



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE HUMANIDADES

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

“Autocontrol y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada
de Lima Metropolitana”

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciado en Psicología

AUTORAS:

Loli Escobedo, Maria Milagros (ORCID: 0000-0002-3066-8488)

Picardo Bazan, Fiorella Nicole (ORCID: 0000-0002-2991-7993)

ASESOR:

Dra. Boluarte Carbajal, Alicia Herminia (ORCID: 0000-0002-8316-8065)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Violencia

CALLAO –PERÚ

2019

DEDICATORIA

A mis padres por el apoyo y motivación constante y a mi compañera de tesis por su esfuerzo, el cual valoro desde el principio.

- Milagros Loli

A quienes brindan su apoyo, motivación y enseñanzas para que hoy en día pueda estar en el proceso de formación hacia una carrera que se convirtió en mi pasión.

- Fiorella Picardo

AGRADECIMIENTO

*Dedicada a nuestros padres por su esfuerzo,
cariño y comprensión.*

- *Fiorella Picardo*
- *Milagros Loli*

PÁGINA DEL JURADO

PÁGINA DEL JURADO

Declaratoria de Autenticidad

Fiorella Nicole Picardo Bazan con DNI N°70472075 y Maria Milagros Loli Escobedo con DNI N°76429087 a efecto de cumplir con las disposiciones vigentes consideradas en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo, Facultad de Humanidades, Escuela Académica Profesional de Psicología, declaramos bajo juramento que toda la documentación que acompaño es veraz y auténtica.

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



**MARIA MILAGROS
LOLI ESCOBEDO
76429087**



**FIGRELLA NICOLE
PICARDO BAZAN
70472075**

Índice

Dedicatoria.....	ii
Agradecimientos.....	iii
Página del jurado.....	iv
Declaratoria de autenticidad.....	vi
Índice.....	vii
Índice de Figuras	viii
Índice de Tablas	ix
Índice de Anexos.....	x
Resumen.....	xi
Abstract.....	xii
I. Introducción.....	1
1.1 Realidad problemática.....	1
1.2 Antecedentes.....	3
1.3 Marco Teórico.....	7
1.4 Formulación al problema.....	11
1.5 Justificación.....	12
1.6 Hipótesis.....	12
1.7 Objetivos.....	12
II. Método.....	14
2.1 Diseño de la investigación.....	14
2.2 Variables y operacionalización.....	15
2.3 Población y muestra.....	16
2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	17
2.5 Aspectos éticos.....	20
III. Resultados.....	21
IV. Discusión.....	26
V. Conclusiones.....	29
VI. Recomendaciones.....	30
Referencias.....	31
Anexos.....	40

ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 01. <i>Niveles de violencia en cuanto a sexo femenino de los estudiantes</i>	24
Figura 02. <i>Niveles de violencia en cuanto a sexo masculino de los estudiantes</i>	24
Figura 03. <i>Puntaje obtenido en la variable Autocontrol</i>	25
Figura 04. <i>Puntaje obtenido en la variable Bienestar Psicológico</i>	25

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 01. <i>Características Socio-demográficas.</i>	16
Tabla 02. <i>Nivel de confiabilidad de las escalas de Bienestar Psicológico y Autocontrol</i>	18
Tabla 03. <i>Análisis Descriptivo de las variables Bienestar Psicológico y Autocontrol</i>	21
Tabla 04. <i>Análisis Correlacional</i>	21
Tabla 04. 1. <i>Correlación por dimensiones</i>	21
Tabla 05. <i>Niveles de Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios.</i>	22
Tabla 05. 1. <i>Niveles de Autocontrol en estudiantes universitarios</i>	22
Tabla 06. <i>Regresión</i>	23

ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
Anexo 01. <i>Matriz de consistencia</i>	41
Anexo 02. <i>Instrumentos</i>	43
Anexo 03. <i>Carta de Autorización</i>	46
Anexo 04. <i>Permiso</i>	47
Anexo 05. <i>Consentimiento informado</i>	49
Anexo 06. <i>Documentos de validación de jueces</i>	50
Anexo 07. <i>Acta de originalidad</i>	82
Anexo08. <i>Pantallazo de Turnitin</i>	84
Anexo 09. <i>Autorización de publicación de tesis</i>	85
Anexo 10. <i>Autorización de la versión final de trabajo de investigación</i>	87

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo establecer la relación entre las variables Autocontrol y Bienestar Psicológico en estudiantes de una universidad privada en Lima. Esta investigación contó con un Diseño No experimental de tipo correlacional. La muestra constituida por 273 estudiantes universitarios con edades entre 16 y 45 años de edad de ambos sexos, quienes pertenecían a las diversas carreras de la Facultad de Salud y Humanidades. Los instrumentos utilizados en este estudio fueron la Escala de afectividad positiva y negativa PANAS para medir la variable autocontrol y la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff para la variable Bienestar Psicológico. Esta última escala, no se encuentra validada en nuestro país, por lo que fue necesario la aplicación del método de juicios de expertos para un análisis exhaustivo, con resultado y las correspondientes modificaciones, se dio inicio a la aplicación de los instrumentos, recolección de información y su posterior análisis.

Los resultados obtenidos probaron una correlación positiva y significativa entre Autocontrol y Bienestar Psicológico.

Palabras Claves: Autocontrol, Bienestar Psicológico, Afectividad Negativa, Afectividad Positiva.

ABSTRACT

The objective of this study was to establish the relationship between the variables Self-control and Psychological Well-being in students from a private university in Lima. This investigation had a non-experimental correlational design. The sample consisted of 273 university students between the ages of 16 and 45 of both sexes, who belonged to the various careers of the Faculty of Health and Humanities. The instruments used in this study were the PANAS Positive and Negative Affectivity Scale to measure the self-control variable and the Carol Ryff Psychological Well-being Scale for the Psychological Well-being variable. This last scale is not validated in our country, so it was necessary to apply the expert judgment method for a comprehensive analysis, with results and the corresponding modifications, the application of the instruments began, collecting information and its subsequent analysis.

The results obtained proved a positive and significant correlation between Self-control and Psychological Well-being.

Keywords: Self-Control, Psychological Well Being, Negative Affectivity, Positive Affectivity.

I. INTRODUCCIÓN

1.1 REALIDAD PROBLEMÁTICA

En la actualidad el individuo a una temprana edad se encuentra vulnerable a un entorno con una problemática latente en cuanto a actos de violencia, situaciones que tienden a desestabilizar su capacidad de autocontrol lo que genera en él un estado de inestabilidad emocional que por ende no solo afecta a su desempeño profesional, sino también emocional y social. Así lo afirma la Organización Mundial de la Salud (2016), al indicar que los jóvenes que han sufrido de algún tipo de violencia, tienden a presentar graves consecuencias que pueden perdurar toda la vida, en aspectos como en el funcionamiento físico, psicológico y social. Hechos de violencia están presentes en centros o instituciones que buscan formar o educar a quienes se preparan para ser el futuro de nuestro país, resaltar a su vez que actos como estos son carentes de autocontrol, capacidad presente en la persona para mantener el balance y manejar adecuadamente emociones e impulsos, como lo define la Real Academia Española RAE (2018).

Nuestro país se ve afectado por una gran variedad de causas que contribuyen al incremento de esta amplia problemática, centrándonos en las más resaltantes en una población en desarrollo como son los jóvenes estudiantes.

En cuanto al área emocional, el desarrollo de la inteligencia emocional se vuelve indispensable, como lo menciona Arrabal (2018), quién resalta la participación de esta capacidad en la toma de decisiones, ya deriva del reconocer y gestionar nuestras emociones de una forma adecuada. Muchos de los jóvenes quienes presentan un deficiente desarrollo de esta capacidad, no solo se ven afectados en el área emocional sino también social, una muestra de ellos es la dificultad para relacionarse con otras personas y así como también, se muestran vulnerables ante la presión del grupo. En el área social, los jóvenes se encuentran predispuestos a las necesidades del entorno, lo que se determina como *influencia social*, según estudios Corte y Blanco (2004), consideran que el

propósito ideal de las relaciones entre seres humanos, es contribuir mediante de modelos conductuales adquiridos en un aprendizaje mutuo.

La baja tolerancia a situaciones del día a día que generen frustración, estrés o ansiedad guardan relación con la predisposición al consumo de sustancias psicoactivas como lo mencionaron los autores, González, García y González (1996), la mayor parte de los jóvenes que muestran tendencia al consumo de sustancias psicoactivas, han experimentado alguna situación que ha ocasionado un estado de estrés y una pérdida de control, conduciendo al abuso de estas, en base a una búsqueda de evasión de la realidad.

Otro factor de riesgo a tener en cuenta, que influye en ambas áreas anteriormente mencionadas son los trastornos de personalidad. Es un rasgo característico en pacientes diagnosticados con algún trastorno psiquiátrico, un déficit o carencia al relacionarse y así mismo, la presencia de baja autoestima, como exponen González y López en investigaciones (2001). Además, conductas impulsivas y/o agresivas son síntomas de su enfermedad, que en muchos casos llegan a transgredir las normas establecidas por el contexto social. La mayor parte de trastornos de personalidad están asociados a la violencia, en el 2011, Rosenblum determinó que los pacientes con un diagnóstico patológico se muestran completamente indiferentes a los sentimientos y al dolor ajeno, además de una carencia de remordimientos ante irresponsables decisiones.

Como consecuencia general que engloba los factores en las diferentes áreas anteriormente descritas, se encuentra la carencia o deficiencia en el bienestar psicológico. Si el individuo posee precario manejo y regulación de sus emociones, probablemente este perciba que no controla su vida afectando así el nivel de satisfacción.

1.2 ANTECEDENTES

En el 2003, en España, Bermúdez, Álvarez y Sánchez llevaron a cabo el estudio de tipo correlacional aplicado en 65 personas, entre edades de 18 y 33 años. El objetivo del estudio era dar a conocer si existía relación entre las variables de Inteligencia emocional, Bienestar Psicológico y Estabilidad emocional. Los resultados del análisis de correlación de Pearson, muestran que existe correlación de forma significativa (0.587, $p=0.01$) entre las variables, por lo tanto, se llegó a dos conclusiones: A más inteligencia emocional, mayor es el grado de bienestar psicológico, al igual que a mayor grado de Inteligencia emocional, la estabilidad emocional muestra un incremento.

Posteriormente, Mikulic, Crespi y Cassullo en Argentina (2010), publicaron un estudio con el objeto de encontrar la relación existente entre Inteligencia emocional, Satisfacción vital y Potencial Resiliente en una población de 96 estudiantes de psicología con edades concentradas entre 19 y 50 años. Los resultados demostraron la existencia de una correlación positiva entre las variables mencionadas concluyendo en que los participantes con un alto nivel de Inteligencia emocional muestran mayor satisfacción vital, así mismo mayor potencial resiliente. Pineda, en la ciudad de Málaga, España (2012), realizó un estudio de tipo correlacional, que tenía como objetivo examinar la relación entre las habilidades emocionales y las dimensiones del bienestar. La muestra estuvo compuesta por 202 participantes provenientes de carreras de salud, de se les explicaba el objetivo del estudio y la confidencialidad de su participación. Los resultados probaron que, si existían relaciones positivas entre las variables de IE con la variable de bienestar psicológico, los datos indican que cuanto mayor es la puntuación en habilidades emocionales, mayor puntuación en bienestar psicológico.

En el año 2014, en España, Fernández, Almagro y López realizaron una investigación de tipo correlacional, en la cual participaron un total de 1008 estudiantes, entre los 17 y 30

años. El principal objetivo de este estudio se centra en examinar las variables Inteligencia Emocional Percibida y el Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios en función de la práctica de Actividad Física. Los resultados evidencian una asociación o correlación positiva entre los factores de IE, claridad y reparación emocional, tanto con la autoestima como con la satisfacción con la vida. Presentando en una persona prevalece físicamente, una influencia que activa sus procesos emocionales y en el funcionamiento psicológico saludable. Como conclusión, el estudio localiza diferencias significativas entre universitarios físicamente activos y los que no en el BPS y en dos dimensiones de la IEP., los alumnos físicamente activos mostraron puntuaciones más elevadas en las variables que medían el bienestar (autoestima y satisfacción con la vida), en la claridad y en la reparación emocional.

García, Wlodarczyk, Reyes, San Cristóbal y Solar, en Chile en el año 2014, realizaron un estudio de tipo descriptivo correlacional en 148 estudiantes universitarios, el objetivo de la investigación era determinar la influencia que tenía la violencia y el apoyo de tipo social en el bienestar psicológico de la población elegida. Los resultados respecto a Bienestar psicológico, estos determinaron un alto nivel en la población en cada una de las dimensiones, en cuanto a Apoyo social, estos probaron un alto nivel en las dimensiones propuestas de la prueba, en cuanto a Violencia, los resultados con más énfasis fueron en las dimensiones de coerción, desapego y castigo emocional en varones y coerción, desapego y humillación en mujeres.

En el 2014, Ruvalcaba, Fernández y Salazar presentaron un estudio en el que participaron 418 jóvenes mexicanos entre los 18 y 21 años. Como objetivos de investigación se centró en comprobar si las habilidades emocionales se encuentran asociadas a los factores constitutivos de la calidad de vida, así como la influencia que dichas habilidades ejercen sobre la satisfacción vital, además de evaluar la varianza

aportada por la inteligencia emocional sobre la satisfacción vital. Los resultados establecen la existencia de sólidas relaciones entre subescalas de inteligencia emocional percibida con el nivel de satisfacción con la vida y con las facetas correspondientes a los dominios psicológicos y sociales. En conclusión, las escalas de inteligencia emocional (específicamente las de claridad y reparación emocional) tienen asociaciones estadísticamente significativas tanto con la satisfacción de vida como con todas las facetas relativas a la calidad de vida de los individuos.

En España, en el año 2015, Blazqués, Moreno y García-Baamonde, llevaron a cabo un estudio de tipo descriptivo correlacional, en donde participaron 1080 personas. El estudio abordó tres objetivos: Brindar conocimiento acerca de las expresiones de violencia psicológica en las relaciones amorosas, analizar la influencia del aspecto emocional en la capacidad de ejercer maltratos de tipo psicológico y conocer si existían diferencias en cuanto al género y la inteligencia emocional como factor protector ante el maltrato psicológico en parejas. Como resultados, 158 participantes reflejaban maltrato psicológico a través de desvalorización y culpabilización; se demostraron correlaciones significativas entre maltrato y competencias emocionales; concluyendo la mayoría de casos de maltrato psicológico acontecen entre los 17 y 20 años.

