona entre sí?”; si bien es algo que conocemos, no hemos aprendido a preocuparnos por la salud mental y a veces ignoramos que la falta de esta tiene como consecuencias estados desfavorables como la frustración, insatisfacción, estrés, tristeza, ansiedad, así mismo conductas violentas.

De igual manera nos indica que la investigación realizada por la Institución Nacional de la Salud Mental Honorio Delgado- Hideyo Noguchi (2012) que el 26% de la población peruana alguna vez ha presentado un trastorno mental y el 8 % se encontraba presentándola en ese momento de la encuesta, si bien estos porcentajes son bajos a la comparación con el estudio realizado en el 2002, esto continúa afectando a muchas personas en el país.

Entonces es decir que los trastornos mentales deducen un sufrimiento personal para quienes lo padecen por ello afectan los niveles de bienestar psicológico que experimentan las personas. Penosamente, la ayuda profesional de la salud mental es reducida, alrededor de nuestro país la atención psicológica o psiquiátrica no se encuentra disponible. De igual modo en los servicios del estado su infraestructura es limitada por ello por los psicólogos, se ven en la obligación en brindar su atención en lugares pequeños que no permiten un buen desarrollo de su trabajo, el cual es la principal razón del abandono de la terapia.

Asimismo, no podemos dejar que la salud mental siga minimizando sobre la salud física ya que las dos tiene una fuerte relación con los datos ya antes citado no deberíamos pasar inadvertido.

No debemos permitir permanecer serenos porque la disminución del porcentaje al contrario con mucha expectativa debido a que existe varios peruanos experimentando

malestar emocional. Por ello el estado tiene la responsabilidad de tomar acciones en todo el país, sin distinción que pueda tener un buen acceso a una atención oportuna y calidad del bienestar psicológico.

Según la Decana del colegio de Psicólogo (2014) manifiesta la importancia de la intervención psicológica en situaciones vulnerables y también sobre los problemas de trastorno psicosociales que van en incremento en el Perú. Nos hace meditar sobre lo que nos dice (OMS) que para el 2020 los principales problemas de salud pública a los que el Perú enfrentará será la depresión “una de cada cinco persona sufre de depresión en algún momento en su vida” expresa que “en el Perú se calcula que el 12% de personas lo sufre actualmente, además que el 15% de ella han intentado suicidarse”.

Asimismo, en ante de esta situación que se agregan el alcoholismo, drogadicción y suicidio, las funciones de la salud mental cobro mayor importancia dentro de ella está el concepto de la salud, la cual se refiere al estado de bienestar físico, psicológico, social, espiritual y ecológico.

En nuestro día a día estas realidades son muy alarmantes para los padres de familia, maestros y en los mismos estudiantes, puesto que al seguir con estas conductas que afectan la apreciación y el autoconcepto del “yo”, formaran en los estudiantes considerables obstáculos en su desarrollo en su personalidad, conductual, social, académico y familiar.

Entonces, para que los estudiantes puedan desenvolverse con un buen bienestar psicológico y obtener una mirada al futuro donde ocurra metas en que seguir, el cual es sobresaliente para su vida adulta y profesional, los estudiantes tienen la responsabilidad de percibir apropiadamente su sentido de vida. Asimismo, deben de conocer su concepto, sus dimensiones que abarcan y consecuencias.

1.1.3. Local

Según el periódico El Comercio (2016) comenta que en el Perú no alcanza el nivel alto de bienestar, según el “indica el proceso social regional Perú 2016”. Moquegua e Ica alcanza un nivel medio alto, sin embargo las demás regiones se encuentran bajo o muy bajo.

El bienestar de las personas son basadas en tres dimensiones (satisfacción, necesidades básicas y calidad de vida) y los cuales los individuos gocen de sus derechos

Según el Periódico El Comercio (2015) explica que, para obtener un buen bienestar en el hogar, dependerá de cada individuo y de los que les rodea. El primer movimiento que se debe realizar es el de ordenar el hogar, cual indica que se necesita deshacerse de las cosas que te hacen “bulto”, lo siguiente es la iluminación del hogar que permite que el individuo se sienta feliz, los colores es una parte fundamental en el hogar, debido a que calma del estrés al individuo y finalmente las plantas manifiestas que estar rodeada de la naturaleza siempre es importante para la salud mental

Es por eso que la investigación colaborara en el conocimiento y la mejoría de la realidad, reforzara el aspecto social, subjetivo y psicológico en los estudiantes.

En este mismo sentido, se examinará la importancia de investigar el bienestar psicológico en los estudiantes de psicología de la universidad Privada de Lima Metropolitana que se realizara la investigación, se encuentra ubicada en el cercado de Lima, en la Av. Petit Thoours 248; está construida de materia noble, cuenta con cuatro pisos, los cuales se dividen en tres pabellones (A, B, C), cuenta con 39 salones y 2 ATEC , (3 pabellones , el primero es el pabellón A, conformado por oficinas administrativas , el segundo pabellón es el B, está conformado por 20 salones y de pabellón C conformado por 20 salones) cada salón cuenta con su propia pizarra e inmobiliario necesario para la comodidad de los alumnos; cuenta con 6 baños (3 en el pabellón B y 3 en el pabellón C).

Teniendo como universo 647 alumnos aproximadamente, así mismo la población está conformada por 113 estudiantes del 7° a 8° ciclo de turnos mañana y noche, de Facultad de Psicología .

1.2. Formulación de problema

1.2.3. Problema general

¿Cuáles son los niveles de Bienestar Psicológico en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana?

1.2.4. Problemas específicos

- ¿Cuál es el nivel de Bienestar Psicológico en la dimensión de Autoaceptación en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana?
- ¿Cuál es el nivel de Bienestar Psicológico en la dimensión de relaciones positivas en los estudiantes de Psicología de una Universidad de Lima Metropolitana?
- ¿Cuál es el nivel de Bienestar Psicológico en la dimensión de autonomía, en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana?
- ¿Cuál es el nivel de Bienestar Psicológico en la dimensión del dominio del entorno, en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana?
- ¿Cuál es el nivel de Bienestar Psicológico en la dimensión del propósito en la vida, en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana?
- ¿Cuál es el nivel de Bienestar Psicológico en la dimensión del crecimiento personal, en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana?

1.3. Objetivos

1.3.3. Objetivo Generales

Describir el nivel de Bienestar Psicológico en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana

1.3.4. Objetivo Especifica

- Analizar el nivel de Bienestar Psicológico en la dimensión de Autoaceptación, en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.
- Determinar el nivel de Bienestar Psicológico en la dimensión de Relaciones positivas, en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.
- Definir el nivel de Bienestar Psicológico en la dimensión de Autonomía, en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.
- Explicar el nivel de Bienestar Psicológico en la dimensión del Dominio del entorno, en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.
- Identificar el nivel de Bienestar Psicológico en la dimensión del Propósito en la vida, en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.
- Detallar el nivel de Bienestar Psicológico en la dimensión del Crecimiento personal, en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.

1.4. Justificación e importancia

En la presente investigación es trascendente por la contribución de la información sobre el Bienestar Psicológico, el cual brindara referencia que favorecerán la detección temprana de la percepción que tienen los estudiantes de su comodidad ya sea en el ámbito psicológico, escolar, social, familiar; del mismo modo los cuales pueden perjudicar en otras áreas de su desarrollo personal.

Asimismo, la investigación obtendrá un valor práctico, lo cual dará resultados que otorgaran la toma de decisiones para ejecutar los programas de intervención para fortalecer la variable expuesta, de igual modo brindar a la faculta de Psicología instrumentos válidos y fiables, para la evaluación del bienestar psicológico, así poder plantear estrategias y realizando soluciones para enfrentar diversas dificultades relacionado al Bienestar Psicológico. De esta manera, la investigación proporcionara valor teórico, debido a que colaborara a mejorar e incrementar el conocimiento de los profesionales que se encuentran relacionados al ámbito académico universitario.

Finalmente, las razones que se justifica la importancia de colaborar el bienestar psicológico con los estudiantes de la facultad de psicología. En efecto la investigación favorece al estudiante y a la facultad, debido que el conocimiento compartido reforzara la posibilidad de adecuadamente el bienestar psicológico. Por ello, debido a los resultados obtenidos se elaborará unos programas de intervención.

CAPITULO II

MARCO TEORICO CONCEPTUAL

2.1 Antecedentes

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Moreta. R, Gabior. I, Barreral.L (2017), de Ecuador presento la investigación El Bienestar Psicológico y la satisfacción con la vida como predictores del Bienestar social en una muestra de universitarios ecuatorianos cuyo objetivo es determinar el papel predictivo del bienestar psicológico y satisfacción con la vida en el bienestar social en estudiantes universitarios. El diseño fue descriptivo, correlacional y predictivo en las variables, asimismo comprende un estudio comparativo entre la muestra, el cual es uno es cofinanciado de las variables sujetas a análisis. La población de la investigación, participaron 449 estudiantes de psicología de dos universidades de la ciudad católica del Ecuador sede Ambato entre ellos estudiantes del primer y decimo nivel de estudio, los cuales se clasifican entre mujeres y hombres de edades de 17 a los 39 años. El instrumento utilizado es el cuestionario de satisfacción con la vida (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985), presenta 5 Ítems, cuestionario Bienestar psicológico (Ryff 1989), consta de 39 ítems y el cuestionario de bienestar social (Keyes 1998), presenta 33 ítems en lengua inglesa, sin embargo, es reducida a 26 ítems en la versión adaptada al castellano. Los resultados existe una correlación entre las satisfacción con la vida y el bienestar psicológico , dicho en otra manera ,los participantes gozan del nivel significativo de satisfacción con la vida, bienestar social y bienestar psicológico como características propias de la muestra evaluada; sin embargo se hallaron diferencias significativas entre bienestar psicológicas y contribución social, es decir que los estudiantes de la universidad cofinanciada son superiores en los puntajes en relación contribución social que la universidad publica.

Valerio G, Serna R (2017) de México publico la investigación Redes Sociales y Bienestar psicológico del estudio Universitario cuyo objetivo explorar la probable asociación entre el bienestar psicológico de los jóvenes universitario y la magnitud del uso de las redes sociales (Facebook). El tipo de diseño de la investigación es de análisis cuantitativo con alcance exploratorio. La población que se utilizo fue de 200 estudiante universitarios de la Universidad Privada del Norte del México, entre ellos mujeres y hombres en las edades de 17- 25 años y teniendo en cuenta el lugar de procedencia de cada encuestado. El instrumento que se empleo fue la escala de bienestar psicológico (EBP), (Sanchez-Canovas, 2013), para la investigación fue considerado la tercera edición y consta de 65 ítems y el cuestionario (IURS), el cual registra la información de patrones de uso de una red socia. Los resultados mostraron una asociación negativa entre los estudiantes dedicados al uso del Facebook y el bienestar psicológico, subjetivo y material. Asimismo, se localizó una asociación positiva entre el número de fotos que los estudiantes comparten a través de Facebook.

Piña Juarez.K (2017) de México publico la investigación Bienestar psicológico y resiliencia en jóvenes Universitarios, cuyo objetivo es determinar el grado de relación entre resiliencia y bienestar psicológica. El diseño y tipo de la investigación fue correlacional y comparativo, de igual manera no experimental transversal. La población empleada para la investigación fue de 350 participantes (no probabilístico) entre las edades 17 y 20 años entre hombre y mujeres estudiantes de las diferentes Universidades Publicas. El instrumento fue la escala de bienestar psicológico (Ryff, 1989), consta de 29 ítems y la escala de resiliencia (Gonzalez-Arratia, 2014). Los resultados indican que la población estudiada obtiene los niveles altos de resiliencia y bienestar. Asimismo, en las dimensiones que se encuentra el crecimiento personal es la medida más alta, la segunda es el pronóstico de la vida y la que se muestra baja es de crecimiento personal. Por otro lado, la relación entre el género, el bienestar psicológico y resiliencia, las mujeres obtuvieron una media más alta que el de los hombres, sin embargo, las diferencias en grupos no son significativas por lo que no pueden concluir que no exista diferencia entre los totales de hombre y mujeres en las dimensiones.

Del valle, Hormaechea y Urguijo.S (2015) de Argentina, publicaron la investigación El bienestar psicológico: diferencia según sexo en estudiantes universitarios y diferencias con población general, cuyo objetivo fue analizar las diferencias según sexo en el bienestar psicológico de estudiantes universitarios y población en general. El diseño de la investigación es descriptivo transversal. La población fue de 654 estudiantes de la Universidad Nacional de Mar de Plata entre ellos Mujeres 70% y Hombres 30% con las edades de 18 y 25 años. Los instrumentos utilizados fue el cuestionario de Bienestar psicológico (Díaz, 2006) consta de 29 ítems. Los resultados en lo general apuntan que las mujeres obtuvieron un puntaje más alto que los hombres en excepción en las escalas de Autoaceptacion y autonomía; Sin embargo, los estudiantes universitarios con edades de 20 años muestras puntuaciones promedio del bienestar psicológico superior a los de la población de edad de 33 años. Se concluyó en los efectos de las diferencias fueron pequeños. Respecto al nivel educativo.

Freire Rodríguez, C (2014), de España publica una investigación llamada, El bienestar psicológico en los estudiantes Universitarios: operativización del constructor y análisis de su relación con las estrategias de afrontamiento, cuyo objetivo fue operativizar el constructo el bienestar psicológico, delimitado su estructura y dimensiones constituyentes en la población de estudiantes universitario. El diseño y tipo empleado fue de ex post facto prospectivo simple de corte transversal. La población de estudio fue 1072 estudiantes de la universidad de Acoruña entre ellos mujeres y hombres con las edades comprendidas entre los 18 y 48 años. El instrumento utilizado fue la escala de afrontamiento del cuestionario del estrés académico (A-CEA), los cuales comprenden 23 Ítems y la adaptación española de la escala de Bienestar Psicológica de Ryff, lo cual compren de 29 Ítems. Los resultados informan que el modelo propuesto por Ryff demostró moldearse teóricamente a los datos y también presenta una fuerte relación entre las 6 dimensiones del bienestar psicológico y las tres estrategias de afrontamiento académico analizados.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Tello Sullca, J (2018) de Lima, publica investigación Calidad de vida y Bienestar psicológico en los estudiantes de psicología en una Universidad Nacional de Lima

Metropolitana, cuyo objetivo es determinar la relación que existe entre la calidad de vida y el bienestar en los estudiantes de psicología. El tipo de la investigación es descriptivo en la recolección de datos es de manera transversal; en el diseño de la investigación es comparativo correlacional. La población empleada es de 260 estudiantes universitarios, entre ellos mujeres y hombres y estudiantes de 1° a 5° año en la facultad de psicología de una universidad de Lima Metropolitana. Es utilizado los instrumentos de escala de bienestar Ryff (1989), el cual consta de 39 ítems y la escala de calidad de vida (Olson y Barnes, 1982), consta de 24 ítems. El resultado se evidencia que no existe diferencia entre la calidad de vida según sexo y año académico, asimismo respecto al bienestar psicológico no hay diferencia según sexo, sin embargo, se observa diferencias significativas según año de estudio; con respecto al objetivo de la investigación, se encontró que la relación entre la calidad de vida y bienestar psicológico es directamente proporcional.

Zúñiga Padilla, M (2018) en la ciudad de Lima, se realizó la investigación titulada: Autoconcepto y Bienestar psicológico en estudiantes de una universidad Privada de Lima-Este, cuyo objetivo es determinar si existe relación significativa entre el bienestar psicológico y las dimensiones de autoconcepto en los estudiantes universitarios. El tipo y diseño empleado para investigación fue cuantitativo no experimental, debido a que no se realizó ninguna manipulación entre las variables. La población fue de 260 participantes Universitarios de ambos sexos (mujeres 42,3% y hombres 57,7%), entre edades de 18 y 24 años. Los instrumentos usados en la investigación fueron el autoconcepto forma 5 (AF5), consta de 30 ítems (5 dimensiones) y la escala de bienestar psicológico de Ryff el cual consta de 39 ítems (6 dimensiones). Los resultados de la investigación presentan que los niveles de bienestar psicológico y sus dimensiones obtienen niveles promedios en bienestar psicológico y sus dimensiones. Del mismo modo en el nivel de autoconcepto, se encuentra en un nivel promedio entre el autoconcepto y sus dimensiones. Como conclusión existe una relación positiva y altamente significativa entre bienestar psicológica y dimensiones del autoconcepto, es decir que, con mayor bienestar psicológico de la persona, mayor será su autoconcepto.

Carranza, R., Hernández, R., Alhuay, J., (2017), en la ciudad de Loreto publicaron la investigación Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado

de Psicología, cuyo objetivo es determinar la relación que existe entre el bienestar psicológico y rendimiento académico en los estudiantes de psicología de la universidad privada de Tarapoto-Perú. El tipo y diseño de la investigación fue descriptivo correlacional no experimental. La población fue compuesta de 210 estudiantes de psicología de ambos sexos (68 varones y 134 mujeres) con edades entre 16 a 30 años de edad de la universidad privada de Tarapoto. El instrumento utilizado fue el cuestionario de bienestar psicológico de Ryff (1989), que consta de 39 ítems y para la variable de rendimiento fue tomada por el promedio de las notas (ponderado) obtenidas por los estudiantes universitarios. Los resultado que obtuvieron fue que el bienestar psicológico se relaciona significativamente con el rendimiento académico, y asimismo las dimensiones de relaciones positivas, dominio del entorno y propósito de la vida lograron un nivel bajo y las demás dimensiones con un resultado promedio.

Yarceque. L, Nuñez. E, Matalinares. M, Alva. L, Navarro. L, Navarro. L, Morreo. J, Padilla. M, Campos. J (2016) en la ciudad de Lima y Junín se publicaron la investigación Procrastinación, estrés y bienestar psicológicos en estudiantes de educación superior de Lima y Junín, cuyo objetivo de la investigación presentada fue establecer la relación que existe entre Procrastinación, estrés y bienestar psicológico en los estudiantes del nivel superior. El tipo que emplearon en la investigación fue descriptiva-aplicada y diseño fue de casual comparativo y correlacional. La población estuvo constituida por un total de 1006 estudiantes del nivel superior de Lima y Junín, se evaluaron 516 estudiantes de universidades y 96 de instituto superior tecnológico; en Lima se realizó en 484 estudiantes, los cuales se dividieron entre privados y estatales. El instrumento utilizado fue la escala de bienestar psicológico de Ryff, que consta de 39 ítems. Finalmente, en los resultados muestran que no existe relación significativa entre las tres variables, es decir que la variable del estrés no depende de la variable de Procrastinación, de igual manera la variable bienestar no depende de la variable estrés. Sin embargo, se encontró relación entre Procrastinación y bienestar psicológico, lo cual nos quiere decir que por menos Procrastinación tenga el individuo, mayor será su bienestar psicológico.

