



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

**Programa de Intervención Psicológica en el bienestar psicológico
en los adolescentes de una I.E.E. del Porvenir**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Intervención Psicológica

AUTORA:

Zavaleta Ferrer, Magali Milena (orcid.org/0000-0003-0359-7212)

ASESORES:

Mg. Hernández Vela, Jorge Antonio (orcid.org/0000-0002-7990-682X)

Dra. Urquiza Zavaleta, Roxana (orcid.org/0000-0002-6090-6360)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Modelos de Intervención Psicológica

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la Salud, Nutrición y Salud Alimentaria

TRUJILLO - PERÚ

2023

DEDICATORIA

Queridos padres, de ustedes: la enseñanza de un trabajo con esfuerzo para el éxito en la vida, que cada tropiezo es una oportunidad para reinventarme, el amor por vosotros me ha demostrado que estarán siempre presentes en mi corazón. A mis hijos con el deseo de heredarles el amor al estudio y la capacitación constante.

AGRADECIMIENTO

Agradecer a todas las personas que han contribuido a la presente investigación, a los participantes por la colaboración, entusiasmo y automotivación al cambio. A las autoridades educativas por las facilidades del ingreso a las aulas, la accesibilidad con los permisos y programación de fechas.

A los asesores que han dado luz al presente estudio, con una información precisa coherente y solidaria han podido compartir sus conocimientos, despejando inquietudes propias del proceso de estructuración.

A todos ellos mi gratitud.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR

Yo, HERNÁNDEZ VELA JORGE ANTONIO, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "Programa de intervención psicológica en el bienestar psicológico en los adolescentes de una I.E.E. del Porvenir.", cuyo autor es ZAVALETA FERRER MAGALI MILENA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 24.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

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

TRUJILLO, 26 de Julio del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
HERNÁNDEZ VELA JORGE ANTONIO DNI: 44424034 ORCID: 0000-0002-7990-682X	Firmado electrónicamente por: JHERNANDEZV el 16-08-2023 16:33:23

Código documento Trilce: TRI - 0620254



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO



ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR

Yo, ZVALETA FERRER MAGALI MILENA estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompaña la Tesis titulada: "Programa de intervención psicológica en el bienestar psicológico en los adolescentes de una I.E.E. del Porvenir.", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

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

Nombres y Apellidos	Firma
MAGALI MILENA ZVALETA FERRER DNI: 40590903 ORCID: 0000-0003-0359-7212	Firmado electrónicamente por: MZVALETA80 el 2607-2023 09:52:03

Código documento Trilce: TRI – 06202

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA.....	i
AGRADECIMIENTO.....	ii
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR.....	iii
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR.....	iv
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	v
ÍNDICE DE TABLAS.....	vii
RESUMEN.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	6
III. METODOLOGÍA.....	16
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	16
3.2. Variables y operacionalización.....	17
3.3. Población.....	18
3.4. Procedimientos.....	21
3.5. Método de análisis de datos:.....	21
3.6. Aspectos éticos.....	22
IV. RESULTADOS.....	23
V. DISCUSIÓN.....	31
VI. CONCLUSIONES.....	37
VII. RECOMENDACIONES:.....	38
REFERENCIAS:.....	40
ANEXOS.....	

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Efecto del programa de intervención psicológica sobre el bienestar psicológico de los adolescentes de una I.E.E del distrito El Porvenir.....	23
Tabla 2: Efecto del programa de intervención psicológica sobre la autoaceptación de los adolescentes de una I.E.E del distrito El Porvenir.	24
Tabla 3: Efecto del programa de intervención psicológica sobre las relaciones positivas de los adolescentes de una I.E.E del distrito El Porvenir.	25
Tabla 4: Efecto del programa de intervención psicológica sobre la autonomía de los adolescentes de una I.E.E del distrito El Porvenir.	26
Tabla 5: Efecto del programa de intervención psicológica sobre el dominio del entorno de los adolescentes de una I.E.E del distrito El Porvenir.	27
Tabla 6: Efecto del programa de intervención psicológica sobre el propósito de vida de los adolescentes de una I.E.E del distrito El Porvenir.....	28
Tabla 7: Efecto del programa de intervención psicológica sobre el crecimiento personal de los adolescentes de una I.E.E del distrito El Porvenir.....	29
Tabla 8: Índices de validez de contenido del Cuestionario de Bienestar psicológico.....	58
Tabla 9: Confiabilidad.....	60
Tabla 10: Nivel de bienestar psicológico, antes y después de la intervención psicológica.....	90
Tabla 11: Coeficiente de asimetría y curtosis conjunta	91

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo primordial determinar el efecto de un programa de intervención psicológica en el bienestar de los adolescentes de una I.E.E del Porvenir. Con una metodología de tipo aplicada diseño cuasi experimental, se utilizó muestreo por conveniencia conformado por 70 adolescentes de una I.E.E. La herramienta fue la Escala de bienestar psicológico de Carol Ryff con 39 enunciados. Se llegó a la determinación que el programa de intervención psicológica tuvo gran significancia en el bienestar psicológico de los adolescentes, se evidenció un progreso de magnitud moderada ($1.15 \leq dp = 2.03 < 2.70$) en el bienestar psicológico. Por tanto, se concluye que la aplicación del programa tuvo resultados significativos en la mejora de los niveles de bienestar ya que hubo una diferencia en los niveles del pretest del grupo experimental en el nivel bueno, del 20%, respecto al post test.

Palabras clave: Bienestar psicológico, programa de intervención, dominio del entorno, adolescentes.

ABSTRACT

The main objective of this research was to determine the effect of a psychological intervention program on the well-being of adolescents in an I.E.E. in Porvenir. With an applied methodology, quasi-experimental design, convenience sampling was used, made up of 70 adolescents from one I.E.E. The tool used was Carol Ryff's Psychological Well-Being Scale with 39 statements. It was determined that the psychological intervention program had great significance in the psychological wellbeing of the adolescents; a progress of moderate magnitude ($1.15 \leq dp = 2.03 < 2.70$) in psychological well-being was evidenced. Therefore, it is concluded that the application of the program had significant results in the improvement of the levels of well-being since there was a difference in the pretest levels of the experimental group in the good level, of 20%, with respect to the post-test.

Keywords: Psychological well-being, intervention program, environmental mastery, adolescents.

I. INTRODUCCIÓN

Para empezar este estudio es necesario mencionar las situaciones políticas de un grupo de países donde existe respeto a los derechos humanos, donde aflora estilo de vida con armonía y justicia social, por tanto uno de los principales países en encabezar esta lista es Finlandia, ya que ocupa un lugar privilegiado, así mismo se encuentran los demás países escandinavos: Dinamarca, Islandia, Noruega, Suecia, Suiza, los Países Bajos, Austria y Luxemburgo están en lista de los estados mejor administrados. Existe un informe el cual resume los avances con respecto a la percepción de felicidad, el factor importante denominado compañerismo. La población confía entre sí y en sus gobiernos, consiguiendo un estado pleno de satisfacción a nivel personal (Creus, 2019).

Los países económicamente más desarrollados, estables en su democracia, donde existía respeto, igualdad y oportunidades en sus derechos humanos se reflejaba mayor estado de satisfacción personal y estados de felicidad. Sin embargo, en los países menos felices reflejaba extrema pobreza inestables y en conflictos políticos. Se cree que existen ciertas condiciones a ser cumplidas como básicas para determinar la sensación de felicidad. Generalmente la felicidad es considerada un tema individual, sin embargo, esta investigación nos demuestra que la felicidad es también un asunto de las sociedades, por tanto, los gobiernos están en el deber de tomar decisiones para mejorar las condiciones de felicidad en su población. (Guzmán y Cantero 2023).

El bienestar psicológico se refiere a que las emociones se catalogan como experiencias placenteras, se pueden gestionar. La persona está orientado a desarrollar competencias socioemocionales, de esta manera el estudiante puede entrar en un proceso de preparación para interactuar de manera positiva y engrandecer un aprendizaje de manera eficiente (Ávila 2019)

Estas motivaciones que realiza cada ser generan impacto en el bienestar psicológico. Así mismo es importante mencionar el incremento del sentir personal a través de tres componentes: a) biológico, b) eventos adversos c) acciones voluntarias (García et al., 2020).

Existe la urgencia de bosquejar planes de intervención psicológica para el beneficio del estudiante, el progreso en el manejo óptimo de las emociones consiguiendo la mejora del bienestar personal en la juventud peruana, pieza clave en el avance de nuestro país, ya que a nivel nacional dicha población es más vulnerable a situaciones de peligro como consumo de sustancias, situaciones relacionadas a la violencia tanto intrafamiliar como en el contexto educativo, limitadas relaciones interpersonales (Solorzano 2019).

Es preocupación de los educadores las situaciones de riesgo como deserción escolar, problemas de aprendizaje, consumo de sustancias, conducta antisocial, violencia escolar, déficit en las habilidades sociales, por la cual atraviesan los adolescentes en especial en los contextos educativos estatales, conocidos por una numerosa población estudiantil y las diversas carencias en el aspecto formativo. Estas demandas hacen que su bienestar psicológico se encuentre limitado interfiriendo en la percepción de satisfacción personal.

La investigación que se presenta a continuación se centró en la aplicación de un plan de Intervención psicológica para el incremento del bienestar psicológico en los adolescentes de una I.E.E. del distrito El Porvenir, por el interés de indagar en la problemática del estudiante, la importancia que hoy en día tiene en su desarrollo psicoemocional. Por ello surge la interrogante: ¿Cuál sería la Influencia de un programa de intervención psicológica en el bienestar psicológico de los adolescentes?

Dentro la experiencia laboral conectada a instituciones educativas se ha percibido la necesidad de un trabajo interdisciplinario y sistémico a fin de conseguir resultados. Por tanto, tiene una justificación práctica, la intervención psicológica en función que el nivel de aprendizaje no marca necesariamente la salud mental de la persona, por ello gracias a este programa se hará un trabajo con los recursos personales del alumno para conseguir un desarrollo psicoemocional.

En cuanto a su justificación social, está enfocada a conseguir la mejora del bienestar personal del alumno por tanto al sentirse satisfechos podrá percibirse su

bienestar extendido en el contexto educativo, favoreciendo, a su vez, al desarrollo de la sociedad. La importancia metodológica será crucial para extender la investigación, tomando el marco teórico a nivel aplicativo en el contexto de la ciencia, tanto en el ámbito local como nacional. Fomentará mayores investigaciones sobre la etapa de la adolescencia. A nivel científico, tiene como fin proponer estrategias de perfeccionamiento en el campo educativo para la intervención profesional psicológica y de este modo favorecer al cumplimiento de los objetivos de intervención terapéutica de los alumnos en instituciones públicas.

El objetivo de esta tesis es determinar la influencia de un programa de intervención psicológica en el bienestar de los adolescentes de una I.E.E del Porvenir. Entre los objetivos específicos se encuentran: Identificar cuál sería la influencia del programa de intervención psicológica en la dimensión autoaceptación de la escala bienestar psicológico en los adolescentes de una I.E.E del distrito El Porvenir. Determinar cuál sería la influencia del programa de intervención psicológica en la dimensión relaciones positivas de la escala bienestar psicológico en los adolescentes de una I.E.E del distrito El Porvenir; Demostrar cuál sería la influencia del programa de intervención psicológica en la dimensión dominio del entorno de la escala bienestar psicológico en los adolescentes de una I.E.E del distrito El Porvenir; Explicar cuál sería la influencia del programa de intervención psicológica en el dimensión autonomía de la escala bienestar psicológico en los adolescentes de una I.E.E del distrito El Porvenir; Identificar cuál sería la influencia del programa de intervención psicológica en el dimensión propósito en la vida de la escala bienestar psicológico en los adolescentes de una I.E.E del distrito El Porvenir; Especificar cuál sería la influencia del programa de intervención psicológica en dimensión crecimiento personal de la escala bienestar psicológico en los adolescentes de una I.E.E del distrito El Porvenir.

Y finalmente se detallan las hipótesis

H1: El programa de intervención psicológica mejorará el bienestar psicológico de los adolescentes de una I.E.E del distrito El Porvenir.

Ho: El programa de intervención psicológica no influirá en el bienestar psicológico de los adolescentes de una I.E.E del distrito El Porvenir.

Hi₁ Existe influencia significativa entre el programa de intervención psicológica y la dimensión autoaceptación de la escala de bienestar psicológico en los adolescentes de una I.E.E del distrito El Porvenir.

Hi₁ No existe influencia significativa entre el programa de intervención psicológica y la dimensión autoaceptación de la escala de bienestar psicológico en los adolescentes de una I.E.E del distrito El Porvenir.

Hi₂ Existe influencia significativa entre el programa de intervención psicológica y la dimensión relaciones positivas de la escala de bienestar psicológico en los adolescentes de una I.E.E del distrito El Porvenir.

Ho₂ No existe influencia significativa entre el programa de intervención psicológica y la dimensión relaciones positivas de la escala de bienestar psicológico en los adolescentes de una I.E.E del distrito El Porvenir.

Hi₃ Existe influencia significativa entre el programa de intervención psicológica y la dimensión dominio del entorno de la escala de bienestar psicológico en los adolescentes de una I.E.E del distrito El Porvenir.

Ho₃ No existe influencia significativa entre el programa de intervención psicológica y la dimensión dominio del entorno de la escala de bienestar psicológico en los adolescentes de una I.E.E del distrito El Porvenir.

Hi₄ Existe influencia significativa entre el programa de intervención psicológica y la dimensión autonomía de la escala de bienestar psicológico en los adolescentes de una I.E.E del distrito El Porvenir.

Ho₄ No existe influencia significativa entre el programa de intervención psicológica y la dimensión autonomía de la escala de bienestar psicológico en los adolescentes de una I.E.E del distrito El Porvenir.

Hi₅ Existe influencia significativa entre el programa de intervención psicológica y la dimensión propósito en la vida de la escala de bienestar psicológico en los adolescentes de una I.E.E del distrito El Porvenir.

Ho₅ No existe influencia significativa entre el programa de intervención psicológica y la dimensión propósito en la vida de la escala de bienestar psicológico en los adolescentes de una I.E.E del distrito El Porvenir.

Hi₆. Existe influencia significativa entre el programa de intervención psicológica y la dimensión crecimiento personal de la escala de bienestar psicológico en los adolescentes de una I.E.E del distrito El Porvenir.

Ho₆ No existe influencia significativa entre el programa de intervención psicológica y la dimensión crecimiento personal de la escala de bienestar psicológico en los adolescentes de una I.E.E del distrito El Porvenir.

II. MARCO TEÓRICO

En cuanto a los antecedentes a nivel nacional, Grados y Paiva (2019) presentaron el trabajo, consecuencias del plan psicoterapéutico Warmi en el bienestar subjetivo de damas relacionadas a violencia en la localidad de Trujillo. El diseño de exploración fue de tipo pre experimental, se basó en un programa de percusión corpórea y musicoterapia, aplicándose en 21 mujeres con algún tipo de violencia, con una muestra constituida por individuos de sexo femenino entre 25 y 60 años. Se concluye con efectos importantes en la escala general de bienestar, por tanto, el plan psicoterapéutico tiene efectos importantes en el bienestar psicológico de las víctimas de maltrato. Así mismo, analizando las dimensiones, el autoconcepto tiene mejores resultados dentro del grupo de las 6 dimensiones.

Flores (2023) el objetivo primordial fue elaborar un programa cognitivo conductual, teniendo como punto de partida la dinámica del proceso para conseguir el bienestar psicológico. El tipo de diseño fue pre experimental, hubo un diagnóstico inicial utilizándose la escala de bienestar psicológico, se hace la aplicación a 26 mujeres víctimas de violencia en una DEMUNA de Cajamarca, también se aplicó a 5 trabajadores de la misma Institución. Los resultados del pretest arrojaron que las mujeres víctimas de violencia evidenciaron niveles inferiores de bienestar psicológico y en cuanto a los trabajadores de DEMUNA verificaron los resultados conseguidos en las mujeres víctimas de violencia, después de la aplicación de este trabajo se evidenció cambios positivos en las participantes en dicha investigación logrando que el 85,5% de las mujeres obtengan un nivel muy bueno en su bienestar subjetivo.

Horna (2022) aplicó un plan psicoterapéutico con enfoque cognitivo conductual enfatizado en el bienestar personal como objetivo general. La exploración fue de tipo aplicada con un diseño pre experimental, por lo que se buscó identificar el problema, se apertura en la búsqueda de los niveles de sentir personal con los que se ubicaba, la muestra estuvo conformada por 17 educadores de una I.E. de Jaén con edades entre los 25 a 64 años de edad. La herramienta principal fue el test de bienestar psicológico de Carol Riff. La variable

independiente fue el plan psicoterapéutico de intervención cognitivo conductual y como variable dependiente el bienestar emocional, los resultados fueron auténticos, después de la aplicación del programa se logró que el 88% de los profesores consiguieron bienestar emocional muy bueno, puesto que en el pre test sólo el 64% obtuvo este porcentaje.

León (2020) este estudio determinó el influjo de un trabajo psicoterapéutico para el progreso de sentir subjetivo en el estrés en el trabajo, la metodología evidencia un tipo de estudio pre experimental, los partícipes de la muestra estuvieron conformados por 10 personas que laboran en una entidad de salud en la ciudad de Nuevo Chimbote. Se utilizó el cuestionario de estrés laboral JSS para la recopilación de datos y poder diseñar el programa de manera efectiva. Se evidenció significativamente la ganancia con este trabajo psicoterapéutico en la baja del estrés laboral. Se llega a la conclusión que el presente trabajo logró el avance del bienestar emocional ya que redujo ampliamente el estrés en trabajadores de esta entidad pública.

Tello (2020) determinó el poder que un programa de autoeficacia puede ocasionar en el empuje del bienestar psicológico, la indagación fue con una línea de investigación cuantitativo, siendo práctica con un diseño preexperimental. Los partícipes lo conformaron 40 adultos mayores, usuarios del Hospital Regional de la provincia de Chimbote. Para la conformación del Excel de datos se utilizó la encuesta para valorar el constructo bienestar subjetivo como herramienta principal del estudio. Los logros alcanzados se examinaron estadísticamente por medio del programa SPSS reflejando un progreso del bienestar psicológico, concluido el trabajo se evidencia que antes de aplicado el programa arroja un nivel regular de bienestar personal, no obstante, en el post test se evidencia un nivel mayor. Dicha investigación se concreta con la determinación que el programa de autoeficacia desarrolla el bienestar subjetivo en el adulto mayor.

Dentro de los antecedentes internacionales encontramos a García et. al. (2019) Los autores buscaron evaluar los efectos del trabajo de psicología del positivismo sobre el sentir personal con una forma de trabajo cuasi experimental teniendo una muestra de 60 educadores de diversas zonas del país. En el

resultado se consigue grandemente subir el sentir subjetivo en los seres humanos partícipes luego de la realización de este plan de intervención, así también, concurren positivas correlaciones importantes entre bienestar personal y las potencialidades del autocontrol, las características de indagar y amor por el aprendizaje, la correspondencias en el amar, el ser agradecidos y el valor por enfrentar situaciones nuevas, esto luego de haber familiarizado a los participantes con el plan psicológico positivo aplicada a la educación en personal educativo.