Serrano y Andreu en el año 2016 en España desarrollaron una investigación de tipo correlacional, en 626 participantes entre 13 y 18 años. Con los objetivos, comprobar las relaciones entre el IEP y Bienestar Subjetivo en una muestra de adolescentes de educación secundaria; como segundo objetivo, explorar la presunta asociación entre IEP y rendimiento académico mediada por las variables: bienestar subjetivo, estrés percibido y/o engagement académico. Y finalmente, el analizar la existencia de diferencias en IEP en función del sexo y la edad. Los resultados alcanzados demuestran relación entre IEP y

todas las variables analizadas, a excepción de edad y rendimiento; además que las variables presentan asociación alguna con el rendimiento académico.

En ese mismo año (2016) Cejudo, López y Rubio, publicaron un estudio aplicado a 432 participantes de 17 a 59 años. Con objetivos cómo comprobar la relación entre IE rasgo, resiliencia y satisfacción con la vida; así como el analizar sí los estudiantes con mayor puntuación en resiliencia, poseen mayor satisfacción con la vida; además de observar sí los estudiantes con mayor puntuación en reparación emocional alcanzan un mayor nivel de satisfacción con la vida. Por último, delimitar la influencia de IE como rasgo, y la resiliencia en la satisfacción con la vida. Como resultados, las personas con un nivel alto de resiliencia y de reparación emocional presentan puntuaciones más elevadas en satisfacción con la vida. Por otra parte, los análisis de regresión se ven asociados de forma positiva a la satisfacción con la vida, la resiliencia y la reparación emocional. En conclusión, se resalta la necesidad de fomentar la educación de la IE y la resiliencia para mejorar el bienestar personal.

En el año 2018, en la región de Lagos, Chile, Veliz, Dorner, Soto, Reyes y Ganga, llevaron a cabo una investigación de tipo descriptivo correlacional, No experimental, la cual fue aplicada en 97 profesionales de enfermería El objetivo era identificar los niveles de inteligencia emocional y los de bienestar psicológico en la población establecida. Los resultados probaron una significativa y positiva correlación entre las dimensiones de ambas variables, además de revelar una relación directa entre los constructos inteligencia emocional y bienestar psicológico.

En el plano nacional, en el año 2013, en Lima, Perú, Hernani, Aquino, y Araujo, publicaron un estudio de diseño cuantitativo de tipo transaccional correlacional. Aplicado a 202 estudiantes de una universidad privada en Lima Metropolitana. Con el objetivo de describir la dinámica de la relación entre bienestar auto percibido e inteligencia emocional

percibida, rasgos de personalidad, razonamiento abstracto y autoestima. Presentando como resultados, que los componentes de bienestar auto percibido guardan una significativa relación con la mayor parte de variables establecidas. Llegando a las siguientes conclusiones: Al distinguir con precisión los estados emocionales, comprender su naturaleza y lograr diferenciarlos, interviene eficazmente en el nivel de BPA. La capacidad para revertir experiencias emocionales negativas y para mantener emociones positivas, conocida como reparación emocional se asocia de manera positiva y directa hacia el incremento del nivel de bienestar auto percibido.

En 2018, Advíncula, realizó un estudio de tipo correlacional, el cual se llevó a cabo en 101 estudiantes universitarios El objetivo era conocer la relación entre las estrategias de autorregulación emocional y el bienestar psicológico. Los resultados probaron la existencia de una correlación positiva entre las escalas de ambas variables que fueron medidas en la población mencionada.

1.3 MARCO TEÓRICO

Como lo mencionan Seligman y Csikszentmihalyi (2000), la psicología positiva contiene el estudio de tipo científico de aquellas experiencias positivas, los rasgos positivos que poseen una persona y también la mejora en la calidad de vida de esta.

Contreras y Esguerra (2006), refieren que las emociones positivas son reacciones que expresa el individuo cuando ocurre algún tipo de situación significativa y de importancia para este, ante esto, Fredrickson (2001), menciona que existen datos que prueban que las emociones de tipo positivo tienen influencia en el bienestar de la persona y también en su salud, permitiendo que esta tenga una visión optimista, sentimientos de satisfacción y también de felicidad, por eso Lyubomirsky (2001), nos dice que las personas que son más felices tienden a observar las circunstancias de la vida como

oportunidades para reforzar su bienestar, además de poseer un sentido de control de sus propias acciones.

Carol Ryff (1995) nos habla acerca del bienestar psicológico, para la realización de esta teoría sentó sus bases en la corriente del Eudemonismo propuesta por el filósofo griego Aristóteles, la cual es la felicidad que se experimenta a través del crecimiento, desarrollo y logros personales del individuo, Aristóteles nos habla también de las virtudes, las cuales nos indican que cada persona tiene determinada responsabilidad que ha de cumplir para alcanzar un alto grado de virtud (Meneses, Ruiz, Sepulveda, 2016), por lo tanto para Aristóteles el bienestar no tenía que ver con el placer, sino más bien con la búsqueda y cumplimiento de un ideal.

Ryff también apoyó la gestación del bienestar psicológico en algunas otras teorías como: la autorrealización, esta se encuentra en la cúspide de la pirámide de las necesidades propuesta en la teoría de la Motivación Humana por Abraham Maslow, en la cual, el individuo cumple con un ideal que este mismo se ha propuesto y que potencia su crecimiento personal, promoviendo así, que este pueda lograr todo lo que se trace (Schultz y Schultz, 2010), Carl Rogers, menciona que para que la persona logre su estado de plenitud debe de estar dirigida constantemente por la tendencia motivacional, como lo mencionan Polaino, Cabanyes y Del Pozo (2003), el funcionamiento de la persona posee ciertas características, las cuales son: Apertura a la experiencia, la cual supone la disposición de la persona para con nuevas circunstancias; Vivir la existencia, la cual plantea vivir en el aquí y en el ahora y no estancarse en el pasado; Confianza Organísmica, poseer la confianza que nos impulse a tomar decisiones y creer en ellas; Libertad Experiencial, ser conscientes de las acciones que se realizan y comprender que estas conllevan a cierta responsabilidad y por último, Creatividad, la cual se refiere a ser partícipe dentro de la sociedad de manera proactiva. Como última base teórica se

encuentra el proceso de individuación de Carl Jung, Schultz y Schultz en el 2010, refieren que se trata de aceptar rasgos tanto conscientes como inconscientes, para poder llegar a ser uno mismo. Según Jung, cuando adquirimos este principio, somos libres para forjar nuestro propio camino.

Es gracias a las bases en las teorías mencionadas que Carol Ryff crea seis componentes presentes en su teoría de Bienestar Psicológico, Rodríguez y Quiñones (2012) y Meneses y otros autores (2016) Auto aceptación, la persona se acepta tal cual es; Relaciones positivas, que el individuo pueda establecer lazos de amistad y de confianza con sus pares; Dominio del Entorno, la persona es partícipe en actividades de su entorno haciendo uso de sus capacidades; Crecimiento personal, la persona se encuentra en un progreso constante; Propósito en la vida, llevar a cabo metas en determinadas etapas para encontrar nuestra función en la vida; Autonomía, capacidad de juicio propio, responsabilidad propia por las cosas que uno realiza.

Para Diener y Diener (1995), el bienestar subjetivo tiene que ver con la propia valoración positiva que el individuo percibe de diversos aspectos que conforman su vida. Veenhoven (1984) menciona que el bienestar de tipo subjetivo solo puede ser medido mediante la pregunta que se le hace al individuo para conocer qué tan satisfecho y a gusto se encuentra con su vida, de esta manera la persona hace una apreciación integral teniendo en cuenta distintos aspectos de su vida y sus vivencias, solo si las personas experimentan bienestar, pueden hablar de este.

Según Rojas en 2013, existen dos dimensiones a considerarse en la apreciación del bienestar por el individuo, la dimensión cognitiva en donde a persona, para poder ejercer una valoración acerca de su percepción sobre el bienestar, toma en cuenta grupos de referencia, modelos de aspiraciones, para que de esta manera pueda establecer comparaciones y evaluar el trayecto de su vida y bienestar, y la dimensión afectiva, dentro

de esta se encuentran las emociones que experimenta la persona y como es que estas van influenciando su bienestar.

Para el ser humano la adquisición de conocimiento es elemental en su día a día, así como el poder aplicar y compartir. Es así como el encaminar a un individuo en el desarrollo de sus emociones desde sus primeros años de vida se vuelve vital. En el 2003, López de Bernal, hace un hincapié acerca de que las personas sin importar su edad deben estar capacitadas en la manera que logren aceptar y expresar sus emociones, tanto positivas como negativas y el asumir responsablemente sus consecuencias. Si esta capacidad además de no haber sido desarrollada de manera adecuada, se encuentra deteriorada, teniendo en cuenta los indicadores presentes por la Organización Mundial de la Salud (2018), los trastornos de salud mental desencadenan grandes efectos en los jóvenes en cuanto a salud y desarrollo, así como también tienden a estar asociados a diversos problemas sanitarios y sociales.

Desde un plano teórico, Rotter en el año 1966 a través de estudios realizados en Locus de Control, su localización y de precisar que no es una tipología o una proposición, logra predecir el comportamiento de las personas en diferentes situaciones; añade a esta terminología, locus de control interno y locus de control externo. Posterior a ello, en 1973 American Psychological Association puntualiza este término como represión de reacciones impulsivas de comportamientos, deseos o emociones.

Es Goleman (1996) quien define inteligencia emocional como un conjunto de habilidades que nos permiten dominar nuestros impulsos emocionales, así como también el comprender los sentimientos más profundos de quienes nos rodean y manejar adecuadamente nuestras relaciones, además de cinco componentes: autoconciencia, autorregulación, automotivación, empatía y habilidades sociales. Conangla (2014) conceptualiza a la autorregulación como un componente consiste en el manejo de los

estados, impulsos y recursos internos, precisando que autocontrol parte de este componente.

Desde una perspectiva terapéutica, Barradas en el año 2014 expone acerca del modelo terapéutico de Rehm, el cual tiene como base la activación conductual mediante un enfoque en las habilidades de dominio emocional, con la finalidad de garantizar un soporte externo, reafirmando que el objetivo es desarrollar en el individuo con depresión, habilidades de autocontrol, adquirir metas y desencadenar conductas reforzantes.

1.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Qué relación existe entre autocontrol y bienestar psicológico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana?

1.5 JUSTIFICACIÓN

La principal propuesta de aporte del presente estudio es demostrar que existe un nivel bajo en el autocontrol emocional, que como consecuencia afectará al nivel de bienestar psicológico de la persona.

Esta investigación busca reafirmar en base a teorías establecidas previamente a esta propuesta, cabe resaltar que los trabajos de investigación relacionados a estas variables aún son escasos, lo cual presenta una oportunidad para su estudio. En cuanto a los resultados, estos permitirán conocer el nivel de autocontrol y el nivel de bienestar, aportarán una visión sobre la salud mental del individuo, ambos resultados pueden servir de referencia para investigaciones similares. Así mismo, la relación consecuente de mayor autocontrol - mayor bienestar, menor autocontrol - menor bienestar, busca también dar a conocer como se encuentran los niveles de las variables antes mencionadas en los participantes.

El estudio proporciona resultados que puede ser el punto de partida para investigaciones orientadas a indagar aún más acerca del autocontrol y su relación con el bienestar psicológico, que posee o carece una persona, además de ser útil también para la gestación y validez de instrumentos de estas variables que no se encuentran aún en nuestra sociedad.

1.6 HIPÓTESIS

Existe relación significativa entre autocontrol y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada en Lima Metropolitana.

Hipótesis Específicas:

H1: Existe relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y la afectividad positiva en estudiantes universitarios.

H0: No existe relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y la afectividad positiva en estudiantes universitarios.

H2: Existe relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y la afectividad negativa en estudiantes universitarios.

H0: No existe relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y la afectividad negativa en estudiantes universitarios.

1.7 OBJETIVOS

Establecer la relación entre autocontrol y bienestar psicológico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.

Objetivos Específicos:

- Conocer la relación entre el bienestar psicológico y la afectividad positiva en estudiantes universitarios.
- Conocer la relación entre el bienestar psicológico y la afectividad negativa en estudiantes universitarios.
- Identificar el nivel de bienestar psicológico en estudiantes universitarios.
- Identificar el nivel de afectividad positiva y negativa en estudiantes universitarios.

II. MÉTODO

2.1 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El enfoque es de tipo cuantitativo correlacional, el cual Tamayo en el 2004 define como el que se encuentra basado en la medición de variables, teniendo en cuenta la magnitud, cantidad o extensión

El diseño de investigación para este proyecto fue No Experimental, es decir, no se manipuló la variable independiente de forma intencional con el fin de generar efectos sobre la variable dependiente, variables que fueron planteadas en la problemática a trabajar. Así como hace mención Kerlinger (1979), quién determina que en el diseño no experimental en una investigación las variables no son manipulables, así como el asignar aleatoriamente a los participantes. A sí mismo, es transaccional, aspecto determinado como una recolección datos en un tiempo exacto según Aliaga y Caycho (2011), y Correlacional ya que el objetivo se centra en conocer la asociación entre 2 o más variables, es la ideal según el autor en situaciones de complejidad ya que da importancia a la relación de las variables, mide e interrelacionar las mismas de forma simultánea.

2.2 OPERALIZACIÓN DE LAS VARIABLES DE ESTUDIO:

VARIABLE SOCIODEMOGRÁFICAS	SEGÚN EL NIVEL DE CAUSALIDAD	TIPO DE VARIABLE	SEGÚN LA ESCALA DE MEDIDA	SEGÚN EL NÚMERO	VALOR FINAL
EDAD	Independiente	Cuantitativa	Razón		Razón
SEXO	Independiente	Cualitativa	Nominal	Dicotómica	femenino: 1 masculino: 2
ESTADO CIVIL	Independiente	Cualitativa	Nominal	Politómica	✓ Soltero: 1 ✓ Casado: 2 ✓ Separado: 3
GRADO DE ESTUDIO	Independiente	Cualitativa	Ordinal	Politómica	Ciclo de estudios
FACULTAD	Independiente	Cualitativa	Nominal	Politómica	1. Medicina Humana 2. Farmacia Bioquímica 3. Enfermería 4. Psicología 5. Otros
Autocontrol	Independiente	Cualitativa	Ordinal	Politómica	1. Levemente o casi nada 2. Un poco 3. Moderadamente 4. Bastante 5. Extremadamente
Bienestar	Dependiente	Cualitativa	Ordinal	Politómica	1 es equivalente a Nada 2 es equivalente a Muy Poco 3 es equivalente a Un Poco 4 es equivalente a Moderadamente 5 es equivalente a Bastante 6 es equivalente a Extremadamente

2.3 POBLACIÓN Y MUESTRA

Los autores Hernández, Fernández y Baptista en el 2014, identifican a la población, como el grupo de personas seleccionadas por algún tipo de relación o serie de factores propuestos en la investigación. En esta investigación se utilizó a una determinada cantidad de población, tomando en cuenta como criterios, características como edad (menores a 50 años) y que los participantes debían pertenecer a las carreras de la Facultad de Salud y Humanidades.