Velásquez. C, Montgomery. U, Montero, L, Pomalaya. V, Dioses. A, Velásquez. N, Araki. R, Reynoso. D (2008) en la ciudad de Lima se publicó la investigación Bienestar

psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios San Marquinos, cuyo objetivo es determinar relación entre el bienestar psicológico y el grado de asertividad en los estudiantes universitarios; el tipo y diseño de la investigación fue descriptivo- correlacional, con un muestreo probabilístico aleatorio; la población aplicada en la investigación fue conformada por 1224 estudiantes, los cuales se dividieron entre hombres 551 y mujeres 693, distribuidos entre las diferentes facultades de la universidad ya mencionado anteriormente. El instrumento utilizado fue la escala de bienestar psicológico de Ryff, que comprende 6 dimensiones (relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida). El resultado de la investigación muestra correlación significativa entre las variables, lo que quiere decir que un aumento en las variables de bienestar psicólogo, tendrá un aumento entre la variable de asertividad

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Bienestar psicológico

Ryff (1989), citado por Gonzalez-Arratia, (2014, p.63), nos manifiesta que el bienestar, plantea un modelo con el objetivo de mejorar las insuficiencias definidas principalmente a que fuera tan general y no diferenciar entre las dimensiones. “Por lo que concibió un modelo multidimensional de bienestar psicológico centrado en la autorrealización del ser humano, en el cual integro planteamientos de diversas perspectivas teóricas derivadas de la psicología clínica, humanista, del desarrollo, del ciclo de vida y de la salud mental, pues considero que una sola corriente no podía proporcionar las bases para definir el bienestar psicológico en la vejez”

Diener, Suh y Oishi, (1997), citado por Casullo.M,(2002). Define el concepto de bienestar psicológico, como el comienzo de la relación de sentirse bien con la apariencia física, la inteligencia o lo economía del individuo, pero actualmente se encontrado que el bienestar psicológico, no simplemente se le asocia con las variables ya mencionadas, sino que también con la subjetividad personal.

De acuerdo con la Lengua Española (RAE, 2001) define el bienestar como el grupo de cosas necesarias para vivir bien o el estado que la persona se le convierte sensible

el funcionamiento de su actividad somática y psíquica; como también, la satisfacción como la razón, acción o modo con se sosiega o contesta enteramente a una queja.

Según (Lyubomirsky, King y Diener, 2018, p.46), indica que bienestar psicológico es un objetivo importante, el cual no solo permite que las personas estén satisfechas, sino que este rodeado de bienestar, la felicidad y las emociones positivas, lo cual en lo general se encuentra comprometidas a una multitud de beneficios como por ejemplo contar con buena salud, con mejor relaciones sociales, mejor rendimiento académico o laboral o mayor tendencia de altruismo.

Lo cual nos quiere decir que mejorando el bienestar psicológico no solo acrecentamos la satisfacción de los individuos, sino también a la sociedad que los rodea.

2.2.2. Reseña Histórica

La inclinación por el estudio científico del bienestar inicia en el siglo XX con los pensamientos filosóficos de la antigüedad acerca de la “vida buena”, la “vida virtuosa” y el “cuidado del alma” presenta en los legados de Aristóteles, Platón, Confucio, Seneca y entre otros. El budismo, el hinduismo, el taoísmo, los cuales dan paso a investigaciones sobre la felicidad desde esos momentos se encuentran expandiéndose alrededor del mundo.

En el siglo XXI, el presidente de Psychological Association (APA), sugirió darle un giro a la psicología, incluyendo el estudio del bienestar psicológico. Sin embargo, en ese momento ya existían investigación que hablaban del bienestar subjetivo y varios temas relacionados con éste.

No obstante, los psicólogos contemporáneos hablaban anteriormente que existían ejemplos de otros teóricos e investigaciones que se habían interesado en explorar el humanismo, cuyo fueron Carl Rogers y los psicólogos humanistas. Quienes hablaban del desarrollo del potencial humano y la autorrealización, Abraham Maslow, quien propuso la pirámide de las necesidades la Auto-actualización; Viktor Frankl, con las teorías y propuestas terapéuticas y el sociólogo Aaron Antonovsky, fue en que acuñó el concepto

de “Salutogenesis”, él fue quien destacó la importancia del estudio que promueve el bienestar.

En los años 60 se acuñó el término “Bienestar Psicológica” por Norman Bradburn, quien le surgió el término durante sus reportes clínico e investigaciones.

En los años 70 George Vaillant estudiaba el desarrollo de la salud mental, así como los mecanismos adaptativos.

Durante la historia existió controversias el cual produjo, el uso pluralizado del termino en distintos campos del conocimiento, pero sobre todo en investigaciones, los cuales utilizaron sinónimos “calidad de vida”, “felicidad”, “locus de control interno”.

El uso de las expresiones bienestar subjetivas y bienestar psicológico no han sido aceptadas como únicas a nivel mundial. Los cuales algunos psicólogos cuestionan la repetición de la expresión verbal “subjetivo” debido a que el término “bienestar” ya está explicado de manera obvia. En él años 2000 la denominación de ser una “experiencia subjetiva” para diferenciarlo de otros, expresa manifestaciones Psíquicas.

según Ryan y Deci (2001) cit en Vielma, Alonso,2010), aparecieron dos tradiciones conceptuales los cuales definen el bienestar; la tendencia hedónica y la tendencia eudomónica. La tradición hedónica se hace referencia al bienestar hedónico por la investigación bienestar subjetiva y en la tradición eudomónica como bienestar eudomónica o bienestar psicológico.

Para algunos psicólogos el bienestar psicológico es una “vivencia personal”, el cual se manifiesta en condiciones humanas subjetivas con todos sus componentes ya sea su carácter estable, como pensar constructivamente acerca de sí mismo o sentirse positivo de sí mismo

En el año 2005 Csikszentmihalyi explico que estar bien y sentirse bien con la vida es un estado psíquico y por lo tanto subjetivo está asociado a la felicidad, el cual se define en dos maneras, el primer plano es “sincrónico”, se habla de felicidad como estado temporal variable en la misma persona y en el segundo plano es “Diacrónico”, observa la felicidad como un rasgo que puede variar de un individuo a otro. Además, en el mismo

año el bienestar psicológico es vinculado con el estado mental y emocional que determina el funcionamiento psíquico óptimo de una persona de acuerdo a su paradigma personal ya sea exigencia interna o externa.

En la actualidad se tiene investigadores como Carol Ryff, la cual es aplicada en el estudio de la calidad de vida y autora de un modelo y seis factores del bienestar, también se encuentra Ellen Langer, el cual es pionero en los estudios científicos en la atención plena o mindfulness y sus beneficios, son aquellos que surgieron de la psicología positiva como orientadores o motivadores; han logrado consagrarse en investigadores que estudian el bienestar psicológico, los cuales habían estado relativamente aislados.

Tabla 1. Bienestar “Hedónico” Subjetivo y Bienestar “Eudomónico” Psicológico

	Bienestar “Hedónico” Subjetivo	Bienestar “Eudomónico” Psicológico
Autores (Representativos)	Epicuro,Hobbes,Sades,B entham,Bradburn,Tennen ,D.Watson,Kahneman	Aristóteles,Frankl,Ryff, Deci,Selifman
Conceptos	Consecución del placer.(afecto,postivo/ne gativo, balance afectivo,emocionones)	Consecución de los potenciales humanos (autorrealización, crecimiento, metas y necesidades).
Medidas (Características)	SWLS PANAS Muestreos de momentos emocionales	PWBS (Psychological well-being Scale) “Escala bienestar psicológico”

Vázquez, Hervás.G, Rahona.J, Gómez.D, (2009) “*Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva*”

2.2.3. Importancia del Bienestar Psicológico

Blanco & Diaz,2005 cit en (Moreta, Gabion, Barrera,2017) El bienestar psicológico es fundamental en la vida del individuo debido a que la ayudara a buscar el equilibrio entre las expectativas, ideas, creencias, realidades, satisfacción y competencias personales. Lo cual nos quiere decir que se centran en la forma como la persona se desarrolla, el estilo y la manera de afrontar los retos vitales, así mismo en el esfuerzo y el afán para conseguir sus metas.

2.2.4. Características en el bienestar Psicológico

Vázquez, Hervás, Rahona y Gómez (2009) señala que “las personas que presentan bienestar eudomónico”, más o menos presentan las siguientes características

- Se sienten bien consigo mismos incluso siendo conscientes de sus propias limitaciones
- Han progresado y conservado relaciones sociales calidad con las personas de su entorno
- Se adaptan a su medio así poder satisfacer sus necesidades y deseos
- Han desarrollado un acentuado sentido de individualidad y de libertad personas
- Han descubierto un propósito que une sus esfuerzos y retos y por último,
- Conserva una dinámica de aprendizaje y de progreso continuo se sus capacidades.

2.2.5. Componentes en el Bienestar Psicológico

Casullo y Col., (2002) explica que existe tres componentes, son los siguientes:

- El componente de los estados emocionales positivos y negativos
- El componente cognitivo
- El componente de las relaciones vinculares entre ambos componentes

Lo cual la literatura permite apreciar el bienestar psicológico como un constructo triárquico.

2.2.6. Factores/Dimensiones del bienestar psicológico

Para Carol Ryff (1989) explica que el bienestar psicológico es un concepto amplio que incluye dimensiones sociales, subjetivas y psicológicas, así como comportamientos relacionados con la salud en general que llevan a las personas a funcionar de modo positivo.

Desarrollando así el modelo de bienestar psicológico, que fue constituido por seis dimensiones.

Fueron las siguientes:

- Autoaceptación
- Relación Positivas
- Propósito de la vida
- Crecimiento personal
- Autonomía
- Dominio del entorno

2.2.7. Teoría Universalista

Esta teoría es conocida también como la teoría téticas, los cuales consideran la satisfacción de alcanzar los logros de ciertos objetivos o cuando se han satisfecho ciertas necesidades básicas.

Ryan, et al (1996, cit. en Castro Solano,2009), postula tres necesidades básicas universales:

- Autonomía
- Competencia
- Relaciones

Los considera que con aquellas las necesidades básicas del individuo pueda llegar a una satisfacción más intrínseca, lo cual quiere decir que, como mayor sea su felicidad del individuo, más será sus metas vitales, asimismo con mayores coherencias y otorgan significado personal (Castro Solano, 2009)

2.2.8. Teoría de la Adaptación

En esta teoría se reflexiona la clave para entender la felicidad. Antes el impacto de eventos estresantes las personas se adaptan y vuelven a sus niveles de bienestar previo.

Existen estudios que muestran que el nivel de bienestar puede variar y dependiendo de las circunstancias adversas, se podría decir que las personas se adaptan, pero no lo hacen de todo. (Diener, Lucas y Scollon, 2006, cit en Castro Solano, 2009)

2.2.9. Teoría de Discrepancia

La teoría fue propuesta por Michalos (1986), es la relación de la integración de los campos de satisfacción de integración de enfoques divergentes, lo cual se estima que la autopercepción del bienestar está multideterminada, aclarando el bienestar a partir de la comparación que hacen las personas entre los estándares personales y nivel de condiciones actuales.

2.2.10. Teoría de Seligman

Seligman (2011) postula su teoría en los enfoques de la felicidad comienza su teoría exponiendo la función de la psicología positiva en el entorno. Argumenta que inicialmente pensaba que la psicología positiva estudiaba la felicidad, pero dentro de ella existe un centro de atención que era el bienestar, la satisfacción por la vida. Explica que la psicología positiva hace florecer al bienestar.

Por otro lado, Seligman, detalla que el bienestar es un constructo mientras la felicidad es algo real, que se puede ser medida, el bienestar se puede realizar una operacionalización de la misma para darle un sentido estructura a la medición. El crítico la teoría de la felicidad como intento debido a que no explica de manera general de una realidad multifactorial, tal como se puede realizar entre bienestar y satisfacción puesto que existe proceso a medición de escala. Igualmente, que las personas tienen puntajes elevados se caracterizan por mantener una mayor satisfacción del bienestar por la vida.

Explica que bienestar psicológico mantiene una estructura factorial (Seligman, 2011). En su crítica en la felicidad menciona que la felicidad es un peligro, debido a que muchas veces se confunde con la satisfacción con la vida.

El bienestar persiste una conceptualización diferente ya que mantiene componentes que la conforman dicha postura. Seligman demuestra en su teoría la aparición de 5 dimensiones positivas del bienestar.

Las 5 dimensiones son las siguientes:

- Emociones positivas:

La primera dimensión es tomada y retomada por posturas y modelos diferentes ya que se relaciona objetivamente con el bienestar psicológico y bienestar general.

Seligman (2011) en este modelo son parte de posturas emocionales positivas de una persona y toman la positiva de indicadores de la dimensión.

Las características comunes son: la felicidad, intensidad del amor, la preocupación hacia otros, la empatía, gratitud, alegría, experiencias de emociones, fortalecedoras, placer, éxtasis, comodidad, calor, etc.

- Compromiso:

La segunda dimensión propuesta se mide de manera subjetiva al igual que la anterior, se basa que esta dimensión el sujeto alcanza un nivel a compromiso con el objetivo de no poseer otras cualidades del bienestar sino para autosatisfacerse sus necesidades, mantener un nivel de complejidad y responsabilidad.

- Significado:

La tercera dimensión 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.

- Logro:

Seligman (2011) explica que el logro es parte fundamental en aspectos emocionales y significado, ya que el logro es parte final de un recorrido de la vida. El logro mantiene dos formas: la momentánea y el logro de la vida, ambas mantienen aspectos positivos y negativos, en el sentido que, el logro de la vida es buscada tan exhaustivamente que se pierde el verdadero objetivo, es debido a que solo se empeña en la búsqueda de uno, por lo que olvidan las emociones positivas.

- Relaciones positivas:

Los momentos más importantes de una persona nunca ha sido solo en alguna situación siempre nos encontramos acompañado por amigos cercanos, pareja, compañero de trabajo o personas desconocidas. Seligman (2011), explica que “las personas son mejor antídoto para las caídas de la vida y el más confiable” (p.19).

Las relaciones positivas brindan cualidades muy importantes para desarrollarnos en la vida.

2.2.11. Modelo de Bradhum (1969)

Lo que nos brinda el modelo de Bradhum (1969), comienza con una investigación en la cual intento publicar una perspectiva desde el enfoque psicosocial el cual es un estudio de la salud mental en personas que no parecían patologías mentales.

Inicia narrando, el propósito de no diagnosticar casos psiquiátricos, sino de enfocarse en los problemas cotidianos de las personas, quienes se mantienen en la búsqueda de la superación y mantener los objetivos en su vida, además a las personas que enfrentar tensiones y estrés de la vida diaria Bradhum, tiene como punto específico la problemática de esa época, sabiendo que no existía el poder de medir la salud mental, siendo así que sus intentos fue dar una nueva dirección para su medición.

Argumenta que el humano se niega a ser independiente del todo, debido a que siempre se encuentra involucrado a una sociedad en la que dependerá en la manera que necesita cumplir objetivos que están alrededor de esta. Por lo que la característica social se fortalece en esta perceptiva debido a que cada uno de las personas no pueden cumplir sus metas por sí mismo, sino necesitan a otras personas de alguna otra manera pero Bradhum(1969), no es indiferente a la realidad, por lo que explica, muestra que el ser humano no siempre será un ser quien no le sucede nada malo, por lo que los problemas son más comunes, fundamentándose en eso, en los problemas se podría tomar para el análisis y medición de la salud mental.

Por otro lado, Bradhum (1969), explica la importancia de las interacciones sociales como un medio de satisfacción y autorrealización personal. Siendo así esta medida no solo involucra la independencia del ser humano sino es introducir a la estructura social, por

medio de sus mismas características personales, como por ejemplo sus características y personalidad, debido a esto se ven envuelto en su crecimiento y búsqueda a la felicidad.

Finalmente, el modelo expuesto fue observado en un desarrollo de investigación en la cual se quiso entender las medidas operativas para los problemas de la vida. El estudio fue realizado en un grupo piloto.

El esquema plantea el bienestar psicológico o la felicidad como variable dependiente de dos dimensiones. Se desarrolló la hipótesis de que el 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.

A lo largo del estudio, se mostró que ambas dimensiones mantendrán independencia entre ellas, no había posibilidad de poder realizar una relación y medir un constructo totalitario. Asimismo, se observó que las diferencias entre los puntajes obtenidos era una pérdida predictiva para poder entregar especificación a un total.

En otras palabras, entre más distancia del aspecto positivo del negativo, se aproximaba a un bienestar psicológico en niveles altos.

2.2.12. Modelo de Bienestar Psicológico de Ryff (1989)

El modelo a desarrollo tenía como objetivo, lograr una articulación como idea original de eudaimonia, los cuales incluyen nociones de la autorrealización, el desarrollo humano y la búsqueda de potenciar la capacidad humana (Ryff y Singer, 2008). Debido a esto, Ryff (1989) presentó un modelo bajo el concepto de bienestar psicológico, los cuales ha favorecido en la realización de investigaciones científicas. Dentro del concepto la autora determinó las seis dimensiones las cuales se pueden evaluar el continuo positivo – negativo del bienestar psicológico del individuo.

- Autoaceptación
- Relaciones positivas
- Autonomía
- Dominio del entorno
- Crecimiento del entorno

- Propósito de la vida

2.3. Definición Conceptual

2.3.1 Bienestar psicológico

- Para Carol Ryff (1989) explica que el bienestar psicológico es un concepto amplio que incluye dimensiones sociales, subjetivas y psicológicas, así como comportamientos relacionados con la salud en general, que llevan a las personas a funcionar de modo positivo.

Y es así que la autora desarrollo un modelo de bienestar psicológico conformado por 6 dimensiones.

2.3.2 Dimensión de la Autoaceptación

Las personas con unos altos niveles de Autoaceptacion, tienen una actitud positiva hacia sí mismas, el cual acepta los diversos aspectos de su personalidad, incluyendo los negativos, y se siente bien al respecto a su pasado. Por lo contrario, las persona que presenta baja Autoaceptacion se siente insatisfechas consigo mismo y se decepción de su pasado y obtienen problemas con lo que poseen y desearían ser diferentes.

2.3.3 Dimensión de la Relación Positiva

Consta en tener relaciones de calidad con los demás, con la que pueda contar, alguien a quien amar. De hecho, la pérdida de apoyo social y la soledad o asilamiento social aumenta la probabilidad de padecer una enfermedad y reducen la esperanza de vida. Las personas que puntúan alto en estas dimensiones tienen relaciones calidad, satisfactorias y de confianza con los demás, se preocupan por el bienestar de los otros, son capaces de experimentar sentimientos de empatía, amor e intimidad con los demás y entienden el dar y recibir que implican las relaciones.

2.3.4 Dimensión del Propósito de la vida

Es decir que tu vida tenga un sentido y un propósito. Las personas necesitan marcarse metas y una serie de objetivos para poder asignar a su vida un sentido de vida. Quienes obtienen un nivel alto en estas dimensiones persiguen metas, sueños u objetivos,

tiene la sensación de su vida se dirige a alguna parte, y piensa que su presente y pasado tiene significado, y mantiene sus creencias que dan sentido a su vida

2.3.5 Dimensiones del Crecimiento personal

Permite sacar partido de los talentos de los individuos, utilizando todas las capacidades, de incrementar los potenciales y crecimientos de las personas. Los individuos que sacan un nivel alto en esta dimensión, se consideran que se encuentran continuo crecimiento, están dispuestos a experimentar nuevos retos y desarrollar su potencial y habilidades, considerando que van a ir mejorado con el tiempo y cambiando sus modos que reflejan su autoconocimiento y efectividad. Por lo contrario, a los que puntúan un nivel bajo tienen la sensación de estar obstaculizados y no sentir la mejora con el tiempo, son incapaces desarrollar nuevos retos, creencias o comportamientos.

2.3.6 Dimensiones de la Autonomía

Permite en tener la sensación de elegir por sí mismo, tomar propias decisiones para el individuo y su alrededor.

Las personas con mayor autonomía son capaces de resistir la presión social y regular su comportamiento desde el interior, son independientes y se evalúan a sí misma en función estándares personales. Sin embargo, las personas con baja autonomía están preocupados por las evaluaciones y expectativas de los demás y se dejan influir, dejándolas tomar decisiones por ellas.

2.3.7. Dimensión del Dominio del entorno

Produce referencia del manejo de las exigencias y oportunidades de su ambiente para satisfacer sus necesidades y capacidades del entorno del individuo. Las personas con un alto dominio del entorno poseen una mayor sensación de control sobre el mundo y se sienten capaces de influir en el ambiente que las rodea, hacen un uso efectivo de las oportunidades que les ofrece su entorno. Sin embargo, a las personas con un bajo nivel, presentan problemas para manejar asuntos de su vida diaria, se sienten incapaces de mejorar o cambiar su entorno y no se conscientes de las oportunidades de su entorno.