García et al. (2018) ejecutaron una exploración en la cual usaron un programa denominado creciendo fuertes y su atribución en el bienestar psicológico con un diseño cuasi experimental, intervinieron 24 estudiantes del nivel secundario, localizando resultados preliminares, se concretaron adiciones estadísticamente significativas en las puntuaciones de los constructos de bienestar subjetivo y autoeficacia para generalizar luego de haber aplicado el programa de intervención psicológica. Se consuma que dicho trabajo debe ser utilizado dentro del proceso de reforzamiento psicoeducativo para el avance del sentir positivo en las instituciones educativas del nivel secundario.

Cabrera y Caldas (2019) examinó la Influencia del programa virtual: Florece y su repercusión en el nivel de bienestar psicológico en jóvenes estudiantes de una Institución superior de Colombia. Se esgrimió un diseño de investigación cuasi-experimental con pretest y postest en grupos: control y experimental con la escala de bienestar de Ryff (1989), las derivaciones demostraron a través de la aplicación de la prueba un engrandecimiento de bienestar subjetivo en el grupo experimental.

Arrigoni y Polo (2021) esta investigación tuvo como designio evaluar las consecuencias de un programa de fomento de la salud grupal online sincrónico para impulsar el bienestar de los trabajadores. Los métodos con una dirección cuantitativa, diseño cuasiexperimental, las herramientas utilizadas cuestionario de salud general (GHQ 12), escala de felicidad de pembedton, maslach burnout inventory (MBI), inventario de ansiedad de Beck (BAI) y una ficha sociodemográfica. "Bienestar y salud" estuvo estructurado en 8 reuniones grupales, online, sincrónicas (por Google meet). Se trabajó con 35 personas que laboran en el cuidado de personas con discapacidad intelectual. El desenlace revela que participar en un programa de promoción de la salud en dimensión grupal

en línea sincrónico resultó sustancial para incrementar el bienestar psicológico de los partícipes.

Navarro (2020) la finalidad del estudio era verificar si una operación grupal online desarrollaría el bienestar psíquico de los colaboradores. En cuanto al diseño de investigación se consolida de tipo pre experimental, fundada en el modelo de tareas y técnicas del duelo de Worden. Los instrumentos para la recopilación de datos: escala de bienestar de Ryff y un cuestionario de preguntas abiertas. El grupo, 12 adultos de República Dominicana que han sufrido una ruptura amorosa conforman la muestra. Los resultados detallan un aumento característico en los niveles de la variable dependiente. Se recomienda realizar otras averiguaciones con una muestra mayor y con grupo control, de condición que puedan hacerse difusiones y conclusiones sobre los efectos del programa.

Para conceptualizar la variable intervención psicológica, en psicología hace reseña al estudio y practica de principios y técnicas psicológicas de un experto en salud mental con la finalidad de asistir a las personas, ayudarlas a entender, entrenarlos en el manejo y solución de sus problemas utilizando recursos personales optimizando las destrezas individuales, así como el dominio con el entorno. Los espacios donde se puede aplicar la intervención en psicología son múltiples: cultural, clínica, salud, laboral, deporte, mediación entre otras. Así mismo puede realizarse a diferentes niveles: individual, parejas, familias o grupos, se presentan diferentes ejemplos de situaciones de intervención psicológica, Ayudar a reducir el estrés o la ansiedad, asistir a una familia conflictiva para que tenga como estilo de comunicación la asertividad, prevenir el aumento de conductas agresivas, reparar y gestionar miedos internos, superar fobias, adiestrar las habilidades sociales. (Bados, 2008).

El proceso de intervención psicológica abarca múltiples técnicas y metodologías en función de la individualidad de cada paciente y sus patologías. Por ello es crucial una formación multidisciplinaria y realizar un proyecto concreto. Todos los objetivos se centran en una finalidad común, conllevar de la teoría a la práctica para lograr desarrollar la profesión de la psicología de forma ética respetando la autonomía y valor a cada persona.

Científicos de los programas de intervención psicológica en psicología positiva refuerzan los efectos de mejora en el bienestar psicológico como por ejemplo en pacientes con problemas de ansiedad y depresión estos estudios fundamentados por (Gorlin, Lee y Otto, 2018), han sido efectivos los hallazgos en adultos mayores (Jiménez, Izal y Montorio, 2016), en individuos con padecimientos físicos graves (Ghosh y Deb, 2017), así como en poblaciones clínicas, en especial son notorios los estudios en sintomatología depresiva (Bolier et al., 2013). A nivel general, las derivaciones de los programas de intervención psicológica presentes en las revisiones sistemáticas muestran que las actividades de psicología positiva se consolidan en su eficiencia, por tanto, perfeccionan el bienestar y administración de sintomatología en las personas.

En el plano educativo, la evidencia proporcionada indica que altos niveles de bienestar se relacionan con mayor salud física, satisfacción y compromiso organizacional, lo cual consigue ganancias no solo la salud mental del personal del magisterio sino también en la buena formación de estudiantes Este beneficio es visto también en términos educativos donde pedagogos sirven de guías a partir del modelado de nuevos comportamientos positivos para sus estudiantes; esto debido a que el personal de formación, habitualmente, influye, de manera cercana, en los esquemas del estudiantado a través del modelaje y la relación docente-estudiante. (Cobo et. al 2017).

En el presente programa de intervención psicología se ha tomado como base teórica el modelo cognitivo conductual y el modelo de terapia breve centrada en soluciones, teniendo como punto de partida tres dimensiones: cognitivo, afectivo y conductual. En el campo cognitivo se considera: la interpretación de los pensamientos y el proceso psicoeducativo. En la dimensión afectiva se ha considerado los sentimientos generados y la identificación de logros. Así mismo en la dimensión conductual se ha tomado en cuenta la motivación a la acción y respuestas fisiológicas.

Steve de Shazer uno de los principales fundadores del enfoque centrado en alternativas de solución y todo el grupo de investigadores de la línea TBCS nos dan como punto básico una línea para que el paciente pueda enfocarse en los recursos personales y por ende en cómo puede solucionarlas, esto enfatizado en

un lapso de tiempo corto, enfocado en objetivos y evidencia reales, también se añade prácticas de la psicología positiva que ayuda a las personas a optimizar por medio del desarrollo de soluciones; no está centrado en los problemas. La TBCS es una terapia orientada hacia el mañana origina el aflorar emociones de agrado, para rediseñar, automotivar y que permanezca el deseo de un logro en el comportamiento deseado. (Kiss 2020).

En la línea del enfoque cognitivo se encuentra la terapia cognitiva de Aron Beck y de Albert Ellis, la racional emotiva, en estas circunstancias la conducta de la persona es explicada por medio de una serie de secuencias y procesos mentales así también de estructuras internas como la memoria, la atención y la percepción, por lo tanto los individuos se han convertido en entes activos que trabajan y procesan la información proveniente del exterior. Aquí también se refuerza el aprendizaje del medio ambiente y su adaptación al mismo (Froxán et al. 2022)

En relación a la variable bienestar subjetivo, en el campo de la psicología es un concepto abstracto el cual se enfoca a la investigación del estado de felicidad y el bienestar, estos son siempre materia de discusión entre las ciencias filosóficas. Se menciona al bienestar subjetivo como una dimensión relacionada con el valor del resultado, que se adquiere por una condición de existencia. (Luna, 2018).

Al hablar de la concepción de bienestar subjetivo se tiene que mencionar que toma como punto crucial los contenidos de la psicología social y positiva, centrandó su foco de atención en los hallazgos del desarrollo personal, la autorrealización, las experiencias agradables, la connotación de felicidad que cada individuo construye y el funcionamiento óptimo y permanente de las personas y la sociedad. Canchari (2019).

Dentro del origen del concepto de bienestar subjetivo en el presente siglo todo ser humano anhela y desea una vivencia para sentirse física y mentalmente fuerte y estable. Tanto así que muchos sucesos a lo largo de las etapas del individuo hacen que la concepción del sentir subjetivo es determinante para consolidar cómo este origina cambios en la valoración en la existencia del ser

humano. La salud integral reluce lo que la persona está pasando de manera interna, aflora un estado de tranquilidad y cuidado de sí mismo, por ende se habla de una propia organización para el autocuidado, se basa en su organización mental, con procesos acordes a sentir placer, satisfacción con la vida, con lo obtenido. Se apoya en la interpretación de una palabra anhelada denominada felicidad con la vida y por último mencionar que es necesario la capacitación y aprendizaje continuo gracias a cada día de conocer nuevas experiencias la persona puede hacer frente a los retos, a los cambios de las etapas de la vida o alguna situación estresante (Muqodas et al, 2020).

Farias (2023) Carol Ryff descubrió que el bienestar personal puede modificarse en torno a las experiencias, los retos y las transiciones que van enfrentando los individuos a medida que se van degenerando el ciclo vital. El argumento del bienestar psicológico ha sido una de las áreas centrales del pensamiento de Ryff, ya que considera que este ayuda a mantener una buena salud no solo mental, sino también física, dado que la autora lo relaciona con el sistema inmune, endocrino, entre otros sistemas biológicos.

También se hace referencia a la estimación de un sujeto a lo largo de su vivencia, es decir, la persona concientiza sobre su valoración personal qué tan agradable considera su día a día, si sus metas se están concretando. El bienestar evidencia la auto realización, está contento y satisfecho con sus propios logros que ha obtenido y orgulloso con su vida. A esto menciona un bienestar a nivel emotivo, biológico y psicológico. Tov (2018).

Al hablar de bienestar psíquico Carol Ryff enfatiza su estudio agrupando su única perspectiva, consolida las teorías referidas a la evolución humana, a su funcionamiento integral detallando aspectos positivos conforme los individuos van desarrollando en su ciclo vital. El sentir agrado y placer va cambiando en razón a la edad, el sexo, el contacto social y la cultura de la persona. El bienestar psicológico comprende seis dimensiones que explican más detalladamente el constructo, están expresadas por Ryff y Keyes (citados en Bahamón et al., 2020)

La autoaceptación como dimensión inicial, dicho punto se conecta con lo frecuente que hacen que los seres humanos tengan conformidad consigo mismas,

teniendo conocimiento de sus capacidades como de sus restricciones. Tener buenas características o cualidades hacia uno mismo es una particularidad en definitiva importante donde se declara la existencia del perfeccionamiento mental positivo.

Está el factor conexiones positivas, esta dimensión necesita promover y mantener buenos contactos sociales, los cuales permanecen constantes, disfrutar de amigos para confiar en ellos. También refleja la capacidad para amar de forma madura, esta capacidad es un componente esencial del bienestar y de la salud mental. Según Rif, es un aspecto sustancial el control del entorno: destreza individual para conseguir o crear entornos propicios para sí mismos. Los seres humanos con un buen dominio del entorno tienen una mayor sensación de supervisión sobre el universo y se sienten fuertes y capaces de tomar decisiones sobre el contexto en el que viven.

En relación a autonomía se evalúa la capacidad del individuo de proponer y prevalecer su propia originalidad en disímiles tramas de la sociedad. Se busca que las personas con buenos puntajes de autonomía están fortalecidos ante la presión social, tienen las habilidades para controlar eficientemente su conducta. También se encuentra propósito en la vida, ello toma como punto de inicio cuando la persona tenga una idea para concretar sus planes soñados y sea competente para instaurar sus objetivos vitales. Un buen grado en esta sub-escala evidenciaría que se tiene claridad y empuje respecto a lo que se anhela en la vida.

Por último, la extensión del crecimiento personal, en la cual se valora la habilidad del individuo generando criterios para conocer y desplegar sus potencialidades y seguir progresando como ser humano.

Existen dos componentes del bienestar psicológico, uno que se relaciona con las reflexiones de las personas en relación a su existencia. En el bienestar subjetivo, el componente cognitivo es parte de las creencias de la persona en relación con las acciones que realiza y el desarrollo de sus propias dinámicas, interpretando sus niveles de satisfacción de manera agradable. Este componente manifiesta la autoevaluación de la persona con respecto a su vida. Así mismo importante el componente afectivo (positivo o negativo), grado de placer que un

individuo aprecia, por medio de sus emociones Un evento que genere deleite y goce va a ser calificado en las emociones positivas, puesto que ocasionan gratificación en la persona. Los elementos son temporales y estables, es por ello que los procesos en las emociones son bruscos y llegan a ser de corta duración (Merino 2019).

Hacen mención al bienestar psicológico del adolescente Díaz y Vega (2017), explicando que el adolescente busca la vinculación con otras personas en especial con sus coetáneos, hay una necesidad de tener una vida social activa, no obstante, también se encontró la importancia que se otorga a la familia como grupo primario la primacía de personas significativas, las cuales reafirmarán la aceptación de sí mismos y de sus vidas. Los hallazgos demuestran que los examinados con buen ajuste psicológico o con estabilidad emocional interpretaban su vida como placentera y feliz; caso contrario los adolescentes limitados socialmente, en las que su grupo social era pobre, tenían las puntuaciones bajas en el bienestar personal. También los autores hacen referencia a la salud física en tanto que padecer alguna enfermedad o discapacidad física eran dificultades para el adolescente , ya que se espera en esta etapa gozar de una salud plena, una vida sana, por tanto estas condiciones ocasionarán una percepción negativa sobre el bienestar psicológico, y por último para los autores está la importancia de tener contextos que refuerzan su crecimiento, que son favorables como ambiente académico, sociocultural y deportivos seguros favorecerán una percepción agradable a la vida.

Definitivamente a medida que la persona va creciendo, origina cambios en el ciclo vital por ende el concepto de bienestar también tendrá variaciones con respecto a su estado de felicidad. Dichas circunstancias pueden atenuarse en la madurez, por ello la persona tiene libertad para hacer modificaciones consiguiendo llegar a un envejecimiento adecuado. En el sexo femenino las dimensiones de autoaceptación e independencia presentan un nivel menor; caso contrario en relaciones positivas y crecimiento personal están en un nivel mayor. En cuanto a dominio del entorno, las damas conservan estabilidad emocional, sin embargo, en ambos sexos en la edad adulta consiguen madurez, debido al establecimiento de cambios como estabilidad laboral, roles en la familia, educación de los hijos, un

punto especial el rol materno. Por ello los investigadores recomiendan trabajar el crecimiento personal y el dominio del desde la niñez para que las creencias positivas vayan acompañando al individuo y se establezcan con el tiempo (García et.al 2020)

El bienestar psicológico igual a bienestar subjetivo, se manifiesta con la percepción que domina al individuo en correlación con su nivel de satisfacción personal. Es un constructo que posee elementos reflexivos para que el ser humano pueda experimentar a lo largo del ciclo vital. Si las reflexiones y estados emocionales son positivos por ende mayor es su bienestar personal. Cuando se habla de medios de vida felices también estaríamos reforzando el concepto de bienestar subjetivo, se dice que todos aspiramos obtener una vida de calidad a base de experiencias armoniosas, alegres y gratificantes (Merino, 2019).

Entonces ya sabemos que el término medios de vida efectivos está enfatizado dentro de la categoría de bienestar psicológico ya que tiene asociación sobre cómo funcionan los deberes y normativas en la colectividad, estos son asumidos por los seres humanos en cuanto a los dominios que encausen el desarrollo de su existencia. Es decir, desde el inicio de la construcción de sus vidas, las personas están concretando su propio estado de felicidad. La actitud de vida tiene una interrelación directa con la salud biológica, psicológica e integral, así como con las creencias individuales que se tengan, se concreta en que son importantes las relaciones interpersonales en el medio ambiente (Muñoz et al. 2020).

Velásquez y Medina (2017) recopilaron estudios en adolescentes latinos con respecto a la variable bienestar subjetivo, determinando que existían vínculos orientados al grupo social primario y a las personas significativas y queridas dentro de su entorno cercano; también se explica la dimensión de aceptación de sí mismo, cuando se interpreta como saludable y significativa referente a valorar la vida que te tocó vivir, entre los factores que ocasionan malestar psicológico, están el plano académico, la muerte de los abuelos, conflictos con sus coetáneos y familiares, estas situaciones representan una percepción negativa en los jóvenes. Existe el factor proyectos personales el cual refleja distanciamiento de los adolescentes, pues no se manifestaron respuestas prioritarias; según el estudio, para aquellos

pensar en la planificación y ejecución de objetivos personales les genera más ansiedad y malestar, que de bienestar subjetivo. Aquellos participantes del estudio con una personalidad con rasgos de estabilidad emocional tenían un bienestar psicológico óptimo, pues evaluaba en su vida mayor satisfacción y agrado tanto en sus conexiones como en la aceptación de sí mismo. Caso opuesto en los jóvenes con características de personalidad aislada o limitados socialmente, a pesar de considerar necesario las dimensiones de vínculos y aceptación, evidenciaban una tendencia baja de bienestar psicológico

La salud mental se conceptualiza generalmente como un estado integral de bienestar y que es observado y analizado por la persona. Es la habilidad para poder gozar de los diversos recursos personales que le permiten al ser humano tener un rendimiento óptimo y pleno que lo llevarán a disfrutar de un ciclo vital placentero. Cultivar mentalmente nuestra salud resulta ser un compromiso un tanto complejo y hoy en día busca conectarse con las potencialidades de la persona o mejor dicho con el sentir positivo, también es la percepción que irradia el estado de bienestar que un sujeto valora en su entorno (Moreta et al., 2018).

En este constructo se conocen factores de bienestar que se expresan en los afectos, en el apego, la introspección propia que realiza la persona y conocimiento de su línea de vida actual. Para reforzar mentalmente la salud, es necesario el bienestar personal puesto que el desarrollo de éste hace necesario la construcción de buenas y favorables condiciones de vida a nivel individual y grupal (Lundin et al. 2017).

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

Tipo de investigación: los objetivos de este estudio tienen fines aplicativos o prácticos, orientados a mejorar el bienestar psicológico del adolescente por tanto es beneficioso, útil dentro de la población de estudio (CONCYTEC, 2018).

Diseño de investigación: experimental con periodo longitudinal, con la forma de ejecución cuasi experimental, considerándose una división de dos grupos de trabajo: un primer grupo denominado de control cuya aplicación conlleva un pretest y post test, aquí no existe ningún proceso de intervención. Un segundo grupo denominado experimental donde existe un pre test seguido de las sesiones de un programa de intervención, luego la aplicación de un post test para identificar una evaluación de efectividad del estudio (Hernández y Mendoza, 2018).

3.2. Variables y operacionalización

Variable independiente: Programa de intervención psicológica.

Definición conceptual:

Programa de intervención: es un plan secuencial y dinámico que permite ejecutar actividades de manera conjunta, se le conoce como sesiones, las cuales poseen un marco teórico, se aplican en un entorno social para tener productividad (Bados, 2008).

Definición operacional: se sistematiza un grupo de sesiones para abordar un problema psicológico en 3 formas: cognitivo, afectivo, conductual.