Posteriormente, se obtuvo una muestra representativa de tipo no probabilístico, en la cual, no se establece un régimen de normas en la selección de los participantes conformada por 273 estudiantes en una universidad privada de Lima Metropolitana, de las cuales 67% eran del sexo femenino y el 33% eran del sexo masculino, con edades correspondientes entre 16 y 46 años ($M=21.80$, $DE= 4.83$). Considerando a Kerlinger y Lee (2008) que refiere como el criterio de muestra a la parte representativa de la población a analizar, la cual será medio de estudio, en base a indicadores.

Características Socio-demográficas (Tabla 01)

Caract. Sociodemográficos	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Sexo	Femenino	183
	Masculino	90
Estado Civil	Soltero	264
	Casado	9
Facultad	Medicina Humana	238
	Farmacia y Bioquímica	4
	Psicología	12
	Otros	19

Respecto al estado civil, 96.7% son solteros y 3,3% son casados; 87,2% son de la carrera de Medicina humana, siendo el grupo mayoritario, 1,5% pertenecen a Farmacia y bioquímica, 4,4% son de Psicología y 7% son de otras profesiones.

2.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS, VÁLIDEZ Y CONFIABILIDAD

El instrumento PANAS fue construido por Watson, Clark y Tellegen (1988). El objetivo era evaluar el autocontrol como una construcción teórica desde afectividad, aspecto que mide el siguiente instrumento mediante 20 reactivos que describen emociones de carácter positivo o negativo, en donde altas puntuaciones en cada una de las subescalas sugieren alta presencia de emociones positivas o negativas en el individuo, la opción de respuesta es de tipo Likert (Anexo 2).

En la escala de Afectividad Positiva y Negativa (PANAS) se realizó la técnica de esfericidad de Bartlett y KMO ($<.001$) observando que los datos pueden ser interpretados a través de un análisis factorial exploratorio, con el cual se utilizó el método de máxima verosimilitud con una rotación por oblimin, obteniendo dos factores, visualizando así que la muestra en la cual fue aplicado el instrumento diferenció de manera clara y objetiva las dos dimensiones las cuales son afectividad positiva y afectividad negativa y lo cual se visualiza en la carga factorial del método ($<.35$) que es lo esperado, así mismo vemos que la correlación entre los dos factores es negativa ($-.032$) probando los dos tipos opuestos de afectividad (Anexo 3).

La escala de Bienestar Psicológico, fue compuesta por Carol Ryff (1995), en base a seis dimensiones y con un total de 39 Ítems divididos por cada dimensión las cuales son: Auto aceptación (6 Items), Relaciones positivas (6 Items), Autonomía (8 Items), Dominio del entorno (6 Items), Propósito en la vida (7 Items) y Crecimiento personal (6 Items), El formato de respuesta está compuesto por puntuaciones tipo Likert (Anexo 4). Para la investigación se usó la versión abreviada compuesta por 29 ítems la cual fue

adaptada por Díaz y otros autores (2006) en Madrid, España, donde participaron 467 personas entre 18 y 72 años con una edad media de 33 años (DT= 14).

La escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff no contaba con la validación en nuestro país, ante esto, se realizó el proceso de Juicio de Expertos, conformado por ocho personas con experiencia y conocimiento de dicho proceso, tras obtener la opinión y calificación de los expertos se procedió a ejecutar una base de datos en Excel y a realizar el informe de V de Aiken, que Escurra (1988) define como un dato el cual es obtenido mediante el promedio de las calificaciones de los jueces respecto a los ítems de determinado instrumento de medición. Los resultados prueban que los ítems, en su mayoría, poseen una adecuada validez de contenido (Anexo 5). Respecto a las condiciones de aplicación, luego de la selección de la muestra seleccionada y completar el consentimiento informado por la población, se brindaron las instrucciones correspondientes para la resolución de la escala, el modo de aplicación fue colectivo dividido por escuelas académicas.

Se realizó el análisis de fiabilidad por dimensiones de ambas variables de estudio, para medir la fiabilidad se hizo uso del Alfa de Cronbach y el omega de McDonald con el fin de que los ítems apunten a puntaje total, ambos son definidos como medidas para calcular la confiabilidad o consistencia interna de los instrumentos de medición como lo refiere Quero (2012), sin embargo este primero presenta una serie de limitaciones que pueden afectar la estabilidad de los cálculos, es por este motivo que se propone como alternativa el Omega de McDonald, así lo mencionan Caycho y Ventura (2017).

Nivel de confiabilidad de las escalas de Bienestar Psicológico y Autocontrol (Tabla 02)

Escalas	Dimensiones	Cronbach's	McDonald's
Bienestar Psicológico	Autoaceptación	.82	.82

	Relaciones Positivas	.60	.61
	Autonomía	.74	.75
	Dominio del entorno	.65	.66
	Crecimiento Personal	.58	.68
	Propósito en la vida	.74	.75
Autocontrol	Afectividad Negativa	.85	.85
	Afectividad Positiva	.87	.88

Se obtuvo un alfa de Cronbach's entre .65 a .88 en las dimensiones de Bienestar Psicológico, en las dimensiones de Autocontrol presentó como Alfa de Cronbach's entre .85 a .88

2.5 MÉTODOS DE ANÁLISIS DE DATOS

En cuanto, al desarrollo del plan de análisis trabajado, se elaboró una base de datos en Excel, que se exportó a los softwares estadísticos de SPSS y Jamovi con el fin de proceder con los análisis estadísticos; Para procesar los resultados se codificó y tabuló la información, al organizarse mediante el uso de cuadros de frecuencia absoluta, porcentual y/o gráficos. Seguido de esto se realizó el Análisis exploratorio con el fin de identificar datos vacíos y puntajes extremos en los ítems de cada instrumento. Posteriormente se procedió con la inversión de ítems negativos ubicados en cada uno de los instrumentos con el objetivo de que estos no afectarán los puntajes totales y puntajes por dimensión de las pruebas. Se establecieron categorías para identificar niveles en las variables de Autocontrol y Bienestar psicológico. Finalmente se llevó a cabo el Análisis descriptivo para proceder a obtener las medidas de tendencia central, conocer el tipo de distribución de las variables y el Análisis Inferencial, el cual consistió en el coeficiente de correlación de Spearman para conocer la asociación entre las variables de estudio y el

Análisis de regresión lineal para conocer la aproximación entre una variable dependiente y una independiente.

2.6 ASPECTOS ÉTICOS

En cuanto a aspectos éticos, cada participante que conformó la muestra de la investigación, obtuvo el documento de consentimiento informado, en donde se explica puntualmente el objetivo del estudio y se informó a la persona que su participación es voluntaria y sobre todo anónima, por lo tanto, sus datos no fueron expuestos como parte de la confidencialidad.

III. RESULTADOS

Tabla 03

Análisis Descriptivo de las variables Bienestar Psicológico y Autocontrol

	<i>Bienestar Psicológico</i>	<i>Autocontrol</i>
N	273	273
Missing	0	0
Mean	124	70.3
Median	126	71.0
Standard deviation	21.8	11.0
Shapiro-Wilk p	< .001	.047

De acuerdo a los resultados obtenidos en el análisis descriptivo, Bienestar Psicológico (M= 124) y Autocontrol (M= 70.3). La Mediana de la variable Bienestar Psicológico (Me=126) y en la variable Autocontrol (Me=71.0). La normalidad (<.001) que se determina como distribución atípica (anormal).

Tabla 04

Análisis Correlacional

		Ptj_TOT_Bien	Ptj_TOT_Auto
Bienestar Psicológico	Spearman's rho	-	.634
	p-value	-	<.001
Autocontrol	Spearman's rho		-
	p-value		-

Los resultados del análisis de correlación entre Bienestar Psicológico y Autocontrol indican que existe correlación positiva (.634, p=0.01) por lo tanto se comprende que a mayor Bienestar Psicológico también se incrementa el nivel de Autocontrol.

Tabla 4.1

Correlación por dimensiones

		Ptj_TOT_Bien	A_Neg_Ptj	A_Pos_ptj
Bienestar Psicológico	Spearman's Rho	-	.447	.470
	p-value	-	<.001	<.001
Afectividad Negativa	Spearman's Rho		-	.039
	p-value		-	.521
Afectividad Positiva	Spearman's Rho			-
	p-value			-

Se correlaciona de forma significativa y positiva Bienestar Psicológico con la dimensión Afectividad Negativa (.447), al igual que Bienestar Psicológico con la dimensión Afectividad Positiva (.470). No se aprecia relación alguna entre las dimensiones afectividad negativa y afectividad positiva.

Tabla 05

Niveles de Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios

			Media (DE)	Frecuencia	Porcentaje (%)
Valido	Bajo Bienestar	29 - 77		7	2,6
	Medio Bienestar	78 - 12.6		131	48,0
	Alto Bienestar	127 - 174		135	49,5
	Total		124 (21.8)	273	100,0

Los niveles de Bienestar Psicológico presentes en los estudiantes que participaron en la investigación, se establecieron en Bajo Bienestar 2,6 % (7), nivel Medio Bienestar 48 % (131) y un nivel Alto bienestar 49,5% (135)

Tabla 5.1

Niveles de Autocontrol en estudiantes universitarios

			M (DE)	Frecuencia	Porcentaje (%)
Valido	Nivel Bajo	20-46		6	2,2
	Nivel Medio	47-73		160	58,6
	Nivel Alto	74-100		107	39,2
	Total		70.3 (11.0)	273	100,0

Los niveles de Autocontrol presentes en los estudiantes, se establecieron en nivel bajo 2,2% (6), un nivel medio con un 58,6% (160) y un nivel alto con 39,2% (107).

Tabla 06

Regresión

Modelo	Coef. no estandarizados		Coef. estandarizados		
	B		Beta	t	Sig.
Constante	35,38		5,303		,000
Afectividad positiva	1,262		,442	9,408	,000
Afectividad negativa	1,271		,439	9,340	,000

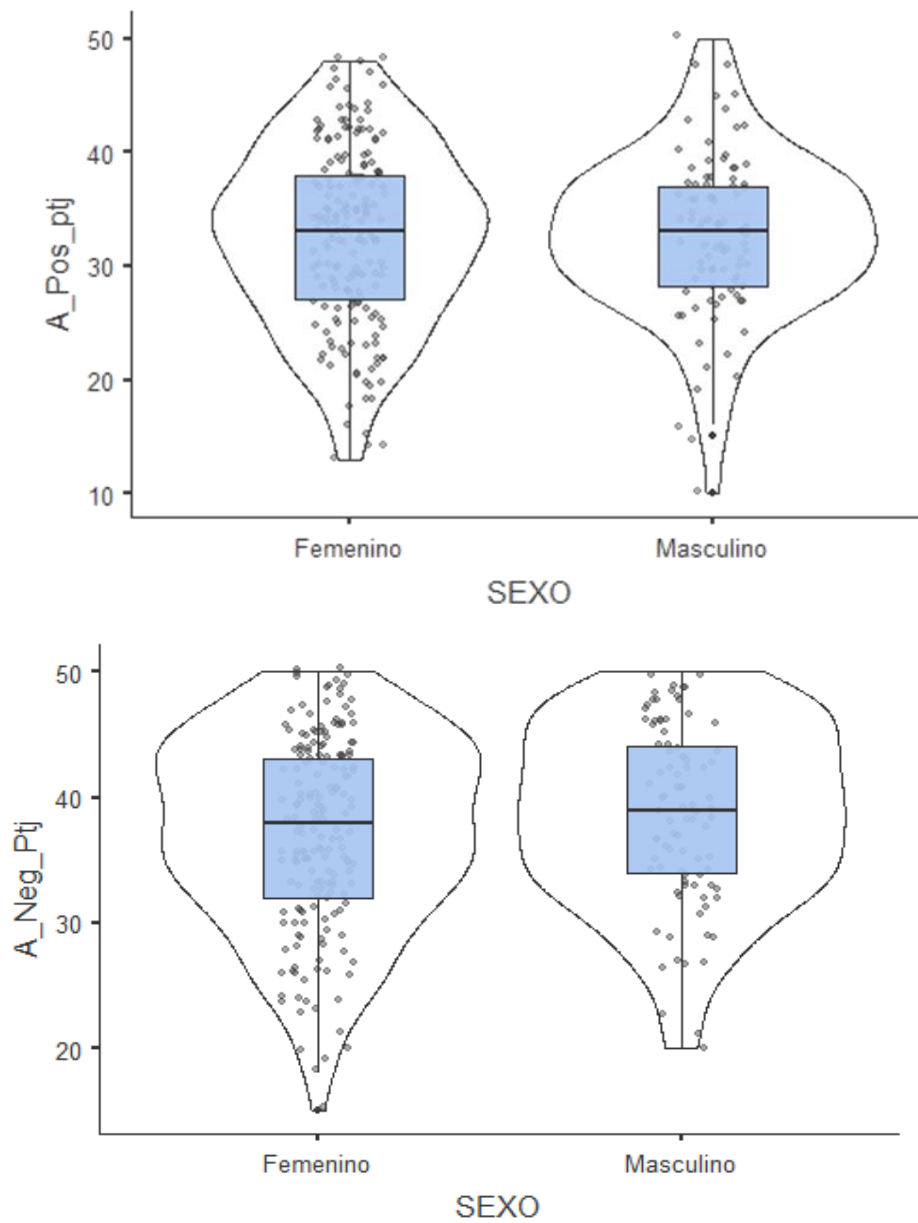
Model	R	R ²
	.636	.405

Para finalizar se realizó un análisis de regresión lineal con los puntajes totales de cada escala y sus respectivas dimensiones de la Escala de afectividad, mostrando una relación lineal positiva, es decir, a mayor autocontrol, mayor bienestar psicológico, con un coeficiente no estandarizado de la constante de 35,38 (error estándar= 6,67, $t = 5,30$, $p < 0,01$), estos resultados evidencian la relación de causalidad entre dichas variables, observando una capacidad predictiva de la escala de afectividad tanto positiva como negativa del 41% de la varianza de la escala de bienestar, observando que la capacidad de autocontrol es un buen predictor del bienestar psicológico, lo que resulta importante observar que tanto la expresión de afectividad positiva como afectividad negativa en estudiantes universitarios en ciencias de la salud, en la predicción del bienestar

psicológico. Estos resultados muestran un ajuste importante del modelo, con un 41% de varianza explicada de la variable dependiente por la afectividad positiva y negativa.