CAPITULO III

METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION

3.1. Tipo y Diseño de investigación.

3.1.1. Tipo

El tipo de investigación del presente estudio es descriptivo. Se comprende por investigación descriptiva.

Según Sampieri (2010), se encarga de especificar las propiedades importantes como grupos, comunidades o cualquier fenómeno a investigar. Mide y evalúa diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno o fenómenos a investigar. Se selecciona una serie de cuestiones y se mide cada una de ellas individualmente, para así poder describir lo que investiga.

Según Sabino (1986), tiene como prioridad descubrir algunas características fundamentales de conjuntos homogéneos, utilizando criterios sistemáticos que permite poner en descubierto su estructura o comportamiento.

3.1.2. Diseño

El diseño de la presente investigación es de corte transversal, es decir que es un estudio observacional en el que los datos se reúnen para estudiar a una población en un solo punto en el tiempo y para examinar la relación entre la variable de interés.

Se comprende por diseño no experimental según **Sampieri (2010)**, es un estudio que no genera ninguna situación, sino que se observan situaciones ya existentes, las cuales no son provocadas intencionalmente en las investigaciones.

Según Hernández, Fernández y Baptista (2006), explica que, en la investigación, se realiza sin manipular las variables; es decir que no se varía intencionalmente las variables independientes.

3.2. Población y Muestra

3.2.1 Población

La población de la presente investigación está conformada por 113 estudiantes de ambos sexos, 26 varones y 87 mujeres, universitarios del 7° y 8° ciclo, secciones “B” y “C” de una universidad Privada de Lima Metropolitana del centro de lima. La institución tiene los niveles del turno diurno y del turno noche.

Según Tamayo y Tamayo (1997), explica que la población es la totalidad del fenómeno a estudiar donde las unidades de las poblaciones poseen una característica común a lo que se va estudiar y da inicio a los datos de la investigación.

Según Hernández Sampieri (2010), considera a la población como una unidad de casos que concuerdan con una serie de especificaciones. Es la totalidad del fenómeno a estudiar, donde la unidad posee características comunes y dan origen a los datos a investigar.

3.2.2 Muestra del estudio

El tipo de muestra de la presente investigación es censal, debido a que escogimos el 100% de la población, número considerado manejable de individuo. Vale la aclaración, que en la presente investigación no se utilizó ninguna fórmula para obtener la muestra. La muestra comprende de 113 estudiantes de psicología, los cuales están divididos en 26 varones y 87 mujeres, comprenden entre las edades de 19 a 45 años del 7° y 8° ciclo de una universidad de Lima Metropolitana.

Según Sampieri (2014), se refiere a la muestra como un subgrupo de la población o universo.

Según Hurtado (2000), explica que la muestra de tipo censal es aquella porción que representa a la población.

3.3. Identificación de la variable y su operacionalización

La variable a investigar es del Bienestar psicológico, el cual tiene como objetivo es describir el nivel de bienestar psicológico en los estudiantes de psicología de una universidad Privada de Lima Metropolitana.

Tabla 2. Operacionalización de Variable Bienestar Psicológico

Matriz de operacionalización de la variable bienestar psicológico según Ryff (1995).

Variable	Definición operacional	Dimensiones	Peso	Indicadores	Ítems N°	Niveles
Bienestar Psicológico Carol Ryff (1989) El bienestar psicológico se considera como el funcionamiento humano optimo con una mayor cantidad de emociones	Medida obtenida a través de las puntuaciones de la escala de bienestar psicológica. (Ryff 1995) y adaptada por (Peréz 2017). Las escalas son de 0-154, bajo en bienestar psicologica, 155-171,nomal bajo, 172-188, normal, 189-204, normal alto y 205-234,alto.	Auto-aceptación: es la autoevaluación positiva de cada uno de los individuos	23%	1,7,13,19,25,31,2,8,14	9	- Bajo - Normal bajo - Normal - Normal Alto - Alto
		Relaciones positivas con los demás : Preocupación del bienestar del mundo	15%	16,22,28,39,6,12	6	- Bajo - Normal bajo - Normal - Normal Alto - Alto
		Autonomía: es ser independiente y tener resistencia a la presión	15%	20,26,32,24,30,34	6	-Bajo -Normal bajo -Normal -Normal Alto -Alto
		Dominio del entorno: Posee un mayor control sobre el mundo.	26%	3,4,9,10,15,21,27,33,,5,11	10	- Bajo - Normal bajo - Normal - Normal Alto -Alto
		Propósito de vida: es decir que tu vida tenga un sentido de vida.	10%	35,36,37,38	4	- Bajo - Normal bajo - Normal - Normal Alto -Alto
		Crecimiento Personal: Autopercepción de expansión personal.	10%	17,18,23,29	4	- Bajo - Normal bajo - Normal - Normal Alto - Alto

3.4. Técnicas e Instrumentos de Evaluación

3.4.1. Técnicas

Las técnicas son indispensables en el proceso de la investigación, debido a que integra una estructura de organización.

Según Trespalacios, Vázquez y Bello., 2005 y Bernal, (2010) nos indican que las técnicas a emplearse en la investigación son:

Técnicas de recopilación de información indirecta: Se recopiló información de fuentes bibliográficas y estadísticas; recurriendo a las fuentes de origen, siendo así libros, revistas, trabajos de investigaciones, etc.

Técnicas de recopilación de información directa. Se recopiló información mediante la aplicación de una encuesta en muestra representativa de la población

Técnica de observación. Nos permite conocer directamente el objeto de estudio para luego describir y analizar situaciones sobre la realidad estudiada.

3.4.2. Instrumento de evaluación

Para la presente investigación se llevó a realizar la escala de bienestar psicológica de Ryff, fue elaborada por Carol Ryff (1995).

Ficha Técnica

Autor	:	Carol Ryff (1995)
Adaptación en Perú	:	Escala de Bienestar psicológica fue adaptada por Pérez Basilio, Madelinne(2017)
Tipo de Instrumento	:	La escala es de tipo Ordinario, conformado por: <ul style="list-style-type: none">- Totalmente Desacuerdo- Poco de Acuerdo- Moderadamente de Acuerdo

- Muy de Acuerdo
- Bastante de Acuerdo
- Totalmente de Acuerdo

Calificación : En cuanto su clasificación:

- Los individuos deben responder de acuerdo a su opinión personal cada alternativa presentada en la escala.
- Las respuestas se clasifican según las 6 alternativas dadas a los ítems correspondientes a cada dimensión.

Auto-aceptación:

(1,7,13,19,25,31,2,8,14)

Relaciones Positivas:

(20,26,32,24,30,34)

Autonomía:

(3,4,9,10,15,21,27,33,5,11)

Dominio del Entorno:

(16,22,28,39,6,12)

Propósito de la vida:

(17,18,23,29)

Crecimiento Personal:

(35,36,37,38)

Numero de La escala de Bienestar Psicológico está compuesta por un total de 39
 Ítems : Ítems

Administración La administración es individual y colectivo; el tipo de duración de
 : la encuesta es de 20 minutos aproximadamente.

Niveles de La escala de Bienestar Psicológico se extiende su aplicación a
 Aplicaciones : adolescentes y adultos de ambos sexos, con un nivel de cultura

mínima para comprender las instrucciones y enunciados de la escala.

Áreas que evalúa

:

La escala evalúa las siguientes dimensiones de bienestar psicológico:

- **Dimensiones I Auto-aceptación:** es la autoevaluación positiva de cada uno de los individuos
- **Dimensiones II Relaciones positivas:** Preocupación del bienestar del mundo
- **Dimensiones III Autonomía:** es ser independiente y tener resistencia a la presión
- **Dimensiones IV Dominio del Entorno:** Posee un mayor control sobre el mundo.
- **Dimensiones V Propósito en la Vida:** es decir que tu vida tenga un sentido de vida.
- **Dimensiones VI Crecimiento Personal:** Autopercepción de expansión personal.

Puntuación :

El puntaje de cada respuesta vale (1=1),(2=2),(3=3),(4=4),(5=5),(6=6), sin embargo se debe invertir el siguiente ítem:17,23,15,26,21, el cual la puntuación sería (1=6),(2=5),(3=4),(4=3),(5=2),(6=1).

Validez :

La escala bienestar psicológico, ha sido adaptado y validado en nuestro país por Pérez Basilio Madelinne (2017), el cual se realizó un estudio de normalización de la escala de bienestar psicológico de Carol Ryff. Para determinar la validez de la escala se ejecutó un estudio de correlación entre la versión española, los cuales indicaron que representa bien los elementos **teóricos esenciales** de cada una de las dimensiones, siendo así en el análisis factorial confirmatorio no evidencio un nivel de ajuste satisfactorio al

modelo teórico planteado, por lo cual, para mejorar la propiedad psicométrica, se desarrolló una versión corta (Pérez, 2017).

Confiabilidad : El coeficiente de confiabilidad para la escala de bienestar psicológica fue de 0,84 a 0,70 (Pérez, 2017).

Baremos : El autor de la adaptación realizó el estudio, con 390 trabajadores de empresa industrial, el cual está ubicada en el distrito de los olivos, sus edades oscilan entre 20 y 58 años y de ambos sexos. Como finalidad se realizó baremos generales y de género, lo cuales se mostrarán a continuación

Tabla N° 3

Baremos Generales de la escala Bienestar Psicológica y sub-escalas

Baremos generales de la Escala de Bienestar Psicológico y sus sub-escalas

Pc	Aceptación	Relaciones Positivas	Autonomía	Dominio del entorno	Propósito en la vida	Crecimiento personal	Total	Pc
99	35-36	41-42	30	42	48	30	217-233	99
90	31-34	37-40	26-27	38-41	46-47	29	205-216	90
80	30	34-36	24-25	36-40	43-45	28	197-204	80
70	29	32-33	23	35	41-42	27	189-196	70
60	28	31	22	34	39-40	25-26	181-188	60
50	25-27	30	21	32-33	35-38	24	172-180	50
40	24	28-29	19-20	30-31	34	23	164-171	40
30	23	26-27	18	29	31-33	22	155-163	30
20	20-22	24-25	16-17	24-28	30	21	133-154	20
10	14-19	17-23	11-15	17-23	13-29	13-20	82 - 132	10
1	0-13	0-16	0-10	0-16	0-12	0-12	0 - 81	1
<i>N</i>	390	390	390	390	390	390	390	<i>N</i>
<i>Media</i>	25,65	29,36	20,71	31,80	36,12	23,82	169,72	<i>M</i>
<i>Moda</i>	28	28	21	32 ^a	38	25	164	<i>Mo</i>
<i>DE</i>	4,778	5,559	4,368	5,982	7,559	4,337	28,700	<i>DE</i>
<i>Mínimo</i>	11	12	9	12	8	9	64	<i>Min.</i>
<i>Máximo</i>	36	42	30	42	48	30	233	<i>Máx.</i>

CAPITULO IV

PROCESAMIENTO, PRESENTACION Y ANALISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. Procesamiento de los resultados

Luego de recolectar la información se procedió a:

- Tabular la información, codificarla y transmitirla a una base de datos computarizada (Excel 2013 y IBM SPSS Statistics versión 21)
- Se determinó la distribución de las frecuencias y la incidencia participativa (porcentaje) de los datos del instrumento de investigación
- Se aplicaron las siguientes técnicas estadísticas:

Valor Máximo y valor mínimo

Media aritmética

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

TABLA N° 4

Sexo de Estudiantes de psicología

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	mujer	87	76,99
	hombre	26	23,01
	Total	113	100,0

Comentario: En la presente investigación se ha distribuido de acuerdo al sexo de los estudiantes universitarios obteniéndose los siguientes resultados:

- El 76,99% corresponde al sexo “Femenino”
- El 23,01% corresponde al sexo “Masculino”

Figura N°1 Resultados de sexo de los Estudiantes de Psicología



Comentario:

En el presente estudio fue aplicado a 113 alumnos, de los cuales 76,99% fueron mujeres y el 23,01% varones estudiantes de psicología. No obstante, esto no afectara los objetivos propuestos en la investigación planteada

TABLA N°5

Ciclos de los Estudiantes de psicología

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	VII	78	69,03
	VIII	35	30,97
	Total	113	100,0

Comentario: En la presente investigación se ha distribuido de acuerdo al ciclo de los estudiantes de psicología obteniéndose los siguientes resultados:

- El 69,03% corresponde al “VII” ciclo
- El 30,97% corresponde al “VIII” ciclo

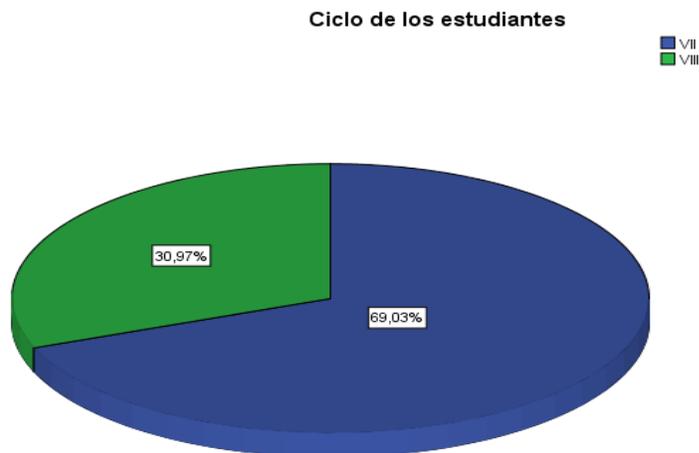


Figura N°2 Resultados de Ciclo de los Estudiantes de psicología

Comentario:

En el presente trabajo se realizaron en los siguientes Ciclos de la Facultad de Psicología; 69,03% en el VII Y 30,97% en el VIII, siendo así el VII ciclo con más predominancia en el estudio. No obstante, esto no altera los objetivos planteados en la investigación planteada.

Tabla N° 6

Edades en los estudiantes de psicología

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	19	13	11,5	11,50	11,5
	20	21	18,6	18,58	30,1
	21	20	17,7	17,70	47,8
	22	4	3,5	3,540	51,3
	23	11	9,7	9,735	61,1
	24	8	7,1	7,080	68,1
	25	11	9,7	9,735	77,9
	26	4	3,5	3,540	81,4
	27	3	2,7	2,655	84,1
	28	6	5,3	5,310	89,4
	29	4	3,5	3,540	92,9
	30	3	2,7	2,655	95,6
	31	1	,9	0,885	96,5
	33	1	,9	0,885	97,3
	43	1	,9	0,885	98,2
	45	2	1,8	1,770	100,0
	Total	113	100,0	100,0	

Comentario:

En la presente investigación se ha distribuido de las edades de los estudiantes de psicología obteniéndose los siguientes resultados:

- El 0,885% corresponde a las edades de 31,33,43 años siendo las edades mínimas
- El 18,58% corresponde a la edad de 20 años siendo la edad máxima

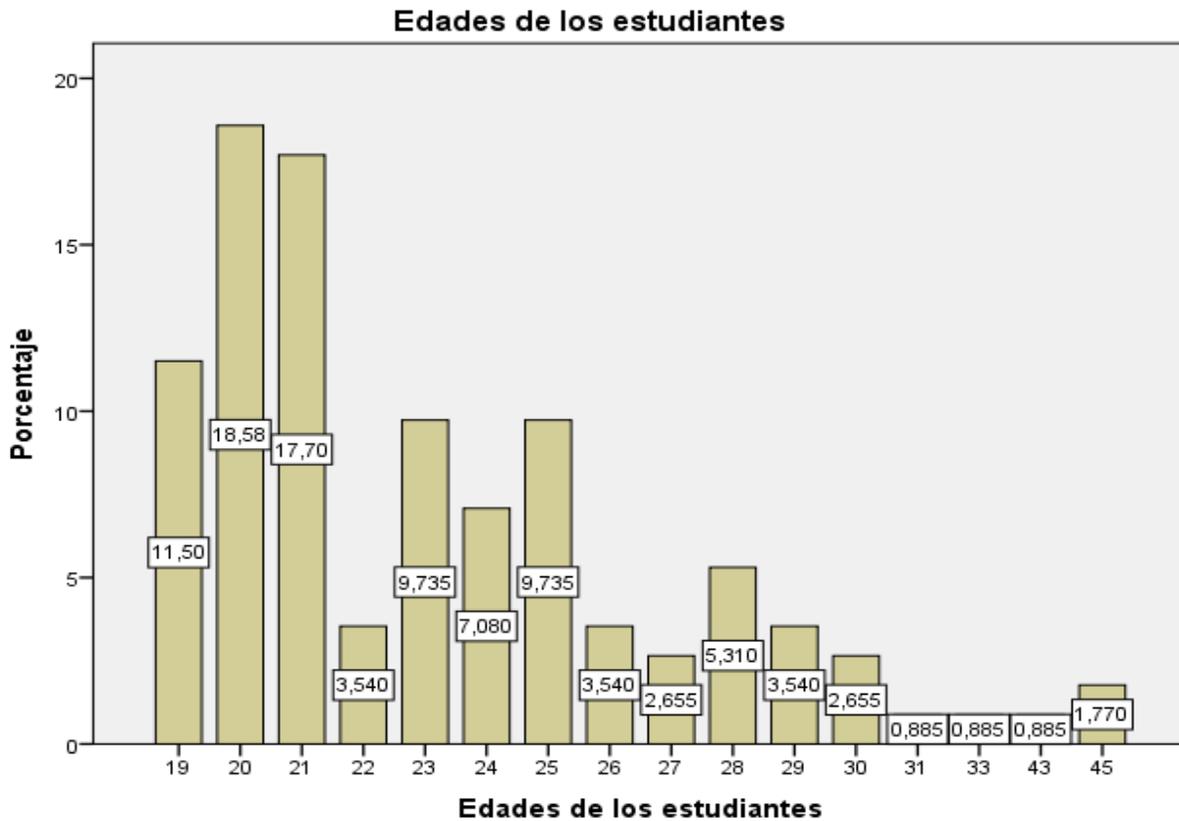


Figura N°3 Resultado de las edades de los estudiantes de psicología

Comentario:

En la presente investigación el porcentaje de edades de los estudiantes de psicología está comprendida entre 19-45 años, siendo el porcentaje máximo de 18,58% en la edad de 20 años y en el mínimo de 0.885 % en las edades de 31, 33,43. No obstante, esto no afectara los objetivos propuestos en la investigación planteada.

4.2. Presentación de los resultados

En esta parte de la investigación se muestra los resultados obtenidos mediante el proceso de recolección de datos, procesamiento estadístico, con el cual se hará la deducción de la muestra sobre los niveles de bienestar psicológico que se beneficia los estudiantes de psicología de una universidad de Lima Metropolitana. En primer lugar, comienza con las medidas estadísticas descriptivas de la variable principal y sus dimensiones, con la intención de conocer la muestra y la variabilidad de los datos.

TABLA N° 7

Medidas Estadístico descriptivo de la variable de la investigación de Bienestar Psicológico

Estadísticos

BIENESTAR PSICOLOGICO		
N	Válido	113
	Perdidos	0
Media		137,24
Mínimo		108
Máximo		173

En el estudio realizado de 113 estudiantes de psicología, sobre el bienestar psicológico obtiene como interpretación los siguientes datos:

Una **media** de 137,24 se clasifica como “Bajo” nivel de Bienestar Psicológico

Un **valor mínimo** de 108 que se clasifica como “Bajo” nivel de Bienestar Psicológico

Un **valor máximo** de 173 que se clasifica como “Normal” nivel de Bienestar Psicológico

TABLA N° 8

Medidas Estadísticas descriptivas de las dimensiones de la investigación de Bienestar Psicológico.