Dimensiones e indicadores:

Cognitiva:

- Interpretación de pensamientos
- Psicoeducación

Afectivo:

- Sentimientos generados
 - Identificación de logros
- Conductual:
- motivación a la acción
 - Respuestas fisiológicas

Variable dependiente: Bienestar Psicológico

Definición conceptual: es un constructo que expresa el sentir positivo y el pensar productivo del ser humano acerca de sí mismo, que se define por su naturaleza subjetiva vivencial (Ryff, 1995).

Definición operacional: La definición de medida está representada por el instrumento: escala de bienestar psicológico

Dimensiones/ Indicadores: autoaceptación, relaciones positivas, dominio del entorno, autonomía, propósito en la vida, crecimiento personal

3.3. Población

La población es concebida como la agrupación de sujetos inmersos en un contexto y que poseen características homogéneas. En tal sentido, se ha utilizado a una población censal, caracterizada por la agrupación de la totalidad de participantes (Hernández y Mendoza, 2018).

Por las características propias del diseño cuasiexperimental se cuenta con una población de 70 adolescentes matriculados en el 4° y 5° año del nivel secundario (pertenecientes al 2° ciclo de estudios, concebida la población dentro de una adolescencia madura) de la I.E.E. "Víctor Raúl Haya de la Torre". Participarán adolescentes distribuidos en 2 grupos, uno de control, conformado por 35 estudiantes y el otro grupo experimental al cual se le aplicó el programa de intervención, constituido por 35 alumnos.

Criterios de inclusión: adolescentes del nivel secundario con edades comprendidas entre los 15 y 18 años de edad de ambos sexos, así mismo los alumnos que accedieron participar de manera voluntaria.

Criterios de exclusión: adolescentes con alguna condición mental que les impide contestar la escala. Estudiantes que están recibiendo algún proceso psicoterapéutico.

3.3.1. Unidad de análisis

Un adolescente de una I.E.E del distrito el Porvenir de 4° y 5° año de secundaria con edades comprendidas entre los 15 y 18 años.

3.3.2. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica: Encuesta.

Instrumento:

Escala de bienestar psicológico de Carol Riff con un total de 39 ítems, integrados en 6 dimensiones, (1) Completamente en desacuerdo (2) En desacuerdo (3) parcialmente en desacuerdo (4) parcialmente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Completamente de acuerdo

Pérez (2017) con su versión adoptada, para la validez del constructo, se estableció la correlación ítem- escala de Ryff. Los coeficientes de correlación hallados son >0.20 , concluyendo que los ítems son adecuados y significativos. Para esta investigación se hizo la validación de 3 jueces expertos los cuales dieron aceptación a la escala de bienestar psicológico.

En cuanto a la confiabilidad de la escala de bienestar psicológico se consiguió por medio del cálculo del coeficiente de Alpha de Cronbach por consistencia interna teniendo como resultados que los coeficientes oscilaron entre .894 a .907 por tanto los resultados evidencian un nivel alto de consistencia. Esto guarda relación con Diaz (2006) donde se presenta similares resultados.

Para la validez se ha considerado la de contenido a través del juicio de expertos, los cuales ascendieron a 3 especialistas en el área de Psicología Clínica y poseen el grado académico de maestros. Consecutivamente, fue calculada la V de Aiken, para determinar el grado de concordancia entre las valoraciones de los especialistas, obteniéndose una $V = 1$, denotando una validez correcta de contenido. Asimismo, para la presente investigación se analiza la fiabilidad con las respuestas del pretest de una muestra de 35 adolescentes del grupo de control, método Alfa de Cronbach 0.859 (Ver Anexo 3).

Ficha técnica del instrumento

Nombre: Escala de Bienestar Psicológico SPWB de Ryff

Nombre original: Escala de Bienestar Psicológico SPWB de Ryff Año: 1995

Autor: Carol Ryff

Adaptación española: Díaz Darío, Rodríguez Carvajal Raquel, Blanco Amalio, Moreno Jiménez Bernardo, Gallardo Ismael, Valle Carmen y Van Dierendonck Dirk (2006).

Adaptación peruana: Zavala y Silva (2009)

Adaptación a estudio: Zavaleta Ferrer Magali

Objetivo: Evaluar bienestar psicológico

Aplicación: dirigido a adolescentes y adultos con un nivel mínimo en la comprensión de los enunciados de la escala.

Administración: Individual o Colectiva

Estructura: 6 dimensiones (39 ítems), se ha agregado enunciados socioculturales dentro de los datos generales con el fin de tener información exacta de la población con la cual se va a trabajar.

Procedencia: Costa (1) Sierra (2) Selva (3) Extranjero (4)

Vive con ambos padres (1) vive con un progenitor (2) vive con otro familiar (3)

He repetido de grado: NO () SI ()

Tengo claro mi vocación profesional: NO () SI ()

Escala tipo: Likert

Tiempo de administración: Aproximadamente 30 minutos.

Presenta 6 dimensiones:

Dimensión 1: Autoaceptación (Ítems:1,7,8,11, 17,25,34)

Dimensión 2: Relaciones positivas (Ítems:2, 13, 16, 18, 23, 31, 38)

Dimensión 3: Autonomía (Ítems:3,5,10,15,27)

Dimensión 4: Dominio del Entorno (Ítems:6,19,26,29,32,36,39)

Dimensión 5: Propósito de vida (Ítems:9,12,14,20,22,28,33,35)

Dimensión 6: Crecimiento personal (Ítems:4,21,24,30,37)

Para la corrección Invertir los ítems: 17, 23, 15, 26 y 21, por tanto, se trabajaría así: (1=6) (2=5) (3=4) (4=3) (5=2) (6=1).

Escala de medición: ordinal, permite dar un orden a los elementos, según si poseen más, menos o la misma cantidad de la variable medida, es decir, determina el grado de intensidad de la variable.

Al obtener el puntaje por cada dimensión, se ubica según la categoría pertinente según el baremo. Bueno (170 – 234), regular (104 – 169), deficiente (39 – 103).

3.4. Procedimientos

Para el presente estudio se busca una población con características similares a las necesidades descritas en el planteamiento del problema, es así que se escoge la población del nivel secundario de una I.E.E del distrito El Porvenir. Se hacen las coordinaciones previas, así como la presentación de la formalidad con la documentación necesaria para los permisos (carta de presentación y carta de aceptación). La institución da pase al cronograma de actividades, desde la primera sesión, se explica a los estudiantes sobre la importancia de las autorizaciones de sus padres para la participación en el programa de intervención (consentimientos informados) luego se aplica el pre test tanto en el grupo central como en el grupo de control. Culminado las sesiones del programa de intervención se procederá a aplicar el post test tanto en el grupo central como en el grupo de control. Se estructura un Excel con la base de datos y se inicia el trabajo estadístico para encontrar la influencia en el bienestar psicológico de los participantes. Se analizará los resultados, discusión de autores, conclusiones y recomendaciones.

3.5. Método de análisis de datos:

Debido a que en un diseño de investigación cuasiexperimental se cuenta con una muestra seleccionada mediante muestreo no probabilístico, por ser grupos intactos, no es factible aplicar estadística inferencial para el contraste de hipótesis por la elección y asignación no aleatoria de los sujetos que participan de cada grupo (Salinas, 1993). En consecuencia, se realizó el análisis de los datos mediante estadística descriptiva, presentando los resultados en tablas de distribución de frecuencias absolutas simples y relativas porcentuales para describir los niveles de la variable dependiente y sus dimensiones, antes y después

de la aplicación del programa. Asimismo, se calculó el coeficiente de asimetría y curtosis conjunta que con valores $K^2 < 5.99$ evidencia una distribución normal y valores $K^2 \geq 5.99$ describen una distribución diferente a la normal (Hair, Anderson, Tatham & Black, 2005) en el pretest, postest y la diferencia pareada de la variable dependiente en cada grupo. Luego, se calcularon estadísticos descriptivos como la media y desviación estándar de cada grupo en cada evaluación y de la diferencia pareada. Finalmente, se evaluó el efecto del programa con el estadístico “d” de Cohen (1988) para muestras independientes que delimita una diferencia trivial si $d < .20$, pequeña si $d < .50$, moderada si $d < .80$ y grande si $d \geq .80$; además para contrastar la hipótesis general y específicas se utilizó el coeficiente “dp” de Cohen (1988) que cuantifica la diferencia pareada o un efecto de magnitud trivial o nulo si $dp < .41$ para aceptar la hipótesis nula y un efecto pequeño si $dp < 1.15$, moderada si $dp < 2.70$ y grande si $dp \geq 2.70$ para rechazar la hipótesis nula.

3.6. Aspectos éticos

Para dicho estudio se hace referencia al código de ética de la Universidad César Vallejo, en su artículo 4, donde se refuerza el respeto por los derechos de los participantes de una investigación científica.

También se hace mención al artículo 24 del código de ética del psicólogo donde indica el uso del consentimiento y asentimiento informado de los participantes en una investigación. El colaborador está informado de una manera adecuada sobre los criterios de la evaluación entre ellos el anonimato. Así mismo, se toma en cuenta el artículo 26, enfatizando resultados transparentes sin conflicto de intereses, por ello habrá veracidad en el tratamiento de los datos y el uso de Turnitin.

Así mismo se hace hincapié en los principios de no maleficencia y autonomía, es decir de no infringir daño en los participantes del estudio, es deber del investigador el cuidado de la integridad y la promoción del bienestar.

IV. RESULTADOS

Análisis del efecto del Programa de Intervención psicológica

Tabla 1: Efecto del programa de intervención psicológica sobre el bienestar psicológico de los adolescentes de una I.E.E del distrito El Porvenir

Prueba	Experimental		Control		Diferencia		
Estadístico	M	DE	M	DE	Dm	EE	d
Pretest	118.2	16.7	158.4	24.0	40.14	4.94	1.94
Postest	155.2	19.3	157.5	23.3	2.29	5.11	0.11
Dp	36.9		-0.9				
EE	3.1		0.3				
dp	2.03		-0.55				

Nota: M: Media; DE: Desviación estándar; Dm: Diferencia de medias; Dp: Diferencia pareada; EE: Error estándar; d: Magnitud de la diferencia entre grupos; dp: Magnitud de la diferencia pareada.

En la Tabla 1, se evidencia que el **bienestar psicológico** de los grupos experimental y control inician con una diferencia de magnitud grande ($d = 1.94 > 0.80$), donde el grupo control presenta una media superior respecto del grupo experimental. Luego de la intervención psicológica, se observó una diferencia de magnitud trivial ($d = 0.11 < 0.20$) en la media entre el grupo experimental y control. Asimismo, se evidenció una mejora de magnitud moderada ($1.15 \leq dp = 2.03 < 2.70$) en el **bienestar psicológico** del grupo experimental por la aplicación del programa de intervención psicológica; mientras que, el grupo control mostró una disminución de magnitud pequeña ($0.41 \leq dp = -0.55 < 1.15$) durante la ejecución del cuasiexperimento en los adolescentes de una I.E.E del distrito El Porvenir.

Tabla 2: Efecto del programa de intervención psicológica sobre la autoaceptación de los adolescentes de una I.E.E del distrito El Porvenir.

Prueba	Experimental		Control		Diferencia		
	M	DE	M	DE	Dm	EE	d
Pretest	20.8	4.4	27.4	5.4	6.63	1.18	1.34
Postest	27.8	5.2	27.0	5.1	0.80	1.23	0.16
Dp	7.0		-0.4				
EE	0.9		0.6				
dp	1.27		-0.12				

Nota: M: Media; DE: Desviación estándar; Dm: Diferencia de medias; Dp: Diferencia pareada; EE: Error estándar; d: Magnitud de la diferencia entre grupos; dp: Magnitud de la diferencia pareada.

En la Tabla 2, se evidenció que la **autoaceptación** de los grupos experimental y control inician con una diferencia de magnitud grande ($d = 1.34 > 0.80$), donde el grupo control presenta una media superior respecto del grupo experimental. Luego de la intervención psicológica, se observó una diferencia de magnitud trivial ($d = 0.16 < 0.20$) en la media entre el grupo experimental y control. Asimismo, se evidenció una mejora de magnitud moderada ($1.15 \leq dp = 1.27 < 2.70$) en la **autoaceptación** del grupo experimental por la aplicación del programa de intervención psicológica; mientras que, el grupo control se mantuvo igual ($dp = |-0.12| < 0.41$) durante la ejecución del cuasiexperimento en los adolescentes de una I.E.E del distrito El Porvenir.

Tabla 3: Efecto del programa de intervención psicológica sobre las relaciones positivas de los adolescentes de una I.E.E del distrito El Porvenir.

Prueba	Experimental		Control		Diferencia		
	M	DE	M	DE	Dm	EE	d
Pretest	20.7	4.8	28.0	5.9	7.29	1.30	1.34
Postest	28.0	4.5	28.2	5.6	0.20	1.22	0.04
Dp	7.3		0.2				
EE	0.8		0.6				
dp	1.53		0.06				

Nota: M: Media; DE: Desviación estándar; Dm: Diferencia de medias; Dp: Diferencia pareada; EE: Error estándar; d: Magnitud de la diferencia entre grupos; dp: Magnitud de la diferencia pareada.

En la Tabla 3, se demostró que **las relaciones positivas** de los grupos experimental y control inician con una diferencia de magnitud grande ($d = 1.34 > 0.80$), donde el grupo control presenta una media superior respecto del grupo experimental. Luego de la intervención psicológica, se observó una diferencia de magnitud trivial ($d = 0.04 < 0.20$) en la media entre el grupo experimental y control. Asimismo, se evidenció una mejora de magnitud moderada ($1.15 \leq dp = 1.53 < 2.70$) en **las relaciones positivas** del grupo experimental por la aplicación del programa de intervención psicológica; mientras que, el grupo control se mantuvo igual ($dp = 0.06 < 0.41$) durante la ejecución del cuasiexperimento en los adolescentes de una I.E.E del distrito El Porvenir.

Tabla 4: Efecto del programa de intervención psicológica sobre la autonomía de los adolescentes de una I.E.E del distrito El Porvenir.

Prueba	Experimental		Control		Diferencia		
	M	DE	M	DE	Dm	EE	d
Pretest	14.0	3.0	19.9	4.2	5.94	0.87	1.63
Posttest	18.3	3.3	19.6	4.0	1.29	0.87	0.35
Dp	4.3		-0.4				
EE	0.6		0.8				
dp	1.26		-0.08				

Nota: M: Media; DE: Desviación estándar; Dm: Diferencia de medias; Dp: Diferencia pareada; EE: Error estándar; d: Magnitud de la diferencia entre grupos; dp: Magnitud de la diferencia pareada.

En la Tabla 4, se demostró que **la autonomía** de los grupos experimental y control inician con una diferencia de magnitud grande ($d = 1.63 > 0.80$), dónde el grupo control presenta una media superior respecto del grupo experimental. Luego de la intervención psicológica, se observó una diferencia de magnitud pequeña ($.20 \leq d = 0.35 < 0.50$) en la media, dónde el grupo control supera en 1.29 unidades al grupo experimental.

Asimismo, se evidenció una mejora de magnitud moderada ($1.15 \leq dp = 1.26 < 2.70$) en **la autonomía** del grupo experimental por la aplicación del programa de intervención psicológica; mientras que, el grupo control se mantuvo igual ($dp = .08 <$

0.41) durante la ejecución del cuasiexperimento en los adolescentes de una I.E.E del distrito El Porvenir.

Tabla 5: Efecto del programa de intervención psicológica sobre el dominio del entorno de los adolescentes de una I.E.E del distrito El Porvenir.

Prueba	Experimental		Control		Diferencia		
	M	DE	M	DE	Dm	EE	d
Pretest	22.1	3.2	29.9	5.8	7.77	1.11	1.67
Posttest	29.5	4.8	30.2	5.3	0.63	1.21	0.12
Dp	7.4		0.3				
EE	0.9		0.6				
dp	1.43		0.08				

Nota: M: Media; DE: Desviación estándar; Dm: Diferencia de medias; Dp: Diferencia pareada; EE: Error estándar; d: Magnitud de la diferencia entre grupos; dp: Magnitud de la diferencia pareada.

En la Tabla 5, se probó que **el dominio del entorno** de los grupos experimental y control inician con una diferencia de magnitud grande ($d = 1.67 > 0.80$), dónde el grupo control presenta una media superior respecto del grupo experimental. Luego de la intervención psicológica, se observó una diferencia de magnitud trivial ($0.00 \leq d = 0.12 < 0.20$) en la media entre ambos grupos.

Asimismo, se evidenció una mejora de magnitud moderada ($1.15 \leq dp = 1.43 < 2.70$) en **el dominio del entorno** del grupo experimental por la aplicación del programa de intervención psicológica; mientras que, el grupo control se mantuvo

igual ($dp = 0.08 < 0.41$) durante la ejecución del cuasiexperimento en los adolescentes de una I.E.E del distrito El Porvenir.

Tabla 6: Efecto del programa de intervención psicológica sobre el propósito de vida de los adolescentes de una I.E.E del distrito El Porvenir.

Prueba	Experimental		Control		Diferencia		
	M	DE	M	DE	Dm	EE	d
Pretest	25.5	5.5	33.3	7.2	7.89	1.53	1.24
Postest	32.2	5.2	33.3	6.9	1.06	1.45	0.17
Dp	6.7		-0.1				
EE	0.9		0.7				
dp	1.28		-0.02				

Nota: M: Media; DE: Desviación estándar; Dm: Diferencia de medias; Dp: Diferencia pareada; EE: Error estándar; d: Magnitud de la diferencia entre grupos; dp: Magnitud de la diferencia pareada.

En la Tabla 6, se estableció que **el propósito de vida** de los grupos experimental y control inician con una diferencia de magnitud grande ($d = 1.24 > 0.80$), donde el grupo control presenta una media superior respecto del grupo experimental. Luego de la intervención psicológica, se observó una diferencia de magnitud trivial ($0.00 \leq d = 0.17 < 0.20$) en la media entre ambos grupos.

Asimismo, se evidenció una mejora de magnitud moderada ($1.15 \leq dp = 1.28 < 2.70$) en **el propósito de vida** del grupo experimental por la aplicación del programa de intervención psicológica; mientras que, el grupo control se mantuvo

igual ($dp = |-0.02| < 0.41$) durante la ejecución del cuasiexperimento en los adolescentes de una I.E.E del distrito El Porvenir.

Tabla 7: Efecto del programa de intervención psicológica sobre el crecimiento personal de los adolescentes de una I.E.E del distrito El Porvenir.

Prueba	Experimental		Control		Diferencia		
	M	DE	M	DE	Dm	EE	d
Pretest	15.1	2.6	19.8	3.4	4.63	0.72	1.53
Posttest	19.3	4.0	19.2	2.9	0.09	0.84	0.02
Dp	4.1		-0.6				
EE	0.5		0.5				
dp	1.39		-0.18				

Nota: M: Media; DE: Desviación estándar; Dm: Diferencia de medias; Dp: Diferencia pareada; EE: Error estándar; d: Magnitud de la diferencia entre grupos; dp: Magnitud de la diferencia pareada.