Figuras

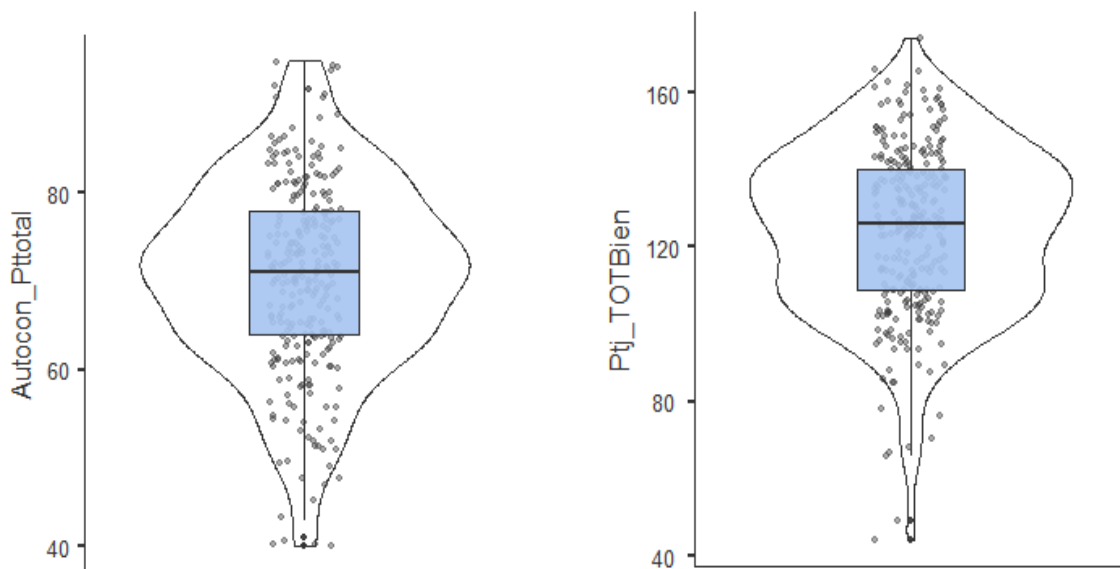
Niveles de violencia en cuanto a sexo de los estudiantes (Figura 1 y 2)



De acuerdo con los resultados planteados en los gráficos anteriores podemos observar que el sexo masculino posee mayor nivel de Afectividad Negativa, a diferencia del sexo Femenino que demuestra un porcentaje más elevado en afectividad positiva.

La mediana de la muestra femenina respecto a la Dimensión de Afectividad Positiva es de 32,6 (mínimo= 13 – máximo= 48) y su rango intercuartílico es de 18 (Q1=26, Q2=32, Q3=44), en cuanto a la Dimensión de Afectividad Negativa es de 37,2 (mínimo= 15 – máximo= 50) su rango intercuartílico es de 13 (Q1=32, Q2=37, Q3=45). La mediana de la muestra masculina respecto a la Dimensión de Afectividad Positiva es de 33,0 (mínimo= 10 – máximo= 50) su rango intercuartílico es de 18 (Q1=28, Q2=33, Q3=46), en cuanto a la Dimensión de Afectividad Negativa es de 39,0 (mínimo=20 – máximo=50) su rango intercuartílico es de 10 (Q1=34, Q2=39, Q3=44).

Puntajes obtenidos en las variables Autocontrol y Bienestar (Figuras 3 y 4)



En cuanto a las variables en estudio, se puede observar que los puntajes de bienestar (mínimo 70 – máximo 178), son más elevados a comparación de los de Autocontrol (mínimo 44 – máximo 98) presentes en los estudiantes participantes.

La mediana de la variable autocontrol es de 70 y presenta un rango intercuartílico de 26 (Q1= 62, Q2= 70, Q3= 88); La mediana de la variable Bienestar es de 130 y presenta un rango intercuartílico de 38 (Q1= 110, Q2= 128, Q3= 148).

IV. DISCUSIÓN

En esta sección se procederá a discutir los resultados adquiridos en los análisis estadísticos los cuales responden a cada uno de los objetivos específicos propuestos previamente.

El análisis de correlación entre las variables (Tabla 2) demuestra que los constructos tanto de Bienestar Psicológico y Autocontrol se encuentran asociados positivamente, al igual que la investigación nacional de Hernani, Aquino y Araujo, donde sus variables exhiben relevantes vínculos mutuos. Así mismo, muestra similitud con el estudio de Mikulic, Crespi y Cassullo (2010), donde se llegó a probar la correlación positiva existente entre los constructos de Inteligencia emocional y Satisfacción vital, por lo tanto, se comprende que una persona que posee un adecuado autocontrol emocional dispone de bienestar psicológico y viceversa.

Respecto a la correlación entre el constructo de Bienestar psicológico y la dimensión de afectividad positiva (Tabla 2.1), se presencia una relación significativa y positiva (.470) al igual que con la dimensión de afectividad negativa (.447), con la diferencia que la primera dimensión posee un mayor puntaje en comparación con la segunda, sin embargo no existe correlación entre las dimensiones de afectividad (positiva - negativa) probándose que son afectos de tipo opuesto, al no existir antecedente para contrastar dicho producto, nuestra investigación es precedente en este aspecto.

Ryff y Keyes en el año 1995 determinan que una persona que goza de un adecuado nivel de bienestar psicológico es aquella que posee un adecuado equilibrio emocional y sumado a esto también posee salud física óptima lo cual le permite desempeñarse de

manera positiva en las diferentes áreas de su entorno, respecto a los resultados según los niveles de Bienestar Psicológico obtenidos (Tabla 3) en donde se categorizó la variable bienestar en tres distintos niveles: Bienestar psicológico Bajo, Bienestar psicológico Medio y Bienestar psicológico Alto, tal como fue categorizado por Cubas en el año 2003, citado en Advíncula en el año 2018, en el estudio de este último se aprecia que la mayoría de su población goza de un nivel alto de bienestar contrastando y confirmando los resultados de este estudio se tiene que 49,5% de la muestra evaluada, siendo la población mayoritaria, posee un ideal nivel de bienestar psicológico, corroborando así la teoría propuesta por los autores mencionados.

De acuerdo a la definición de Goleman acerca de Inteligencia emocional en el año 1996, nos habla de una agrupación de capacidades para un mejor dominio emocional, dentro de estas capacidades se encuentra la Regulación emocional, en cuanto a los resultados respecto al nivel de autocontrol emocional (Tabla 3.1) 58,6% de los participantes posee un nivel medio de autocontrol emocional, encontrándose similitud con el estudio de Véliz et. al (2018) en donde la población mayoritaria tiene el mismo nivel en la variable a estudio.

En el proceso realizado de regresión lineal (Tabla 4), se evidenció en base a los resultados la relación de causalidad entre la variable dependiente (bienestar psicológico) y la independiente (autocontrol), es decir, a mayor autocontrol, mayor es el bienestar, probando de esta manera que el autocontrol predice al bienestar en un 41%; enlazando este resultado con la investigación de Pineda (2012), en donde la dimensión de regulación emocional es un predictor del bienestar psicológico en el individuo.

De acuerdo con la línea de investigación centrada en violencia, encontramos que el sexo masculino posee poco más afectividad negativa en comparación con el sexo femenino y este último posee mayor afectividad positiva en comparación a la muestra

masculina, tal cual lo probaron los autores Blázquez, Moreno y García-Baamonde (2015), al demostrar que la población masculina posee mayor porcentaje de hostilidad, concluyendo que las personas que no poseen una adecuada regulación emocional, tienden a expresar conductas violentas.

En cuanto a las limitaciones encontradas en el proceso de esta investigación, tenemos como primer y único punto la validación de los instrumentos usados para la recolección de los datos, ya que ninguna de las pruebas utilizadas en este trabajo se encontraban validadas en nuestro país, lo que dio inicio a un proceso de validación para su posterior aplicación.

V. CONCLUSIONES

- Se concluye que 56, 8% de los estudiantes universitarios poseen un nivel medio de afectividad positiva, 39, 2% posee un nivel alto de afectividad positiva y el 2,2% posee afectividad negativa.
- Se concluye que 49,5 % de los estudiantes universitarios poseen un alto nivel de bienestar psicológico, 48% poseen un nivel medio de bienestar y 2,6% posee un nivel bajo de bienestar psicológico.
- Se concluye que existe relación positiva y significativa entre la variable autocontrol y bienestar psicológico (.634, $p=0.01$)
- Se concluye que existe relación positiva entre bienestar psicológico y afectividad positiva (.470 $p= .001$), entre bienestar psicológico y afectividad negativa (.447 $p= .001$), y no existe relación entre la dimensión de afectividad positiva y afectividad negativa.
- Se concluye respecto a la regresión lineal, que la variable independiente autocontrol predice en un 41% a la variable dependiente bienestar psicológico, demostrando que, a mayor autocontrol, mayor es el bienestar psicológico.
- Finalmente se concluye que la muestra de sexo masculino posee mayor afectividad negativa, lo cual podría influir en sus manifestaciones de carácter violento.

VI. RECOMENDACIONES

- Esta investigación puede servir a futuro para la realización de próximos estudios de ambas variables en nuestro ámbito nacional, por ello es recomendable tomar en cuenta nuestras limitaciones presentadas durante el proceso de investigación.
- Conociendo que la Variable Autocontrol y la variable Bienestar psicológico están relacionadas y esta primera predice a la otra, sería ideal generar programas de prevención y promoción en donde se trabaje el dominio y regulación emocional en la población pre universitaria y universitaria.
- Finalmente, las instituciones deben exhibir su compromiso con los estudiantes, en aspectos como el conocer el nivel de bienestar que presentan desde que ingresan y durante el transcurso de sus años de estudio.

VII. REFERENCIAS

- Advíncula, C. (2018). *Regulación Emocional y Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios*. Lima, Perú. Recuperado de http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/12666/Adv%C3%ADncula_Coila_Regulaci%C3%B3n_emocional_bienestar1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Aliaga, J., Caycho, T. (2011). *Métodos de la investigación cuantitativa*. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/325956326_Metodologia_de_la_Investigacion_Cuantitativa_Procedimientos_errores_y_recomendaciones
- American Psychological Association (1973): *Ethical Principles in the Conduct of Research with Human Participants*. American Psychological Association. Washington, DC.
- Arrabal, E. (2018). *Inteligencia Emocional*. Editorial Elearning, S.L. Recuperado de: <https://books.google.com.pe/books?id=bp18DwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=inteligencia+emocional&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjY976A1sLjAhXnt1kKHX4LCzUQ6AEIKDAA#v=onepage&q&f=false>
- Barradas, M. (2014). *Depresión En Estudiantes Universitarios: Una Realidad Indeseable*. Recuperado de:

https://books.google.com.pe/books?id=SHWTAwAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gbg_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Bermúdez, M. Álvarez, T. Sánchez, A (2003). *Análisis de la relación entre Inteligencia emocional, Estabilidad emocional y Bienestar psicológico*. Granada, España.
Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64720105>

Blázquez, M. Moreno, J. García-Baamonde, M. (2015). *Maltrato Psicológico en las Relaciones de Pareja, la inteligencia emocional como factor protector y diferencias de género*. Recuperado de <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N113-2.pdf>

Cejudo, J. López, M. y Rubio, M. (2016). *Inteligencia emocional y resiliencia: su influencia en la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios*. Science Direct. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0066512616300071?via%3Dihub>

Conangla, M. (2014). *Crisis Emocionales: La inteligencia emocional aplicada a situaciones límite*. Volumen 5 de Ecología Emocional. Editorial AMAT.
Recuperado de: https://books.google.com.pe/books?id=j_GkAwAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gbg_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Contreras, F. Esguerra, G. (2006). *Psicología Positiva: Una nueva perspectiva en psicología*. Revistas Diversitas. Vol. 2 (2). pp. 311 - 319 Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-

9998200600020001

Corte y Blanco. A. (2004). *Psicología y derechos humanos*. Icaria Editorial.

Recuperado de:

<https://books.google.com.pe/books?id=K6LGd9qUqyWC&pg=PA69&dq=relaciones+interpersonales&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKEwiz2N3Vj8HdAhWKVt8>

<KHbm0CMI4FBD0AQhPMAk#v=onepage&q&f=false>

Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jimenez, B., Gallardo, I., Valle, C., Dierendock, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. España. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72718337>

Diener, E. Diener, M. (1995). *Cross cultural correlates of life satisfaction and Self Esteem*. Recuperado de:

https://link.springer.com/chapter/10.1007%2F978-90-481-2352-0_4

Escurra, L. (1988). Cuantificación de la validez de contenido por criterio de jueces.

Recuperado de:

<http://www.revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/viewFile/4555/4534>

Fernández, E. Almagro, B. y López, P. (2014). *Inteligencia emocional percibida y el bienestar psicológico de estudiantes universitarios en función del nivel de actividad física*. Sevilla, España. Recuperado de:

<http://ccd.ucam.edu/index.php/revista/article/view/513/316>

Fredrickson, B. (2001). *The role of positive emotion in positive psychology: The broaden and-build theory of positive.* Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3122271/>

García, E. Włodarczyk, A. Reyes, A. San Cristobal, C. Solar, C. (2014). *Violencia en la pareja, apoyo social y bienestar psicológico en adultos jóvenes.* Recuperado de <http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v12n2/v12n2a5.pdf>

Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional* (4a ed. edición). Barcelona: Kairos.

González, García y González (1996). *Consumo de Drogas en la adolescencia.* *Psicothema.* Vol. 8 (2). pp. 257-267 Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/24.pdf>

González y López, A. (2001). *La Autoestima. Medición y estrategias de intervención a través de una experiencia en la reconstrucción del ser.* Universidad Autónoma del estado de México. Recuperado de:

<https://books.google.com.pe/books?id=iYPB8KT14gC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista P. (2014). *Metodología de la Investigación.*

Hernani, L., Aquino, A. y Araujo, E. (2013). *Relación entre el Bienestar Autopercebido, Autoestima, Inteligencia Emocional, Personalidad y Razonamiento Abstracto en un grupo de Estudiantes Universitarios.* Lima, Perú.

Revista de Peruana de Psicología y Trabajo Social. Recuperado

de:<http://revistas.uigv.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/56/68>

Kerlinger, F. (1979). Behavioral research: A conceptual approach. New York, NY: Holt, Rinehart and Winston.

Kerlinger, F. y Lee, H.(2008). Investigación del comportamiento. Métodos de investigación en Ciencias Sociales. 4° ed. México.