		Autoceptacion	Relaciones positivas	Autonomía	Dominio del entorno	Propósito en la vida	Crecimiento personal
N	Válido	113	113	113	113	113	113
	Perdidos	0	0	0	0	0	0
Media		25,45	25,36	14,96	27,07	26,63	17,74
Mínimo		18	11	9	16	19	8
Máximo		37	33	21	37	34	24

Al respecto de las siguientes dimensiones que implica el Bienestar Psicológico se puede observar los siguientes resultados:

- En la dimensión Autoaceptacion se puede observar:
Una **media** de 25,45 que se clasifica como “Normal”
Un **mínimo** de 18 que se categoriza como “Bajo”
Un **máximo** de 37 que se categoriza como “Alto”
- En la dimensión Relaciones positivas se puede observar:
Una **media** de 25,36 que se clasifica como “Bajo”
Un **mínimo** de 11 que se clasifica como “Bajo”
Un **máximo** de 33 que se clasifica a como “Normal alto”
- En la dimensión de Autonomía se puede observar:
Una **media** de 14,96 que se clasifica como “Bajo”
Un **mínimo** de 9 que se clasifica como “Bajo”
Un **máximo** de 21 que se clasifica como “Normal”
- En la dimensión Dominio del Entorno se puede observar:
Una **media** de 21,07 que se clasifica como “Bajo”
Un **mínimo** de 16 que se clasifica como “Bajo”
Un **máximo** de 37 que se clasifica como “Normal Alto”

- En la dimensión Propósito de la vida se puede observar:
Una **media** de 26,63 que se categoriza como “Bajo”
Un **mínimo** de 19 que se categoriza como “Bajo”
Un **máximo** de 34 que se categoriza como “Normal Bajo”
- En la dimensión Crecimiento Personal se puede observar:
Una **media** de 17,74 que se categoriza como “Bajo”
Un **mínimo** de 8 que se categoriza como “Bajo”
Un **máximo** de 24 que se categoriza como “Normal”

En relación a los resultados que se nombra, a continuación, se manifiesta en las tablas estadísticas para poder observar el bajo índice, referente a las dimensiones de Bienestar psicológico.

TABLA N° 9**Nivel de Bienestar Psicológico**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO	107	94,7	94,69	94,7
	NORMAL BAJO	5	4,4	4,42	99,1
	NORMAL	1	,9	0,88	100,0
	Total	113	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de bienestar psicológica en estudiante de psicología de una universidad de Lima Metropolitana, se considera categoría “Bajo “, alcanzando los siguientes resultados:

- El 94,69% se considera la clasificación “Bajo”
- El 4,42% se considera la clasificación “Normal Bajo”
- El 0,88% se considera la clasificación “Normal”

NIVEL BIENESTAR PSICOLOGICO

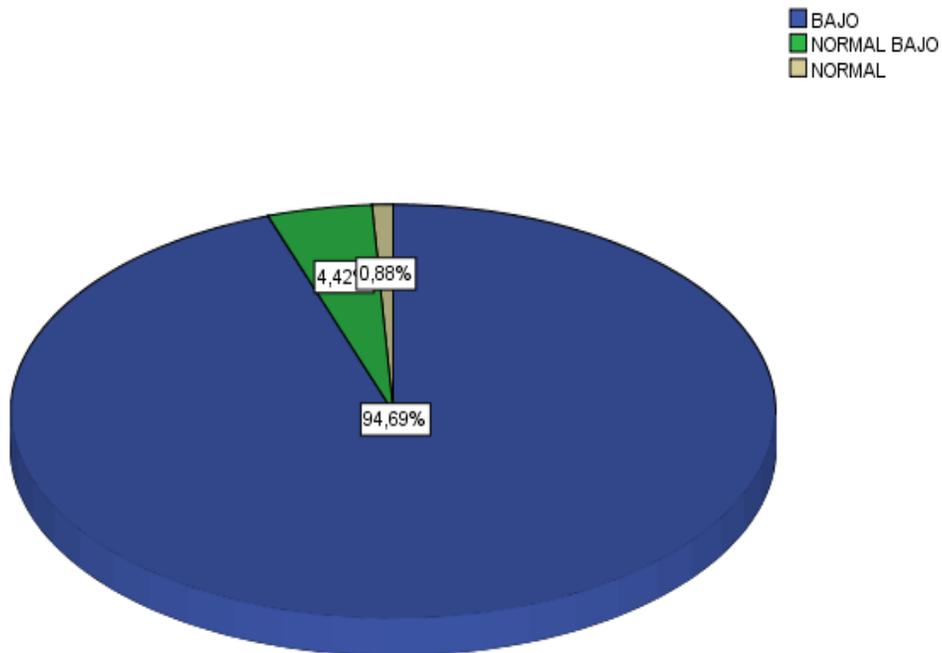


FIGURA N° 4 Resultado del nivel de Bienestar psicológico en estudiantes de Psicología

Comentario:

El nivel de bienestar psicología en estudiante de psicología de una universidad de Lima Metropolitana, se considera categoría “Bajo “, alcanzando los siguientes resultados:

- El 94,69% se considera la clasificación “Bajo”
- El 0,88% se considera la clasificación “Normal”

TABLA N° 10**Nivel de Autoaceptación.**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido BAJO	30	26,5	26,55	26,5
NORMAL BAJO	21	18,6	18,58	45,1
NORMAL	32	28,3	28,32	73,5
NORMAL ALTO	17	15,0	15,04	88,5
ALTO	13	11,5	11,50	100,0
Total	113	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de Autoaceptación en estudiantes universitarios de psicología de una universidad de Lima Metropolitana, se considera categoría “Normal”, alcanzando los siguientes resultados:

- El 28,32% se considera la clasificación “Normal”
- El 26,55% se considera la clasificación “bajo”
- El 18,58% se considera la clasificación “normal bajo”
- El 15,04% se considera la clasificación “normal alto”
- El 11,50% se considera la clasificación “alto”

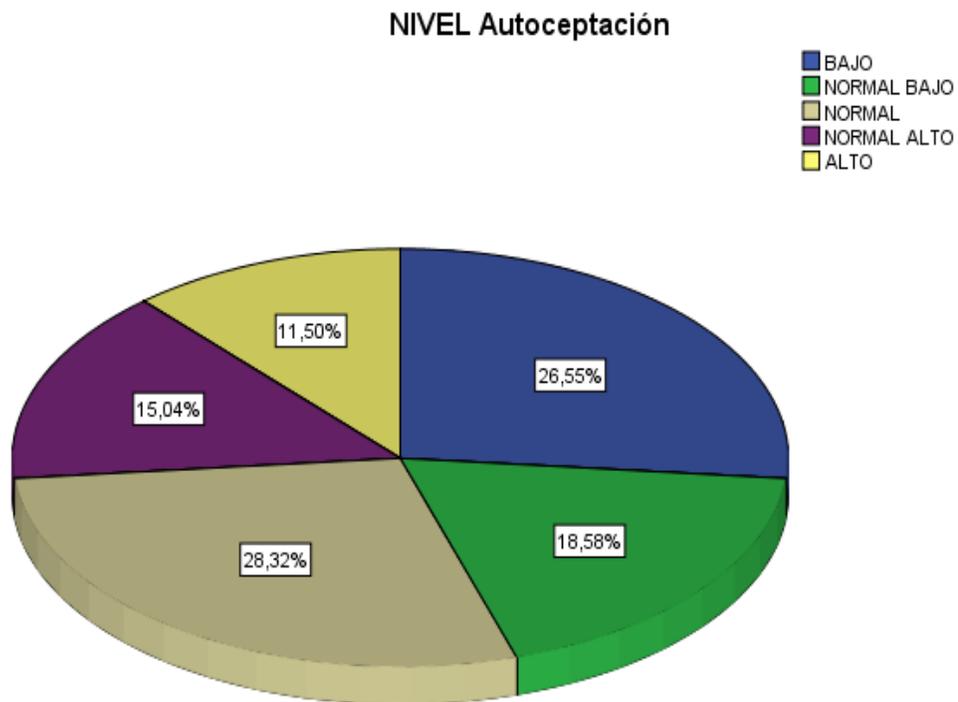


FIGURA N° 5 Resultado del nivel de Autoceptacion en estudiantes de Psicología

El nivel de Autoceptacion en estudiante de psicología de una universidad de Lima Metropolitana, se considera categoría “Normal “, alcanzando los siguientes resultados:

- El 28,32% se considera la clasificación “Normal”
- El 11,50% se considera la clasificación “alto”

TABLA N° 11**Nivel de Relaciones positivas**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO	51	45,1	45,13	45,1
	NORMAL BAJO	49	43,4	43,36	88,5
	NORMAL	10	8,8	8,85	97,3
	NORMAL ALTO	3	2,7	2,65	100,0
	Total	113	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de relaciones positivas en estudiante de psicología de una universidad de Lima Metropolitana, se considera categoría “bajo“, alcanzando los siguientes resultados:

- El 45,13% se considera la clasificación “bajo”
- El 43,36% se considera la clasificación “normal bajo”
- El 8,85% se considera la clasificación “normal”
- El 2,65% se considera la clasificación “normal alto”

NIVEL Relaciones positivas

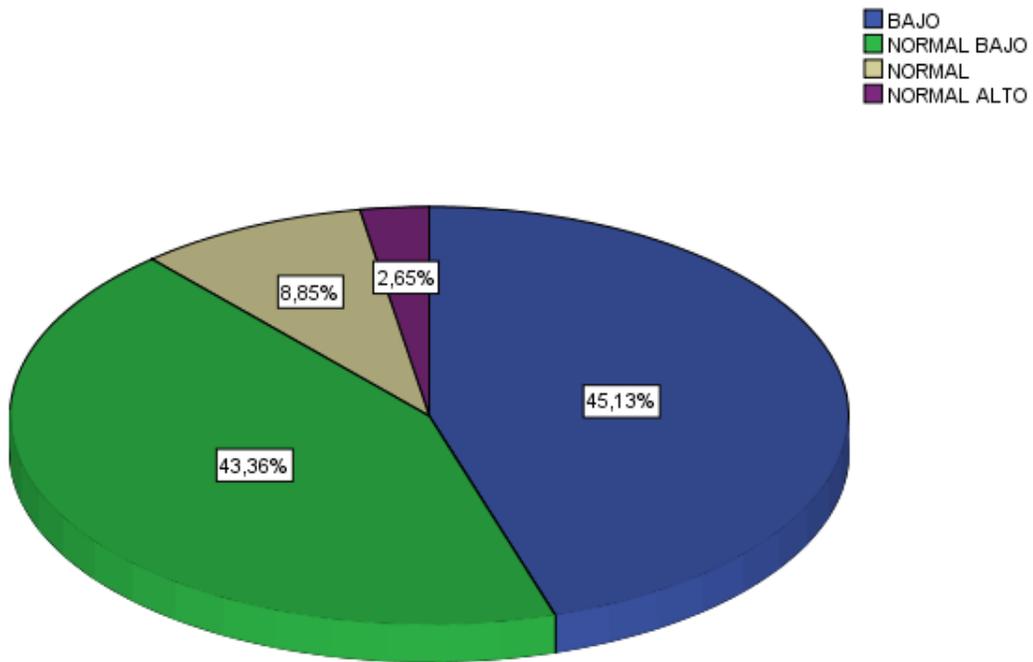


FIGURA N° 6 Resultado del nivel de Relaciones positivas en estudiantes de Psicología.

Comentario:

El nivel de relaciones positivas en estudiante de psicología de una universidad de Lima Metropolitana, se considera categoría “bajo “, alcanzando los siguientes resultados:

- El 45,13% se considera la clasificación “bajo”
- El 2,65% se considera la clasificación “normal alto”

TABLA N° 12

Nivel de Autonomía

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO	94	83,2	83,19	83,2
	NORMAL BAJO	18	15,9	15,93	99,1
	NORMAL	1	,9	,88	100,0
	Total	113	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de Autonomía en estudiante de psicología de la universidad de Lima Metropolitana, se considera categoría “Bajo “, alcanzando los siguientes resultados:

- El 83,19% se considera la clasificación “Bajo”
- El 15,93% se considera la clasificación “normal bajo”
- El 0,88% se considera la clasificación “normal”

NIVEL Autonomía

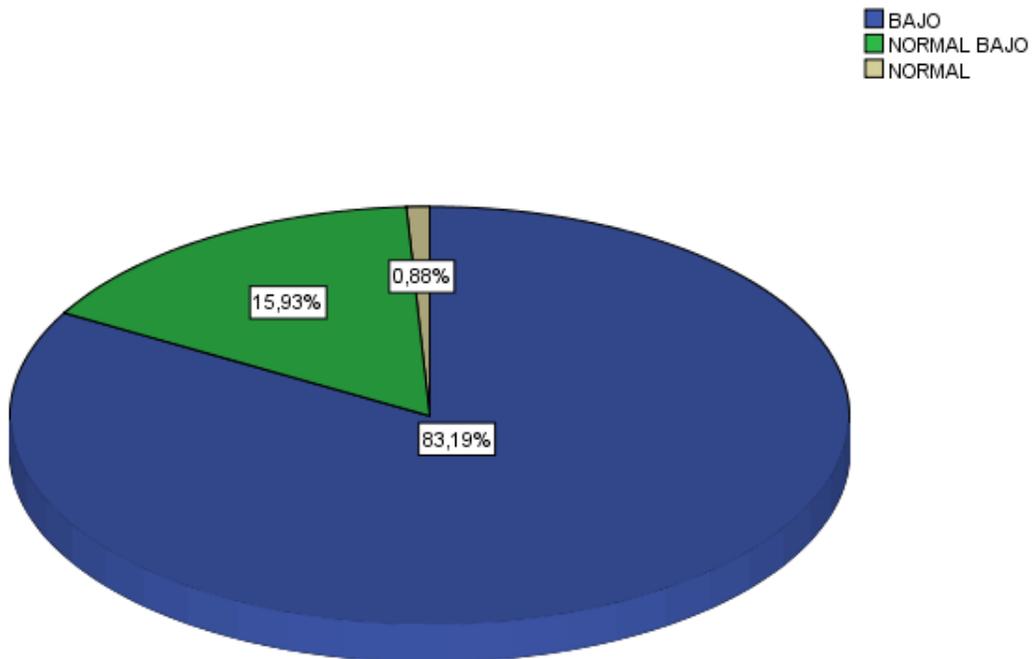


FIGURA N° 7 Resultado del nivel de Autonomía en estudiantes de Psicología.

Comentario:

El nivel de Autonomía en estudiante de psicología de la universidad de Lima Metropolitana, se considera categoría “Bajo “, alcanzando los siguientes resultados:

- El 83,19% se considera la clasificación “Bajo”
- El 0,88% se considera la clasificación “normal”

TABLA N° 13**Nivel Dominio del entorno**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO	66	58,4	58,41	58,4
	NORMAL BAJO	28	24,8	24,78	83,2
	NORMAL	14	12,4	12,39	95,6
	NORMAL ALTO	5	4,4	4,42	100,0
	Total	113	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de Dominio del entorno en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima Metropolitana, se considera categoría “Bajo “, alcanzando los siguientes resultados:

- El 58,41% se considera la clasificación “bajo”
- El 24,78% se considera la clasificación “normal Bajo”
- El 12,39% se considera la clasificación “normal”
- El 4,42% se considera la clasificación “normal alto”

NIVEL Dominio del entorno

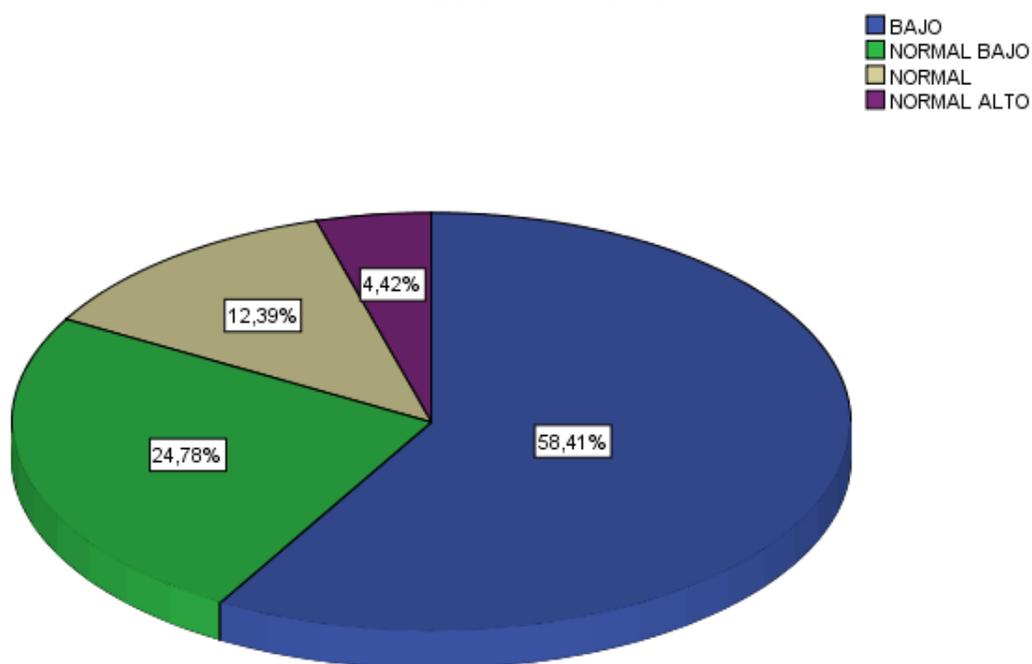


FIGURA N° 8 Resultado del nivel de Dominio del entorno en estudiantes de Psicología.

Comentario:

El nivel de Dominio del entorno en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima Metropolitana, se considera categoría “Bajo “, alcanzando los siguientes resultados:

- El 58,41% se considera la clasificación “bajo”
- El 4,42% se considera la clasificación “normal alto”

TABLA N° 14**Nivel del Propósito en la vida**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO	95	84,1	84,07	84,1
	NORMAL BAJO	18	15,9	15,93	100,0
	Total	113	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de Propósito de la vida en estudiante de psicología de una universidad de Lima Metropolitana, se considera categoría “Bajo “, alcanzando los siguientes resultados:

- El 84,07% se considera la clasificación “Bajo”
- El 15,93% se considera la clasificación “normal Bajo”

NIVEL Proposito en la vida

BAJO
NORMAL BAJO

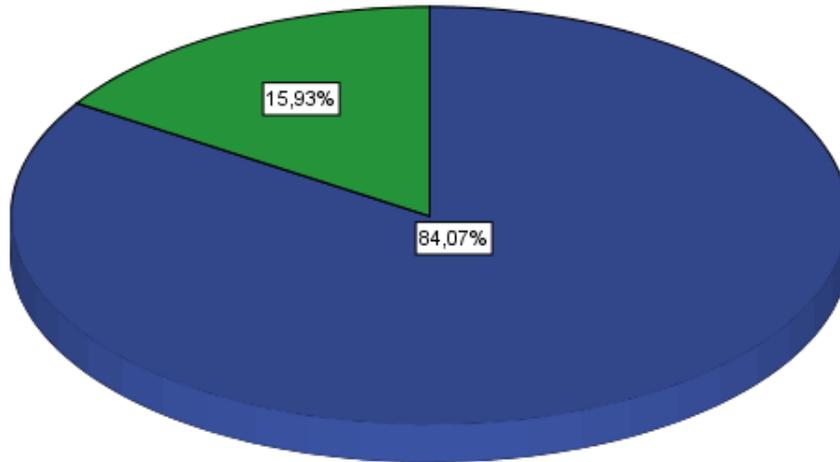


FIGURA N° 9 Resultado del nivel de Propósito de la vida a estudiantes de Psicología.