En la Tabla 7, se estableció que **el crecimiento personal** de los grupos experimental y control inician con una diferencia de magnitud grande ($d = 1.53 > 0.80$), dónde el grupo control presenta una media superior respecto del grupo experimental. Luego de la intervención psicológica, se observó una diferencia de magnitud trivial ($0.00 \leq d = 0.02 < 0.20$) en la media entre ambos grupos.

Asimismo, se evidenció una mejora de magnitud moderada ($1.15 \leq dp = 1.39 < 2.70$) en **el crecimiento personal** del grupo experimental por la aplicación del programa de intervención psicológica; mientras que, el grupo control se mantuvo

igual ($dp = |-0.18| < 0.41$) durante la ejecución del cuasiexperimento en los adolescentes de una I.E.E del distrito El Porvenir.

V. DISCUSIÓN

En cuanto al objetivo general, se evidenció que el bienestar psicológico de los grupos experimental y control inician con una diferencia de magnitud grande ($d = 1.94 > 0.80$), donde el grupo control presenta una media superior respecto del grupo experimental. Luego de la intervención psicológica, se observó una diferencia de magnitud trivial ($d = 0.11 < 0.20$) en la media entre el grupo experimental y control. Asimismo, se evidenció una mejora de magnitud moderada ($1.15 \leq dp = 2.03 < 2.70$) en el bienestar psicológico del grupo experimental por la aplicación del programa de intervención psicológica; mientras que, el grupo control mostró una disminución de magnitud pequeña ($0.41 \leq dp = -0.55 < 1.15$) durante la ejecución del cuasiexperimento en los adolescentes de una I.E.E del distrito El Porvenir.

Estos hallazgos coinciden con los de Grados y Paiva (2019), quienes, al aplicar un programa denominado Warmi para incrementar el nivel de bienestar psicológico, obtuvo diferencias significativas en los puntajes del pre test respecto al post test ($t(20) = -2.219$; $p < 0.05$). Asimismo, con el de Flores (2023), quien, al aplicar su programa de bienestar psicológico basado en un enfoque cognitivoconductual, concluyó que hubo cambios sustantivos en los niveles iniciales de bienestar subjetivo, respecto a los del post test, puesto que el incremento fue de un 85.5% en las evaluadas. En tal sentido, al haber similitudes investigativas respecto a la efectividad que tiene la aplicación de un programa de bienestar psicológico en adolescentes, por constituirse por una suma de sesiones orientadas al bienestar subjetivo aplicando técnicas o herramientas fundamentadas en el enfoque centrado en soluciones y cognitivo conductual, ambos enfoques de vital importancia han permitido conseguir resultados satisfactorios en la intervención clínica.

Además, teóricamente, Bados (2008) señaló que con la intervención psicológica se posibilita dar asistencia a las personas y ayudarlas a comprender y superar sus problemas, mejorando las habilidades individuales, así como las relaciones con el entorno.

En relación al primer objetivo específico se demostró que la **autoaceptación** de los grupos experimental y control inician con una diferencia de magnitud grande

($d = 1.34 > 0.80$), donde el grupo control presenta una media superior respecto del grupo experimental. Luego de la intervención psicológica, se observó una diferencia de magnitud trivial ($d = 0.16 < 0.20$) en la media entre el grupo experimental y control.

Igualmente, se encontró una mejora de magnitud moderada ($1.15 \leq dp = 1.27 < 2.70$) en la autoaceptación del grupo experimental por la aplicación del programa de intervención psicológica; mientras que, el grupo control se mantuvo igual ($dp = |-0.12| < 0.41$) durante la ejecución del cuasiexperimento en los adolescentes de una I.E.E del distrito El Porvenir. Estos resultados son verificados por Horna (2022) quien aplica un programa cognitivo conductual en docentes determinando que la dimensión autoaceptación ha tenido un aumento significativo en su nivel de bienestar subjetivo a comparación de las demás dimensiones. Esto se refuerza con la investigación de (Cabrera et. al 2018) ya que aplicó el programa Florece de psicología positiva en adolescentes determinando que entre las dimensiones que obtuvieron mayor crecimiento se encuentra autoaceptación con una media de (4.75) esto indica que dichos participantes han reforzado la capacidad de autoconocimiento de sus propias habilidades y fortalezas en la concepción de su estado de felicidad. Mientras más fortalezas tengan los adolescentes mayores serán las creencias de autoeficacia y autoaceptación. Así mismo lo determina (García, Soler y Cobo 2018) en su estudio del bienestar subjetivo en adolescentes hace referencia como es la percepción la autoestima, crecimiento y maestría personal las cuales va alcanzado con en el tiempo, la autoestima estable se relaciona con puntuaciones más altas en autonomía, proyecto de vida y control ambiental, en efecto la autoestima es un rasgo que va posibilitar la autoaceptación mejorando su sentir positivo hacia la vida.

En cuanto al segundo objetivo específico se encontró que en la dimensión **relaciones positivas** de los grupos experimental y control inician con una diferencia de magnitud grande ($d = 1.34 > 0.80$), donde el grupo control presenta una media superior respecto del grupo experimental. Luego de la intervención psicológica, se observó una diferencia de magnitud trivial ($d = 0.04 < 0.20$) en la media entre el grupo experimental y control.

Asimismo, se evidenció una mejora de magnitud moderada ($1.15 \leq dp = 1.53 < 2.70$) en **las relaciones positivas** del grupo experimental por la aplicación del programa de intervención psicológica; mientras que, el grupo control se mantuvo igual ($dp = 0.06 < 0.41$) durante la ejecución del cuasiexperimento en los adolescentes de una I.E.E del distrito El Porvenir.

Se toma en cuenta los aportes de Velásquez y Medina (2017) quienes investigaron el bienestar psicológico por medio de una recopilación de estudios en los adolescentes latinos encontrando que daban gran importancia a la dimensión de vínculos orientada a la familia y al estar bien con las personas que quieren; esto coincide con los aciertos de (Cabrera et. al 2020) después de la aplicación de su programa educativo Florece para la mejora de su satisfacción personal, los adolescentes han renovado fortalezas como el aprendizaje, la creatividad y el disfrute; como también desarrollaron las aptitudes sociales como la empatía, cooperación asertividad y autocontrol. Esta dimensión requiere mantener relaciones sociales estables como tener amigos en los que pueda confiar, aflora la capacidad para demostrar el afecto, así lo reafirma Díaz y Vega (2017), indicando que el adolescente tiene la necesidad de vínculos, es decir con una necesidad de tener una vida social extensa, sin embargo, se encontró al grupo primario, la familia y la presencia por personas significativas, en el reforzamiento de su aceptación de sí mismos y de sus vidas. Los evaluados con estabilidad emocional interpretaron mejor su bienestar psicológico, caso opuesto los adolescentes limitados socialmente eran reportados con déficit en su bienestar subjetivo.

Dentro de la aplicación del programa se identificó que los adolescentes tratan de reforzar e integrarse a grupos demostrando el apego entre sus pares, debido a la carencia vivida en sus propias familias por disfuncionalidad, la mayoría viven con un solo progenitor por separación de sus padres, en conclusión, después de la intervención psicológica los adolescentes del grupo experimental han afianzado vínculos entre el mismo grupo de pares.

Se acepta el tercer objetivo específico relacionado a la dimensión autonomía demostrando que los grupos experimental y control inician con una diferencia de magnitud grande ($d = 1.63 > 0.80$), donde el grupo control presenta una media superior respecto del grupo experimental. Luego de la intervención psicológica, se observó una diferencia de magnitud pequeña ($.20 \leq d = 0.35 < 0.50$) en la media, donde el grupo control supera en 1.29 unidades al grupo experimental.

Asimismo, se evidenció una mejora de magnitud moderada ($1.15 \leq dp = 1.26 < 2.70$) en **la autonomía** del grupo experimental por la aplicación del programa de intervención psicológica; mientras que, el grupo control se mantuvo igual ($dp = |0.08| < 0.41$) durante la ejecución del cuasiexperimento en los adolescentes de una I.E.E del distrito El Porvenir.

Según Riff las personas con porcentajes superiores de autonomía puedan resistir mejor la presión social y autorregular su conducta de forma asertiva. (García et. al 2020) en estudio descriptivo con adolescentes sobre satisfacción personal, estos presentan dificultades en torno a su autonomía personal y limitadas metas planificadas, por ello los programas de intervención psicológica logran efectividad en la mejora del bienestar subjetivo y otros constructos de relevancia, así mismo sus ámbitos de aplicación son variados: educación, clínica y salud, ámbito laboral, deporte, con gran efectividad (Bados 2008). Esto se verifica con el estudio de (Navarro 2020) después de la aplicación de su intervención online para recuperar el bienestar personal en personas que han atravesado ruptura amorosa, los efectos reflejan un incremento de la dimensión autonomía teniendo una media significativa de 7.49. También (Tello 2020) puede corroborar dichos hallazgos con su estudio, el cual tuvo como objetivo evaluar la influencia de un programa de autoeficacia en el bienestar psicológico en el adulto mayor determinando que existe un nivel adecuado en el bienestar psicológico debido a que los adultos mayores poseen autonomía lo cual brinda seguridad en su estilo de vida.

Se aprecia que en el cuarto objetivo específico concerniente a la dimensión dominio del entorno se probó que los grupos experimental y control inician con una diferencia de magnitud grande ($d = 1.67 > 0.80$), donde el grupo control presenta una media superior respecto del grupo experimental. Luego de la intervención

psicológica, se observó una diferencia de magnitud trivial ($0.00 \leq d = 0.12 < 0.20$) en la media entre ambos grupos.

Asimismo, se evidenció una mejora de magnitud moderada ($1.15 \leq dp = 1.43 < 2.70$) en **el dominio del entorno** del grupo experimental por la aplicación del programa de intervención psicológica; mientras que, el grupo control se mantuvo igual ($dp = 0.08 < 0.41$) durante la ejecución del cuasiexperimento en los adolescentes de una I.E.E del distrito El Porvenir.

El dominio del entorno es la habilidad de los individuos para elegir o crear entornos favorables, las personas con un alto dominio del entorno poseen una mayor sensación de control sobre el mundo y se sienten con poder de cambiar el contexto que les rodea. Esta dimensión fue analizada por (Cabrera et. al 2018) en la influencia de un programa Florece en el bienestar psicológico de jóvenes universitarios, determinando puntuaciones importantes con la dimensión dominio del entorno, los resultados muestran que los jóvenes puntuaron más alto a comparación de los adolescentes en dominio del entorno, esto como lo menciona Ryff, conforme van creciendo los individuos y alcanzan madurez van adquiriendo mayor autonomía. En la institución educativa se percibió la necesidad de intervenciones psicológicas y en especial en el grupo seleccionado ya que los estudiantes evidenciaban limitaciones para poder conducirse en su entorno con libertad y creatividad, esto a su vez entorpecía su aprendizaje y sus formas de comunicación.

Se reconoce el objetivo específico 5 donde se encontró que **el propósito de vida** de los grupos experimental y control inician con una diferencia de magnitud grande ($d = 1.24 > 0.80$), donde el grupo control presenta una media superior respecto del grupo experimental. Luego de la intervención psicológica, se observó una diferencia de magnitud trivial ($0.00 \leq d = 0.17 < 0.20$) en la media entre ambos grupos.

Asimismo, se evidenció una mejora de magnitud moderada ($1.15 \leq dp = 1.28 < 2.70$) en **el propósito de vida** del grupo experimental por la aplicación del programa de intervención psicológica; mientras que, el grupo control se mantuvo

igual ($dp = |-0.02| < 0.41$) durante la ejecución del cuasiexperimento en los adolescentes de una I.E.E del distrito El Porvenir.

Velásquez y Medina (2017) Existe el factor proyectos personales el cual refleja distanciamiento de los adolescentes, pues no se manifestaron respuestas prioritarias; según el estudio, para los adolescentes pensar en la planificación y ejecución de objetivos personales les genera ansiedad y preocupación por tal razón se hace necesario intervenciones como las de (Navarro 2020) reforzando esta dimensión ya que después de aplicar un programa online en personas con ruptura amorosa ha conseguido una media significativa en el incremento de crecimiento personal, es decir que la aplicación de las sesiones han sido dirigidas con efectividad en la población, consiguiendo un sentir positivo hacia la vida. También tenemos a (García et. al 2020) en su programa dirigido optimizar el bienestar psicológico y los niveles de autoeficacia en estudiantes, generó un aumento sustancial por ello han aprendido a ser capaces de ejecutar tareas en situaciones concretas con propósitos establecidos, aflorando varias habilidades que deben ser organizadas eficazmente para alcanzar sus múltiples propósitos en la vida. Esto se refuerza con el trabajo de (Cabrera et. al 2018) se encuentra que en la dimensión propósito de vida se buscó trabajar en los estudiantes el proyecto de vida a través de la identificación de su sentido vital, los participantes lo identificaron como el taller más significativo, el porcentaje más alto fue el de propósito de vida. Un alto puntaje en esta sub-escala enfatiza que el estudiante si posee los recursos para percibir claridad respecto a su orientación vocacional y plan de vida.

Y por último el objetivo específico relacionado a la dimensión crecimiento personal se estableció que los grupos experimental y control inician con una diferencia de magnitud grande ($d = 1.53 > 0.80$), dónde el grupo control presenta una media superior respecto del grupo experimental. Luego de la intervención psicológica, se observó una diferencia de magnitud trivial ($0.00 \leq d = 0.02 < 0.20$) en la media entre ambos grupos.

Asimismo, se evidenció una mejora de magnitud moderada ($1.15 \leq dp = 1.39 < 2.70$) en el **crecimiento personal** del grupo experimental por la aplicación del programa de intervención psicológica; mientras que, el grupo control se mantuvo

igual ($dp = |-0.18| < 0.41$) durante la ejecución del cuasiexperimento en los adolescentes de una I.E.E del distrito El Porvenir.

Esta dimensión evalúa la capacidad del individuo para crear condiciones para desplegar potencialidades y seguir ascendiendo en la vida. También se hace referencia a la evaluación de una persona de su propia vida; es decir la persona evalúa qué tan bien va el curso de su vida, si sus metas están cumplidas. El bienestar psicológico evidencia la auto realización, está satisfecho de los logros que ha obtenido y orgulloso con su vida Tov (2018). Estos conceptos son ratificados por el estudio de (Canchari 2019) quien reafirma que la satisfacción personal se enmarca dentro de la psicología social positiva, con interés en el desarrollo personal, las experiencias positivas, el bienestar subjetivo o nivel de felicidad y el funcionamiento óptimo de las personas y la sociedad. Esto es corroborado por (Tello 2020) en su exploración influencia de un programa de autoeficacia en la mejora del bienestar psicológico en adultos mayores, establece que el apoyo familiar que tengan se ve relacionado con el nivel de autoeficacia; es decir, que la familia es un componente importante, estas características se incrementan con las relaciones positivas y propósito en la vida. Así mismo (Cabrera et. al 2018) analizó la influencia de un programa Florece en el bienestar psicológico de jóvenes universitarios, determinando en su objetivo general una diferencia estadísticamente significativa de <0.0005 , entre su pretest y posttest y en cuanto a su dimensión crecimiento personal hubo un incremento a muy alto con una media de 4.57.

VI. CONCLUSIONES

1. Se determinó que el programa de intervención psicológica ha influido de manera positiva en el bienestar psicológico de los adolescentes de una I.E.E del Porvenir, con una magnitud moderada ($1.15 \leq dp = 2.03 < 2.70$) en el bienestar psicológico en el grupo experimental. Cabe señalar que, en términos porcentuales, hubo una diferencia en los niveles del pretest del grupo experimental en el nivel bueno, del 20%, respecto al post test.
2. Se identificó que, al aplicarse en programa, éste tuvo una influencia positiva en la dimensión autoaceptación del bienestar psicológico, cuya magnitud fue moderada ($1.15 \leq dp = 1.27 < 2.70$) en el grupo experimental.

3. Así mismo cuando se utiliza el programa de intervención, se consigue un aumento significativo en la dimensión relaciones positivas del bienestar subjetivo ($1.15 \leq dp = 1.53 < 2.70$).
4. En relación a la dimensión autonomía de la escala de bienestar se consigue una mejora después de aplicado el programa de intervención con una capacidad moderada ($1.15 \leq dp = 1.26 < 2.70$).
5. Se consiguió que el programa de intervención tenga efectos positivos en la dimensión dominio del entorno del bienestar psicológico evidenciado una magnitud moderada de ($1.15 \leq dp = 1.43 < 2.70$).
6. En cuanto a la dimensión propósito de vida, después de aplicado el plan de intervención psicológica se encuentra un progreso moderado en su bienestar subjetivo ($1.15 \leq dp = 1.28 < 2.70$).
7. Y por último en la dimensión crecimiento personal del bienestar psicológico se encontró un aumento de forma moderada después de haber aplicado el plan de intervención ($1.15 \leq dp = 1.39 < 2.70$).

VII. RECOMENDACIONES:

1. Se exhorta a la comunidad científica concientizar al MINEDU sobre la aplicación programas de intervención psicológica dentro del proceso educativo para estimular el bienestar psicológico de los estudiantes.
2. Se sugiere a la UGEL 01 por medio de su área de convivencia escolar trabajar la dimensión autoaceptación del bienestar psicológico para reforzar la autoestima en la adolescencia madura, favoreciendo una adecuada adaptación a los cambios.
3. Incitar a los padres de familia reforzar la dimensión relaciones positivas del bienestar subjetivo para educar con armonía la convivencia en los hogares limitando la aparición de violencia y disfuncionalidad.
4. Se propone a la comunidad educativa estatal donde se aplicó el programa de intervención, en especial a los docentes tutores realicen el seguimiento a los estudiantes con respeto a la dimensión autonomía a fin de seguir estimulando su seguridad ante la presión social.

5. Se recomienda a la institución educativa tener un enfoque multidisciplinario para ayudar a sensibilizar sobre la dimensión dominio el entorno y así el adolescente pueda sentirse seguro y dinámico en el contexto donde se desenvuelve.
6. Se confía al servicio de psicología de las I.E.E. reforzar la dimensión propósito de vida del bienestar subjetivo para concientizar sobre los anhelos y decisiones oportunas en el futuro vocacional de los adolescentes.
7. Las autoridades educativas y líderes escolares trabajarán para dar prioridad al crecimiento personal de los adolescentes desplegando sus potencialidades para la construcción de buenos ciudadanos.