López de Bernal, M (2003). Inteligencia Emocional: Pasos para elevar el potencial infantil. Recuperado de:

<https://books.google.com.pe/books?id=vovb6enLXHUC&printsec=frontcover&dq=autocontrol+en+adolescentes&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjT6ZumvdXeAhUDUt8KHQUpA5c4FBDoAQhMMAc#v=onepage&q&f=false>

Lyubomirsky, S. (2001). *Why are some people more happier than other?: The role of cognitive and motivational processes in well being*. Recuperado de <http://sonjalyubomirsky.com/wpcontent/themes/sonjalyubomirsky/papers/L2001.pdf>

Meneses, M. Ruiz, S. Sepúlveda, M. (2016). *Revisión de las principales teorías de bienestar psicológico*. Recuperado de http://200.24.17.74:8080/jspui/bitstream/fcsh/517/3/MenesesVictoria_2016_RevisiónPrincipalesTeoriasBienestarPsicologico.pdf

Mikulic, I. Crespi, M. Cassullo, G. (2010). *Evaluación de la Inteligencia emocional, la*

Satisfacción vital y el Potencial resiliente en una muestra de estudiantes de Psicología. Buenos Aires, Argentina. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=369139946052>

Organización Mundial de la Salud. OMS. (2018). Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente: Desarrollo en la adolescencia. Recuperado de: http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/

Pineda, C. (2012). *Inteligencia Emocional y bienestar personal en estudiantes universitarios de ciencias de la salud.* Málaga, España Recuperado de: https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/5384/TDR_PINEDA_GALAN.pdf?sequence=1

Polaino, A. Cabanyes, J. Del Pozo, A. (2003). *Fundamentos de Psicología de la Personalidad.* Recuperado de: https://books.google.com.pe/books?id=d_rAkAg-6MEC&pg=PA132&lpg=PA132&dq=la+persona+en+pleno+funcionamiento+roges&source=bl&ots=QfVCd4wHig&sig=vCzLmHl_BKJI8srvjJ5lG4iclZM&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwig75mArdXeAhUHjVkkHT0oAJwQ6AEwCXoECAoQAQ#v=onepage&q=la%20persona%20en%20pleno%20funcionamiento%20roges&f=false

Real Académica Española. (2018). *Diccionario de la Lengua Española.* Recuperado de: <https://dle.rae.es/?id=4RjRtUq>

Rodríguez, Y. Quiñones, A. (2012). *El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios (Psychological well-being in the process of helping college students)*. Recuperado de:
https://www.researchgate.net/publication/267926455_Dimensiones_del_bienestar_psicologico_y_su_relacion_con_el_apoyo_social_percibido_en_estudiantes_universitarios

Rojas, M. (2011). *El bienestar subjetivo: su contribución a la apreciación y la consecución del progreso y el bienestar humano*. Realidad, Datos y Espacio. Vol.2. (1). Recuperado de
http://www.inegi.org.mx/RDE/rde_02/doctos/rde_02_art4.pdf

Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement

Rosenblum, L. (2011). *Trastorno antisocial de la personalidad*. Recuperado de:
<http://www.med.nyu.edu/content?ChunkIID=127457>

Ruvalcaba Romero, N. A., Fernández Berrocal, P., & Salazar Estrada, J. G. (2014). *Análisis de las relaciones entre la inteligencia emocional y factores asociados a la calidad de vida*. Psicología y Salud, 24(2), 245+. Recuperado de :
<https://link.galegroup.com/apps/doc/A454485070/AONE?u=googlescholar&sid=AONE&xid=62f5fdfe>

Ryff, C. (1989). *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*. Recuperado de

<https://pdfs.semanticscholar.org/7eb5/1dfece4f39df7c5c3aefa1276ae1116473a5.pdf>

Ryff, C; Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. Recuperado de: <http://midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf>

Schultz, D., Schultz, S. (2010). *Teorías de la personalidad*. Recuperado de https://www.academia.edu/29650125/Teorias_de_la_Personalidad_-_Duane_P._and_Sydney_E.Schultz

Seligman, M. Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive Psychology: An introduction*.

Recuperado de:

https://www.researchgate.net/publication/11946304_Positive_Psychology_An_Introduction

Serrano, C., & Andreu, Y. (2016). *Perceived Emotional Intelligence, Subjective Well-Being, Perceived Stress, Engagement and Academic Achievement of Adolescents*.

Revista de Psicodidáctica, 21(2). Recuperado de:

<http://www.redalyc.org/pdf/175/17546156009.pdf>

Tamayo, M. (2004). *El proceso de la investigación científica*. Editorial Limusa.

Recuperado

de:

[https://books.google.com.pe/books?id=BhymmEqkJwC&printsec=frontcover&dq=tamayo+investigacion+cientifica&hl=es-](https://books.google.com.pe/books?id=BhymmEqkJwC&printsec=frontcover&dq=tamayo+investigacion+cientifica&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjXd7KxrjiAhVOqlkKHTvzARQQ6AEIKDAA#v=onepage&q&f=false)

[419&sa=X&ved=0ahUKEwjXd7KxrjiAhVOqlkKHTvzARQQ6AEIKDAA#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=BhymmEqkJwC&printsec=frontcover&dq=tamayo+investigacion+cientifica&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjXd7KxrjiAhVOqlkKHTvzARQQ6AEIKDAA#v=onepage&q&f=false)

Veenhoven, R. (1984). *Conditions of Happiness*. Recuperado de <https://personal.eur.nl/veenhoven/Pub1980s/84a-full.pdf>

Veliz, A.; Dorner, A.; Soto A.; Reyes, J.; Ganga, F. (2018). *Inteligencia emocional y bienestar psicológico en profesionales de enfermería del sur de Chile*. Recuperado de: <http://scielo.sld.cu/pdf/ms/v16n2/ms09216.pdf>

Ventura, J., Caycho, T. (2017). *El coeficiente omega: un método alternativo para la estimación de la confiabilidad*. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/313623697_El_coeficiente_Omega_un_metodo_alternativo_para_la_estimacion_de_la_confiabilidad

Watson, D., Clark, L.A. & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6): 1063-1070.

World Health Organization. (2016). *Youth Violence: Scope of the problem*.

Recuperado de: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/youthviolence>

VIII. ANEXOS

Anexo 01: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título: Autocontrol y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	TIPO DE ESTUDIO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	ÁMBITO POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN
¿Qué relación existe entre autocontrol y bienestar psicológico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana?	<p>Objetivo General: Establecer la relación entre autocontrol y bienestar psicológico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.</p> <p>Objetivos Específicos: Identificar el nivel de afectividad positiva y negativa en estudiantes universitarios Identificar el nivel de bienestar psicológico en estudiantes universitarios Conocer la relación entre el bienestar psicológico y la afectividad positiva en</p>	<p>Hipótesis General: Existe relación significativa entre autocontrol y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada en Lima Metropolitana.</p> <p>Hipótesis Específicas: H1: Existe relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y la afectividad positiva en estudiantes universitarios. H0: No existe relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y</p>	<p>Variable Independiente Autocontrol</p> <p>Variable Dependiente Bienestar</p>	<p>TIPO DE ESTUDIO Correlacional</p> <p>DISEÑO No Experimental Transversal</p> <p>ENFOQUE Cuantitativo</p>	<p>POBLACIÓN Estudiantes universitarios ingresantes de una universidad privada</p> <p>MUESTRA NZ2 PQ n= - ----- E2 (N-1) + Z2 PQ 273</p> <p>MUESTREO No Probabilístico</p>	<p>TÉCNICA DE INVESTIGACIÓN CUANTITATIVA: Cuestionario</p> <p>INSTRUMENTO PARA VARIABLE 1 Escala de afecto positivo y afecto negativo</p> <p>INSTRUMENTO PARA VARIABLE 2 Escala de bienestar psicológico de Carol Ryff</p>

	<p>estudiantes universitarios. Conocer la relación entre el bienestar psicológico y la afectividad negativa en estudiantes universitarios</p>	<p>la afectividad positiva en estudiantes universitarios. H2: Existe relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y la afectividad negativa en estudiantes universitarios. H0: No existe relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y la afectividad negativa en estudiantes universitarios.</p>				
--	--	--	--	--	--	--

Anexo 02: INSTRUMENTOS

PANAS

A continuación, le presentamos varias palabras que describen diferentes sentimientos y emociones. Lea cada una de ellas y marque la alternativa que mejor describa cómo se sintió la semana pasada. Recuerde que no hay respuestas correctas ni incorrectas. Use la siguiente escala de respuestas:

		1	2	3	4	5
		Levemente o casi nada	Un poco	Moderadamente	Bastante	Extremadamente
<i>DURANTE LA SEMANA PASADA ME SENTÍ...</i>						
1	Interesado(a)	1	2	3	4	5
2	Irritable	1	2	3	4	5
3	Entusiasmado(a)	1	2	3	4	5
4	Tenso(a), con malestar	1	2	3	4	5
5	Disgustado(a), molesto(a)	1	2	3	4	5
6	Fuerte, enérgico(a)	1	2	3	4	5
7	Orgullosa(a)	1	2	3	4	5
8	Temeroso(a), atemorizado(a)	1	2	3	4	5
9	Avergonzado(a)	1	2	3	4	5
10	Inspirado(a)	1	2	3	4	5
11	Nervioso(a)	1	2	3	4	5
12	Estimulado(a)	1	2	3	4	5
13	Decidido(a)	1	2	3	4	5
14	Atento(a)	1	2	3	4	5
15	Miedoso(a)	1	2	3	4	5
16	Activo(a)	1	2	3	4	5
17	Asustado(a)	1	2	3	4	5
18	Culpable	1	2	3	4	5
19	Alerta, despierto(a)	1	2	3	4	5
20	Hostil	1	2	3	4	5

ANÁLISIS FACTORIAL PANAS

	Factor		Uniqueness
	1	2	
AFN2		0.301	0.910
AFN4		0.399	0.840
AFN5		0.456	0.783
AFN8		0.751	0.429
AFN15		0.826	0.317
AFN18		0.584	0.595
AFN20		0.444	0.800
AFN17		0.800	0.359
AFN9		0.590	0.645
AFN11		0.738	0.450
AFP1	0.399		0.841
AFP3	0.554		0.693
AFP6	0.557		0.690
AFP7	0.477		0.773
AFP10	0.760		0.423
AFP12	0.671		0.549
AFP13	0.787		0.374
AFP14	0.702		0.500
AFP16	0.797		0.363
AFP19	0.678		0.533

Escala de Bienestar Psicológico – Díaz et al., 2006

En el estudio del bienestar subjetivo también resulta de especial importancia ahondar en los niveles de bienestar interno o de fortaleza interna. Lee cada ítem y señala en qué medida sientes o experimentas estas emociones de **manera general en tu vida cotidiana**, usando la siguiente escala de respuesta:

1	2	3	4	5	6
NADA	MUY POCO	UN POCO	MODERADAMENTE	BASTANTE	EXTREMADAMENTE

- | | | |
|-----|--|---|
| 1. | Cuando analizo la historia de mi vida, me siento satisfecho de cómo han resultado las cosas. | <input style="width: 20px; height: 20px;" type="checkbox"/> |
| 2. | A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes comparto mis preocupaciones | <input style="width: 20px; height: 20px;" type="checkbox"/> |
| 3. | Puedo expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de las personas. | <input style="width: 20px; height: 20px;" type="checkbox"/> |
| 4. | Me preocupa cómo otras personas evalúan las elecciones que he hecho en mi vida. | <input style="width: 20px; height: 20px;" type="checkbox"/> |
| 5. | Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga | <input style="width: 20px; height: 20px;" type="checkbox"/> |
| 6. | Es gratificante trazar planes para el futuro y esforzarme para hacerlos realidad | <input style="width: 20px; height: 20px;" type="checkbox"/> |
| 7. | En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo | <input style="width: 20px; height: 20px;" type="checkbox"/> |
| 8. | Me gustaría contar con personas que quieran escucharme cuando necesito hablar | <input style="width: 20px; height: 20px;" type="checkbox"/> |
| 9. | Tiendo a preocuparme por lo que los demás piensan de mí | <input style="width: 20px; height: 20px;" type="checkbox"/> |
| 10. | He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto | <input style="width: 20px; height: 20px;" type="checkbox"/> |
| 11. | Soy una persona activa cuando realizo los planes que me propongo | <input style="width: 20px; height: 20px;" type="checkbox"/> |
| 12. | Siento que mis amistades me aportan muchas cosas. | <input style="width: 20px; height: 20px;" type="checkbox"/> |
| 13. | Tiendo a dejarme influenciar por personas con opiniones firmes | <input style="width: 20px; height: 20px;" type="checkbox"/> |
| 14. | En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo. | <input style="width: 20px; height: 20px;" type="checkbox"/> |
| 15. | Me siento bien cuando pienso en mis acciones del pasado y lo que espero hacer en el futuro | <input style="width: 20px; height: 20px;" type="checkbox"/> |
| 16. | Mis objetivos en la vida han sido más satisfacción que frustración para mí | <input style="width: 20px; height: 20px;" type="checkbox"/> |
| 17. | Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad | <input style="width: 20px; height: 20px;" type="checkbox"/> |
| 18. | Confío en mis propias opiniones, aun cuando son contrarias al consenso general | <input style="width: 20px; height: 20px;" type="checkbox"/> |
| 19. | Las demandas de la vida diaria a menudo deprimen | <input style="width: 20px; height: 20px;" type="checkbox"/> |
| 20. | Conforme pasa el tiempo siento que sigo perdiendo más sobre mí mismo | <input style="width: 20px; height: 20px;" type="checkbox"/> |
| 21. | Mantener relaciones estrechas ha sido difícil y frustrante para mí | <input style="width: 20px; height: 20px;" type="checkbox"/> |
| 22. | Me resulta difícil expresar mis opiniones en temas controvertidos | <input style="width: 20px; height: 20px;" type="checkbox"/> |
| 23. | Me siento confundido sobre o que intento conseguir en la vida | <input style="width: 20px; height: 20px;" type="checkbox"/> |
| 24. | Me siento orgulloso de quien soy y de la vida que llevo | <input style="width: 20px; height: 20px;" type="checkbox"/> |
| 25. | Sé que puedo confiar en mis amigos y ellos saben que pueden confiar en mí | <input style="width: 20px; height: 20px;" type="checkbox"/> |
| 26. | Pensándolo bien, con los años no he mejorado mucho como persona | <input style="width: 20px; height: 20px;" type="checkbox"/> |
| 27. | Siento que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona | <input style="width: 20px; height: 20px;" type="checkbox"/> |
| 28. | Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje, desarrollo y crecimiento | <input style="width: 20px; height: 20px;" type="checkbox"/> |
| 29. | Si no fuera feliz en mi vida, tomaría medidas efectivas para cambiarla | <input style="width: 20px; height: 20px;" type="checkbox"/> |

Anexo 03: Carta de Autorización



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

17 MAY 2019

RECIBIDO

"Año de la lucha contra la corrupción y la impunidad"

Callao, 07 de mayo del 2019.

CARTA N° 0181- 2019 -UCV-DA/FC-CC

Señor:

Dr. JOSÉ MARÍA VIAÑA PÉREZ

Decano de la Facultad de Medicina Humana y Ciencias de la Salud de la UAP

Presente.

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a Ud. en mi calidad de Directora Académica de la Universidad César Vallejo (Campus Callao), para saludarle muy cordialmente y solicitar su autorización para que ciertos alumnos del undécimo ciclo de la E.P. de Psicología, puedan realizar sus prácticas de investigación en su digna empresa.