Comentario:

El nivel de Propósito de la vida en estudiante de psicología de una universidad de Lima Metropolitana, se considera categoría “Bajo “, alcanzando los siguientes resultados:

- El 84,07% se considera la clasificación “Bajo”
- El 15,93% se considera la clasificación “normal Bajo”

TABLA N° 15**Nivel de Crecimiento personal**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO	104	92,0	92,04	92,0
	NORMAL BAJO	8	7,1	7,08	99,1
	NORMAL	1	,9	,88	100,0
	Total	113	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de Crecimiento Personal en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima Metropolitana, se considera categoría “Bajo “, alcanzando los siguientes resultados:

- El 92,04% se considera la clasificación “Bajo”
- El 7,08% se considera la clasificación “normal Bajo”
- El 0,88% se considera la clasificación “normal”

NIVEL Crecimiento personal

BAJO
NORMAL BAJO
NORMAL

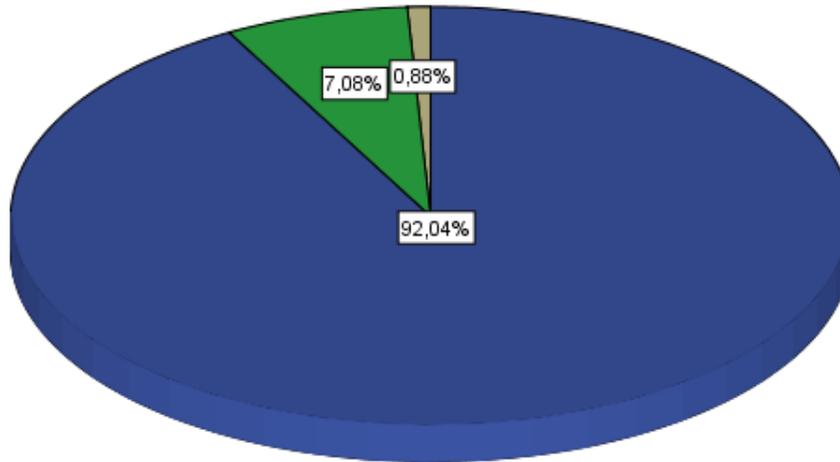


FIGURA N° 10 Resultado del nivel de crecimiento personal a estudiante de psicología.

Comentario:

El nivel de Crecimiento Personal en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima Metropolitana, se considera categoría “Bajo “, alcanzando los siguientes resultados:

- El 92,04% se considera la clasificación “Bajo”
- El 0,88% se considera la clasificación “normal”

4.3. Análisis y discusión de los resultados

En la presente investigación se tuvo como objetivo describir el nivel de bienestar Psicológico en los estudiantes de Psicología de una universidad de Lima Metropolitana, contando con 113 estudiantes universitarios para la evaluación de la escala de Bienestar Psicológica de Ryff (1995) y adaptado y estandarizado por Pérez Basilio, Madelinne (Perú,2017). Se obtuvo como resultado un nivel “Bajo” de 94,69% de bienestar psicológico, señalando que los estudiantes de psicología poseen un nivel de bienestar psicológico inferior, con exigencia considerable de progresar. Por otro lado, se obtiene un 0,88 con una clasificación de “Normal”, señalando que un grupo mínimo posee un nivel de bienestar psicológico adecuado.

Los resultados fueron comparados con el trabajo de investigación de Valerio G, Serna R, en la ciudad de Monterrey en Mexico (2017), sobre “Redes Sociales y Bienestar psicológico del estudiantes universitario”, fue realizada en una universidad Privada en Mexico, se obtuvo como resultado un nivel “Bajo” con un 64.49 %, indicando que no existe asociación entre el bienestar psicológico y el uso de redes sociales en estudiantes universitarios.

Según Ryff (1995), El bienestar psicológico es definido como el precursor de la psicología positiva, los cuales están relacionados al comportamiento con la salud en general, que lleva a la persona a funcionar de modo positivo, son aquellas personas que luchan cada día a afrontando los retos que con lleva la vida, que aprender de ellos y ahondan su sentido de vida.

Según Diener, Suh y Oishi (1997), cit Casullo, M. (2002), el Bienestar psicológico se considera una relación en sentirse bien con la aparecía física, la inteligencia del ser humano o la economía del individuo, sin embargo, en la actualidad se ha descubierto que el bienestar psicológico, no simplemente se asocia a las variables ya mencionada, sino a la subjetividad personal de cada ser humano.

Comentario: Bienestar psicológico, llama mucho la atención debido que forma parte de grandes dimensiones como, el liderazgo, el cual integra las habilidades de los estudiantes influyen en la forma de ser o de actuar de las personas de su entorno, sea personal o

laboral, de igual manera es aceptarse uno mismo, es decir conocerse, confiar en uno mismo y saber nuestras cualidades y defectos. En otra parte, las relaciones positivas son aquellos, relaciones cercanas y afectuosas con los demás personas de su entorno, igualmente en el sentido de vida, es el significado del soporte interno a la existencia de la persona, sus metas y logros de vida y por ultimo esta la adaptación de situaciones nuevas en nuestra vida diaria, lo quiere decir es sostener flexibilidad cambios diarios; todos ellos generan en la vida de los estudiantes una vida placentera y feliz.

No obstante, cuando hablamos sobre el bienestar psicológico en estudiantes de psicología, esperamos que el resultado sea favorable, debido a que ellos se preparan para su vida profesional, lo cual con lleva a la interacción interpersonal e intrapersonal, que con ellos el profesional llegara a adquirir una satisfacción personal.

Con respecto a nuestro Primer objetivo específico, sobre analizar el nivel de Autoaceptacion, en estudiantes de psicología de una universidad de Lima Metropolitana, se obtuvo como resultado un nivel “normal” clasificado como 28,32% de estudiantes universitarios, lo cual indica que existe un apropiado nivel de Autoaceptacion del bienestar psicológico. Sin embargo, el 26,55 % de estudiantes están ubicados en la clasificación “Bajo”, lo cual señala que un grupo de estudiantes poseen un nivel de Autoaceptacion del bienestar psicológico inadecuado.

Según los resultados de Carranza, R., Hernández, R., Alhuay, J., (2017), que se trata sobre el “Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología”, lo cual se realizó en la universidad Privada de Tarapoto en el Perú, se obtuvo como resultado en el nivel de Autoaceptacion del bienestar psicológico un resultado de 43,6%, colocándolo en la clasificación “Promedio”, señalando que los estudiantes universitarios poseen un adecuado nivel de Autoaceptacion Bienestar psicológico.

Asimismo en la investigación de Freire Rodríguez, C. (2014), la cual se trata de una investigación internacional, es sobre él, “bienestar psicológico en los estudiantes universitarios: operativización del constructor y análisis de su relación con las estrategias de afrontamiento”, se realizó en la universidad de México con estudiantes universitarios, los cuales obtuvieron como resultados niveles altos como 43,6 %, señalando que los

estudiantes universitarios poseen un adecuado nivel de Autoaceptación del Bienestar psicológico.

Según Ryff (1995), define que el nivel de Autoaceptación del bienestar psicológico, en las personas con alto porcentaje tiende a tener una actitud positiva hacia sí mismas, identifican sus virtudes y defectos, ellos mismos, lo cual le ayuda a sentirse bien respecto a su pasado y futuro.

Comentario: Cuando hablamos del nivel de Autoaceptación en los estudiantes de psicología, es importante mencionar la aprobación de uno mismo, teniendo en cuenta nuestras virtudes como defectos. Es así que, cuando llegamos a obtener un nivel favorable, valoramos siempre nuestro pasado, debido a que ello es fuente de aprendizaje. Sin embargo cuando existe un nivel desfavorable, espera la aprobación de los demás.

Con respecto a nuestro segundo objetivo específico, sobre Determinar el nivel de relaciones positivas, en estudiantes de psicología de una universidad de Lima Metropolitana, se obtuvo como resultado de 45,13% se clasifica como un nivel “Bajo”, lo cual indica que existe un inapropiado nivel de Relaciones Positivas del bienestar psicológico. Sin embargo, el 2,65% de estudiantes están ubicados en la clasificación “Normal Alto”, lo cual señala que un grupo mínimo de estudiantes universitarios poseen un nivel de Relaciones Positivas del bienestar psicológico adecuado.

Según los resultados de la investigación se encontraron resultados similares en la investigación de Carranza, R., Hernández, R., Alhuay, J., (2017), que se trata sobre el “Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología”, lo cual se realizó en la universidad Privada de Tarapoto en el Perú, se obtuvo como resultado en el nivel de Relaciones positivas del bienestar psicológico un resultado de 68,8% , colocándolo en la clasificación “Bajo”, señalando que los estudiantes universitarios poseen un inadecuado nivel de Relaciones positivas del Bienestar psicológico.

Según Ryff (1995), determina el nivel de relaciones positivas del bienestar psicológico, se trata de llevar relaciones de calidad con las personas de su entorno, ya sea, con las

personas que se puedan contar, alguien a quien amar. Las personas que puntúan bajo, son aquellos que posee pocas relaciones cercanas, les resulta difícil ser cálidos, abiertos o preocuparse por los demás y no están dispuestos a sostener compromisos o vínculos importantes con las demás personas de su entorno.

Comentario: Cuando hablamos del nivel de relaciones positivas en los estudiantes de psicología, tenemos que hablar sobre la importancia de las relaciones afectivas con los demás; a los estudiantes que puntúan un nivel bajo les resulta difícil comunicarse fácilmente o preocuparse por otras personas de su entorno, lo cual le llevara a tener dificultades a lo largo de su carrera profesional, teniendo en cuenta que los estudiantes de psicología, deben mantener comunicación verbal y no verbal.

Con respecto a nuestro Tercer objetivo específico, sobre definir el nivel de Autonomía, en estudiantes de psicología de una universidad de Lima Metropolitana, se obtuvo como resultado un 83,19% se clasifica como un nivel “Bajo”, lo cual indica que existe un inapropiado nivel de autonomía del bienestar psicológico. Sin embargo, el 0,88% de estudiantes de psicología están ubicados en la clasificación “Normal”, lo cual señala que un grupo mínimo de estudiantes poseen un nivel de Autonomía adecuado.

Según los resultados de la investigación se encontraron resultados similares en la investigación de Del valle, V, Hornaechea, F, Urquijo, S (2017), en México, que se trata sobre el “El bienestar psicológico: diferencia según sexo en estudiantes universitarios y diferencias con población general”, lo cual se realizó en la universidad mexicana , se obtuvo como resultado en el nivel de autonomía de una clasificación “Bajo”, señalando que los estudiantes universitarios poseen un inadecuado nivel de Autonomía del Bienestar psicológico.

Según Ryff (1995), define el nivel de autonomía del Bienestar psicológico, consiste en poseer una sensación de elegir por ti mismo, tomar tus propias decisiones, mantener nuestra independencia personal y tus creencias. Las personas que puntúan bajo, son aquellas personas que se encuentran preocupados por las evaluaciones y expectativas de los demás, es decir esperan las opiniones de los demás, para así realizar sus actividades.

Comentario: Cuando hablamos del nivel de Autonomía en los estudiantes de psicología, es fundamental, explicar la importancia de la libertad propia, lo cual ayuda a la toma de decisiones, ya sea en el entorno laboral, social.

Con respecto a nuestro cuarto objetivo específico, sobre explicar el nivel de Dominio del Entorno, en estudiantes universitarios de psicología de una universidad de Lima Metropolitana, se obtuvo como resultado de 58,41% se clasifica como un nivel “Bajo”, lo cual indica que existe un inapropiado nivel de Dominio del entorno del bienestar psicológico. Sin embargo, el 4,42% de estudiantes universitarios están ubicados en la clasificación “Normal Alto”, lo cual señala que un grupo mínimo de estudiantes poseen un nivel de Autonomía adecuado.

Según los resultados de la investigación se encontraron resultados similares en una investigación internacional de Piña Juárez, K (2017), de México, que se trata de “Bienestar psicológico y resiliencia en jóvenes universitarios”, se realizó en una universidad mexicana, se obtuvo como resultado un nivel “Bajo”, señalando que los estudiantes universitarios poseen un inadecuado nivel de Dominio del entorno

Según Ryff (1995), define el nivel de Dominio del entorno del Bienestar psicológico, como el manejo de las exigencias y oportunidades del ambiente para satisfacer las necesidades y capacidades.

Las personas que puntúan bajo, son aquellas personas que tienen problemas para manejar o cambiar su entorno, es decir adaptarse a un nuevo ambiente o situaciones, ya sea, laboral, social o familiar. No es responsable de las oportunidades de su entorno ni las aprovechan y piensan que no tienen ningún control sobre el ambiente que los rodean.

Comentario: Cuando hablamos del nivel de Dominio del entorno en los estudiantes de psicología, es importante identificar la capacidad de la persona para manejar un entorno desagradable; siendo así las personas que no tiene poder de su ambiente, los cuales se sienten incapaz de obtener logros o tienen problemas para dirigir asuntos de su vida diaria.

Con respecto a nuestro penúltimo objetivo específico, identificar el nivel propósito de la vida, en estudiantes de psicología de una universidad de Lima Metropolitana, se obtuvo

como resultado de 84,07% se clasifica como un nivel “Bajo”, lo cual indica que existe un inapropiado nivel de Propósito de la vida del bienestar psicológico. Sin embargo, el 15,93% de estudiantes de psicología están ubicados en la clasificación “Normal bajo”, lo cual señala que un grupo mínimo de estudiantes poseen un adecuado nivel de Propósito de la vida del bienestar psicológico.

Según los resultados de la investigación se encontraron resultados similares de Carranza, R., Hernández, R., Alhuay, J., (2017), que se trata sobre el “Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología”, lo cual se realizó en la universidad Privada de Tarapoto en el Perú, se obtuvo como un 68,8%, que se clasifica como un nivel “Bajo”, señalando que los estudiantes universitarios poseen un inadecuado nivel de Propósito de la vida del Bienestar psicológico.

Según Ryff (1995), define el nivel de Propósito de la vida del bienestar psicológico, como un sentido de vida y un propósito. Las personas necesitan marcarse metas y determinarse un orden de objetivos que le permiten dotar a su vida de sentido. Las personas que apuntan bajo, son aquellas personas que tienen la premonición que la vida no tiene ningún sentido, no van a ninguna parte, tiene muy pocas metas planteadas y no poseen convicciones que aporten su sentido de a la vida.

Comentario: Cuando hablamos del nivel del propósito de la vida en los estudiantes de psicología, se toma como importancia, la reflexión de los logros realizados y por realizar, el cual tiene como propositito de motivar a la persona a llegar a metas planteadas durante el trayecto de su vida, sea laboral o social

Con respecto a nuestro último objetivo específico, detallar el nivel de crecimiento personal, en estudiantes de psicología de una universidad de Lima Metropolitana, se obtuvo como resultado de 92,04% se clasifica como un nivel “Bajo”, lo cual indica que existe un inapropiado nivel de crecimiento personal del bienestar psicológico. Sin embargo, el 0,88% de estudiantes de psicología están ubicados en la clasificación “Normal”, lo cual señala que un grupo mínimo de estudiantes poseen un adecuado nivel de crecimiento personal del bienestar psicológico.

Según Ryff (1995), determina el nivel de Crecimiento personal del bienestar psicológico, consiste en sacar la mayor parte de los talentos y habilidades, utilizando todas tus capacidades, acrecentando los potenciales y seguir creciendo como persona. Las personas que puntúan bajo, son aquellos que poseen la sensación de estar obstaculizado, desanimado y con poco interés en la vida, e insuficiente de desarrollar nuevas actitudes, habilidades, creencias o comportamientos.

Comentario: Cuando hablamos del nivel de Crecimiento de la vida en los estudiantes de psicología, se toma importancia el proyecto de vida de cada uno de las personas, por lo tanto los objetivos de un proyecto de vida, es mejor la condición de vida y colaborar en realizar metas y anhelos personales.

4.4. Conclusiones

- El nivel de Bienestar psicológico, en los estudiantes universitarios de psicología de una universidad de Lima Metropolitano, se evidencia un 94.69% de nivel “**Bajo**” en un total de 113 estudiantes.
- El nivel de Autoaceptacion, en los estudiantes universitarios de psicología de una universidad de Lima Metropolitano, que un 11.50% de la muestra obtuvieron un nivel alto, el 28.32% alcanzaron un nivel “**normal**”.
- El nivel de Relaciones Positivas, en los estudiantes universitarios de psicología de una universidad de Lima Metropolitano, que un 2.65% de la muestra obtuvieron una nivel normal alto, el 45.13% alcanzaron un nivel “**Bajo**”.
- El nivel de Autonomía, en los estudiantes universitarios de psicología de una universidad de Lima Metropolitano, el 0.88% de la muestra obtuvieron un nivel normal, el 83.19% alcanzaron un nivel “**Bajo**”.
- El nivel de Dominio del entorno, en los estudiantes universitarios de psicología de una universidad de Lima Metropolitano, un 4.42% de la muestra obtuvieron un nivel normal alto, el 58.41% alcanzaron un se encuentra en la clasificación “**Bajo**”.
- El nivel de Propósito de la Vida en los estudiantes universitarios de psicología de una universidad de Lima Metropolitano, el 15.93% de la muestra obtuvieron un nivel normal bajo, el 84.07% alcanzaron un nivel “**Bajo**”.
- El nivel de Crecimiento personal, en los estudiantes universitarios de psicología de una universidad de Lima Metropolitano, el 0.88% de la muestra obtuvieron un nivel normal, el 92.04% alcanzaron un nivel “**Bajo**”.

4.5. Recomendaciones

- Se aconseja diseñar un programa de intervención para ayudar a reforzar a cada dimensión; lo cual ayudara a su desarrollo personal y profesional.
- Se recomienda al centro de estudios de nivel superior, llevar una evaluación continua de bienestar psicológico, a los estudiantes de psicología de los últimos ciclos, quienes estén a un paso de culminar su etapa universitaria.
- Se aconseja a los docentes de dicho centro de estudio, que sean evaluados su nivel de bienestar psicológico, debido a que ellos serán impulsores del progreso.
- Se recomienda empoderar a los estudiantes de psicología, sobre el bienestar psicológico en su vida personal y laboral para así obtener desarrollo en sus habilidades y potenciales.
- Se propone al centro de estudio, introducir talleres para los estudiantes de psicología
- Fomentar la orientación motivacional impulsado por los docentes, los cuales puedan ayudar a un mejor aprendizaje autorregulado por parte de los estudiantes de psicología.
- Acrecentar programas, los cuales motiven a los estudiantes de psicología para que aprendan a aceptarse a sí mismos, establecer relaciones positivas con otras personas, a ser autónomos, a dominar su entorno y adaptarse a situaciones de la vida.
- Fomentar programas de fortalecimiento para el Bienestar psicológico, debido a su importancia, que sostiene para el desarrollo personal y otorga materiales relacionados al propósito de la vida.

CAPITULO V

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

“Alcanzar el bienestar y no rendirse en el intento”

INTRODUCCIÓN

Actualmente, se ha ampliado considerablemente ver al ser humano desde un enfoque humanista, teniendo en cuenta sus habilidades y fortalezas; de igual manera, su relación con la salud en general el cual genera que el ser humano tenga un funcionamiento de modo positivo. El bienestar psicológico inicia desde la psicología humanista, los cuales se centra en la autorrealización del desarrollo y ciclo de la vida, en las instituciones que ayudan en su incremento y los programas que apoyan a mejorar la calidad de vida de las personas.

De la misma manera, la prevención de la salud en general mediante el desarrollo de las fortalezas individuales. Teniendo en cuenta las dimensiones principales del bienestar psicológico (Crecimiento personal, propósito de la vida, la autonomía, el dominio del entorno, relaciones positivas, autoaceptación) es el que desarrolla el presente programa de intervención. Es por esa razón, el objetivo principal de este programa de intervención es fomentar el bienestar psicológico en los estudiantes de psicología mediante el programa de intervención para lograr calidad y satisfacción en los diferentes aspectos de su vida.