REFERENCIAS:

- Toribio, L. González, N., Valdez, J., González, S., Van Barneveld, H.
Validación de la Escala de Felicidad de Alarcón para adolescentes mexicanos. *Psicología Iberoamericana*. 20(1), 71-79.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133924623008>
- Cabrera G., Caldas L., (2019) Influencia del programa “Florece” en el bienestar psicológico de jóvenes universitarios. Universidad Mariana, Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales, Programa de Psicología, Pasto - Colombia.
http://bonga.unisimon.edu.co/bitstream/handle/20.500.12442/5023/Influencia_Florece_Bienestar.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Daza Q. y Quintero P. (2018) Bienestar psicológico del Adulto mayor institucionalizado en la ciudad de Bucaramanga y Floridablanca. Universidad Autónoma de Bucaramanga.
[Tesis_Maria_FernandaDaza_Quintero.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)
- Díaz G. (2020) Universidad César Vallejo Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico SPWB de Carol d. Riff en estudiantes de secundaria de la UGEL 02
<file:///C:/Users/LUIS/Downloads/66374.pdf>
- Díaz M., Vega V. (2017) Bienestar psicológico en adolescentes. Universidad de Antioquía- Colombia Revista electrónica
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/330992/20787260>

Domínguez D. (2021) Propuesta de intervención para la mejora del bienestar psicológico en personas mayores que padecen soledad <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/49326/TFG-G5068.pdf?sequence=1>

Farias I. (2023) La destacada carrera de Carol Ryff en psicología del envejecimiento y desarrollo humano. Biografía de Carol Riff. Psicoactiva <https://www.psicoactiva.com/biografias/carol-ryff/>

Gallegos V. (2022) Estrategias para fomentar el bienestar psicológico en docentes de una unidad educativa de Ambato. Pontificia Universidad Católica de Ecuador <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/3937/1/78357.pdf>

García A. Soler M., Cobo R. (2018). Efectos del Programa Creciendo Fuertes sobre el bienestar psicológico y autoeficacia generalizada en adolescentes. <https://repositorio.cecar.edu.co/bitstream/handle/cecar/3085/390Texto%20del%20art%c3%adulo%20%28obligatorio%29%20-779-2-10-20181101.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

García A. , Achard B. y Cobo R. (2019) Programa de psicología positiva sobre el bienestar psicológico aplicado al personal educativo. Universidad Nacional de Costa Rica, Centro de Investigación y Docencia en Educación, CIDE, Revista Electrónica Educare, Heredia, Costa Rica.

https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S140942582020000100370&script=sci_arttext
https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S140942582020000100370&script=sci_arttext

Gaxiola V. (2014) Bienestar psicológico y desgaste profesional en amas de casa docentes universitarias. División de Ciencias Biológicas y de la Salud, Universidad de Hermosillo, Sonora, México.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007078014702883>

Hernández S. (2018) Metodología de la investigación 6° edición Editorial Mac Graw Hill. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Maganto M., Peris H., y Sánchez C. (2019) El bienestar psicológico en la adolescencia: variables psicológicas asociadas y predictoras. Universidad de Nebrija (España).
<https://www.redalyc.org/journal/1293/129365934003/129365934003.pdf>

Marten P. (2021) Informe mundial sobre la felicidad. This is Finland. <https://finland.fi/es/vida-y-sociedad/el-informe-mundial-sobre-lafelicidadresalta-el-valor-de-la-confianza-y-senala-a-finlandia/>

Mayordomo T., Sares A., Satorres E., (2016) Bienestar psicológico en función de la etapa de vida, el sexo y su interacción Universidad de Valencia – España.

<http://www.scielo.org.co/pdf/pepsi/v14n2/v14n2a08.pdf>

Millán de Lange (2014) Efecto de la inteligencia emocional y flujo en el trabajo sobre estresores y bienestar psicológico: análisis de ruta en docentes. Universidad Metropolitana, Caracas Venezuela.
encia_Emocional_y_Flujo_en_el_Trabajo_Sobre_Estresores_y_Bienestar_Psicologico_Analisis_de_Ruta_en_Docentes

Samanez, Alva y Jaimes (2016) Bienestar psicológico y asertividad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Lima Este, 2016. Escuela profesional de Psicología. Universidad Peruana Unión

<file:///C:/Users/LUIS/Downloads/733Texto%20del%20art%C3%ADculo-965-1-10-20180524.pdf>

Solórzano G. (2019) Inteligencia emocional y bienestar psicológico en adolescentes. Universidad Católica sedes Sapientiae. Revista e investigación y casos de salud limeños
<https://casus.ucss.edu.pe/index.php/casus/article/view/160/118>

Urbano R. (2021) Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes. Universidad César Vallejo.
<https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/horizontedelaciencia/article/view/1083/1505>

Veliz B. (2012) Propiedades psicométricas de la escala de bienestar

psicológico y su estructura factorial en universitarios chilenos.
Universidad
Mayor de Chile.
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S071869242012000200008

VERA V. , Urzua M. , Celis A. (2013) Escala de bienestar de Ryff: análisis comparativo de los modelos teóricos en distintos grupos de edad
<https://www.scielo.br/j/prc/a/xWRztJ6pYQKshTwmJJXtgFj/?lang=es>

Zavala C. (2020) Estilos de crianza y bienestar psicológico en adolescentes de colegios estatales de Lima Metropolitana Universidad de Ciencias Aplicadas.
https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/652044/Z_aval_a_CM.pdf?sequence=3

Costa, F. P., & Clavero, F. H. (2018). Predictores de la Felicidad y la Inteligencia Emocional en la Educación Secundaria = Predictors of happiness and emotional intelligence in secondary education. *Revista Colombiana de Psicología*, 27(1), 71–84. Retrieved from <http://proxy.lib.umich.edu/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2018-10470-005&site=ehost-live&scope=site> http://feanor_fede@hotmail.com

Guzmán Díaz, J. C., & Cantero Ramírez, M. (2023). Niveles de felicidad auto reportados en Colombia y México desde la perspectiva de los derechos humanos. *ANUARIO DEDERECHO, COMERCIO INTERNACIONAL, SEGURIDAD Y POLÍTICAS PÚBLICAS*, (2), 1–

13. <https://doi.org/10.20983/anuariocij.2023.01>

Solórzano-Gonzales, P. (2019). Inteligencia emocional y bienestar psicológico en adolescentes limeños. CASUS. Revista de Investigación y Casos En Salud, 4(1). <https://doi.org/10.35626/casus.1.2019.160>

Cohen, J. (1988). Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences. Second Edition. Hillsdale, NJ: LEA.

Hair, J., Anderson, R.; Tatham, R. y Black, W. (1999). Análisis Multivariante (5ta Ed). Madrid: Prentice Hall.

Salinas, J. (1993). Análisis estadístico para la toma de decisiones en administración y economía. — Lima. p. 173.

León Carrión, M. P. (2020). Programa de bienestar emocional para disminuir el estrés laboral en trabajadores de un puesto de salud de Nuevo Chimbote, 2019
https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCVV_dca93777b1f8d059a395d768adf53a4b

Salvatierra Vega, J. M. (2023). Bienestar psicológico y niveles de ansiedad en madres del programa juntos Sachabamba, Ayacucho 2021. https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/ULAD_138101d0b6ca317cd0d524fedbf17fd9

Flores Castañeda, J. T. (2023). Programa cognitivo conductual para el bienestar psicológico en mujeres víctimas de violencia en Demuna Cutervo.

https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/USSS_b4862aba0cd347edb5c1158ag4c4e8513

Horna Villarreal, J. A. (2022). Programa cognitivo conductual para el bienestar emocional en docentes de la I.E. doce de octubre de Chontalí, Jaén.

https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/USSS_b5567ebbfcae55e8330937b05a5b6922

Amanero coronel, C. C. (2022). Propuesta de un programa psicoterapéutico para la mejora del bienestar psicológico del establecimiento penitenciario de

Chiclayo - 2022.

https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCVV_ceafb5733b3bee2b57c6482e54ec17e7

Tello Paluz, M. M. F. (2020). Programa de autoeficacia en el bienestar psicológico en el adulto mayor de un hospital de Nuevo Chimbote, 2019.

https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCVV_d2ae7012413ff3c9ab21229b08e4e5f7

Arrigoni, F., Abraham, M., & Polo, I. (2021). Eficacia de un programa grupal, online sincrónico de salud y bienestar para personas que trabajan con jóvenes y adultos con discapacidad intelectual. *Revista Costarricense de Psicología*, 40(2), 171–185.

<https://doi.org/10.22544/rcps.v40i02.06>

- Cabrera-Gómez, Claudia , Rivera-Porras, D. (2019). Influencia del programa “Florece” en el bienestar psicológico de jóvenes universitarios. http://bonga.unisimon.edu.co/bitstream/handle/20.500.12442/5023/Influencia_Florece_Bienestar.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Navarro Vásquez, P. (2020). Intervención grupal online para la elaboración del duelo y recuperación del bienestar psicológico tras una ruptura amorosa. *Ciencia y Sociedad*, 45(4), 119–132.
<https://doi.org/10.22206/cys.2020.v45i4.pp119-132>
<https://revistas.intec.edu.do/index.php/ciso/article/view/1991/2448>
- Bados, A. (2008). La intervención psicológica: características y modelos. Universidad de Barcelona, 1–48. Retrieved from http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/4963/1/IPCS_características_y_modelos.pdf
- Canchari, Y. (2019). Bienestar psicologico, una revision teorica del concepto. Repositorio. USS, 1–27. Retrieved from https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6641/Canchari_Flores%2C_Yanet.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Velásquez, D. V., & Medina, C. D. (2017). Bienestar psicológico en adolescentes. *Revista Electrónica Psyconex*, 9(15), 1–11. Retrieved from <https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/3309>

Froxán-Parga, m. X., Alonso-Vega, J., Trujillo Sánchez, c., & Estal Muñoz, V. (2022). Eficiencia de las terapias: ¿un paso más allá de la eficacia? Análisis crítico del modelo cognitivo-conductual. *Apuntes de psicología*, 36(1–2), 55–62. <https://doi.org/10.55414/ap.v36i1-2.711>

Kiss, O. (2020). WITTGENSTEIN, DE SHAZER, AND THE ONE-ON-ONES AS LANGUAGE GAMES. In 7th SWS International Scientific Conference on SOCIAL SCIENCES - ISCSS 2020 Proceedings, (Vol. 7, pp. 283–290). STEF92 Technology. <https://doi.org/10.5593/sws.iscss.2020.7.1/s04.34>

Grados Pizango, Y., & Paiva Zapata, C. (2019). Efectos del programa “Warmi” en el bienestar psicológico de mujeres víctimas de violencia - Trujillo. https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCVV_1e3b1067f8de74041662f2d09f1df253

Moya, M., & Moya-Garófano, A. (2020). Discrimination, work stress, and psychological well-being in LGBTI workers in Spain. *Psychosocial intervention*, 29(2), 93-101. <https://www.redalyc.org/journal/1798/179862990004/179862990004.pdf>

Mesa-Fernández, M., Pérez-Padilla, J., Nunes, C., & Menéndez, S. (2019). Psychological well-being in non-dependent active elderly individuals and its relationship with self-esteem and

selfefficacy/Bienestar psicológico en las personas mayores no dependientes y su relación con la autoestima y la autoeficacia. *Ciencia & Saude Coletiva*, 24(1), 115-125. [https://go.gale.com/ps/i.do?id=GALE%7CA582203209&sid=googlScholar](https://go.gale.com/ps/i.do?id=GALE%7CA582203209&sid=googlScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=abs&issn=14138123&p=AONE&sw=w&userGroup=anon%7Ebc781a10&aty=open+web+entry)

Vinaccia-Alpi, S., Abed, N., Ortega-Bechara, A., Raleigh, R., Gómez-Acosta, C. A., Vieira, M. A., ... & Vinasco, B. (2020). Propiedades psicométricas del Children Psychological Well-being Scale en población colombiana. *Psicología y Salud*, 30(2), 265-273. <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2660>

Luna, D., García-Reyes, S., Soria-González, E. A., Avila-Rojas, M., RamírezMolina, V., García-Hernández, B., & Meneses-González, F. (2020). Academic stress in dental students: association with social support, positive thinking and psychological well-being. *Investigación en Educación Médica*, 9(35), 817. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumenI.cgi?IDARTICULO=95013>

Cruz Xenos, M. M., Martínez Debs, L., Lorenzo Ruiz, A., & Fernández Vega, D. (2020). Psychological well-being in students of the University of Havana. https://www.lareferencia.info/vufind/Record/CR_20bbc1171ac3a349cf6cb69d91cf100a

Unda Villafuerte, F., & Lupano Perugini, M. L. (2020). Virtuousness profiles in school organizations in relations to psychological well-being levels in Ecuadorian adolescents.https://www.lareferencia.info/vufind/Record/EC_11129e6a3bf38d5e6104b2d77e4804a8

Estrada Araoz, E. G., & Mamani Uchasara, H. J. (2020). Psychological wellbeing and resilience in pedagogical higher education students. https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/REVUPEU_fd222b9a64b4614a284c5941ce8c78cb

ANEXOS

Anexo 1: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	ESCALA DE MEDICION
Programa de intervención	Es un plan secuencial y dinámico que permite ejecutar actividades de manera conjunta, se le conoce como sesiones, las cuales poseen un marco teórico, se aplican en un entorno social para tener productividad.	se sistematiza un grupo de sesiones para abordar un problema psicológico en 3 formas: cognitivo, afectivo y conductual.	Cognitivo: Interpretación de pensamientos, psicoeducación Afectivo: Sentimientos generados e identificación de logros Conductual: Motivación a la acción y respuestas fisiológicas	Valores y procesos
Bienestar psicológico	(Riff 1995) Es un constructo que expresa el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo, que se define por su naturaleza subjetiva vivencial.	La definición de medida está representada por el instrumento: escala de bienestar psicológico	Auto aceptación, 7 ítems (1,7,8,11, 17,25,34) Relaciones Positivas, 7 ítems (2, 13, 16, 18, 23, 31, 38) Autonomía, 5 ítems (3,5,10,15,27) Dominio del Entorno,7 ítems (6, 19,26,29,32,36,39) Propósito en la vida,8 ítems (9,12,14,20,22,28,33,35) Crecimiento personal, 5 ítems (4,21,24,30,37)	Ordinal

MATRIZ DE CONSISTENCIA: Programa de intervención psicológica para mejorar el bienestar psicológico de los adolescentes de una I.E.E del distrito El Porvenir. Autor: Zavaleta Ferrer Magali Milena

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGÍA
¿Cuál sería la influencia de un programa de intervención psicológica en el bienestar psicológico de los adolescentes?	<p>Determinar la influencia de un programa de intervención psicológica en el bienestar psicológico de los adolescentes de una I.E.E.</p> <p>Identificar cuál sería la influencia del programa de intervención psicológica en la dimensión autoaceptación de la escala bienestar psicológico en los adolescentes de una I.E.E.</p> <p>Identificar cuál sería la influencia del programa de intervención psicológica en la</p>	<p>H1: El programa de intervención psicológica influirá en el bienestar psicológico de los adolescentes de una I.E.E del distrito El Porvenir.</p> <p>Ho: El programa de intervención psicológica no influirá en el bienestar psicológico de los adolescentes</p> <p>Hi1.-Existe influencia significativa entre el programa de intervención psicológica y la dimensión autoaceptación de la escala de bienestar psicológico en los adolescentes</p>	Programa de intervención psicológica	<p>Cognitivo</p> <p>Emocional</p> <p>Conductual</p>	<p>interpretación de pensamientos psicoeducación</p> <p>Sentimientos generados</p> <p>Identificación de logros</p> <p>Motivación a la acción</p> <p>Respuestas fisiológicas</p>	<p>Tipo de investigación: aplicada Nivel de investigación: experimental</p> <p>Diseño: Cuasi experimental</p> <p>Técnica: cuestionario</p> <p>Instrumento de recolección:</p> <p>Test de bienestar psicológico</p> <p>Población: constituida por 70 adolescentes del nivel secundario de la I.E.E. "Víctor Raúl Haya de la Torre"</p> <p>Criterio inclusión: adolescentes del nivel secundario con edades</p>

	<p>dimensión relaciones positivas de la escala bienestar psicológico en los adolescentes de una I.E.E.</p> <p>Identificar cuál sería la influencia del programa de intervención psicológica en la dimensión dominio del entorno de la escala bienestar psicológico en los adolescentes de una I.E.E.</p> <p>Identificar cuál sería la influencia del programa de intervención psicológica en la dimensión autonomía de la escala bienestar psicológico en los.</p> <p>Identificar cuál sería la influencia del programa de intervención psicológica en la dimensión propósito en la vida de la escala bienestar</p>	<p>Hi2.-Existe influencia significativa entre el programa de intervención psicológica y la dimensión relaciones positivas de la escala de bienestar psicológico en los adolescentes</p> <p>i3.- Existe influencia significativa entre el programa de intervención psicológica y la dimensión dominio del entorno de la escala de bienestar psicológico en los adolescentes de una I.E.E del distrito El Porvenir.</p> <p>Hi4.- Existe influencia significativa entre el programa de intervención psicológica y la dimensión autonomía de la escala de bienestar</p>	<p>Bienestar psicológico</p>	<p>Autoaceptación</p> <p>Relaciones positivas</p> <p>Dominio del entorno</p> <p>Autonomía</p>		<p>comprendidas entre los 15 y 18 años de ambos sexos. Adolescentes que accedieron a participar de manera voluntaria.</p> <p>Criterios de exclusión: adolescentes con alguna condición mental que les impide contestar la escala. Estudiantes que están recibiendo algún proceso psicoterapéutico.</p>
--	---	--	------------------------------	---	--	--

	<p>psicológico en los adolescentes de una I.E.E del distrito El Porvenir.</p> <p>identificar cuál sería la influencia del programa de intervención psicológica en la dimensión de crecimiento personal de la escala de bienestar psicológico en los adolescentes de una I.E.E del distrito El Porvenir.</p>	<p>psicológico en los adolescentes.</p> <p>Hi₅ Existe influencia significativa entre el programa de intervención psicológica y la dimensión propósito en la vida de la escala de bienestar psicológico en los adolescentes.</p> <p>Hi₆-Existe influencia significativa entre el programa de intervención psicológica y la dimensión crecimiento personal de la escala de bienestar psicológico en los adolescentes.</p>		<p>Propósito la en vida</p> <p>Crecimiento personal</p>		
--	---	---	--	---	--	--

Anexo 2: Instrumento

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

Apreciado alumno, este instrumento es estrictamente confidencial. A continuación, se te presentan 39 afirmaciones. Te pedimos que contestes con sinceridad cada uno de los ítems marcando con una (X) la opción que mejor describe lo que pensaste o sentiste durante el último mes. (No hay respuesta correcta o incorrecta, todas sirven).

DATOS GENERALES

Sexo: (1) Masculino (2) Femenino Edad: _____ Año: _____

Procedencia: Costa (1) Sierra (2) Selva (3) Extranjero (4)

Vive con ambos padres: _____ vive con un progenitor: _____ vive con otro familiar: _____

He repetido de grado: NO () SI () _____

Tengo claro mi vocación profesional: NO () SI () _____

(1) Completamente en desacuerdo (2) En desacuerdo (3) parcialmente en desacuerdo (4) parcialmente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Completamente de acuerdo

		1	2	3	4	5	6
1.-	Cuando analizo la historia de mi vida, me siento satisfecho de cómo han resultado las cosas.						
2.-	A menudo me siento sólo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes comparto mis preocupaciones.						
3.-	Expreso fácilmente mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de las personas						
4.-	Me preocupa cómo otras personas evalúan las elecciones que he hecho en mi vida.						
5.-	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.						
6.-	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						
7.-	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.						
8.-	No cuento con muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.						
9.-	Tiendo a preocuparme por lo que los demás piensan de mí.						
10.-	Me juzgo por lo que pienso que es importante, no por lo que otros piensan que es importante.						
11.-	Soy parte de una familia y he construido un modo (estilo) de vida a mi gusto.						