Los alumnos en cuestión son las siguientes:

- *Escobedo, María Milagros*
- *Pizarro Bazán, Florella Nicole*

La finalidad de la visita a su empresa tiene por finalidad cumplir con una actividad de aprendizaje asignada en la Experiencia Curricular de Desarrollo del Proyecto de Investigación, con el fin de mejorar la competencia profesional de nuestros futuros profesionales.

En esta oportunidad, me hago propicia la ocasión para expresar mi cordial saludo y agradecimiento.

Atentamente,



DRA. ANTONIETA DEL PILAR JIMÉNEZ BERRU
Directora Académica
Filial Lima – Campus Callao


somos la universidad de los que quieren salir adelante.






ucv.edu.pe





Anexo 04: PERMISOS

Adaptación de la Escala de Bienestar Psicológico

Solicitud Recibidos 

 **Fiorella Picardo** 10:42 a. m.
para raquel.rodriguez  

Buenos días
El motivo de mi mensaje, es la solicitud de su artículo de validación de la prueba abreviada de Carol Ryff con la finalidad de hacer uno de ella en el desarrollo de la aplicación de mi trabajo de investigación en base a las variables autocontrol y bienestar emocional.
Gracias

 **Raquel Rodríguez C...** 10:56 a. m.
 
para mí 


Estimada Fiorela


Te mando adjunto tanto el paper de 2006 como el modelo ampliado publicado en 2010 junto con las escalas


Un cordial saludo


Adaptación de la Escala de Afectividad Positiva y Negativa de PANAS

Solicitud de permiso Recibidos x

 **Milagros Loli** <mariamilagroslolescovedo@gmail.com> lun., 22 abr. 18:08 ☆ ↶ ⋮
para leomedpsico ▾
Sr. Medrano tenga usted buenos días, el presente correo es para solicitarle el permiso para poder usar la version del panas validada en poblacion de jovenes segun lo refiere su articulo cientifico

 **Leonardo Medrano** mar., 23 abr. 13:24 ☆ ↶ ⋮
para mí ▾
Por supuesto!
Avisen si necesitan colaboración.
Saludos cordiales
⋮

 **Milagros Loli** mié., 24 abr. 12:17 ☆
Muchísimas gracias, que tenga un buen día!

 **Milagros Loli** <mariamilagroslolescovedo@gmail.com> vie., 10 may. 18:10 (hace 6 días) ☆ ↶ ⋮
para fiorellanicardoh ▾

Anexo 05:

CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente encuesta forma parte del proyecto de investigación “Autocontrol Emocional y Bienestar Psicológico”, con el objetivo establecer la relación entre las variables anteriormente mencionadas en una población universitaria.

Su participación consiste en responder de manera honesta los cuestionarios que se encuentran adjuntos a esta ficha. Recordarle que los datos personales no serán expuestos y que la participación es voluntaria.

Las personas responsables del estudio Milagros Loli y Fiorella Picardo, quienes pueden ser contactadas al teléfono 920107306 / 982162918 o a los correos electrónicos mariamilagroslolescovedo@gmail.com / fiorellapicardob@gmail.com. Si tuviera alguna duda o incomodidad al responder el cuestionario, no dude en contactarse. Asimismo, puede elevar su queja al Comité de Ética de la institución si usted percibe que alguno de sus derechos ha sido vulnerado durante la aplicación de la presente encuesta.

Consentimiento del participante:

He leído el documento y acepto participar en la investigación, sabiendo que al ser de manera voluntaria no obtendré beneficio de por medio.

Fecha:

Firma del participante

Complete los datos que se solicitan en el siguiente cuadro:

DATOS GENERALES				
SEXO:		EDAD:		
CARRERA PROFESIONAL:		CICLO DE ESTUDIOS:		
ESTADO CIVIL:		TRABAJO:	SI	NO
LUGAR DE PROCEDENCIA:				

Anexo 06: DOCUMENTOS DE VALIDACIÓN DE JUECES

Respetado
Juez: Emir Valencia Romero

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO
DE EXPERTO

Me es grato comunicarme con usted para expresarle mis saludos y así mismo, hacer de su conocimiento que requiero validar un instrumento de medición que utilizaré para el desarrollo de una investigación.

El instrumento es:

"Escala de bienestar psicológico de Carol Ryff"

El Objetivo de la prueba es: Conocer el nivel de bienestar psicológico que se presenta en los estudiantes de una Universidad privada de Lima Metropolitana.

Siendo imprescindible iniciar este proceso de validación mediante el procedimiento por Juicio de Expertos, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en este tema solicitándole su opinión y valore cada ítem en la Matriz de Respuesta de acuerdo a su nivel de claridad, coherencia, relevancia y suficiencia según la Tabla de Calificación que se adjunta al final del expediente, así como hacer las observaciones que Ud. crea conveniente.

Expresándole mis más sinceros sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LA VARIABLE Y DIMENSIONES
Variable: Bienestar psicológico

Definición:

El bienestar psicológico es aquel estado en el que se encuentran las personas con respecto a su vida, satisfacción en todos los ámbitos de su vida, el desarrollo de sus habilidades blandas, perspectivas positivas de lo venidero en su vida.
Además de ello diversos autores señalan que este constructo es tan complejo que no solo debe considerarse como bienestar la satisfacción o estabilidad en las emociones positivas sino debe ir mucho más allá como por ejemplo la cultura, la realización de sus objetivos personales, la calidad de vida, la edad e incluso el sexo. (Ccoqui, 2012).

DIMENSIONES	INDICADOR
Auto aceptación	Actitud positiva de uno mismo, aceptando de esta manera los aspectos positivos y los aspectos negativos de sí mismo
Relaciones positivas	Preocupación por las demás personas, relacionándose estrechamente de tal manera que muestren confianza, calidez y empatía
Autonomía	Independencia y responsabilidad con respecto a las diversas situaciones que se puedan presentar, teniendo la capacidad de resistir presiones sociales y expresándose libremente.
Domínio del entorno	Capacidad de tener el control de diversas situaciones pudiendo así elegir lo más conveniente para sí mismo.
Crecimiento Personal	Sensación de progreso constante, aperturándose a nuevas experiencias con la capacidad de apreciar las mejoras que van dando a nivel personal
Propósito de vida	Sensación de que el pasado y el presente tienen un rumbo fijo y positivo en su vida y que los objetivos se van llevando a cabo

A continuación, se presentan los ítems de la Escala por cada dimensión, a fin de que pueda Ud. analizar en función a su claridad, coherencia, relevancia y suficiencia, al final encontrará la Matriz de calificación.

Agradezco el apoyo.

DIMENSIONES / Items	Suficiencia				Claridad				Coherencia				Relevancia			
AUTOACEPTACIÓN																
1. Cuando analizo la historia de mi vida, me siento satisfecho de cómo han resultado las cosas	✓			✓	✓				✓	✓			✓			✓
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo				✓					✓				✓			✓
19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad				✓					✓				✓			✓
31. Me siento orgulloso de quién soy y de la vida que llevo				✓					✓				✓			✓
Observaciones:																
RELACIONES POSITIVAS																
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes comparto mis preocupaciones				✓					✓				✓			✓
8. Me gustaría contar con personas que quieran escucharme cuando necesito hablar				✓					✓				✓			✓
14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas				✓					✓				✓			✓
26. Mantener relaciones estrechas ha sido difícil y frustrante para mí				✓					✓				✓			✓
32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.				✓					✓				✓			✓
Observaciones:																
AUTONOMIA																
3. Puedo expresar 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.				✓					✓				✓			✓
9. Tiendo a preocuparme por lo que los demás piensan de mí				✓					✓				✓			✓
15. Tiendo a dejarme influenciar por personas con opiniones firmes				✓					✓				✓			✓
21. Confío en mis propias opiniones, aun cuando son contrarias al consenso general.				✓					✓				✓			✓

27. Me resulta difícil expresar mis opiniones en temas controvertidos

Observaciones:

DOMINIO DEL ENTORNO

5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga

11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto

16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.

22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen

39. Si no fuera feliz en mi vida, tomaría medidas efectivas para cambiarla.

Observaciones:

CRECIMIENTO PERSONAL

24. Conforme pasa el tiempo siento que sigo perdiendo más sobre mi mismo

36. Pensándolo bien, con los años no he mejorado mucho como persona

37. Siento que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona

38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje, desarrollo y crecimiento

Observaciones:

PROPOSITO EN LA VIDA

6. Es gratificante trazar planes para el futuro y esforzarme para hacerlos realidad

12. Soy una persona activa cuando realizo los planes que me propongo

17. Me siento bien cuando pienso en mis acciones del pasado y lo que espero hacer en el futuro

18. Mis objetivos en la vida han sido más satisfacción que de frustración para mí

29. Me siento confundido sobre lo que intento conseguir en la vida

Observaciones:

Observaciones:

.....
.....
.....

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: *Emir Valencia Romero*

DNI: *25712418*

Firma: *[Firma manuscrita]*

Especialidad del validador: *Psicología Transaccional en pareja y familia*

06 *MAYO*
.....de Abril del 2019

EXPERIO EXPERTIS

Responsable Jur.: Mg. Erika S. Castro Chiriac

Presupuesto:

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO

Me es grata el conocimiento que usted participará en esta actividad y así mismo, basados en el conocimiento que requiere validar un instrumento de medición que utilizaré para el desarrollo de una investigación.

El instrumento es:

"Escala de bienestar psicológico de Carol Ryff"

El Objetivo de la prueba es: Conocer el nivel de bienestar psicológico que se presenta en los estudiantes de una Universidad privada de Lima Metropolitana.

Desde que ingresó a la vida laboral esta prueba de validación mediante el procedimiento por Juicio de Experto, ha considerado convenientemente iniciar a usted, con la experiencia que posee en esta actividad de la opinión y saber cuál debe ser la Matriz de Respuesta de acuerdo a su nivel de claridad, coherencia, relevancia y suficiencia según la Tabla de Calificación que se adjunta al final del expediente, así como tener las observaciones que Ud. crea conveniente.

Expresándole mis más sinceras saludos de respeto y consideración que después de usted, se va a estar agradecido por la atención que dirigiera a la presente.

Atentamente

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LA VARIABLE Y DIMENSIONES Variable Bienestar psicológico

Definición:

El bienestar psicológico es aquel estado en el que se encuentran las personas con respecto a su vida, satisfaciendo en todas las medidas de su vida, el desarrollo de sus habilidades, buscando perspectivas positivas de lo vendiero en su vida.

Además de ello debemos saber también que con respecto es un conjunto que no solo debe considerarse como bienestar la satisfacción e estabilidad en las situaciones positivas sino debe ir también más allá como por ejemplo la salud, la realización de sus objetivos personales, la calidad de vida, la edad o incluso el sexo. (Gonzalez 2017)

DIMENSIONES	INDICADORES
Auto aceptación	Actitud positiva de uno mismo, logrando de esta manera las expectativas propias y las esperanzas que se tiene de sí mismo.
Engajamiento positivo	Preocupación por las cosas positivas, reflexionando constantemente de las cosas que suceden en la vida, calmada y tranquila.
Autonomía	Independencia y responsabilidad con respecto a las acciones, decisiones que se pueden tomar, teniendo la capacidad de tomar acciones decisivas e independientes de manera.
Domina del tiempo	Capacidad de tener control de diversas situaciones pudiendo así manejar la vida de manera para sí mismo.
Creación de Futuro	Formación de proyectos concretos, que permitan a alguien que se relaciona con la capacidad de pensar en el futuro, que sea claro y en el presente.
Propósito de vida	Formación de que el pasado y el presente tienen un sentido que y presente en su vida y que las acciones de sus acciones a saber.

A continuación, se presentan los ítems de la Escala por cada dimensión, a fin de que pueda Ud. analizar en función a su claridad, coherencia, relevancia y suficiencia, al final encuentre la Matriz de calificación.

Agradando el apuro.

DIMENSIONES / ítems					Suficiencia				Claridad				Coherencia				Relevancia			
DIMENSIONES / ítems					Suficiencia				Claridad				Coherencia				Relevancia			
					1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
AUTOACEPTACIÓN																				
1. Cuando analizo la historia de mi vida, me siento satisfecho de cómo han resultado las cosas								X				X				X				X
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo								X				X				X				X
19 Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad								X				X				X				X
31. Me siento orgulloso de quién soy y de la vida que llevo								X				X				X				X
Observaciones:																				
RELACIONES POSITIVAS																				
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes comparto mis preocupaciones								X				X				X				X
8. Me gustaría contar con personas que quieran escucharme cuando necesito hablar								X				X				X				X
14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.								X				X				X				X
26 Mantener relaciones estrechas ha sido difícil y frustrante para mí								X				X				X				X
32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.								X				X				X				X
Observaciones:																				
AUTONOMIA																				
3. Puedo expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de las personas.								X				X				X				X

4. Mi presencia causa una profunda impresión en aquellos que la conocen en su vida.	X	X	X	X
5. Tiendo a preocuparme por lo que los demás piensan de mí.	X	X	X	X
22. Tiendo a dejarme influir por personas con opiniones fuertes.	X	X	X	X
23. Cuando me van pasando momentos, me siento muy conectado al momento presente.	X	X	X	X
27. Me siento feliz cuando me relaciono con otras personas.	X	X	X	X

Observaciones:

DONDE SE ENCUENTRA

7. Me gusta vivir al aire libre y hacer actividades al aire libre.	X	X	X	X
11. He sido capaz de encontrar un lugar y un modo de vida a mi gusto.	X	X	X	X
16. En general, siento que soy responsable de la creación de la que vivo.	X	X	X	X
22. Las demandas de la vida diaria a menudo me preocupan.	X	X	X	X
29. Si no fuera feliz en mi vida, buscaría métodos efectivos para cambiarlo.	X	X	X	X

Observaciones:

CRECIMIENTO PERSONAL

24. Cuando pienso en el tiempo siento que algo perdí o que algo me faltó.	X	X	X	X
35. Pensando hacia atrás, con los años me he separado mucho de mi persona.	X	X	X	X
17. Siento que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.	X	X	X	X
38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje, desarrollo y crecimiento.	X	X	X	X

Observaciones:

PROPÓSITO EN LA VIDA

6. Es difícil encontrar planes para el futuro y esforzarme para hacerlos realidad.	X	X	X	X
--	---	---	---	---

16. Soy una persona feliz cuando estoy con gente que me gusta.				X					X							X
17. Me siento muy tranquilo cuando me voy a dormir por la noche y no tengo nada que hacer.				X					X							X
18. Me alegraría estar vivo si sólo me quedaba que hacer para mí.				X												X
19. Me siento satisfecho con lo que me he conseguido en la vida.				X				X								X

Observaciones: En las respuestas que se marcan a esta escala, siempre van los caracteres de felicidad y bienestar, y satisfacción y felicidad en orden de reactivos que componen el instrumento, así como en particular se marcan a las dimensiones.