5.1. Descripción del Programa

En las variedades de investigación señalan la alerta sobre la salud mental en la población, dado en el caso de los estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana, muestra un bajo nivel de bienestar psicológico general de 113 estudiantes de psicología. En la dimensión del crecimiento personal señala que 92.04% de estudiantes de psicología mantiene un nivel bajo, lo cual poseen dificultad para encontrar un sentido de vida y una dirección en sus propias experiencias; la dimensión de Propósito de la vida señala que 84.1% de estudiantes, obtienen un nivel bajo, presentan dificultades en afrontar nuevos desafíos o tareas en diferentes situaciones de su vida; la dimensión de Autonomía señalando que 83.19%, alcanzan un nivel bajo, por esta razón muestran tener dificultades para autoevaluarse; la dimensión de Dominio del entorno, señala que el 58.4% consiguen

un nivel bajo, el cual adquieren dificultades para manejar asuntos diarios, cambiar o mejorar su entorno; dimensión de relaciones positivas indicando que 45.13% presenta un nivel bajo, por ende obtiene dificultades para sostener relaciones sociales estables; sin embargo, en la dimensión de Autoaceptación indicó que 28.32% dio como resultado un nivel normal, el cual indica que sostienen una visión positiva de si misma.

5.2. Objetivo

5.2.1. Objetivo General

Fomentar el bienestar psicológico en los estudiantes de psicología mediante el programa de intervención para lograr calidad y satisfacción en los diferentes aspectos de su vida.

5.2.2. Objetivo Específico

- Desarrollar el crecimiento personal en los estudiantes de psicología a través de la técnica de reflexión, cuestionamiento, proyecciones, creatividad.
- Establecer el propósito de la vida en los estudiantes de psicología con la técnica proyecciones y cuestionamiento.
- Incrementar la autonomía en los estudiantes de psicología mediante la técnica de reflexión y actuación e identificación.
- Reforzar el dominio del entorno en los estudiantes de psicología por medio de la técnica del paradigma y actuación e identificación.
- Informar sobre las relaciones positivas en los estudiantes de psicología a través de la técnica de dramatización y reflejo.
- Fortalecer la Autoaceptacion en los estudiantes de psicología con la técnica sensibilización.

5.3. Justificación

La importancia de realizar este programa se enfoca en demostrar el bienestar psicológico de los estudiantes, con la finalidad de optimizar la percepción que tiene sobre ellos mismos, de establecer relaciones sociales que implique experiencias positivas para su vida, de ser capaces de tomar decisiones que conlleve a su bienestar psicológico, lograr motivación por un propósito, obtener la capacidad de manejar situaciones difíciles, en su totalidad va enfocado que en la participación del programa sea continuo y productivo personal, con el fin de producir un efecto en la población como profesionales con ideales.

5.4. Alcance

El programa se realizará con un total de 113 estudiantes de psicología, entre ellos se divide en 87 mujeres y 26 hombres, del VII y VIII ciclo, de una universidad de Lima Metropolitana.

5.5. Metodología

La metodología del programa de intervención tiene un enfoque humanista y su aplicación es dinámica y práctica, manteniendo así la relación con las dimensiones del estudio, esta repartido en 14 sesiones una por semana en ambos turnos, los alumnos estarán agrupados en 15 a 20 personas por sesión y cada uno contará con un objetivo, técnica y una dinámica, para la cual, tendrá un duración de 45 o 60 minutos.

Las dimensiones a trabajar son:

Sesión 1: Conociendo el bienestar psicológico

Sesión 2: “Soy feliz”

Sesión 3: “Me conozco”

Sesión 4: “Mis éxitos”

Sesión 5: “Mis capacidades”

Sesión 6: “Mis metas”

Sesión 7: Persiguiendo mis sueños

Sesión 8: Yo tomo la iniciativa

Sesión 9: Libre soy

Sesión 10: ¡adáptate al cambio!

Sesión 11: Momentos de conflicto

Sesión 12: ¿confías en mí?

Sesión 13: Me imagino lo que siente

Sesión 14: Expresando mis cualidades

5.6. Recursos

5.6.1. Humanos

- Psicóloga encargada del programa
- Decano de la universidad
- Docentes del aula
- Personal administrativo

5.6.2. Materiales

- Proyector
- Laptop
- Hoja bond
- Hoja de colores
- Lápiz
- Lapiceros de colores
- Lapiceros
- Cartón
- Cartulina
- Caja de plástico
- Tarjetas de colores

5.6.3. Financieros

Materiales	Costo soles
Hoja bond	100 soles
Hoja de colores	23 soles
Lapiz	10 soles
Lapiceros de colores	20 soles
Lapiceros	17 soles
Carton	10 soles
Papelógrafo	10 soles
Sobre	15 soles
Cartulina	20 soles
Caja de plastico	5 soles
Tarjeta de colores	20 soles
Total	250 soles

Este financiamiento estará a cargo por la responsable del programa .

5.7. Cronograma

Sesiones	Sept				Oct				Nov	
	1era sem	2da sem	3era sem	4ta sem	1era sem	2da sem	3era sem	4ta sem	1era sem	2da sem
Conociendo el bienestar psicológico.	x									
“Soy feliz”		x								
“Me conozco”			x							
“Mis éxitos”				x						
“Mis capacidades”				x						
“Mis metas					x					
Persiguiendo mis sueños					x					
Yo tomo la iniciativa						x				
Libre soy						x				
¡adáptate al cambio!							x			
Momentos de conflicto							x			
¿confías en mí?								x		
Me imagino lo que siente									x	
Expresando mis cualidades										x

5.8. Desarrollo del programa de intervención

“ Alcanzar el bienestar y no rendirse en el intento”

Sesión 1: Conociendo el bienestar psicológico.

Objetivo: Dar a conocer la importancia del bienestar psicológico.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida de los participantes y presentación del programa.	Presentar a la psicóloga y dar a conocer los objetivos y las normas del programa.	La psicóloga encargada, se presentará delante de los participantes, brindará sus datos completos y la función que desempeña en el programa. Del mismo modo les dará las pautas y actividades que se realizarán durante el tiempo que dure el programa de intervención.	10 minutos	
Dinámica “Circulo Revoltoso”	Favorecer el reconocimiento de los integrantes del grupo.	En primer lugar, se le pedirá al grupo de estudiantes que diga su nombre en voz alta y que cada uno aprenda los nombres de su compañero. Luego se les explicará sobre que existe tres órdenes: “Naranja”, cuando la psicóloga encargada diga esta palabra y señale a un compañero, dicho compañero dirá el nombre de la persona a su izquierda; “plátano” e igual que el ejercicio anterior, la psicóloga señalará a un compañero y este dirá el nombre de la persona a su derecha. Sin embargo cuando se diga “circulo”, los estudiantes deberán cambiar de lugar.	10 minutos	-
Explicación sobre el tema: “Bienestar psicológico”	Brindar información sobre el tema del programa	Explicación del tema: Bienestar psicológico <ul style="list-style-type: none"> - Introducción - ¿Qué es el bienestar psicológico? - ¿Cuál son sus dimensiones? - ¿El bienestar psicológico afecta mi salud mental? - ¿El bienestar psicológico varía según la edad? 	10 minutos	

Sociodrama	Motivar la participación activa	<p>Se formará grupos de cuatro, quienes tendrán que actuar una pequeña escena representando una dimensión del bienestar psicológico.</p> <p>La historia de la dimensión será seleccionada por la psicóloga encargada.</p> <p>Luego de 3 minutos de ponerse de acuerdo sobre la escena, se actuará y se le pedirá a los demás grupos observar atentamente.</p> <p>Al finalizar se realizará la opinión persona de cada grupo acerca de su participación y de la dimensión.</p>	20 minutos	Hojas bond
Pregunta y respuestas	Respuestas de los estudiantes	<p>La psicóloga preguntará:</p> <p>¿Consideras tener bienestar psicológico en tu vida?</p>	05 minutos	

Sesión 2: “Soy feliz”

Dimensión: Crecimiento personal

Objetivo: Reconocer la autorrealización personal, a través de la técnica de reflexión.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recibimiento de los estudiantes y feedback	Brindar seguridad y mencionar lo aprendido en el taller anterior.	La psicóloga encargada, expresará la importancia de las sesiones y muestra las pautas y actividades que se desarrollará con el permiso y participación de cada uno de los presentes La psicóloga manifestara el inicio de la primera dimensión en trabajar. Luego se les pedirá a los estudiantes que describan el bienestar psicológico en una sola palabra y nombren las dimensiones explicadas en el anterior sesión.	05 minutos	
Dinámica La risa	Originar un entorno agradable entre los estudiantes	Se le pide a los estudiantes que se dividan en dos filas iguales “a” y “b”, una frente a la otra y separándolos por dos metros. La psicóloga, tirará al centro una moneda, sí cae en cara, los estudiantes de la fila “a”, tendrán que permanecer serios y los de la fila “b” deben reír fuerte y realizar muecas graciosas. Los que se rían de la fila “a”, deberá retirarse de la fila y se continua.	10 minutos	Moneda
Exposición: Autorrealización personal	Facilitar la información del tema estipulado	Explicación del tema: - ¿Qué es la autorrealización? - ¿La felicidad es el máximo logro de la autorrealización?	15 minutos	

Técnica de Reflexión	Reflexionar e intercambiar ideas sobre la autorrealización.	<p>La psicóloga encargada, brindará una hoja bond y lápiz a los estudiantes y solicitará a los estudiantes que formen grupo de 5. Una vez formado los grupos y entregados los materiales se les explicará que deben crear una historia corta basada en la autorrealización personal.</p> <p>Se les brindará 15 minutos para realizar las coordinaciones y escribir la historia.</p> <p>Luego los estudiantes deberán leer sus historias y ofrecer conclusiones sobre ella.</p> <p>Finalmente los demás estudiantes tendrán que dar sus opiniones personales sobre las historias, el cual ayudará a la construcción de una sola idea para los estudiantes.</p>	20 minutos	Hoja bond Lápiz
Pregunta y respuesta	Respuesta de los estudiantes.	<p>La psicóloga preguntará: ¿crees tú, que la autorrealización es importante para el crecimiento personal?</p>	05 minutos	

Sesión 3: “Me conozco”

Objetivo: Reflexionar sobre el autoconocimiento medio de la técnica del cuestionamiento.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recibimiento de los estudiantes y feedback	Brindar seguridad y mencionar lo aprendido en el taller anterior.	<p>La psicóloga encargada, expresará la importancia de la sesión y mostrará las pautas y actividades que se desarrollarán con el permiso y participación de cada uno de los presentes.</p> <p>Luego se les solicitará a los estudiantes que describan desde su punto de vista sobre la autorrealización (sesión anterior).</p>	05 minutos	
Dinámica ¿Quién soy?	Reflexionar sobre uno mismo y la relación con los demás.	<p>La psicóloga encargada propondrá realizar un ejercicio, en el cual puedan reflexionar sobre de cómo es cada uno y como creen que los perciben. Asimismo reflexionar en el aquí y ahora; y que esperar del futuro.</p> <p>Para comenzar con la dinámica, se le tendrá que distribuir una hoja bond con cuatro gráficos (anexo1), debajo de cada uno, deberá escribir según la referencia anterior. En el círculo se debe detallar como es uno, recalando las principales cualidades y defectos.</p> <p>En el círculo se deberán describir como es unos, destacando las principales cualidades y defectos.</p> <p>El cuadrado hace mención sobre como uno cree que los demás lo perciben, cualidades o defectos</p> <p>La cruz significará cómo se sienten uno en la vida y la escalera es como se ven en el futuro.</p>	10 minutos	Hoja bond

<p>Exposición: Autodescubrimiento</p>	<p>Comprender la importancia del autodescubrimiento.</p>	<p>Explicación del tema: Conociéndome - concepto - importancia del autodescubrimiento Proyección de video: “las etapas del autodescubrimiento” https://www.youtube.com/watch?v=3QGpwV5_9tA - ¿Qué opinas sobre el autodescubrimiento en el video?</p>	<p>15 minutos</p>	
<p>Técnica: Soy yo</p>	<p>Conseguir que los estudiantes tengan conciencia de sí mismos.</p>	<p>La psicóloga encargada, entregará a los estudiantes un pequeño cuestionario para que conteste de forma individual (anexo 2). Una vez realizado el cuestionario, el psicólogo hará una reflexión sobre lo que comúnmente es contestado, cuando se les pregunta ¿Quién eres?, normalmente contestarán que tienen, estado civil, etc., pero rara vez se descubre la esencia de la persona. Luego se les pedirá a los estudiantes voluntarios que comenten con sus respuestas del cuestionario. La psicóloga puede guiar con algunos comentarios mediante las siguientes preguntas: A) ¿Qué dificultades tuvieron al llenar el cuestionario? B) ¿Qué pregunta fue la más fácil o la más difícil? C) ¿Cómo se sintieron al contestarlo? La psicóloga guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.</p>	<p>20 minutos</p>	<p>Hoja bond</p>
<p>Pregunta y respuesta</p>	<p>Obtener respuesta de los estudiantes</p>	<p>La psicóloga preguntada: ¿Te sientes satisfecho con tus metas?</p>	<p>05 minutos</p>	

Sesión 4: “Mis éxitos”

Dimensión: Crecimiento personal

Objetivo: Identificar mis logros a través de la técnica de asimilación de proyecciones.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recibimiento de los estudiantes y feedback	Brindar seguridad y mencionar lo aprendido en el taller anterior	La psicóloga encargada, expresará la importancia de la sesión y mostrará las pautas y actividades que se desarrollará con el permiso y participación de cada uno de los presentes. Luego se les pedirá a los estudiantes que definan en una sola palabra sobre el autoconocimiento.	05 minutos	
Dinámica “Expresando mis logros”	Manifestar los logros de los estudiantes	Se comenzará solicitando, a los estudiantes que escriban su mayor logro en la vida en una hoja bond, una vez escrito el logro, se formarán dos grupos de 10 estudiantes. Luego se creará un círculo y con ello, se empezará una conversación con su compañero del lado izquierdo, en el cual hablarán de sus logros, de cómo lo lograron, que hicieron para conseguirlo, cuál fue su motivación y como se sintieron cuando lo lograron. Una vez ya terminado con su compañero pasarán al siguiente y así hasta que terminen con el mismo compañero del inicio. Finalmente se solicitará un voluntario, el cual explicará cómo se siente y explicando su logro a otra persona.	10 minutos	Hoja bond
Tema: Los logros	Impulsar a obtener un logro.	Explicación del tema: - Concepto de logro - Tipos de logros - Consecuencia de tus logros Proyección de un video: “Sueños y logros” https://www.youtube.com/watch?v=qFD20x1-PU - ¿Qué rescatas del video?	15 minutos	

Técnica de asimilación de proyecciones	Conocer el comportamiento de los estudiantes antes sus logros.	Todos los estudiantes deberán detallar, cuál fue su comportamiento ante un obstáculo que le haya dificultado obtener sus logros, con el fin de que ellos puedan identificar como propios este comportamiento positivo que facilitaron a alcanzar sus logros.	20 minutos	
Pregunta y respuesta	Obtener las opiniones de los estudiantes	La psicóloga preguntara: ¿Qué actitud me trae más logros a mi vida?	05 minutos	

Sesión 5: “Mis capacidades”

Objetivo: Impulsar la actitud positiva a través de la técnica de la creatividad.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recibimiento de los estudiantes y feedback	Brindar seguridad y mencionar lo aprendido en el taller anterior.	La psicóloga encargada, expresará la importancia de la sesión y mostrará las pautas y actividades que se desarrollarán con el permiso y participación de cada uno de los presentes. Luego se les pedirá a los estudiantes que expliquen cómo se sintieron hablando sobre sus logros con sus compañeros.	05 minutos	
Dinámica expresiones	Promover un buen entorno en el ambiente.	La psicóloga encargada, comenzará entregando 8 tarjetas de diversos colores, el cual contendrá las siguientes palabras: amistad, libertad, amor, verdad, justicia, valentía, liderazgo, confianza y respeto. Una vez entregado las tarjetas, se solicitará a los estudiantes que coloquen las tarjetas en una caja para luego formar grupo de 8 personas. Luego de formarse los grupos se solicitará que pase un representante de cada grupo y saque una tarjeta, el estudiantes elegido deberá definir la palabra encontrada y el grupo deberán crear un lema con dicha palabra.	10 minutos	Tarjeta de colores Caja
Exposición Actitud positiva	Conocer la actitud positiva.	Explicación del tema: Mi actitud positiva <ul style="list-style-type: none"> • Concepto • Características de una persona con actitud positiva • Dimensiones de una actitud positiva • ¿Cuáles son las actitudes positivas? 	15 minutos	

<p>Técnica de la creatividad</p>	<p>Fortalecer la actitud positiva.</p>	<p>Para empezar la técnica, se utilizará la creatividad de los estudiantes para examinar y descubrir contenidos internos que estén involucrados en las experiencias con el mundo exterior.</p> <p>Comenzaremos indicando a los estudiantes que, deberán crear tarjeta utilizando hojas de colores donde cada tarjeta tendrán escritas encima frases positivas como por ejemplo: estoy agradecido, yo lo lograre, estoy feliz. etc. Una vez que se hayan terminado con las tarjetas, se les pedirá que salgan del aula y la psicóloga encargada esconderá cada tarjeta dentro del aula, para que luego los alumnos las busquen, una vez encontradas las tarjetas, los estudiantes deberán dar un ejemplo con la frase.</p> <p>Es decir la tarjeta dice: “Estoy feliz porque aprobé mis exámenes” y así sucesivamente.</p>	<p>20 minutos</p>	<p>Hoja de colores</p>
<p>Lluvia de idea</p>	<p>Aclarar las ideas de los temas expuestos.</p>	<p>Para concluir, los estudiantes formaran un círculo y comentaran un sentimiento y lo aprendido de las sesiones expuestas.</p>	<p>5 minutos</p>	

Sesión 6: “Mis metas”

Objetivo: Identificar mis metas por medio de la técnica de asimilación de proyecciones.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recibimiento de los estudiantes y presentación de las sesión	Brindar seguridad y dar a conocer las pautas de las sesiones a realizar.	La psicóloga encargada, expresará la importancia de la sesión mostrando las pautas y actividades que se desarrollaran con el permiso y participación de cada uno de los presentes.	05 minutos	
Dinámica de integración “Reconociendo mis metas	Impulsar un agradable entorno entre los estudiantes.	Se trabajará en la perspectiva que tiene cada uno de los estudiantes sobre sus metas y como se podría definir las o reconocerlas. La dinámica se basa en ubicar en orden sus metas (mediano, corto o largo plazo), una vez que se ubique las metas de cada estudiante en el orden asignado. Deberán hacer un cuadro con cartulina de 30 cm x 30cm, se escribirá en orden las metas por cumplir, siempre cumpliendo el orden señalado, de igual modo se colocará la duración para cumplimiento de las metas.	10 minutos	Cartulina
Exposición: Identificando mis metas	Conocer correctamente mis metas.	Explicación del tema: Reconociendo mis metas - Concepto - Como se proponen las metas - Características de las metas - Tipos de metas - Orden (mediano, corto o largo plazo)	15 minutos	

Técnica de asimilación de proyecciones	Reconocer las metas como propias.	Para empezar los estudiantes deberán escribir sus metas según el orden establecido y el tiempo en el que lograrán obtener la meta. Con el fin que reconozcan sus propias metas y así puedan proyectar en cada una de ellas su anhelo de querer lograrlo en el transcurso de su día a día.	20 minutos	
Pregunta y respuesta	Obtener respuesta de los estudiantes.	La psicóloga preguntará: ¿Te sientes satisfecho con tus metas?	05 minutos	