12.-	Soy una persona activa cuando realizo los proyectos que me propongo						
13.-	Si tuviera la oportunidad, cambiaría muchas cosas de mí mismo.						
14.-	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						
15.-	Tiendo a dejarme influenciar por personas con opiniones firmes.						
16.-	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						
17.-	Me siento bien cuando pienso lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						
18.-	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.						
19.-	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						
20.-	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.						
21.-	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.						
22.-	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.						
23.-	Tengo clara la dirección y objetivo de mi vida.						
24.-	Conforme pasa el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						
25.-	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.						
26.-	He experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza						
27.-	Me resulta difícil expresar mis opiniones en temas controvertidos.						
28.-	Soy bastante eficiente, manejando mis responsabilidades diarias.						
29.-	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.						
30.-	Hace mucho tiempo; que dejé de hacer cambios importantes en mi vida.						
31.-	Me siento orgulloso de quién soy y de la vida que llevo.						
32.-	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.						
33.-	Siento que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.						
34.-	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.						

35.-	Las experiencias nuevas me desafían a replantear lo que pienso sobre mí mismo y el mundo.						
36.-	Pensándolo bien, con los años no he mejorado mucho como persona.						
37.-	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.						
38.-	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje, desarrollo y crecimiento.						
39.-	Si no fuera feliz en mi vida, tomaría medidas efectivas para cambiarla.						

Anexo 3: Validez y confiabilidad del instrumento

Tabla 8: Índices de validez de contenido del Cuestionario de Bienestar psicológico

V de Aiken	Claridad			Coherencia			Relevancia					
	IC 95%	V de Aiken		IC 95%	V de Aiken		IC 95%					
Ítems V	p	Li	Ls V	p	Li	Ls V	p	Li	Ls			
Media	<.001 **	.76	1.00	1.00	<.001 **	.76	1.00	1.00	<.001 **	.76	1.00	
1.00	.010	.76	1.00	1.00 *	1.00	.010 *	.76	1.00	.010 *	.76	1.00	
1.00												
2	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010 *	.76	1.00
3	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010 *	.76	1.00
4	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010 *	.76	1.00
5	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010 *	.76	1.00
6	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010 *	.76	1.00
7	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010 *	.76	1.00
8	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010 *	.76	1.00
9	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010 *	.76	1.00
10	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010 *	.76	1.00
11	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010 *	.76	1.00
12	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010 *	.76	1.00
13	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010 *	.76	1.00
14	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010 *	.76	1.00
15	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010 *	.76	1.00
16	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010 *	.76	1.00

17	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010	*	.76	1.00
18	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010	*	.76	1.00
19	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010	*	.76	1.00
20	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010	*	.76	1.00
21	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010	*	.76	1.00
22	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010	*	.76	1.00
23	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010	*	.76	1.00
24	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010	*	.76	1.00
25	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010	*	.76	1.00
26	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010	*	.76	1.00
27	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010	*	.76	1.00
28	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010	*	.76	1.00
29	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010	*	.76	1.00
30	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010	*	.76	1.00
31	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010	*	.76	1.00
32	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010	*	.76	1.00
33	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010	*	.76	1.00
34	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010	*	.76	1.00
35	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010	*	.76	1.00
36	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010	*	.76	1.00
37	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010	*	.76	1.00
38	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010	*	.76	1.00
39	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010 *	.76	1.00	1.00	.010	*	.76	1.00

Nota: V: Coeficiente de validez de contenido; *p*: Significancia; IC95%: Intervalo de confianza al 95%; Li: Límite inferior; Ls: Límite superior

Validez de V de Aiken

La validez de contenido se obtuvo mediante el coeficiente de validez de contenido V de Aiken, obteniendo un valor de $V=1.0$ con un IC95% de $[.76 - 1.0]$ en promedio, que es estadísticamente ($p<.05$) es superior a $.50$ (situación de máxima incertidumbre), señalando que el 100% de los expertos están de acuerdo con la

idoneidad de cada ítem, respecto de la claridad, coherencia y relevancia del contenido medido por encontrarse dentro del dominio teórico de la variable.

Confiabilidad

Tabla 9: Confiabilidad

<i>Estadísticas de fiabilidad</i>	
Alfa de <i>Cronbach</i>	N de <i>elementos</i>
0.859	39

En la tabla 9 se evidencia un Alfa de Cronbach de 0.859 para el instrumento de recolección de datos, indicando que posee una consistencia interna aceptable y por tanto la escala resulta ser confiable para su aplicación.



Anexo 2 Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento “ Escala de bienestar psicológico de Riff”. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico.

Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	Narváez Rodríguez Jeancarlo Giordano
-------------------------	---

Grado profesional:	Maestría (x) Doctor ()
Área de formación académica:	Clínica () Social () Educativa (x) Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Clinica y Educativa
Institución donde labora:	IE San Isidro
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (x)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado. Escala de Maltrato Docente

2. **Propósito de la evaluación:**

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. **Datos de la escala** (Colocar nombre de la escala, cuestionario o inventario)

Nombre de la Prueba:	“ Escala de bienestar psicológico de Riff”.
Autora:	Carol Riff 1995
Procedencia:	EE.UU
Administración:	Individual o grupal
Tiempo de aplicación:	20 m.
Ámbito de aplicación:	Adolescentes y adultos de ambos sexos, con un nivel cultural mínimo para comprender las instrucciones y enunciados de la escala.

Significación:	Determinar el nivel de bienestar psicológico mediante una escala, consta de 6 dimensiones: autoaceptación, relaciones sociales, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, crecimiento personal.
----------------	---

4. Soporte teórico

(describir en función al modelo teórico)

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Bienestar psicológico	autoaceptación, relaciones sociales, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, crecimiento personal.	Ryff (1989) define el bienestar como una consecuencia de un funcionamiento psicológico óptimo. Es un constructo más amplio que la simple estabilidad de las emociones positivas a lo largo del tiempo, es decir, va más allá de la felicidad y se evalúa a partir del resultado logrado de una determinada forma de haber vivido

5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación a usted le presento el cuestionario: Escala de bienestar psicológico de Carol Riff, elaborado en el año 1995. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su

semántica son adecuadas.		significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Dimensiones del instrumento:

- Primera dimensión: Auto aceptación presenta 6 ítems (1,7,13,19,25,31)
- Objetivos de la Dimensión: Actitud positiva, reconoce y acepta.

Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
1.-Cuando analizo la historia de mi vida, me siento satisfecho de cómo han resultado las cosas.	4	4	4	Articular la pregunta no solo en masculino.
7.-En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.	4	4	4	Articular la pregunta no solo en masculino.
13.-Si tuviera la oportunidad, cambiaría muchas cosas de mí mismo.	4	4	4	Articular la pregunta no solo en masculino.
19.- Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	4	4	4	

25.- En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.	4	4	4	Articular la pregunta no solo en masculino.
31.-Me siento orgulloso de quién soy y de la vida que llevo.	4	4	4	Articular la pregunta no solo en masculino.

- Segunda dimensión: relaciones positivas: 6 ítems (2,8,14,20,26,32)
- Objetivos de la Dimensión II: cálidas y satisfactorias, confianza en otros, empatía, toma de decisiones.

Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
2.-A menudo me siento sólo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes comparto mis preocupaciones.	4	4	4	
8.- No cuento con muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar	4	4	4	
14.- Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.	4	4	4	
20.- Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.	4	4	4	
26.- He experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza	4	4	4	

32.- Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.	4	4	4	
--	---	---	---	--

Tercera dimensión: autonomía 8 ítems (3,4,9,10,15,21,27,33)

- Objetivos de la dimensión III: Independiente, actuar de manera individual, regulación de comportamiento.

Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
3.- Expreso fácilmente mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de las personas.	4	4	4	
4.- Me preocupa cómo otras personas evalúan las elecciones que he hecho en mi vida.	4	4	4	
9.-Tiendo a preocuparme por lo que los demás piensan de mí.	4	4	4	
10.- Me juzgo por lo que pienso que es importante, no por lo que otros piensan que es importante.	4	4	4	
15.- Tiendo a dejarme influenciar por personas con opiniones firmes.	4	4	4	

21.- Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.	4	4	4	
27.- Me resulta difícil expresar mis opiniones en temas controvertidos.	4	4	4	
33.- Siento que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.	4	4	4	

- Cuarta dimensión: dominio del entorno 8 ítems (5,11,16,22,28,39)
- Objetivos de la dimensión IV: Manejo de medio ambiente, controles complejos, uso efectivo de oportunidades.

Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
5.- Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.	4	4	4	
11.- Soy parte de una familia y he construido un modo (estilo) de vida a mi gusto.	4	4	4	
16.-En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	4	4	4	
22.- Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.	4	4	4	

28.- Soy bastante eficiente, manejando mis responsabilidades diarias.	4	4	4	
39.- Si no fuera feliz en mi vida, tomaría medidas efectivas para cambiarla.	4	4	4	

- Quinta dimensión: propósito en la vida 7 ítems (6,12,17,18,23,29)
- Objetivos de la dimensión V: metas en la vida y sentido de dirección, significado en la vida presente y pasada

Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
6.-Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	4	4	4	
12.-Soy una persona activa cuando realizo los proyectos que me propongo	4	4	4	
17.-Me siento bien cuando pienso lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer del futuro.	4	4	4	
18.-Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	4	4	4	
23.-Tengo clara la dirección y objetivo de mi vida.	4	4	4	

29.-No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.	4	4	4	
--	---	---	---	--

- Sexta dimensión: crecimiento personal 6 ítems (24,30,34,35,36,37,38)
- Objetivos de la dimensión VI: desarrollo continuo, abierto a experiencias nuevas.

Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
24.- Conforme pasa el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	4	4	4	Articular la pregunta no solo en masculino.
30.- Hace mucho tiempo; que dejé de hacer cambios importantes en mi vida.	4	4	4	
34.- No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.	4	4	4	
35.- Las experiencias nuevas me desafían a replantear lo que pienso sobre mí mismo y el mundo.	4	4	4	Articular la pregunta no solo en masculino.
36.- Pensándolo bien, con los años no he mejorado mucho como persona.	4	4	4	

37.- A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.	4	4	4	
38.- Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje, desarrollo y crecimiento.	4	4	4	

OBSERVACIONES CON RESPECTO AL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA:

Ser más explícita en las sesiones al momento de utilizar las técnicas de la terapia cognitivo conductual, como, por ejemplo: puede ser que quieras cambiar esquemas de pensamientos errones (cognitivo) y ejecutarlos en fomentar habilidades sociales (conductual)


JEANCARLO GORDANO NARVÁEZ RODRÍGUEZ
DNI. N° 45478869
Psicólogo C.P.P. N°:23492

Anexo 2
Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento “ Escala de bienestar psicológico de Riff”. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico.

Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	Emily Vásquez Torres		
Grado profesional:	Maestría (x)	Doctor	()
Área de formación académica:	Clínica ()	Social	(x)
	Educativa ()	Organizacional	()
Áreas de experiencia profesional:	Clínica		
Institución donde labora:	CSMC El Porvenir – UTES 6		
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ()	Más de 5 años (x)	
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Test psicométrico para medir el liderazgo en la gestión pública.		

2. **Propósito de la evaluación:**

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. **Datos de la escala** (Colocar nombre de la escala, cuestionario o inventario)

Nombre de la Prueba:	“ Escala de bienestar psicológico de Riff”.
Autora:	Carol Riff 1995
Procedencia:	EE.UU
Administración:	Individual o grupal
Tiempo de aplicación:	20 m.
Ámbito de aplicación:	Adolescentes y adultos de ambos sexos, con un nivel cultural mínimo para comprender las instrucciones y enunciados de la escala.
Significación:	Determinar el nivel de bienestar psicológico mediante una escala, consta de 6 dimensiones: autoaceptación, relaciones sociales, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, crecimiento personal.

4. **Soporte teórico**

(describir en función al modelo teórico)

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
--------------------	------------------------------------	-------------------

Bienestar psicológico	autoaceptación, relaciones sociales, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, crecimiento personal.	Ryff (1989) define el bienestar como una consecuencia de un funcionamiento psicológico óptimo. Es un constructo más amplio que la simple estabilidad de las emociones positivas a lo largo del tiempo, es decir, va más allá de la felicidad y se evalúa a partir del resultado logrado de una determinada forma de haber vivido
-----------------------	--	--

5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación a usted le presento el cuestionario: Escala de bienestar psicológico de Carol Riff, elaborado en el año 1995. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
	COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)

dimensión o indicador que está midiendo.	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Dimensiones del instrumento:

- Primera dimensión: Auto aceptación presenta 6 ítems (1,7,13,19,25,31)
- Objetivos de la Dimensión: Actitud positiva, reconoce y acepta.

Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
1.-Cuando analizo la historia de mi vida, me siento satisfecho de cómo han resultado las cosas.	4	4	4	
7.-En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.	4	4	4	
13.-Si tuviera la oportunidad, cambiaría muchas cosas de mí mismo.	4	4	4	
19.- Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	4	4	4	
25.- En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.	4	4	4	
31.-Me siento orgulloso de quién soy y de la vida que llevo.	4	4	4	

- Segunda dimensión: relaciones positivas: 6 ítems (2,8,14,20,26,32)
- Objetivos de la Dimensión II: cálidas y satisfactorias, confianza en otros, empatía, toma de decisiones.

Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
-------------	-----------------	-------------------	-------------------	---

2.-A menudo me siento sólo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes comparto mis preocupaciones.	4	4	4	
8.- No cuento con muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar	4	4	4	
14.- Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.	4	4	4	
20.- Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.	4	4	4	
26.- He experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza	4	4	4	
32.- Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.	4	4	4	

- Tercera dimensión: autonomía 8 ítems (3,4,9,10,15,21,27,33)
- Objetivos de la dimensión III: Independiente, actuar de manera individual, regulación de comportamiento.

Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
3.- Expreso fácilmente mis opiniones, incluso cuando son puestas a las opiniones de la mayoría de las personas	4	4	4	

4.- Me preocupa cómo otras personas evalúan las elecciones que he hecho en mi vida.	4	4	4	
9.-Tiendo a preocuparme por lo que los demás piensan de mí.	4	4	4	
10.- Me juzgo por lo que pienso que es importante, no por lo que otros piensan que es importante.	4	4	4	
15.- Tiendo a dejarme influenciar por personas con opiniones firmes.	4	4	4	
21.- Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.	4	4	4	
27.- Me resulta difícil expresar mis opiniones en temas controvertidos.	4	4	4	
33.- Siento que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.	4	4	4	

- Cuarta dimensión: dominio del entorno 8 ítems (5,11,16,22,28,39)
- Objetivos de la dimensión IV: Manejo de medio ambiente, controles complejos, uso efectivo de oportunidades.

Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
------	----------	------------	------------	-----------------------------------

5.- Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.	4	4	4	
11.- Soy parte de una familia y he construido un modo (estilo) de vida a mi gusto.	4	4	4	
16.-En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	4	4	4	
22.- Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.	4	4	4	
28.- Soy bastante eficiente, manejando mis responsabilidades diarias.	4	4	4	
39.- Si no fuera feliz en mi vida, tomaría medidas efectivas para cambiarla.	4	4	4	

Quinta dimensión: propósito en la vida 7 ítems (6,12,17,18,23,29)

- Objetivos de la dimensión V: metas en la vida y sentido de dirección, significado en la vida presente y pasada

Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
6.-Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	4	4	4	

12.-Soy una persona activa cuando realizo los proyectos que me propongo	4	4	4	
17.-Me siento bien cuando pienso lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.	4	4	4	
18.-Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	4	4	4	
23.-Tengo clara la dirección y objetivo de mi vida.	4	4	4	
29.-No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.	4	4	4	

Sexta dimensión: crecimiento personal 6 ítems (24,30,34,35,36,37,38)


- Objetivos de la dimensión VI: desarrollo continuo, abierto a experiencias nuevas.

Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
24.- Conforme pasa el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	4	4	4	
30.- Hace mucho tiempo; que dejé de hacer cambios importantes en mi vida.	4	4	4	

34.- No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi ida está bien como está.	4	4	4	
35.- Las experiencias nuevas me desafían a replantear lo que pienso sobre mi mismo y el mundo	4	4	4	
36.- Pensándolo bien, con los años no he mejorado mucho como persona.	4	4	4	
37.- A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.	4	4	4	
38.- Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje, desarrollo y crecimiento.	4	4	4	

OBSERVACIONES CON RESPECTO AL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA:

Dentro del desarrollo de las sesiones, el punto de la retroalimentación debe despejar dudas de los participantes, hay que asegurar la introyección de cada sesión psicoterapéutica. Verificar una aplicación adecuada del post test en cada adolescente.



Emilio I. Vásquez Torres
PSICÓLOGA
C.F.S.P. 30638

Anexo 2 Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Escala de bienestar psicológico de Riff". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	Carmen Rosa Mostacero Ato		
Grado profesional:	Maestría (x)	Doctor	()
Área de formación académica:	Clinica ()	Social	(x)
	Educativa ()	Organizacional	()
Áreas de experiencia profesional:	Clínica y fporense		
Institución donde labora:	C.S.M.C. Chicama		
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años (x)		
	Más de 5 años ()		
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajos psicométricos realizados		

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

2. Datos de la escala (Colocar nombre de la escala, cuestionario o inventario)

Nombre de la Prueba:	" Escala de bienestar psicológico de Riff".
Autora:	Carol Riff 1995
Procedencia:	EE.UU
Administración:	Individual o grupal



Tiempo de aplicación:	20 m.
Ámbito de aplicación:	Adolescentes y adultos de ambos sexos, con un nivel cultural mínimo para comprender las instrucciones y enunciados de la escala.
Significación:	Determinar el nivel de bienestar psicológico mediante una escala, consta de 6 dimensiones: autoaceptación, relaciones sociales, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, crecimiento personal.

3. Soporte teórico

(describir en función al modelo teórico)

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Bienestar psicológico	autoaceptación, relaciones sociales, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, crecimiento personal.	Ryff (1989) define el bienestar como una consecuencia de un funcionamiento psicológico óptimo. Es un constructo más amplio que la simple estabilidad de las emociones positivas a lo largo del tiempo, es decir, va más allá de la felicidad y se evalúa a partir del resultado logrado de una determinada forma de haber vivido



4. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación a usted le presento el cuestionario: Escala de bienestar psicológico de Carol Riff, elaborado en el año 1995. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.



con la dimensión o indicador que está midiendo.	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Dimensiones del instrumento:

- Primera dimensión: Auto aceptación presenta 6 ítems (1,7,13,19,25,31)
- Objetivos de la Dimensión: Actitud positiva, reconoce y acepta.

Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
1.-Cuando analizo la historia de mi vida, me siento satisfecho de cómo han resultado las cosas.	4	4	4	
7.-En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.	4	4	4	
13.-Si tuviera la oportunidad, cambiaría muchas cosas de mí mismo.	4	4	4	
19.- Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	4	4	4	
25.- En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.	4	4	4	
31.-Me siento orgulloso de quién soy y de la vida que llevo.	4	4	4	

- Segunda dimensión: relaciones positivas: 6 ítems (2,8,14,20,26,32)
- Objetivos de la Dimensión II: cálidas y satisfactorias, confianza en otros, empatía, toma de decisiones.

Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
2.-A menudo me siento sólo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes comparto mis preocupaciones.	4	4	4	



8.- No cuento con muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar	4	4	4	
14.- Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.	4	4	4	
20.- Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.	4	4	4	
26.- He experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza	4	4	4	
32.- Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.	4	4	4	

- Tercera dimensión: autonomía 8 ítems (3,4,9,10,15,21,27,33)
- Objetivos de la dimensión III: Independiente, actuar de manera individual, regulación de comportamiento.

Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
3.- Expreso fácilmente mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de las personas	4	4	4	
4.- Me preocupa cómo otras personas evalúan las elecciones que he hecho en mi vida.	4	4	4	
9.-Tiendo a preocuparme por lo que los demás piensan de mí.	4	4	4	
10.- Me juzgo por lo que pienso que es importante, no por lo que otros piensan que es importante.	4	4	4	
15.- Tiendo a dejarme influenciar por personas con opiniones firmes.	4	4	4	
21.- Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.	4	4	4	
27.- Me resulta difícil expresar mis opiniones en temas controvertidos.	4	4	4	
33.- Siento que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.	4	4	4	

- Cuarta dimensión: dominio del entorno 8 ítems (5,11,16,22,28,39)
- Objetivos de la dimensión IV: Manejo de medio ambiente, controles complejos, uso efectivo de oportunidades.



Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
5.- Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.	4	4	4	
11.- Soy parte de una familia y he construido un modo (estilo) de vida a mi gusto.	4	4	4	
16.-En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	4	4	4	
22.- Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.	4	4	4	
28.- Soy bastante eficiente, manejando mis responsabilidades diarias.	4	4	4	
39.- Si no fuera feliz en mi vida, tomaría medidas efectivas para cambiarla.	4	4	4	

Quinta dimensión: propósito en la vida 7 ítems (6,12,17,18,23,29)

- Objetivos de la dimensión V: metas en la vida y sentido de dirección, significado en la vida presente y pasada

Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
6.-Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	4	4	4	
12.-Soy una persona activa cuando realizo los proyectos que me propongo	4	4	4	
17.-Me siento bien cuando pienso lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.	4	4	4	
18.-Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	4	4	4	
23.-Tengo clara la dirección y objetivo de mi vida.	4	4	4	
29.-No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.	4	4	4	

Sexta dimensión: crecimiento personal 6 ítems (24,30,34,35,36,37,38)

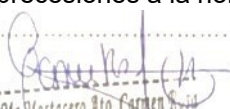
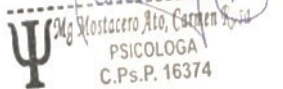
- Objetivos de la dimensión VI: desarrollo continuo, abierto a experiencias nuevas.

Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
------	----------	------------	------------	-----------------------------------

24.- Conforme pasa el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	4	4	4	
30.- Hace mucho tiempo; que dejé de hacer cambios importantes en mi vida.	4	4	4	
34.- No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.	4	4	4	
35.- Las experiencias nuevas me desafían a replantear lo que pienso sobre mí mismo y el mundo.	4	4	4	
36.- Pensándolo bien, con los años no he mejorado mucho como persona.	4	4	4	
37.- A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.	4	4	4	
38.- Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje, desarrollo y crecimiento.	4	4	4	

OBSERVACIONES CON RESPECTO AL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA:

Se recomienda que durante las sesiones todos los participantes hayan entendido adecuadamente las indicaciones para no tener dudas sobre qué hacer ya que limitaría las e respuestas esperadas. Así mismo las precesiones a la hora de aplicar la escala tanto en pretest como postest.

FIRMA DEL JURADO

DNI: 43759701

Anexo 4: Consentimiento informado

Título de la investigación: Programa de intervención psicológica en el bienestar psicológico de los adolescentes de la I.E.E del distrito El Porvenir

Investigadora: Lic Magali Milena Zavaleta Ferrer

Propósito del estudio

Estamos invitando a su hijo (a) a participar en la investigación titulada:

Programa de intervención psicológica en el bienestar psicológico de los adolescentes de la I.E.E del distrito El Porvenir.

Cuyo objetivo es:

Determinar influencia de un programa de intervención psicológica en el bienestar psicológico de los adolescentes de una I.E.E del distrito El Porvenir.

Esta investigación es desarrollada por estudiantes de post grado del programa de maestría de intervención psicológica de la Universidad César Vallejo del campus Trujillo aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución: I.E.E. "Victor Raúl Haya de la Torre"

Describir el impacto de la investigación: Mejora el bienestar psicológico de los estudiantes reforzando el ciclo de orientación vocacional. **Procedimiento**

Si usted acepta que su hijo participe y su hijo decide participar en esta investigación (enumerar los procedimientos del estudio):

1.- Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerá datos personales y algunas preguntas sobre la investigación:

Programa de intervención psicológica en el bienestar psicológico de los adolescentes de la I.E.E del distrito El Porvenir.

2.- Este programa tendrá un tiempo aproximado de 45 minutos por sesión y se realizará en el ambiente: auditorio de la I.E.E. "V́ctor Raúl Haya de la Torre"

Las respuestas al cuestionario o guía de entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

* * Obligatorio hasta menores de 18 años, consentimiento informado cuando es firmado por el padre o madre. Si fuese otro tipo de apoderado sería consentimiento por sustitución.



Su hijo puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a que su hijo haya aceptado participar puede dejar de participar sin ningún problema.

Riesgo (principio de No maleficencia):

La participación de su hijo en la investigación NO existirá riesgo o daño en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad a su hijo tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia):

Mencionar que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. Los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia):

Los datos recolectados de la investigación deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información recogida en la encuesta o entrevista a su hijo es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigadora: Zavaleta Ferrer Magali Milena , email: maggyzf-2013@hotmail.com y Docente asesor Urquiza Zavaleta Roxana.

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo que mi menor hijo participe en la investigación.

Nombre y apellidos:

Fecha y hora:



Tabla 10: Nivel de bienestar psicológico, antes y después de la intervención psicológica

Nivel	Pretest	Posttest							
		Experimental		Control		Experimental		Control	
		n	%	n	%	n	%	n	%
Bueno		0	0	13	37.1	7	20.0	13	37.1
Regular		25	71.4	22	62.9	28	80.0	22	62.9
Deficiente		10	28.6	0	0	0	0	0	0
Total		35	100.0	35	100.0	35	100.0	35	100.0

En la tabla 8, se apreció un bienestar psicológico regular en un 71.4% con tendencia a ser deficiente en un 28.6% en el grupo experimental y un nivel regular en un 62.9% con tendencia a ser bueno en un 37.1% del grupo control en el pretest; asimismo, se observó un nivel regular en un 80% con tendencia a ser bueno en un 20% del grupo experimental y un nivel regular en un 62.9% con tendencia a ser bueno en un 37.1% del grupo control en el posttest.

Análisis de la normalidad

Tabla 11: Coeficiente de asimetría y curtosis conjunta

PRUEBA	Grupo	
	Experimental	Control
Variable Dimensiones	K ²	K ²
PRETEST		
Bienestar psicológico	1.40	0.67
Auto aceptación	1.32	1.72
Relaciones Positivas	1.33	1.07
Autonomía	1.28	1.09
Dominio del Entorno	2.56	0.39
Propósito en la vida	0.94	0.79
Crecimiento personal	0.32	0.47
POSTEST		
Bienestar psicológico	2.58	0.44
Auto aceptación	0.44	1.50
Relaciones Positivas	2.15	0.93
Autonomía	1.01	0.83
Dominio del Entorno	1.00	0.10
Propósito en la vida	0.36	0.50
Crecimiento personal	0.11	2.34
DIFERENCIA		
Bienestar psicológico	1.61	0.17
Auto aceptación	4.44	3.66
Relaciones Positivas	4.13	1.75
Autonomía	5.41	3.37
Dominio del Entorno	3.15	4.89
Propósito en la vida	2.92	5.49
Crecimiento personal	2.55	5.13

Nota: K²: Coeficiente de asimetría y curtosis conjunta

En la tabla 9, se evaluó la normalidad mediante el coeficiente de asimetría y curtosis conjunta que con valores $K^2 < 5.99$ describen una distribución normal en los

puntajes obtenidos en el pretest, posttest y la diferencia pareada. En consecuencia, se evaluará el efecto del programa mediante el coeficiente “d” de Cohen para muestras independientes y para muestras pareadas.

PROGRAMA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

I. DATOS GENERALES:

- Nombre o denominación: “Programa de intervención psicológica en el bienestar de los alumnos de una I.E.E. del distrito El Porvenir” - Institución: I.E.E.

Beneficiarios:

- ✓ Alumnos de 5° año de secundaria de una I.E.E “El Porvenir”.
- Nro. de participantes: 25
- Fechas y Horario: junio a julio 2023
- Responsable del programa: Magali M. Zavaleta Ferrer

II. FUNDAMENTACIÓN

El siguiente programa está enfocado en mejorar el bienestar psicológico de los alumnos del 5° año de secundaria de una I.E.E del distrito El Porvenir, ubicada en La Libertad durante el presente año.

Tiene como objetivo principal desarrollar el bienestar psicológico de los educandos, obteniendo como resultado una mejora en la satisfacción personal, actitud positiva y por ende tendrá repercusiones en el aprendizaje educativo. Para determinar la base del concepto de bienestar psicológico se toma la teoría de Carol Riff, investigadora precursora sobre la teoría de la psicología positiva, se considera un funcionamiento humano óptimo para poder identificar nuestras emociones agradables, placenteras y de crecimiento personal.

Dentro de sus investigaciones consideró 6 dimensiones: aceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito de vida, crecimiento personal, dichas dimensiones sirvieron en la construcción de una escala para medir el bienestar psicológico en la cual se considera una satisfacción vital, un mayor bienestar subjetivo e indicadores de salud física, por tanto menos estrés. Es importante mencionar que el modelo, tal como señala Carrasco en su estudio de la variable, el modelo de bienestar de Carol Ryff es significativo en el trabajo con adolescentes, pues dará las facilidades para la orientación vocacional, así

como una dirección que les permita alcanzar su verdadero potencial en la vida. El modelo de bienestar de Carol Ryff tiene amplitud ya que se puede aplicar en diferentes contextos y poblaciones, por tanto muchas personas podrían alcanzar crecimiento personal, capacidad de emprendimiento y satisfacción vital.

El bienestar psicológico según Ryff y Keyes (1995), lo describen como un esfuerzo del ser humano, en la búsqueda de perfección y cumplimiento con su potencial, identificando un propósito y significación en la vida. Aquí se enfatiza el tomar los retos con esfuerzo, superar los problemas y conseguir logros en la vida.

III.- OBJETIVOS

General

Desarrollar el bienestar psicológico de los alumnos de una I.E.E del distrito El Porvenir.

Específicos

Mejorar la aceptación y autonomía de los alumnos, consiguiendo una actitud más positiva.

Afianzar las relaciones positivas a nivel personal a fin de lograr relaciones armoniosas, respetando la individualidad.

Reconocer y reforzar el propósito de vida por tanto el alumno podrá identificar un proceso de crecimiento personal.

IV. ACTIVIDADES:

SESIÓN	DENOMINACIÓN	OBJETIVO	ESTRATEGIAS	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Sesión 1	Técnica de psicoeducación	Desarrollar el bienestar	Se establece una alianza terapéutica de acuerdo a la terapia cognitivo conductual y centrada en soluciones.	Presentación inicio desarrollo conclusiones	Materiales de escritorio, laptop, proyector, incentivo.	45m.
Sesión 2	Entrenamiento de técnicas de relajación	psicológico de los alumnos de una I.E.E del distrito El Porvenir.	Entrenar al alumno en Técnica de relajación ante las situaciones de ansiedad donde aparecen las conductas de desmotivación, mediante la respiración profunda y diafragmática puesta en práctica y nuevos aprendizajes de técnicas auxiliares desde casa, según las necesidades que considera pertinente.	Presentación inicio desarrollo conclusiones	Materiales de escritorio, laptop, proyector, colchonetas, incentivo.	45m.

Sesión 3	Propuesta de intervención de apoyo de grupo
-------------	---

Que el alumno pueda sentir identificación con su grupo de pares, no específicamente pasando situaciones similares, por lo contrario, enfocados en	Presentación inicio desarrollo conclusiones.	Materiales de escritorio, laptop, proyector, incentivo.	45m.
---	--	---	------

Sesión 4	Cambios Pre- tratamiento

atender alguna particularidad como control de emociones, autoestima, etc.			
Partir de avances o soluciones que ya se han producido para obtener más probabilidades de manejo ante sus propios problemas por parte del docente ya que, al fin y al cabo, se ha producido sin la intervención del profesional; de esta forma, suelen producirse ya algunas pequeñas mejorías.	Presentación inicio desarrollo conclusiones	Materiales de escritorio, laptop, proyector, incentivo.	45m.

<p>Sesión 5</p>	<p>Las preguntas de escala</p>	<p>Permitir al alumno y facilitador medir el grado en el que se encuentra el malestar que le afecta y/o la situación a la que quiere llegar o conseguir, puntuando entre el 0 – 10 (incluye la medida ecológica). Esta técnica nos puede acompañar durante todo el proceso psicoterapéutico.</p>	<p>Presentación inicio desarrollo conclusiones</p>	<p>Materiales de escritorio, laptop, proyector, incentivo.</p>	<p>45m.</p>
<p>Sesión 6</p>	<p>Las excepciones</p>	<p>Indagar sobre las excepciones, sobre en qué momentos y frente a qué actividades,</p>	<p>Presentación inicio desarrollo conclusiones</p>	<p>Materiales de escritorio, laptop,</p>	<p>45m.</p>

		<p>los problemas psicológicos no se presentan. ¿Qué es diferente? En ese momento, ¿qué estás haciendo? ¿Cómo es que te das cuenta que no está?</p>		<p>proyector, incentivo.</p>	
--	--	--	--	----------------------------------	--

<p>Sesión 7</p>	<p>La pregunta del milagro</p>	<p>Desarrollar el bienestar psicológico de los alumnos de una I.E.E del distrito El Porvenir.</p>	<p>Realizar la pregunta del milagro como forma para establecer objetivos y qué es lo que el paciente desea lograr en psicoterapia. Se trata de ayudar a los estudi antes a definir objetivos manejables mediante preguntas orientadoras. Indicándole que el objetivo tiene que estar en presente, en positivo, ser realizable y perdurable en el tiempo.</p>	<p>Presentación inicio desarrollo conclusiones.</p>	<p>Materiales de escritorio, laptop, proyector, incentivo.</p>	<p>45m.</p>
<p>Sesión 8</p>	<p>Proyección al futuro, la historia preferida.</p>		<p>Generar una descripción detallada de las metas y crear un contexto más positivo desde el cual abordar la situación presente (redefinición) y que el paciente pueda ver cómo es habitar en ese futuro</p>	<p>Presentación inicio desarrollo conclusiones</p>	<p>Materiales de escritorio, laptop, proyector, incentivo.</p>	<p>45m.</p>

		preferido, ¿qué se ve haciendo?, ¿qué es más posible al llegar allá?			
Sesión 9	Los elogios	El objetivo es que el cliente y/o estudiante aprenda a motivarse a sí mismo reforzando los aspectos, recursos o habilidades más productivos de su vida, pueden ser destrezas con las que ya cuenta, personas que están a su lado en este proceso o simplemente mensajes que para él (ella) sean motivadores.	Presentación inicio desarrollo conclusiones	Materiales de escritorio, laptop, proyector, incentivo.	45m.
Sesión 10	Análisis de rueda de vida	Que el estudiante analice los factores importantes en su vida, haciendo consciente la necesidad de mejora en las áreas bajas. Se considera: salud física, estudio, trabajo, familia, amigos, recreación, Dios, salud psicológica, entre otros.	Presentación inicio desarrollo conclusiones	Materiales de escritorio, laptop, proyector, incentivo.	45m.

Indicadores del Programa de intervención psicológica

Cognitivo
Interpretación de pensamientos psicoeducación
Afectivo
Sentimientos generados Identificación de logros
Conductual
Motivación a la acción Respuestas fisiológicas

Cronograma de ejecución del programa:

N°	Nombre de la sesión	Junio - Julio 2023											
		M	V	M	V	M	V	M	V	M	V		
		21/6	23/6	28/6	30/6	05/7	07/7	12/7	14/7	19/7	21/7		
1	Técnica de psicoeducación	X											
2	Entrenamiento en técnicas de relajación		X										
3	Propuesta de intervención de apoyo de grupo			X									
4	Cambios Pretratamiento				X								
5	Las preguntas de escala					X							
6	Las excepciones						X						
7	La pregunta del milagro							X					

8	Proyección al futuro, la historia preferida.								X		
9	Los elogios									X	
10	Rueda de vida										X

PROGRAMA DE INTERVENCION PSICOLOGICA

- TIEMPO DE EJECUCIÓN.

Para la Propuesta Integradora, que se desarrollará a través de un plan psicoterapéutico en 10 sesiones, se tendrá una duración de entre 45 minutos aproximadamente y se realizará 1 vez por semana. En especificación, se tomará en cuenta propuestas desde el Modelo de Terapia Cognitiva Conductual. Por otro lado, desde la propuesta de la Terapia Breve Centrada en Soluciones, se plantean sesiones con las diferentes técnicas que aborda.

TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN

- Técnica de Psicoeducación
- Técnica de Relajación
- Propuestas de intervención en grupo (logros y dificultades)
- Cambios Pre-tratamiento
- Excepciones y objetivos del paciente
- Preguntas del Milagro
- Preguntas de Escala
- Proyección al Futuro
- Elogios

- Rueda de vida

DESARROLLO DEL PROGRAMA

Se llevarán a cabo 10 sesiones, posteriores al pretest, y en definición al nivel de bienestar psicológico del estudiante. Una sesión previa en la cual se procederá a informar del objetivo, desarrollo del proceso y firma del consentimiento informado.

EL MODELO COGNITIVO CONDUCTUAL

Se propone por evidencia científica, que el modelo de TCC es adecuado para poder obtener resultados favorables frente a diagnósticos clínicos como el bienestar psicológico.

1. PRIMERA SESIÓN DE PSICOEDUCACIÓN

- Observación y entrevista
- Objetivo Específico: Establecer una alianza terapéutica con los estudiantes de acuerdo a la Terapia Cognitivo Conductual y Terapia Breve Centrada en Soluciones.
- Tiempo: 45 minutos
- Presentación: bienvenida y saludo entre el grupo, cada participante hace un saludo gestual.(enfaticando que es imposible no comunicarse).
- Inicio: En la primera intervención posterior al diagnóstico, se explica y propicia el contrato terapéutico en donde se describe la responsabilidad entre el alumno de forma asertiva y bajo un lenguaje comprensible, y la facilitadora de modo que las expectativas y los logros alcanzados durante la sesión se van desarrollando; de ésta manera, las relaciones establecidas sean relevantes para el establecimiento de una alianza terapéutica que module la relación entre ambas partes y de forma favorable ante el programa.
- Desarrollo: Así también, se exponen cada una de las técnicas a utilizar a manera de terapia, los espacios individuales y grupales para integrar a los alumnos como parte activa de la sesión. Entrega de trípticos.
- Conclusión: retroalimentación de la sesión.