Observaciones: El instrumento que he tenido a bien revisar, cumple con todos los criterios de claridad, suficiencia, coherencia y relevancia. Está en condiciones de aplicarse.

Opinión de aplicabilidad: Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Edwin E. Castro Chirinos
DNI: 09077390

Edwin Castro Chirinos
Psicólogo
CPP 1024

Callao, 7 de mayo 2019

Respetado
Jue:

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO
DE EXPERTO

Me es grato comunicarme con usted para expresarle mis saludos y así mismo, hacer de su conocimiento que requiero validar un instrumento de medición que utilizare para el desarrollo de una investigación.

El instrumento es:

"Escala de bienestar psicológico de Carol Ryff"

El Objetivo de la prueba es: Conocer el nivel de bienestar psicológico que se presenta en los estudiantes de una Universidad privada de Lima Metropolitana.

Siendo imprescindible iniciar este proceso de validación mediante el procedimiento por Juicio de Expertos, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su consagrada experiencia en este tema solicitándole su opinión y valore cada ítem en la Matriz de Respuesta de acuerdo a su nivel de claridad, coherencia, relevancia y suficiencia según la Tabla de Calificación que se adjunta al final del expediente, así como hacer las observaciones que Ud. crea conveniente.

Expresándole mis más sinceros sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente:

Atentamente.

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LA VARIABLE Y DIMENSIONES Variable: Bienestar psicológico

Definición:

El bienestar psicológico es aquel estado en el que se encuentran las personas con respecto a su vida, satisfacción en todos los ámbitos de su vida, el desarrollo de sus habilidades, ideales, perspectivas positivas de la existencia en su vida.
Además de esto diversos autores señalan que este constructo es tan complejo que no solo debe considerarse como bienestar la satisfacción o estabilidad en las emociones positivas sino debe ir mucho más allá como por ejemplo la cultura, la realización de sus objetivos personales, la calidad de vida, la salud e incluso el amor. (Carpel, 2012).

DIMENSIONES	INDICADOR
Aceptación	Aceptación personal de uno mismo, aceptación de sus acciones sin emociones positivas y sin aspectos negativos de sí mismo.
Relaciones positivas	Preocupación por los demás personas, relaciones positivas, compromiso de las acciones que muestran confianza, ayuda y respeto.
Autonomía	Independencia y responsabilidad con respecto a las diversas situaciones que se puedan presentar, teniendo la capacidad de tomar decisiones acertadas y representativas (libertad).
Control del entorno	Capacidad de tener el control de diversas situaciones pudiendo ser capaz de ser responsable para sí mismo.
Compromiso Personal	Sentido de propósito, voluntad, apasionamiento a diversas situaciones con la capacidad de aceptar las mejoras que van dando a nivel personal.
Propósito de vida	Conciencia de que el pasado y el presente tienen un sentido (fin) y que uno se va volviendo a que los objetivos se van llenando a cabo.

A continuación, se presentan los ítems de la Escala por cada dimensión, a fin de que pueda Ud. evaluar en función a su claridad, coherencia, relevancia y suficiencia, al final encontrará la Matriz de calificación.

Agradeció el apoyo.

DIMENSIONES / Items	Subjetivo				Objetivo				Cohesiva				Relacionada			
DIMENSIONES / Items	Subjetivo				Objetivo				Cohesiva				Relacionada			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
AUTOACEPCIÓN																
1. Cuando quiero la historia de mi vida, me siento satisfecho de cómo las cosas se han ido desarrollando				/				/				/				/
7. En general, me siento seguro y tranquilo conmigo mismo				/				/				/				/
10. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad				/				/				/				/
11. Me siento orgulloso de quién soy y de la vida que llevo				/				/				/				/
Observaciones:																
RELACIONES POSITIVAS																
2. A menudo me siento solo porque tengo pocas amigos íntimos con quienes comparto mis preocupaciones				/				/				/				/
3. Me gusta la gente con quienes me siento cómodo cuando estoy solo				/				/				/				/
14. Siento que mis amigos me aportan muchas cosas				/				/				/				/
20. Muchas relaciones cercanas he sido el primero en iniciarlas para mí				/				/				/				/
22. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí				/				/				/				/
Observaciones:																
AUTONOMÍA																
3. Puedo expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de las personas				/				/				/				/
4. Me preocupa cómo otras personas crean las elecciones que he hecho en mi vida				/				/				/				/
8. Tendo a preocuparme por lo que las demás piensan de mí				/				/				/				/
13. Tendo a dejarme influenciar por personas con opiniones fuertes				/				/				/				/
21. Cuando es mi propia opinión, aun cuando sea contraria al consenso general				/				/				/				/

27. Me resulta difícil expresar mis opiniones en temas controvertidos (---)

Observaciones:

DOMINIO DEL ENTORNO

- 5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga
- 11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto (✓)
- 16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.
- 22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen (✗)
- 39. Si no fuera feliz en mi vida, tomaría medidas efectivas para cambiarla.

Observaciones:

CRECIMIENTO PERSONAL

- 24. Conforme pasa el tiempo siento que sigo perdiendo más sobre mí mismo ?
- 36. Pensándolo bien, con los años no he mejorado mucho como persona
- 37. Siento que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona
- 38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje, desarrollo y crecimiento

Observaciones:

PROPOSITO EN LA VIDA

- 6. Es gratificante trazar planes para el futuro y esforzarme para hacerlos realidad
- 12. Soy una persona activa cuando realizo los planes que me propongo
- 17. Me siento bien cuando pienso en mis acciones del pasado y lo que espero hacer en el futuro
- 18. Mis objetivos en la vida han sido más satisfacción que de frustración para mí
- 29. Me siento confundido sobre lo que intento conseguir en la vida

Observaciones:

Observaciones:

.....
.....
.....

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Pipa Luisa Guadalupe Ferrero

DNI: 10385372

Firma: [Firma manuscrita]

Especialidad del validador: Psicólogo Educador

.....

...17...de Abril del 2019

Respetado Juez: LUIS MIGUEL ESCORRA M.

Presento

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Me es grato comunicarme con usted para expresarle mis saludos y así mismo, hacer de su conocimiento que requiero validar un instrumento de medición que utilizaré para el desarrollo de una investigación.

El instrumento es:

"Escala de bienestar psicológico de Carol Ryff"

El Objetivo de la prueba es: Conocer el nivel de bienestar psicológico que se presenta en los estudiantes de una Universidad privada de Lima Metropolitana.

Siendo imprescindible iniciar este proceso de validación mediante el procedimiento por Juicio de Expertos, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en este tema solicitándole su opinión y valore cada ítem en la Matriz de Respuesta de acuerdo a su nivel de claridad, coherencia, relevancia y suficiencia según la Tabla de Calificación que se adjunta al final del expediente, así como hacer las observaciones que Ud. crea conveniente.

Expresándole mis más sinceros sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,

Fiorella Picardo Bazan

Milargos Loli Escobedo

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LA VARIABLE Y DIMENSIONES

Variable: Bienestar psicológico

Definición:

El bienestar psicológico es aquel estado en el que se encuentran las personas con respecto a su vida, satisfacción en todos los ámbitos de su vida, el desarrollo de sus habilidades blandas, perspectivas positivas de lo venidero en su vida.

Además de ello diversos autores señalan que este constructo es tan complejo que no solo debe considerarse como bienestar la satisfacción o estabilidad en las emociones positivas sino debe ir mucho más allá como por ejemplo la cultura, la realización de sus objetivos personales, la calidad de vida, la edad e incluso el sexo. (Ccopari, 2012).

DIMENSIONES	INDICADOR
Auto aceptación	Afiliación positiva de uno mismo, aceptando de esta manera los aspectos positivos y los aspectos negativos de sí mismo
Relaciones positivas	Preocupación por las demás personas, relacionándose estrechamente de tal manera que muestren confianza, calidez y empatía
Autonomía	Independencia y responsabilidad con respecto a las diversas situaciones que se puedan presentar, teniendo la capacidad de resistir presiones sociales y expresándose libremente.
Dominio del entorno	Capacidad de tener el control de diversas situaciones pudiendo así elegir lo más conveniente para sí mismo.
Crecimiento Personal	Sensación de progreso constante, aperturándose a nuevas experiencias con la capacidad de apreciar las mejoras que van dando a nivel personal
Propósito de vida	Sensación de que el pasado y el presente tienen un rumbo fijo y positivo en su vida y que los objetivos se van llevando a cabo.

A continuación, se presentan los ítems de la Escala por cada dimensión, a fin de que pueda Ud. analizar en función a su claridad, coherencia, relevancia y suficiencia, al final encontrará la Matriz de calificación.

Agradezco el apoyo.

DIMENSIONES / items	Suficiencia				Claridad				Coherencia				Relevancia			
AUTOACEPTACIÓN																
1. Cuando analizo la historia de mi vida, me siento satisfecho de cómo han resultado las cosas.				X				X				X				X
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo				X				X				X				X
19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad				X				X				X				X
31. Me siento orgulloso de quién soy y de la vida que llevo				X				X				X				X
Observaciones:																
RELACIONES POSITIVAS																
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes comparto mis preocupaciones				X				X				X				X
8. Me gustaría contar con personas que quieran escucharme cuando necesito hablar				X				X				X				X
14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.				X				X				X				X
26. Mantener relaciones estrechas ha sido difícil y frustrante para mí				X				X				X				X
32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.				X				X				X				X
Observaciones:																
AUTONOMIA																
3. Puedo expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de las personas.				X				X				X				X
4. Me preocupa cómo otras personas evalúan las elecciones que he hecho en mi vida.				X				X				X				X
9. Tiendo a preocuparme por lo que los demás piensan de mí				X				X				X				X
15. Tiendo a dejarme influenciar por personas con opiniones firmes				X				X				X				X

21. Confío en mis propias opiniones, aun cuando son contrarias al consenso general.						X				X				X			X		X
27. Me resulta difícil expresar mis opiniones en temas controvertidos						X				X				X			X		X

Observaciones:

DOMINIO DEL ENTORNO

5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga						X				X				X				X	
11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto						X				X				X				X	
16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						X				X				X				X	
22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen						X				X				X				X	
39. Si no fuera feliz en mi vida, tomaría medidas efectivas para cambiarla.						X				X				X				X	

Observaciones:

CRECIMIENTO PERSONAL

24. Conforme pasa el tiempo siento que sigo perdiendo más sobre mi mismo						X				X				X				X	
36. Pensándolo bien, con los años no he mejorado mucho como persona						X				X				X				X	
37. Siento que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona						X				X				X				X	
38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje, desarrollo y crecimiento						X				X				X				X	

Observaciones:

PROPOSITO EN LA VIDA

6. Es gratificante trazar planes para el futuro y esforzarme para hacerlos realidad						X				X				X				X	
12. Soy una persona activa cuando realizo los planes que me propongo						X				X				X				X	
17. Me siento bien cuando pienso en mis acciones del pasado y lo que espero hacer en el futuro						X				X				X				X	
18. Mis objetivos en la vida ha sido más satisfacción que de frustración para mí						X				X				X				X	
29. Me siento confundido sobre lo que intento conseguir en la vida						X				X				X				X	

Observaciones:

Revisado 

Respetado
Juez:

Emely Silverio Gencobro

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO
DE EXPERTO.

Me es grato comunicarme con usted para expresarle mis saludos y así mismo, hacer de su conocimiento que requiero validar un instrumento de medición que utilizaré para el desarrollo de una investigación.

El instrumento es:

"Escala de bienestar psicológico de Carol Ryff"

El Objetivo de la prueba es: Conocer el nivel de bienestar psicológico que se presenta en los estudiantes de una Universidad privada de Lima Metropolitana.

Siendo imprescindible iniciar este proceso de validación mediante el procedimiento por Juicio de Expertos, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en este tema solicitándole su opinión y valore cada ítem en la Matriz de Respuesta de acuerdo a su nivel de claridad, coherencia, relevancia y suficiencia según la Tabla de Calificación que se adjunta al final del expediente, así como hacer las observaciones que Ud. crea conveniente.

Expresándole mis más sinceros sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LA VARIABLE Y DIMENSIONES

Variable: Bienestar psicológico

Definición:

El bienestar psicológico es aquel estado en el que se encuentran las personas con respecto a su vida, satisfacción en todos los ámbitos de su vida, el desarrollo de sus habilidades blandas, perspectivas positivas de lo venidero en su vida.

Además de ello diversos autores señalan que este constructo es tan complejo que no solo debe considerarse como bienestar la satisfacción o estabilidad en las emociones positivas sino debe ir mucho más allá como por ejemplo la cultura, la realización de sus objetivos personales, la calidad de vida, la edad e incluso el sexo. (Coopari, 2012).

DIMENSIONES	INDICADOR
Auto aceptación	Actitud positiva de uno mismo, aceptando de esta manera los aspectos positivos y los aspectos negativos de sí mismo
Relaciones positivas	Preocupación por las demás personas, relacionándose estrechamente de tal manera que muestren confianza, calidez y empatía
Autonomía	Independencia y responsabilidad con respecto a las diversas situaciones que se puedan presentar, teniendo la capacidad de resistir presiones sociales y expresándose libremente.
Dominio del entorno	Capacidad de tener el control de diversas situaciones pudiendo así elegir lo más conveniente para sí mismo.
Crecimiento Personal	Sensación de progreso constante, aperturándose a nuevas experiencias con la capacidad de apreciar las mejoras que van dando a nivel personal
Propósito de vida	Sensación de que el pasado y el presente tienen un rumbo fijo y positivo en su vida y que los objetivos se van llevando a cabo

A continuación, se presentan los ítems de la Escala por cada dimensión, a fin de que pueda Ud. analizar en función a su claridad, coherencia, relevancia y suficiencia, al final encontrará la Matriz de calificación.

Agradezco el apoyo.