Sesión 7: Persiguiendo mis sueños

Dimensión: Propósito de la vida

Objetivo: Trabajar el proyecto de vida personal de los estudiantes mediante la técnica del cuestionamiento.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recibimiento de los estudiantes y feedback	Brindar seguridad y mencionar lo aprendido en el taller anterior.	La psicóloga encargada, expresará la importancia de la sesión y mostrará las pautas y actividades que se desarrollará con el permiso y participación de cada uno de los presentes. Luego se les pedirá a los estudiantes que expliquen con sus propias palabras el significado de metas.	05 minutos	
Dinámica “conduciendo el auto”	Conceder un ambiente agradable entre los estudiantes.	Se comenzará presentando una figura de un auto en movimiento, los estudiantes deberán estar atentos por donde va el auto, de qué color es, modelo del auto, a quien pertenece, cuál es su utilidad, y a donde se está yendo. Se entregara hoja bond, lápiz y tendrán que guiarse de las opciones siguientes de manera individual El auto en ahora en adelante lo llamará “el auto de mi vida” <ul style="list-style-type: none"> - El lugar de donde parte el auto: lugar y fecha de nacimiento - Identidad del auto: nombres y apellidos - ¿Quién maneja el auto?: tu, padres, amigos, etc... - ¿Cuál es la velocidad del auto? - ¿Cómo está el tráfico en la avenida? Cuál es el componente principal que necesitan (valores humanos) para estar equipado en la avenida de la vida. La psicóloga encargada complementara el viaje con diferencia del auto con nuestra vida, brindando la oportunidad a los estudiantes para que participen y lleguen a una conclusión.	10 minutos	Hoja bond Lápiz

<p>Exposición: Proyecto de vida</p>	<p>Reforzar el propósito de vida.</p>	<p>Explicación del tema: Mi propósito</p> <ul style="list-style-type: none"> - Concepto - ¿Cómo descubrir tu verdadero propósito en la vida? - ¿Cómo puedes encontrar tu propósito de vida? - ¿Qué hacer si no crees que haya “el propósito en la vida”? <p>Proyección de video: “¿Tienes un proyecto de vida?” https://www.youtube.com/watch?v=KTfliZGzO6Y La psicóloga encargada, brindará a los estudiantes una reflexión sobre el video y la importancia que tiene el propósito de vida.</p>	<p>15 minutos</p>	
<p>Técnica: Hoja de vida</p>	<p>Impulsar a los estudiantes para que elaboren su hoja de vida.</p>	<p>Se ofrece una hoja bond y se le solicitará a los estudiantes que contesten algunas preguntas de la dinámica anterior “Conduciendo el auto”.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué tal te ha parecido? - ¿Fue difícil? - ¿Conoces perfectamente tus virtudes? - ¿Te conoces como persona? - ¿Realmente muestras tus virtudes a las demás personas? - ¿Si en tus manos está el recorrido del auto que cambiarías? - ¿Encontraste utilidad? <p>Luego se dirá un número del 1 al 10 y se contará a los estudiantes, se elegirá y se tendrá que decir una respuesta que mejor se asemeje a su vida personal, así progresivamente hasta que participen la mayoría.</p>	<p>20 minutos</p>	<p>Hojas bond</p>
<p>Pregunta y respuesta</p>	<p>Profundizar en el contenido de la sesión.</p>	<p>La psicóloga preguntará: ¿Por qué es importante busca nuestro propósito de vida?</p>	<p>05 minutos</p>	

Sesión 8: Yo tomo la iniciativa

Dimensión: Autonomía

Objetivo: Reforzar la toma de decisiones con la técnica de la reflexión.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recibimiento de los estudiantes	Brindar seguridad y dar a conocer las pautas de las sesiones a realizar.	La psicóloga encargada, expresará la importancia del taller y mostrará las pautas y actividades que se desarrollara con el permiso y participación de cada uno de los presentes.	05 minutos	
Dinámica ”La decisión”	Fortalecer la toma de decisión personal.	<p>La psicóloga encargada informará a los estudiantes que se realizarán una actividad donde se deberá resolver una situación problemática con resultados negativos. Tendrán que tomar la decisión aunque no compartan del todo la solución propuesta.</p> <p>Una vez explicado de que se trata la dinámica, se formará grupo de cuatro estudiante para debatir la situación problemática y como actuarían. A cada uno de los grupos se le entregará una hoja bond, que tendrá escrito el problema a solucionar (anexo3).</p> <p>A cada grupo se le dará 10 minutos para que debatan y acuerden una única solución que tenga un argumento. La solución y el argumento serán escritos en la misma hoja entregada anteriormente.</p> <p>Luego, uno de cada grupo, tendrá que exponer la solución final y acordar la única solución. Es imprescindible que el grupo acuerden una única decisión.</p>	15 minutos	Hoja bond

<p>Exposición: Toma de decisión</p>	<p>Reconocer la importancia de la toma de decisiones.</p>	<p>Explicación del tema: Mis decisiones</p> <ul style="list-style-type: none"> - Concepto - Componentes - Modelos de resolución de problema - ¿Qué dificultades existen en el proceso de la toma de una decisión? <p>Proyección de video: “ Toma de Decisiones - Aprendiendo a Emprender” https://www.youtube.com/watch?v=Rj6UtCq-8-8</p> <p>La psicóloga encargada, brindará a los estudiantes una reflexión sobre el video y la importancia que tiene la toma de decisiones.</p>	<p>15 minutos</p>	
<p>Técnica: “La sabiduría del águila”</p>	<p>Reflexionar sobre la toma de decisiones.</p>	<p>Se comenzará invitando a los estudiantes a tomar atención al siguiente cuento “El águila” (anexo 4); que será leída por la psicóloga encargada. Luego la psicóloga junto a los estudiantes meditarán sobre el suceso que muchas actividades en la vida pueden resultar bien o mal, aún no se sabe con anticipación. A continuación, los estudiantes tendrán que responder las siguientes preguntas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo empezar 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? - ¿Examinar la probabilidad de que salga bien o mal la decisión que usted pueda tomar? - ¿Intentar decidir si vale la felicidad y porqué lo haría? - ¿Cuáles serían los pasos para tomar una buena decisión? 	<p>17 minutos</p>	
<p>Pregunta y respuesta</p>	<p>Conocer las opiniones de los estudiantes.</p>	<p>La psicóloga preguntará: ¿Para ti es importante la toma de decisiones?</p>	<p>03 minutos</p>	

Sesión 9: Libre soy

Dimensión: autonomía

Objetivo: Reconocer la independencia personal con la técnica de actuación e identificación.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recibimiento de los estudiantes y feedback	Brindar seguridad y mencionar lo aprendido en el taller anterior.	La psicóloga encargada, expresará la importancia de la sesión y mostrará las pautas y actividades que se desarrollará con el permiso y participación de cada uno de los presentes. Luego se les pedirá a los estudiantes que expliquen con sus propias palabras que significa la toma de decisiones.	05 minutos	
Dinámica “Números”	Fomentan un ambiente agradable entre los estudiantes.	Se comienza solicitando a los estudiantes que se mantengan, caminando alrededor del salón. La psicóloga dirá en voz alta las ordenes: “Formen grupo de dos”, “grupo de tres”, “grupo de cuatro”..., etc. Al escuchar la orden, los estudiantes deberán tomarse de las manos, los que queden sin pareja o se equivocan de número salen de juego.	10 minutos	
Exposición Mi independencia	Reforzar el tema sobre la independencia personal.	Explicación del tema: Mi libertad <ul style="list-style-type: none"> - Concepto - Beneficio de la independencia personal - Característica de una persona independiente Proyección del video: “El valor de la autonomía” https://www.youtube.com/watch?v=K92kw02VOMM opini3n sobre el video expuesto, se le preguntará a los estudiantes : <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuál es el valor de la independencia? 	15 minutos	

<p>Técnica: Actuación e identificación</p>	<p>Conocer la independencia personas.</p>	<p>Se comenzará, solicitando a los estudiantes que formen grupos de 4, los cuales tendrán que realizar una pequeña historia, sobre la independencia personal. Una vez obteniendo las historias de los grupos, se brindará 5 minutos para realizar la actuación. Al finalizar, se opinará sobre las historias ejecutas por los estudiantes, los cuales llegarán a un conclusión sobre el tema manifestado con todos los presentes.</p>	<p>20 minutos</p>	
<p>Pregunta y respuesta</p>	<p>Obtener opiniones personales de los estudiantes.</p>	<p>La psicóloga preguntará: ¿Te consideras una persona independiente?</p>	<p>05 minutos</p>	

Sesión 10: ¡Adáptate al cambio!

Objetivo: Comprender la adaptación al cambio mediante la técnica del paradigma.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recibimiento de los estudiantes	Brindar seguridad y dar a conocer las pautas de las sesiones a realizar.	La psicóloga encargada, expresará la importancia del taller mostrando las pautas y actividades que se desarrollarán con el permiso y participación de cada uno de los presentes.	05 minutos	
Dinámica “Peloteando con frases”	Ejercitar la adaptación al cambio	La psicóloga encargada, solicitará a los estudiantes que formen un círculo. Una vez formado este, se arrojarán una pelota entre sí, al mismo tiempo dirán una frase simple y descriptiva (por ejemplo, “el largo camino”, el mágico día”, etc.). Es importante aclarar a los estudiantes que no existen reglas. Luego se dejará al grupo que arroje la pelota y hable en turnos hasta que todos hayan participado. -Luego se solicitará la pelota para cambiar las reglas del juego. Se le pedirá que repitan la dinámica, pero esta vez la frase que se dirán será relacionada con la frase que le antecede. (Por ejemplo, dirán “salio el sol”, y a continuación otro aporta “donde sólo se escuchan a los animales”). Puede que sea necesario un momento de ensaño, hasta que sea haya comprendido la dinamica .	10 minutos	
Exposición: Adaptación al cambio	Brindar información sobre el tema propuesto.	Explicación del tema: Los cambios - El proceso de adaptación al cambio - Objeto de cambio en la adaptación - Conclusión de la adaptación al cambio Proyectar un video : “Resumen; ¿Quién se la llevado mi queso?”. https://www.youtube.com/watch?v=1hPF0i9_Ur4 Resumen del libro (¿Quién se ha llevado mi queso?) Pregunta: ¿con quién te identifica? Y ¿Por qué?	15 minutos	

<p>Técnica: “examen de paradigma”</p>	<p>Reconocer los factores que ayudan o dificultan el cambio de paradigmas.</p>	<p>La psicóloga encargada comenzará diciendo a los estudiantes que “abra un examen”, luego se solicitará a todos los estudiantes que tomen una hoja en blanco y un lápiz; una vez teniendo los materiales, deberán seguir las instrucciones.</p> <p>En voz alta la psicóloga dará las siguientes instrucciones de manera progresiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Escribir su nombre en la parte superior de la hoja - Volver a escribir el nombre, pero con la otra mano - Escribir cinco nombres de animales(cinco segundos) - Escribir cuatro nombres de colores (cinco segundos) <p>Al finalizar el grupo compartirán lo escrito por cada alumno y se reflexionara sobre los resultados:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo se sintieron desarrollando las actividades? - ¿Qué pensaron cuando se indico que habria un examen? - ¿Por qué es importantes escribir el nombre? - ¿Cómo se sintieron cuando tuvieron que escribir con su mano que no es la que usualmente usan? - Animales: los que escribieron pero o gato se les pregunta ¿Por qué creen que usaron las referencias más comunes? - Colores: los que escribieron rojo, azul o verde. Se les pregunta ¿Por qué creen que usaron más rápidos estos colores? <p>Para terminar se pregunta ¿Creen que los paradigmas son buenos o malos? Y se permitirán que se den algunas respuestas en ambos sentidos.</p>	<p>20minutos</p>	<p>Hoja bond Lápiz</p>
<p>Pregunta y respuesta</p>	<p>Obtener el punto de vista personal de los estudiantes.</p>	<p>¿Te sientes preparado para el cambio?</p>	<p>05minutos</p>	

Sesión 11: Momentos de conflicto

Objetivo: Mejorar el manejo de situaciones de conflicto mediante la técnica de actuación e identificación

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recibimiento de los estudiantes y feedback	Brindar seguridad y mencionar lo aprendido en el taller anterior.	La psicóloga encargada, expresará la importancia de la sesión y mostrará las pautas y actividades que se desarrollará con el permiso y participación de cada uno de los presentes. Luego se les solicitará a los estudiantes que definan con sus palabras que es la adaptación.	05 minutos	
Dinámica: “Triángulo difícilongo”	Reflexionar sobre nuestro comportamiento ante situaciones de conflicto.	Para comenzar, la psicóloga solicitará que formen grupo de 8 estudiantes. Una vez que se haya formado los grupos, se les distribuirá de manera que no puedan ver a los demás. Luego a cada grupo se les brindará un sobre en el cuál contiene 8 piezas de un triángulo y las instrucciones : <ul style="list-style-type: none"> - Cada miembro del grupo deberá tomar una pieza - Cada pieza podrá ser manipulada solo por el dueño@ - Está prohibido hablar entre ustedes - Tiene 15 minutos para armar el triángulo con las 8 piezas. Para finalizar se preguntará : <ul style="list-style-type: none"> - ¿Quién leyó las instrucciones? - ¿Quién asumió el liderazgo? - Como se comportaron en los últimos 5 minutos - En caso no resolver el problema: ¿Hubieran abandonado el ejercicio o seguirían intentando? - ¿Algún miembro del grupo dió a conocer su frustración? ¿Cómo lo tomo el grupo? - Los que lograron armar el triángulo, ¿Lograron el objetivo con la participación de todos?, ¿Se puede alcanzar el objetivo sin que todos colaboren? 	15 minutos	Cartón Sobre

Exposición: Los conflictos	Ofrecer la información sobre el tema	Explicación del tema: Mis conflictos <ul style="list-style-type: none"> - Concepto - La mejor manera de actuar ante las situaciones de conflicto. - Manejar las situaciones con tolerancia proyección de video: “resolución de conflictos - el puente” https://www.youtube.com/watch?v=ZgaidCmzfHk	10 minutos	
Técnica: actuación e identificación	Reforzar la idea principal del tema.	Se comenzará formando grupos de 10 personas, los cuales resolverán un caso que contenga una situación de conflicto, donde deberán encontrar una solución, luego de haber hallado la solución. se iniciará a identificar las situaciones donde actuarán de manera positiva, los cuales ayudarán a reconocer el manejo de las situaciones de conflicto sin las emociones negativas.	20 minutos	
Retroalimentación	Conocer el punto de vista de los estudiantes.	La psicóloga realizará una retroalimentación acerca de los puntos que se han conversado durante la sesión.	05 minutos	

Sesión 12: ¿Confías en mí?

Dimensión: Relaciones positivas

Objetivo: Reforzar el apoyo social en la confianza hacia los demás por medio de la técnica de dramatización.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recibimiento de los estudiantes	Brindar seguridad y dar a conocer las pautas de las sesiones a realizar.	La psicóloga encargada, expresará la importancia del taller mostrando las pautas y actividades que se desarrollarán con el permiso y participación de cada uno de los presentes.	05 minutos	
Dinámica “semejante”	Crear un agradable clima entre los estudiantes.	<p>Para empezar la dinámica, la psicóloga encargada solicitará a los estudiantes que formen un círculo y se sienten en el suelo, luego la psicóloga entregará una hoja bond y lapicero a cada uno de los estudiantes.</p> <p>Una vez entregado los materiales, se les pedirá que piensen en alguien de ese mismo grupo con el que compartan semejanzas.</p> <p>Se les dará unos minutos, hasta que todos hayan completado la actividad, a continuación, se solicitará un voluntario que deba contar que compañero o compañera le parece semejante a sí mismo. Después que haya descrito los motivos, los demás estudiantes opinarán si creen acertada la opinión y cuáles son sus motivos. Para finalizar los estudiantes, expondrá sus razones.</p>	10 minutos	Hojas bond lapiceros

<p>Exposición “confianza en los demás”</p>	<p>Brindar información sobre el tema a los estudiantes.</p>	<p>Explicación del tema: ¡En mi confías!</p> <ul style="list-style-type: none"> - Concepto - ¿Cómo confiar en los demás? - ¿Es difícil confiar en los demás? - Tener la capacidad de confiar en los demás es una parte muy importante de nuestra vida - Confianza en ti primero, luego confía en los demás 	<p>15 minutos</p>	
<p>Técnica Dramatización</p>	<p>Interiorizar la confianza en el grupo.</p>	<p>Para empezar la psicóloga encargada, solicitará a los estudiantes formar grupos de 5. Una vez realizado los grupos, se les indicará que inventen una historia que sea relacionado al tema: “Confianza en los demás”, el cual tendrán que actuarlo, se les da 8 minutos para la coordinación, luego se comenzara la actuación de los grupos. La psicóloga podrá congelar la actuación de los estudiantes con un: ¡alto!; y con una palmada, deberá quedarse inmóvil.</p>	<p>20 minutos</p>	
<p>Pregunta y respuesta</p>	<p>Comprender las opiniones personales de los estudiantes.</p>	<p>¿Confías en los demás? y ¿Tú en quién confías?</p>	<p>05 minutos</p>	

Sesión 13: Me imagino lo que siente

Dimensión: Relaciones positivas

Objetivo: Trabajar en las relaciones personales con la empatía mediante la técnica de actuación e identificación.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recibimiento de los estudiantes y feedback	Brindar seguridad y mencionar lo aprendido en el taller anterior.	<p>La psicóloga encargada, expresará la importancia de la sesión y mostrará las pautas y actividades que se desarrollará con el permiso y participación de cada uno de los presentes.</p> <p>Luego se les solicitará a los estudiantes, que comenten como se sintieron durante la sesión anterior.</p>	05 minutos	
Dinámica “Refranes Dramatizados”	Impulsar un agradable clima entre los estudiantes.	<p>Para comenzar, la psicóloga solicitará a los estudiantes, que se agrupen en equipos de 5 personas cada uno.</p> <p>Una vez conformado los equipos, se les indica que deberán dramatizar un refrán por unos minutos, en la representación no se podrá hablar, solo se deberá actuar.</p> <p>Se escogerá a un estudiante por equipo para realizar la dramatización, se le brindará 8 minutos para que pueda prepararlo y luego el resto del equipo deberá adivinar de acuerdo a la interpretación.</p> <p>A cada equipo se deberá entregar al azar uno de los siguientes refranes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quién mucho abarca, poco aprieta - Uno nace con estrellas y otros naces estrellados - A palabras necias, oídos sordos - El ojo del amo engorda el ganado - Perro que ladra, no muerde - Quien siembra vientos, recoge tempestades - Más vale pájaro en mano que cien volando - Mucho ruido y pocas nueces 	15 minutos	

Exposición “empatía”	Reforzar la información sobre el tema.	<p>Explicación del tema: ¡Te comprendo!</p> <ul style="list-style-type: none"> - Concepto - ¿Cómo se adquiere la empatía? - El perfil de una persona empática - ¿cómo se desarrolla la empatía? <p>Proyección del video: Inteligencia emocional :empatía https://www.youtube.com/watch?v=GJ89dk9chnk ¿Cuál es el mensaje del video?</p>	10 minutos	
Técnica actuación e identificación.	Reflejar los pensamientos y sentimiento importantes de los estudiantes.	Se comenzará formando grupo de 8, donde se creará una pequeña historia dónde se halla utilizado la empatía; se brindara 8 minutos a los estudiantes para crear y ulitizar la imaginación, una vez creado la historia se solicitará a un estudiantes voluntario de cada grupo, que tendrá que relatar la historia creada y al termino de cada uno se dirá la importancia de la empatía en la historia.	20 minutos	Papelografo
Palabra clave	Ordenar las ideas del tema expuesto.	Para terminar, los estudiantes formarán un circulo y se comentará sobre lo que aprendieron de la sesión.	05 minutos	