2. SEGUNDA SESIÓN – ENTRENAMIENTO EN TÉCNICAS DE

RELAJACIÓN

- Técnica(s) empleada(s): Técnica de relajación sistemática y visualizaciones
 - Objetivo Específico: Entrenar al estudiante en técnica de relajación ante las situaciones de ansiedad donde aparecen las conductas de desmotivación, mediante la respiración profunda y diafragmática puesta en práctica y nuevos aprendizajes de técnicas auxiliares desde casa, según las necesidades que considera pertinente.
 - Tiempo: 45 minutos
 - Inicio: saludo de bienvenida entre compañeros, ¿cuando estas ansioso, que conductas reflejas?
 - Desarrollo: Se sugiere realizar la técnica de la respiración diafragmática:
 1. Lo más recomendable es que esta respiración se haga por la nariz.
 2. Para respirar correctamente coloca una mano sobre tu pecho y la otra sobre la boca del estómago/diafragma. A lo largo de este ejercicio, procuraremos que la mano que se encuentra sobre el pecho se mueva lo menos posible. La que debe moverse al respirar es la que está sobre el diafragma. Evitar mover los hombros.
 3. Inhala suavemente intentando llevar el aire a la parte baja de tus pulmones (como si estuvieras llenado un globo) hacia el diafragma. El movimiento de las manos te indicará si lo estás haciendo correctamente. Realiza esta actividad durante 3 segundos.
 4. Haz una pausa o retención del aire durante de 3 segundos y luego suelta por la nariz o boca por otros 3 segundos. Luego realizar una pausa y vuelve a empezar. Repite este ejercicio durante 5 minutos.
- Conclusión:
- Técnica Auxiliar: Preguntas de Escala.
 - Técnica Auxiliar: Técnica de Visualización.

3. TERCERA SESIÓN –SESIÓN GRUPAL – PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DE APOYO DE GRUPO

- Técnica(s) empleada(s): Proceso Psicoeducativo – instrucciones: expresión de logros - dificultades.

- **Objetivo Específico:** Un espacio grupal para procesos de ayuda permitirá al alumno sentir identificación con su grupo de pares.
- **Desarrollo:** la identificación no específicamente pasando situaciones similares, por lo contrario, enfocados en atender alguna particularidad como control de emociones, autoestima, etc. desde un aspecto más psicoeducativo, pero formando referencias de apoyo respecto un problema o situaciones de dificultad y/o procesos de posibles recaídas, a través de la escucha activa y empatía ante casos, ampliando su red de soporte emocional y desde la experiencia misma de los participantes generar respuestas eficaces en cuanto a su insatisfacción laboral.
- **Tiempo:** 40 min.
- **Descripción:** Para esta actividad grupal, el alumno está logrando fortalecer la capacidad de expresión verbal de logros y dificultades, se pide que el contacto con el grupo sea para lograr personas de referencia a través de la empatía y escucha activa para generar respuestas sanas y eficaces.

4. CUARTA SESIÓN – INDAGANDO SOBRE CAMBIOS PRE-TRATAMIENTO

- **Técnica(s) empleada(s):** Técnica de preguntas de Cambios Pre- Tratamiento
- **Objetivo Específico:** Partir de avances o soluciones que ya se han producido para obtener más probabilidades de manejo ante sus propios problemas por parte del alumno ya que, al fin y al cabo, se ha producido sin la intervención del profesional; de esta forma, suelen producirse ya algunas pequeñas mejorías.
- **Tiempo:** 45 minutos
- **Inicio::** el pre tratamiento, son las mejorías que se producen antes de la primera sesión, los cambios pre - tratamiento son frecuentes en consultas iniciales, el hecho de hacer público un problema que permanecía oculto posiblemente desde el aspecto familiar, por ejemplo.
- **Desarrollo:** Los cambios pre - tratamiento son muy relevantes, porque permiten partir de avances que ya se han producido y tienen más probabilidades de ser percibidos como algo que está bajo el control de los consultantes ya que, al fin y al cabo, se ha producido sin la intervención del profesional. En la primera sesión, suelen producirse ya algunas pequeñas

mejorías. Se puede iniciar indagando en el estudiante que es lo que desea conseguir en sesión. Se indica que su objetivo tiene que ser en positivo, presente, realizable y que perdure en el tiempo, y se evalúa de acuerdo a preguntas sobre Cambios pre - tratamientos para indagar y profundizar aspectos de recursos propios del paciente, luego de esto se procede a ampliar y anclar.

- Conclusión:
 - Técnica Auxiliar: Preguntas de Escala.
 - Técnica Auxiliar: Técnica de Relajación.

5. QUINTA SESIÓN – LAS PREGUNTAS DE ESCALA – RETROALIMENTACIÓN INMEDIATA.

- Técnica(s) empleada(s): Pregunta de escala

Objetivo Específico: Permitir al alumno y facilitador medir el grado en el que se encuentra el malestar que le afecta y/o la situación a la que quiere llegar o conseguir, puntuando entre el 0 – 10 (incluye la medida ecológica). Esta técnica nos puede acompañar durante todo el proceso psicoterapéutico.

Tiempo: 45 min

Inicio: En esta sesión luego de la parte social y de preguntar qué cosas han ido mejor esta semana o desde la última vez que nos vimos, se le pregunta lo siguiente: “En una escala de 0 a 10, qué tan dispuesto(a) está el alumno realmente hacer algo para avanzar hacia su futuro preferido, es útil para evaluar la motivación para el cambio. También se le puede preguntar por el nivel de confianza para el logro de su objetivo en la misma escala de 0 a 10. El terapeuta hace la siguiente pregunta.

Desarrollo: Por ejemplo, el alumno nos indica que “ya no quiere estar triste”, en primer lugar, se le dice en lugar de estar triste ¿cómo quieres estar?, quiero estar contento y ¿cómo es estar contento para tí?, quiero estar más motivado en el estudio, compartir con mis amigos, estar más animado, etc. Terapeuta: entonces ¿cuán contento te sientes ahora?, digamos que vamos a medir “tu contento”, en una escala del 0 al 10 dónde 0 es que no estás contento y 10 estás súper contento, ¿cuán contento te

sientes ahora, en el presente? Suponiendo que los alumnos nos indican que 3, explorar que abarca ese 3 de contenido, luego indicarle Qué es lo más pequeñito que vas a hacer, que vas a ver para que ese 3 suba a un 3.5 de contenido, es probable que indique un objetivo grande, trabajar con él para que sea cambios pequeñitos que lo orienten al puntaje anhelado. Preguntas posibles: Sí intentas empezar a hacer algo de todo esto mañana mismo ¿Qué puede ser?, de todas las cosas que has mencionado ¿Cuáles son las más sencillas de poner en práctica? ¿Cuál será el mínimo cambio que te indique que estás comenzando a lograrlo? Conclusión: Hay tres componentes principales en esta intervención. Primero, es un método de evaluación. Es decir, cuando se utiliza en cada sesión, el profesional y los consultantes tienen una continua medición del progreso. En segundo lugar, se deja en claro que la evaluación del consultante es más importante que la del terapeuta. En tercer lugar, esta es una poderosa intervención en sí misma ya que el diálogo se centra en soluciones y excepciones previas, enfatizando cualquier nuevo cambio que se produzca.

6. SEXTA SESIÓN – – LAS EXCEPCIONES

- Técnica(s) empleada(s): Las excepciones
- Objetivo Específico: Indagar sobre las excepciones, sobre en qué momentos y frente a qué actividades, los problemas psicológicos no se presenta. ¿Qué es diferente? En ese momento, ¿qué estás haciendo? ¿Cómo es que te das cuenta que no está?
- Tiempo: 45 minutos
- Inicio: Son las situaciones en las que se espera, pero que no se da el problema, son también aquellas en las que el problema se da con menor intensidad, menor duración o frecuencia, el punto clave es no sólo detectar posibles diferencias, sino seguir conversado sobre ellas hasta lograr que el cliente las concrete y asuma cierto grado de control sobre ellas.

- Desarrollo: En este sentido, es fundamental comenzar ampliando hasta conseguir una buena descripción de la excepción, en términos conductuales y concretos, para después empezar a atribuir control. De esta forma conseguiremos co - construir “excepciones deliberadas”, es decir, no sólo situaciones en las que el problema no se da, sino situaciones en las que los consultantes son capaces de identificar que actuaron de determinada manera, repetible y replicable, de modo que podrán hacerlo más en un futuro. Beyebach, M. (2014).
- Tomando como ejemplo de la intervención con el alumno Y en ¿qué momentos te sientes contento? ¿Qué notas cuándo sucede esto? ¿qué estás haciendo cuánto te sientes contento?: “estoy compartiendo con mis amigos”, “estoy con mis amigos”, “cuando se alegraron cuando me vieron en colegio”, “mi familia está unida”, entre otros. Terapeuta: entonces quiere decir que cuando estás jugando con tus amigos, te das cuenta que te sientes contento, ¿y qué lo hace tan divertido y ameno? ¿qué posibilidades hay de que puedas compartir más con tus amigos con más frecuencia? ¿puedes propiciar estos espacios para compartir con tus amigos?
- Antes de terminar la sesión se le cuenta una metáfora: “Las Ranitas” y se le indica: Te voy a contar una pequeña historia pero no quiero que me comentes ahora de lo que te das cuenta al escucharla, la próxima sesión al empezar a trabajar será lo primero que te pregunte, por lo tanto, debes recordarla.

Conclusión:

- Técnica Auxiliar: Preguntas de Escala.
- Técnica Auxiliar: Técnica de Relajación.

7.- SÉPTIMA SESIÓN: LA PREGUNTA DEL MILAGRO

- inicio: “Imagínense que esta noche, después de ir a dormir, sucede un milagro y los problemas que les traen aquí se resuelven, no necesita hacer nada especial, ningún esfuerzo, sólo sucede un milagro y como están dormidos no se dan cuenta de que sucede este milagro. Mañana por la

mañana ¿en qué notarán que este milagro se ha producido? Beyebach, M. (2014) / Idea Inicial de Insoo Kim Berg 1985.

- Desarrollo: Tomando como ejemplo de la intervención con un alumno ¿qué observas que te indica que ha sucedido un milagro?: “me levanto contento porque he dormido bien, me siento animado y me voy contento al colegio” ¿qué te ves haciendo en ese momento? ¿quién se da cuenta de que estás animado? ¿te dicen algo?; “estoy alistándome, poniéndome mi uniforme”, “le digo a mi mamá que me voy al colegio y me dice contenta que me preparará mi desayuno” ¿Dime, de las acciones que me comentas, cuál de ellas ya se ha dado en estos días? “el lunes y mis compañeros se alegraron al verme”.
- Conclusión: todos describimos el milagro teniendo en cuenta que dicha creación tiene aspectos ya vividos.

8. OCTAVA SESIÓN – PROYECCIÓN AL FUTURO: LA HISTORIA PREFERIDA

- Técnica(s) empleada(s): Técnica de Proyección al futuro
- Objetivo Específico: Generar una descripción detallada de las metas y crear un contexto más positivo desde el cual abordar la situación presente (redefinición) y que el paciente pueda ver cómo es habitar en ese futuro preferido, ¿qué se ve haciendo?, ¿qué es más posible al llegar allá?
- Tiempo: 45 minutos inicio: saludo creativo entre compañeros

desarrollo: La técnica consiste en invitar al cliente a que se imaginen un futuro en el que el problema por el que consultan no existe o está ya resuelto que describan los detalles con el fin de trabajar con objetivos y generar expectativas de cambio para luego buscar excepciones y traducirlo en un plan de acción concreto. Podemos preguntar sobre qué cosas son distintas a las de antes, ¿Qué va a ser diferente en tu vida cuando resuelvas tus problemas?, ¿Qué necesitas hacer para llegar allá? ¿Qué es posible ahora? ¿Cómo te sientas al vivir tu futuro preferido? Tomando como ejemplo de la intervención de un alumno (Jean Carlo) ¿Cuál es tu futuro preferido? ¿Qué obstáculos tienes que superar para llegar allá? ¿Cómo es habitar en él? “Estar contento con mi familia, voy al trabajo, me siento feliz con mis amigos, me enfoco en seguir estudiando,

estoy tranquilo con respecto a la economía del hogar” ¿Qué cosas has hecho para lograr estar allí? “con fuerza de voluntad me he levantado e ido al colegio” “pienso en que me voy a encontrar con mi familia al llegar a casa” “Cuándo he sentido ansiedad, pienso en que viajaré y compartiré más con mis amigos” ¿qué otras acciones estás realizando para acercarte un poquito más a tu futuro preferido?

Conclusión; de esta manera también se atribuye el control al consultante.

9. NOVENA SESIÓN – LOS ELOGIOS

Técnica(s) empleada(s): elogios

- Objetivo Específico: El objetivo es que el cliente y/o alumno aprenda a motivarse a sí mismo reforzando los aspectos, recursos o habilidades más productivos de su vida, pueden ser destrezas con las que ya cuenta, personas que están a su lado en este proceso o simplemente mensajes que para él (ella) sean motivadores.
- Inicio: se le ayuda a entrenar su voz interior que lo acompañará al enfrentar los desafíos futuros; Este tipo de ejercicio está especialmente indicado para aquellas personas que generalmente se sienten incapaces, derrotadas y tienen a hablarse a sí mismas de forma negativa.
- Tiempo: 45 min

Desarrollo: Consiste en señalar aquellas cosas que los consultantes están haciendo bien, que aportan en su vida y los hace sentir orgullosos. Es elogiar cualidades, valores, etc. Éstos deben ser genuinos para que puedan ser creíbles, positivos y realistas. ¿Y cómo se te ocurrió esa genial idea? ¿Y cómo hiciste para lograrlo? ¿Qué habilidades utilizaste para lograrlo? ¿Qué es lo que más pusiste de tu parte para obtener este logro? ¿Cómo vas a hacer para ganarle la siguiente batalla al desánimo? Este recurso es utilizado en este modelo terapéutico con el fin de resaltar lo que el paciente está haciendo bien y qué es lo que le ayuda a ello, por lo que puede estar orgulloso de sí mismo y a su vez motivado a progresar hacia sus objetivos. Los elogios para entrenar su voz interior pueden ser los siguientes:

- a) “¡Soy capaz!”.
- b) “Antes lo he logrado”.
- c) “Tengo una familia y amigos que me quieren y aceptan como soy”.

- d) “¡Ánimo!”.
- e) “¡Ya falta poco para lograrlo!”.
- f) “Soy una buena persona”.
- g) “Me encanta lo que hago”.
- h) “merezco que me pasen cosas buenas”

Tomando como ejemplo de la intervención con un voluntario: “Me levanté y me alisté para ir al colegio” ¿Y cómo lo lograste? “puse música mientras me cambiaba el uniforme” ¿y cómo se te ocurrió esa magnífica idea? “me encanta la música y hasta silbé y bailé” ¿Qué es lo que más pusiste de tu parte para obtener este logro? “Con fuerza de voluntad me he levantado y pensar que voy a ver a mis amigos y enamorada en el colegio me alegra” ¿Qué te decías a ti mismo, mientras te alistabas? “¡yo puedo!”, “hoy es viernes” ¿sí pudieras premiarte por haber realizado este logro, cuál sería? “me compraré un pastel”.

- Conclusión: el terapeuta debe sugerir a los alumnos ampliar los logros, anclar y atribuir control.

SESIÓN 10 - ANALISIS RUEDA DE VIDA

Técnica empleada: Análisis de rueda de vida

Objetivo de sesión: que el estudiante analice los factores importantes en su vida, haciendo consciente la necesidad de mejora en las áreas bajas.

Tiempo de ejecución: 45m.

Inicio: el estudiante trabaja en un esquema los diversos factores que son cruciales en su vida, le brinda una puntuación a cada área (0-10 puntos), en la cual simboliza a través de un gráfico, sombrea el área de logro, colocando así mismo un porcentaje de avance, luego él contesta la pregunta: ¿qué harías o qué estás haciendo para mejorar esta área? ¿cómo tus logros han influenciado en tu vida?. Después del trabajo individual se pide voluntarios para compartir el avance haciendo una retroalimentación de cada actitud favorable ante las adversidades y crecimiento personal.

Conclusión: Culminamos la sesión con la reflexión del cuento las monedas.

¡Felicitamos la participación de los estudiantes, les deseamos las mejores vibras para el siguiente paso!



"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

CARTA DE ACEPTACIÓN

Trujillo, 26 de junio del 2023

DE: Lic. Rocío Trujillo Arteaga

Directora de la I.E.80030 "Victor Raúl Haya de la Torre"

A: Lic. Magali Milena Zavaleta Ferrer

Alumna de Post grado – Maestría de intervención psicológica de la "Universidad César Vallejo"

Visto el documento: CARTA N° 401-2023-UCV-VA-EPG-F01/J , recibido el día 22 de junio del presente por mesa de partes de la I.E. revisado y coordinado para el desarrollo de un programa de intervención psicología contenidas en 10 sesiones, otorgado el permiso de participación de los alumnos del 5° año del nivel secundario de la I.E. La investigación denominada: Programa de intervención psicológico en el bienestar psicológico de los alumnos de una I.E.E. tiene la aceptación para ser aplicada en beneficio de la comunidad educativa. Así mismo hasta la fecha se viene cumpliendo con las fechas programadas.



Rocío Trujillo Arteaga
DIRECTORA



"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"

Trujillo, 19 de junio de 2023

CARTA N° 401-2023-UCV-VA-EPG-F01/J

Sra. Rocío Trujillo Arteaga

Directora

I.E.E. "VICTOR RAUL HAYA DE LA TORRE" EL PORVENIR

Presente. -

ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA APLICAR INSTRUMENTOS PARA EL DESARROLLO DE TESIS

Es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente y así mismo presentar a la estudiante **MAGALI MILENA ZA VALETA FERRER**, del programa de **MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**, de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo.

La estudiante en mención solicita autorización para aplicar los instrumentos necesarios para el desarrollo de su tesis denominada: **"PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ADOLESCENTES DE UNA I.E.E. DEL DISTRITO EL PORVENIR"**, en la institución que usted dirige.

El objetivo principal de este trabajo de investigación es determinar la influencia de un programa de intervención psicológica, en el bienestar psicológico de los adolescentes de una I.E.E del distrito El Porvenir.

Agradeciendo la atención que brinde a la presente, aprovecho la oportunidad para expresarle mi consideración y respeto.

Atentamente. -



Mg. Ricardo Benites Aliaga
Jefe de la Escuela de Posgrado-Trujillo
Universidad César Vallejo

ADJUNTO:

- Instrumentos de recolección de datos.