Sesión 14: Expresando mis cualidades

Dimensión: Autoaceptación

Objetivo: conocer las cualidades con la tecnica del árbol de la autoestima.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recibimiento de los estudiantes	Brindar seguridad y dar a conocer las pautas de las sesiones a realizar.	La psicóloga encargada, expresará la importancia del taller mostrando las pautas y actividades que se desarrollarán con el permiso y participación de cada uno de los presentes.	05 minutos	
Dinámica “Cualidades”	Fomentar el conocimiento de las cualidades de los estudiantes.	<p>La psicóloga encargada empezará explicando a los estudiantes sobre, la vida diaria, la mayoría de veces que las personas no notan las cualidades y los defectos de su prójimo.</p> <p>Una vez explicado, se les indicarán que se sienten formando un círculo y se le entregará una hoja bond a cada estudiante. Cada uno deberá escribir en ella, una cualidad que caracteriza a su compañero de la derecha. La hoja debe ser anónima, sin ninguna identificación y tampoco debe tener el nombre de su compañero de la derecha. Luego se les solicitará a los estudiantes que doblen la hoja para ser cogida, mezclada y distribuida al azar entre todos.</p> <p>De a uno se les indicará que lean en voz alta las cualidades que están escritas en la hoja, así mismo se buscará entre todos los estudiantes la persona que, en la opinión del compañero, se caracteriza por esa cualidad.</p> <p>Solo podrá escoger a un solo estudiante entre todos.</p> <p>Al finalizar, la persona, deberá explicar por qué tal cualidad la caracteriza.</p>	10 minutos	

Exposición “cualidades”	Reforzar la información sobre el tema.	<p>Explicación del tema: cualidades</p> <ul style="list-style-type: none"> - Concepto - ¿Cuáles son las cualidades valiosas? <p>Lectura: El largo sueño de la ardilla (anexo 5)</p> <p>Al finalizar la lectura, se realizará un repaso de la historia por parte de los estudiantes y se identificará el mensaje del cuento.</p>	10 minutos	
Técnica: Mi árbol de la autoestima	Sensibilizar a los estudiantes para que identifiquen y reconozcan sus cualidades.	<p>La psicóloga encargada les dará cada uno una hoja con una lápiz o color y se les pide que dibujen un árbol (con raíces, tronco y hojas)</p> <ul style="list-style-type: none"> - En las raíces escribirán sus debilidades, en el tronco se escribirá sus fortalezas y por último en las hojas se escribirá sus metas. 	10 minutos	<p>Hoja bond</p> <p>Lápiz</p> <p>Lápiz de colores</p>
Cierre del taller	Conocer lo aprendido en el programa.	<p>Se solicitará a los estudiantes que formen un círculo, se les entregará una hoja bond a cada uno, en el cual escribirán una frase que describan como se sintieron y que cambios experimentaron durante el programa.</p> <p>A finalizar se expondrá ante todos los estudiantes y para despedirnos nos daremos un abrazo efectivos.</p>	05 minutos	

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bradburn, N. M. (1969). The structure of Psychological well-Being, Chicago, Illinois, USA: Public Health Service Grant
- Castro Solano, A., (2009), El bienestar psicológico: cuadro décadas de progreso, Argentina (46-53 pág.)
- Casullo M.M., (2002), evaluación El bienestar psicológico en Iberoamericano, Buenos Aires, Argentina.
- Carranza, R., Hernández, R., Alhuay, J., (2017), El bienestar y rendimiento académico de posgrado de psicología, (artículo original), Universidad Peruana Unión, Tarapoto, recuperado por <http://scielo.iics.una.py/pdf/riics/v13n2/2226-4000-riics-13-02-00133.pdf>
- Del Valle, M., Hornaechea, F., Urquijos, S. (2015), El bienestar psicológico diferencias según sexo en estudiantes universitarios y diferencias con la población en general (artículo Original), Universidad Nacional del Mar de Plata, Argentina, recuperado por http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-42062015000300003
- El comercio (2010), Quince regiones presenta niveles insatisfactorios de bienestar, (Periódico Nacional) Perú, recuperado por <https://elcomercio.pe/peru/quince-regiones-presentan-niveles-insatisfactorios-bienestar-206869>
- El comercio (2015), 5 pasos para lograr bienestar en tu casa, Perú, recuperado por <https://elcomercio.pe/casa-y-mas/decoracion/5-pasos-lograr-bienestar-casa-253226>
- Fernández A., Regina., Lorenzo, A., (2014), consideraciones acerca del bienestar psicológico (revista electrónica de psicología Iztacala), Universidad Nacional Autónoma de México, México

- Freir Rodríguez., El bienestar Psicológico en los estudiantes universitarios operativización del constructo (Tesis doctoral), España, recuperado por https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/13815/FreireRodriguez_Carlos_TD_2014.pdf?sequence=6&isAllowed=y
- Gaxiola,J.,Palomar.,(2016),Bienestar psicológico: una mirada desde latinoamericana, México, recuperado por <http://qartuppi.com/2016/BIENESTAR.pdf>
- Hernández, R., Fernández. y Baptista, P., (2016), Metodología de la investigación (4ta edición), México DF, México Mc Graw Hill.
- Hernández., Fernández, C. y Baptista., (2010), Metodología de la investigación (5ta edición), México DF, México Mc Graw Hill
- Hurtado de Barrera, J., (2000), Metodología de la investigación (2era edición), Colombia
- Hernández., Fernández, C. y Baptista., (2014), Metodología de la investigación, (6ta edición), México DF, México Mc Graw Hill.
- Moreta,R., Gaibor,I., Barrera,L.,(2017), El bienestar psicológico y la satisfacción con la vida como predictores del bienestar social en una muestra de Universitarios Ecuatorianos, Pontificia Universitaria, Católica del Ecuador), Ecuador, Recuperado por <http://revistas.ucn.cl/index.php/saludysociedad/article/view/1678/pdf>
- Organización Mundial de la Salud (2017), OMS, España, recuperado por <https://www.who.int/campaigns/world-health-day/2017/es/>
- Organización Mundial de la Salud (2013), Salud mental: en estado de bienestar, España, recuperado por https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/
- Organización Panamericana de la Salud, (2018), los jóvenes y la salud Mental en un mundo en transformación, España, recuperado por

- https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14710:world-mental-health-day-2018&Itemid=42258&lang=es
- Pérez Basilio, M (2017), Adaptación de la escala bienestar psicológico de Ryff en trabajadores de empresas industriales del distrito de los Olivos, (tesis de licenciatura), Universidad Cesar Vallejo, Perú, recuperado por http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/11339/Pérez_BMA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Portal Jurídico interdisciplinado, (2016), Salud Mental: en el Perú, Perú, recuperado por <http://polemos.pe/salud-mental-en-el-peru/>
- Piña Juárez, K., (2017), Bienestar psicológico y resiliencia en jóvenes universitarios, (tesis para obtener la maestría), México, recuperado por <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/68666/TesisBPfinal.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Páramo M., Straniero, C., García, C., Torrecilla, N., Gómez., (2011), Bienestar psicológico, estilo de personalidad y objetivos de la vida en estudiantes universitarios, (artículo original), Universidad de Aconcagua, Argentina, recuperado por <http://www.scielo.org.co/pdf/pepsi/v10n1/v10n1a01.pdf>
- Ryff Carol (1989), ¿Qué es bienestar psicológico? el modelo de Carol Ryff, recuperado por <http://www.uniminuto.edu/documents/702814/0/Qu%C3%A9+es+el+bienestar+psicol%C3%B3gico/94cf47ca-be8b-44cf-85a7-d9359f351f95?version=1>
- Real académica española (2001), Diccionario de la lengua española, Madrid
- 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
- Sabino Carlos, (1986), El proceso de la investigación, Argentina, (51 pag)
- Seligman, M. (2011). Flourish: A visionary new understanding of Happiness and Well-Being North Sydney: Random House Australia

- Tamayo, M., Tamayo., (1997), El proceso de la investigación, (4ta edición), México DF, México, (114pag).
- Tello,Sullca J., (2018), Calidad de vida y bienestar psicológico en estudiante en estudiante de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, Perú, recuperado por <http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2260/TELLO%20SULLCA%20JESUS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Teresa M, (2014), Decana del colegio de psicólogo habla de los desafíos actuales de esta especialidad en el Perú, Perú, recuperado por <https://ucontinental.edu.pe/noticias/en-uc-decana-del-colegio-depsicologos-habla-de-los-desafios-actuales-de-esta-especialidad-en-el-peru/>
- Vázquez C, Hervás G,Rahona J, Gómez D.,(2009), Bienestar psicológico y salud: aportaciones desde la psicología positiva,(anuario psicológico y salud mental),Universidad Complutense de Madrid, España, recuperando por http://institucionales.us.es/apcs/doc/APCS_5_esp_15-28.pdf
- Valerio G, Serna R, (2017), Redes sociales y bienestar psicológico del estudiantes universitarios, (Revista electrónico de investigación educativa), México, recuperado por <https://redie.uabc.mx/redie/article/view/1796/1672>
- Velásquez. C, Montgomery. U, Montero, L, Pomalaya. V, Dioses. A, Velásquez. N, Araki. R, Reynoso. D (2008) Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes San Marquinos (revista IIPSI), Universidad San Marcos, Perú, recuperado por <file:///C:/Users/hola/Downloads/3845-12976-1-PB.pdf>
- Vielma J,Alonso L,(2010),Studying subjective psychological well-being a literatura review (red de revista científica de america latina y el caribe, España y Portugal),Venezuela, recuperado por <https://www.redalyc.org/html/356/35617102003/>
- Yarceque. L, Nuñez. E, Matalinares. M, Alva L, Navarro. L, Navarro. L, Morreo. J, Padilla. M, Campos. J (2016) Procrastinación, estrés y bienestar en

estudiantes de educación superior Lima y Junín, Perú, recuperado por <http://revistas.uncp.edu.pe/index.php/horizontedelaciencia/article/view/213/209>

Zúñiga Padilla M, (2018), Autoconcepto y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima, (tesis de título profesional), Universidad Peruana Unión, Perú, recuperado por http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1001/Alexandra_Tesis_Bachiller_2018.pdf?sequence=3&isAllowed=y

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS DEL PLAN DE INTERVENCION

Gonzales, E. (2015). Recopilacion 456 juegos y dinamicas de integracion grupal. Mexico, recuperado por <https://www.scribd.com/doc/42827173/500-Dinamicas-de-Integracion-Grupal>

Gómez, M. (2007). Manual de técnicas y dinámicas. Méxicp: Ecosur.

ANEXOS

ANEXO N° 1: CARTA DE PRESENTACION



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega

Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 18 de Febrero del 2019

Carta N° 387-2019-DFPTS

Señor Doctor
RAMIRO GOMEZ SALAS
DECANO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL
Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Karen Elizabeth RUIZ CONDORI**, Bachiller de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 70-919849-0, quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

Agradezco la atención a la presente carta y renuevo mis cordiales saludos.

Atentamente,




Dr. RAMIRO GÓMEZ SALAS
Decano (e)
Facultad de Psicología y Trabajo Social

RGS/erh
Id. 1030887

Av. Petit Thouars 248, Lima
Teléfonos: 433 1615 / 433 2795 Anexo: 3304
E-mail: psic-soc@uigv.edu.pe

FACULTAD DE
PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL

ANEXO N° 2 CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación tiene como objetivo conocer el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios.

Su participación consistirá en responder de forma anónima los cuestionarios adjuntos. La participación es completamente voluntaria.

Respuesta del participante.

He leído el documento y acepto participar en esta investigación, conociendo que podré dejar de responder cuando lo considere pertinente. Al ser voluntaria, no existirá ninguna recompensa o beneficio.

Firma:.....

Fecha:.....

Sexo: Masculino () Femenino () Edad:... Carrera de estudio:.....Ciclo:.....Universidad:.....Turno:.....

A continuación se presenta algunos enunciados sobre el modo como usted se comporta, siente y actúa. No existe respuesta correcta o incorrecta. Responda con sinceridad. Su respuesta puede determinarlo marcando una equis (x).

ANEXO N° 3 ESCALA BIENESTAR PSICOLOGICO RYFF

A continuación, se presenta algunos enunciados sobre el modo como usted se comporta, siente y actúa. No existe respuesta correcta o incorrecta. Responda con sinceridad. Su respuesta puede determinarlo marcando una equis (x).

ITEMS	TOTALMENTE DESACUERDO	POCO DE ACUERDO	MODERAMEN TE DE ACUERDO	MUY DE ACUERDO	BASTANTE DE ACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas						
2. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas						
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente						
4. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo						
5. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general						
6. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla						
7. Reconozco que tengo defectos						
8. Reconozco que tengo virtudes						
9. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad						
10. Sostengo mis decisiones hasta el final						
11. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo						
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo						
13. Puedo confiar en mis amigos						

14. Cuando cumpla una meta, me planteo otra						
15. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí						
16. Mis relaciones amicales son duraderas						
17. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría						
18. Comprendo con facilidad como la gente se siente						
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 N°4

MATRIZ DE CONSISTENCIA

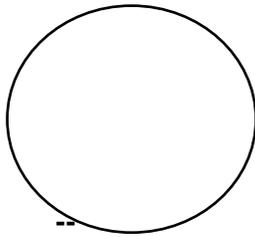
<p>PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</p>	<p>OBJETIVOS</p>	<p>METODOLOGÍA</p>
<p>1. PROBLEMA GENERAL</p> <p>¿Cuáles son los niveles de bienestar en los estudiantes de Psicología de la Universidad Privada de Lima Metropolitana?</p> <p>2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuál es el nivel de autorrealización en estudiantes de Psicología de la Universidad Privada de Lima Metropolitana? - ¿Cuál es el nivel de las relaciones positivas en estudiantes de Psicología de la Universidad Privada de Lima Metropolitana? - ¿Cuál es el nivel de autonomía, en estudiantes de Psicología de la Universidad Privada de Lima Metropolitana? - ¿Cuál es el nivel del dominio del entorno, en estudiantes de Psicología de la Universidad Privada de Lima Metropolitana? - ¿Cuál es el nivel del propósito en la vida, en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Privada de Lima Metropolitana? - ¿Cuál es el nivel del crecimiento personal, en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Privada de Lima Metropolitana? 	<p>1. OBJETIVO GENERAL</p> <p>Describir el nivel de Bienestar Psicológico en los estudiantes de Psicología de la Universidad Privada de Lima Metropolitana</p> <p>2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Analizar el nivel de Autorrealización, en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Privada de Lima Metropolitana - Determinar el nivel de Relaciones positivas, en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Privada de Lima Metropolitana - Definir el nivel de Autonomía, en estudiantes de la Universidad Privada de Lima Metropolitana - Explicar el nivel de El dominio del entorno, en estudiantes de la Universidad Privada de Lima Metropolitana - Identificar el nivel del Propósito en la vida, en estudiantes de la Universidad Privada de Lima Metropolitana - Detallar el nivel de Crecimiento personal, en estudiantes de la Universidad Privada de Lima Metropolitana. 	<p>1. POBLACIÓN:</p> <p>La población de la presente investigación está conformada por 113 estudiantes de ambos sexos, 26 varones y 87 mujeres. Los estudiantes del 7° y 8° ciclo, de las secciones “B” y “C” de una universidad Privada de Lima Metropolitana del centro de lima.</p> <p>2. MUESTRA:</p> <p>113 estudiantes de psicología.</p> <p>3. TÉCNICA DE SELECCIÓN DE LA MUESTRA:</p> <p>No probabilístico</p> <p>4. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACION:</p> <p>Es una investigación de tipo descriptiva- transversal, de nivel aplicativo y no Experimental.</p> <p>5. VARIABLE DE ESTUDIO:</p> <p>Bienestar psicológico</p>

ANEXOS DE PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

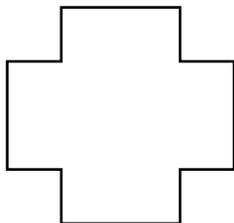
ANEXO N° 1 ¿QUIÉN SOY?

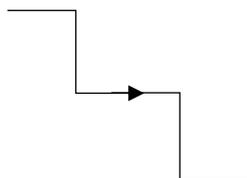
PASOS A SEGUIR:

1. En el círculo se debe describir como es uno, destacando las principales cualidades y defectos.
2. El cuadrado hace mención sobre como uno cree que los demás lo perciben, cualidades o defectos
3. La cruz significa cómo se siente uno en la vida y
4. La escalera es como se ven en el futuro.









ANEXO N° 2 SOY YO

PASOS A SEGUIR:

- Contesta las siguientes preguntas con su primer pensamiento:

1. Mi Favorito (a) es:
2. Si pudiera tener un deseo, sería:
3. Me siento feliz cuando:
4. Me siento triste cuando:
5. Me sient muy importante cuando:
6. Una pregunta tengo sobre la vida es:
7. Me enojo cuando:
8. La fantasia que más me gustaría tener es:
9. Un pensamiento que aun sigo teniendo es:
10. Cuando me enojo, yo:
11. Cuando me siento triste, yo:
12. Cuando tengo miedo, yo:
13. Me da miedo cuando:
14. Algo que quiero, pero que me da miedo pedir es:
15. Me siento valiente cuando:
16. Amo a :
17. Me veo a mi mismo (a):
18. Algo que hago bien es:
19. Estoy preocupado (a):
20. Mas que nada me gustaría:
21. Si fuera anciano (a):
22. Lo mejor de ser yo es:
23. Odio:
24. Necesito:
25. Deseo:

ANEXO N° 3 LA DECISION

PROBLEMA POR RESOLVER

Estás conduciendo tu auto en una noche de tormenta terrible. Pasas por una parada de autobús donde se encuentran tres personas esperando:

- Una anciana que parece a punto de morir.
- Un viejo amigo que te salvó la vida una vez.
- El hombre ideal o la mujer ideal para acompañarte toda la vida.

Tienes que tomar la siguiente decisión . ¿A quién llevarías en el auto, teniendo en cuenta que sólo tienes sitio para un pasajero?

Podrías llevar a la anciana, porque va morir y por lo tanto deberías salvarla primero; o podrías llevar al amigo, ya que el te salvó la vida una vez y estas en deuda con él. Sin embargo, tal vez nunca vuelvas a encontrar al amante ideal para acompañarte en la vida.

ANEXO N° 4 LECTURA: “LA SABIDURÍA DEL ÁGUILA”

CUENTO

El águila es una de las aves de mayor longevidad. Llega a vivir setenta años. Pero para llegar a esa edad, en su cuarta década tiene que tomar un serie y difícil decisión.

A los cuarenta años, sus uñas se vuelven tan largas y flexibles que no puede sujetar a las presas de las cuales se alimenta. El pico, alargado y en punta, se curva demasiado y ya no le sirve. Apuntando contra el pecho están las alas, envejecidas y pesadas en función del gran tamaño de sus plumas, y para entonces, volar se vuelve muy difícil. En ese momento, sólo tiene dos alternativas: abandonarse y morir, o enfrentarse a un doloroso proceso de renovación que le llevará aproximadamente ciento cincuenta días.

Ese proceso consiste en volar a lo alto de una montaña y recogerse en un nido próximo a un paredón donde no necesita volar y se siente más protegida. Entonces, una vez encontrado el lugar adecuado, el águila comienza a golpear la roca con el pico hasta arrancarlo. Luego espera que le nazca un nuevo pico con el cual podrá arrancar sus viejas uñas inservibles. Cuando las nuevas uñas comienzan a crecer, ella desprende una a una sus viejas y sobrecrecidas plumas.

Y después de todos esos largos y dolorosos cinco meses de herida, cicatrizaciones y crecimiento, logra realizar su famoso vuelo de renovación, renacimiento y festejo para vivir otros treinta años más.

ANEXO N° 5 LECTURA : “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 tejeras, 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, me 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.