DIMENSIONES / ítems	Suficiencia				Claridad				Coherencia				Relevancia			
DIMENSIONES / ítems	Suficiencia				Claridad				Coherencia				Relevancia			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
AUTOACEPTACIÓN																
1. Cuando analizo la historia de mi vida, me siento satisfecho de cómo han resultado las cosas.			x				x					x				x
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.			x					x			x					x
19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.				x				x			x					x
31. Me siento orgulloso de quién soy y de la vida que llevo.			x				x				x					x
Observaciones:																
RELACIONES POSITIVAS																
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes comparto mis preocupaciones.				x				x			x					x
8. Me gustaría contar con personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.			x				x				x					x
14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.				x				x			x					x
26. Mantener relaciones estrechas ha sido difícil y frustrante para mí.				x				x			x				x	
32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.				x				x				x				x
Observaciones:																
AUTONOMIA																
3. Puedo expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de las personas.				x				x			x					x
4. Me preocupa cómo otras personas evalúan las elecciones que he hecho en mi vida.				x				x			x				x	
9. Tiendo a preocuparme por lo que los demás piensan de mí.		x								x				x		
15. Tiendo a dejarme influenciar por personas con opiniones firmes.			x							x				x		
21. Confío en mis propias opiniones, aun cuando son contrarias al consenso general.			x							x				x		

Observaciones:

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Silverio Gencbrozo, Emely

DNI: 72694644

Firma: 
Emely Mami Silverio Gencbrozo
PSICÓLOGA
C.Ps.P. 30020

Especialidad del validador: Psicóloga Clínica - Educativa

.....¹⁷.....de Abril del 2019

Respetado
Juez: *9092 Andrea Susana Esperanza*

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO
DE EXPERTO

Me es grato comunicarme con usted para expresarle mis saludos y así mismo, hacer de su conocimiento que requiero validar un instrumento de medición que utilizaré para el desarrollo de una investigación.

El instrumento es:

"Escala de bienestar psicológico de Carol Ryff"

El Objetivo de la prueba es: Conocer el nivel de bienestar psicológico que se presenta en los estudiantes de una Universidad privada de Lima Metropolitana.

Siendo imprescindible iniciar este proceso de validación mediante el procedimiento por Juicio de Expertos, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en este tema solicitándole su opinión y valore cada ítem en la Matriz de Respuesta de acuerdo a su nivel de claridad, coherencia, relevancia y suficiencia según la Tabla de Calificación que se adjunta al final del expediente, así como hacer las observaciones que Ud. crea conveniente.

Expresándole mis más sinceros sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,

Fiorella Picardo Bazan

Milargos Loli Escobedo

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LA VARIABLE Y DIMENSIONES

Variable: Bienestar psicológico

Definición:

El bienestar psicológico es aquel estado en el que se encuentran las personas con respecto a su vida, satisfacción en todos los ámbitos de su vida, el desarrollo de sus habilidades blandas, perspectivas positivas de lo venidero en su vida. Además de ello diversos autores señalan que este constructo es tan complejo que no solo debe considerarse como bienestar la satisfacción o estabilidad en las emociones positivas sino debe ir mucho más allá como por ejemplo la cultura, la realización de sus objetivos personales, la calidad de vida, la edad e incluso el sexo. (Ccopari,2012).

DIMENSIONES	INDICADOR
Auto aceptación	Actitud positiva de uno mismo, aceptando de esta manera los aspectos positivos y los aspectos negativos de sí mismo
Relaciones positivas	Preocupación por las demás personas, relacionándose estrechamente de tal manera que muestren confianza, calidez y empatía
Autonomía	Independencia y responsabilidad con respecto a las diversas situaciones que se puedan presentar, teniendo la capacidad de resistir presiones sociales y expresándose libremente.
Domínio del entorno	Capacidad de tener el control de diversas situaciones pudiendo así elegir lo más conveniente para sí mismo.
Crecimiento Personal	Sensación de progreso constante, abriendo a nuevas experiencias con la capacidad de apreciar las mejoras que van dando a nivel personal
Propósito de vida	Sensación de que el pasado y el presente tienen un rumbo fijo y positivo en su vida y que los objetivos se van llevando a cabo

A continuación, se presentan los ítems de la Escala por cada dimensión, a fin de que pueda Ud. analizar en función a su claridad, coherencia, relevancia y suficiencia, al final encontrará la Matriz de calificación.

Agradezco el apoyo.

DIMENSIONES / Items		Suficiencia				Claridad				Coherencia				Relevancia			
DIMENSIONES / Items		Suficiencia				Claridad				Coherencia				Relevancia			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
AUTOACEPTACIÓN																	
1. Cuando analizo la historia de mi vida, me siento satisfecho de cómo han resultado las cosas.					/			/				/				/	
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.					/			/				/				/	
19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.					/			/				/				/	
31. Me siento orgulloso de quién soy y de la vida que llevo.					/			/				/				/	
Observaciones:																	
RELACIONES POSITIVAS																	
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes comparto mis preocupaciones.					/			/				/				/	
8. Me gustaría contar con personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.					/			/				/				/	
14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.					/			/				/				/	
26. Mantener relaciones estrechas ha sido difícil y frustrante para mí.					/			/				/				/	
32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.					/			/				/				/	
Observaciones:																	
AUTONOMIA																	
3. Puedo expresar 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.					/			/				/				/	
9. Tiendo a preocuparme por lo que los demás piensan de mí.					/			/				/				/	
15. Tiendo a dejarme influenciar por personas con opiniones firmes.					/			/				/				/	
21. Confío en mis propias opiniones, aun cuando son contrarias al consenso general.					/			/				/				/	

Observaciones:

DOMINIO DEL ENTORNO

- 5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.
- 11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.
- 16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.
- 22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.
- 39. Si no fuera feliz en mi vida, tomaría medidas efectivas para cambiarla.

Observaciones:

CRECIMIENTO PERSONAL

- 24. Conforme pasa el tiempo siento que sigo perdiendo más sobre mí mismo.
- 36. Pensándolo bien, con los años no he mejorado mucho como persona.
- 37. Siento que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.
- 38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje, desarrollo y crecimiento.

Observaciones:

PROPOSITO EN LA VIDA

- 6. Es gratificante trazar planes para el futuro y esforzarme para hacerlos realidad.
- 12. Soy una persona activa cuando realizo los planes que me propongo.
- 17. Me siento bien cuando pienso en mis acciones del pasado y lo que espero hacer en el futuro.
- 18. Mis objetivos en la vida han sido más satisfacción que de frustración para mí.
- 29. Me siento confundido sobre lo que intento conseguir en la vida.

Observaciones:

Observaciones:

Falta revisar algunos ítems.

Opinión de adaptabilidad:

Aplicable

Aplicable Después de Corregir

No Aplicable

Apellidos y Nombres del Juez validador Dr. / Mg

Lopez Cordova Susana Esperanza

DNI: 08155971

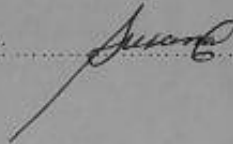
Edad: 45

Sexo: Femenino

Especialidad: Psicología Forense y Criminología

Grado académico: Magíster

Firma:



Respetado

Juez:

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Me es grato comunicarme con usted para expresarle mis saludos y así mismo, hacer de su conocimiento que requiero validar un instrumento de medición que utilizaré para el desarrollo de una investigación.

El instrumento es:

"Escala de bienestar psicológico de Carol Ryff"

El Objetivo de la prueba es: Conocer el nivel de bienestar psicológico que se presenta en los estudiantes de una Universidad privada de Lima Metropolitana.

Siendo imprescindible iniciar este proceso de validación mediante el procedimiento por Juicio de Expertos, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en este tema solicitándole su opinión y valore cada ítem en la Matriz de Respuesta de acuerdo a su nivel de claridad, coherencia, relevancia y suficiencia según la Tabla de Calificación que se adjunta al final del expediente, así como hacer las observaciones que Ud. crea conveniente.

Expresándole mis más sinceros sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LA VARIABLE Y DIMENSIONES

Variable: Bienestar psicológico

Definición:

El bienestar psicológico es aquel estado en el que se encuentran las personas con respecto a su vida, satisfacción en todos los ámbitos de su vida, el desarrollo de sus habilidades blandas, perspectivas positivas de lo venidero en su vida. Además de ello diversos autores señalan que este constructo es tan complejo que no solo debe considerarse como bienestar la satisfacción o estabilidad en las emociones positivas sino debe ir mucho más allá como por ejemplo la cultura, la realización de sus objetivos personales, la calidad de vida, la edad e incluso el sexo. (Ccopari,2012).

DIMENSIONES	INDICADOR
Auto aceptación	Actitud positiva de uno mismo, aceptando de esta manera los aspectos positivos y los aspectos negativos de sí mismo
Relaciones positivas	Preocupación por las demás personas, relacionándose estrechamente de tal manera que muestren confianza, calidez y empatía
Autonomía	Independencia y responsabilidad con respecto a las diversas situaciones que se pueda presentar, teniendo la capacidad de resistir presiones sociales y expresándose libremente.
Dominio del entorno	Capacidad de tener el control de diversas situaciones pudiendo así elegir lo más conveniente para sí mismo.
Crecimiento Personal	Sensación de progreso constante, aperturándose a nuevas experiencias con la capacidad de apreciar las mejoras que van dando a nivel personal
Propósito de vida	Sensación de que el pasado y el presente tienen un rumbo fijo y positivo en su vida y que los objetivos se van llevando a cabo

A continuación, se presentan los ítems de la Escala por cada dimensión, a fin de que pueda Ud. analizar en función a su claridad, coherencia, relevancia y suficiencia, al final encontrará la Matriz de calificación.

Agradezco el apoyo.

DIMENSIONES / Items	Suficiencia				Claridad				Coherencia				Relevancia			
AUTOACEPTACIÓN																
1. Cuando analizo la historia de mi vida, me siento satisfecho de cómo han resultado las cosas.				/			/				/				/	
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo? <i>regular</i>				/			/				/				/	
19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad <i>Me acepto</i>				/			/				/				/	
31. Me siento orgulloso de quién soy y de la vida que llevo				/			/				/				/	
Observaciones:																
RELACIONES POSITIVAS																
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes comparto mis preocupaciones				/			/				/				/	
8. Me gustaría contar con personas que quieran escucharme cuando necesito hablar				/			/				/				/	
14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.				/			/				/				/	
26. Mantener relaciones estrechas ha sido difícil y frustrante para mí				/			/				/				/	
32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.				/			/				/				/	
Observaciones:																
AUTONOMIA																
3. Puedo expresar 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.				/			/				/				/	
9. Tiendo a preocuparme por lo que los demás piensan de mí				/			/				/				/	
15. Tiendo a dejarme influenciar por personas con opiniones firmes				/			/				/				/	
21. Confío en mis propias opiniones, aun cuando son contrarias al consenso general.				/			/				/				/	

Observaciones:

Mejorar los Papeles para que se pueda entender por el evaluado

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg:

Yaret Trujillo Barzola

DNI:

10/62293

Firma:

Especialidad del validador:

Terapias Cognitivas Conductuales

Yaret Trujillo Barzola
Yaret Miriam Trujillo Barzola 06 de Abril del 2019

Hospital I Octava Hongrut Muller
Red Descentralizada Sabogal

Respetado
Juez:

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO
DE EXPERTO.

Me es grato comunicarme con usted para expresarle mis saludos y así mismo, hacer de su conocimiento que requiero validar un instrumento de medición que utilizaré para el desarrollo de una investigación.

El instrumento es:

"Escala de bienestar psicológico de Carol Ryff"

El Objetivo de la prueba es: Conocer el nivel de bienestar psicológico que se presenta en los estudiantes de una Universidad privada de Lima Metropolitana.

Siendo imprescindible iniciar este proceso de validación mediante el procedimiento por Juicio de Expertos, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en este tema solicitándole su opinión y valore cada ítem en la Matriz de Respuesta de acuerdo a su nivel de claridad, coherencia, relevancia y suficiencia según la Tabla de Calificación que se adjunta al final del expediente, así como hacer las observaciones que Ud. crea conveniente.

Expresándole mis más sinceros sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LA VARIABLE Y DIMENSIONES

Variable: Bienestar psicológico

Definición:

El bienestar psicológico es aquel estado en el que se encuentran las personas con respecto a su vida, satisfacción en todos los ámbitos de su vida, el desarrollo de sus habilidades blandas, perspectivas positivas de lo venidero en su vida. Además de ello diversos autores señalan que este constructo es tan complejo que no solo debe considerarse como bienestar la satisfacción o estabilidad en las emociones positivas sino debe ir mucho más allá como por ejemplo la cultura, la realización de sus objetivos personales, la calidad de vida, la edad e incluso el sexo. (Coopari,2012).

DIMENSIONES	INDICADOR
Auto aceptación	Actitud positiva de uno mismo, aceptando de esta manera los aspectos positivos y los aspectos negativos de sí mismo
Relaciones positivas	Preocupación por las demás personas, relacionándose estrechamente de tal manera que muestren confianza, calidez y empatía
Autonomía	Independencia y responsabilidad con respecto a las diversas situaciones que se puedan presentar, teniendo la capacidad de resistir presiones sociales y expresándose libremente.
Domínio del entorno	Capacidad de tener el control de diversas situaciones pudiendo así elegir lo más conveniente para sí mismo.
Crecimiento Personal	Sensación de progreso constante, aberturándose a nuevas experiencias con la capacidad de apreciar las mejoras que van dando a nivel personal
Propósito de vida	Sensación de que el pasado y el presente tienen un rumbo fijo y positivo en su vida y que los objetivos se van llevando a cabo

A continuación, se presentan los ítems de la Escala por cada dimensión, a fin de que pueda Ud. analizar en función a su claridad, coherencia, relevancia y suficiencia, al final encontrará la Matriz de calificación.

Agradezco el apoyo.

DIMENSIONES / ítems	Suficiencia				Claridad				Coherencia				Relevancia			
DIMENSIONES / ítems	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
AUTOACEPTACIÓN																
1. Cuando analizo la historia de mi vida, me siento satisfecho de cómo han resultado las cosas.				/				/				/				/
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo				/				/				/				/
19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad				/				/				/				/
31. Me siento orgulloso de quién soy y de la vida que llevo				/				/				/				/
Observaciones:																
RELACIONES POSITIVAS																
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes comparto mis preocupaciones				/				/				/				/
8. Me gustaría contar con personas que quieran escucharme cuando necesito hablar				/				/				/				/
14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.				/				/				/				/
26. Mantener relaciones estrechas ha sido difícil y frustrante para mí				/				/				/				/
32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.				/				/				/				/
Observaciones:																
AUTONOMIA																
3. Puedo expresar 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.				/				/				/				/
9. Tiendo a preocuparme por lo que los demás piensan de mí				/				/				/				/
15. Tiendo a dejarme influenciar por personas con opiniones firmes				/				/				/				/
21. Confío en mis propias opiniones, aun cuando son contrarias al consenso general.				/				/				/				/

27. Me resulta difícil expresar mis opiniones en temas controvertidos

Observaciones:

DOMINIO DEL ENTORNO

5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga

11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto

16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.

22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen

39. Si no fuera feliz en mi vida, tomaría medidas efectivas para cambiarla.

Observaciones:

todos OK ←

CRECIMIENTO PERSONAL

24. Conforme pasa el tiempo siento que sigo perdiendo más sobre mi mismo

36. Pensándolo bien, con los años no he mejorado mucho como persona

37. Siento que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona

38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje, desarrollo y crecimiento

Observaciones:

PROPOSITO EN LA VIDA

6. Es gratificante trazar planes para el futuro y esforzarme para hacerlos realidad

12. Soy una persona activa cuando realizo los planes que me propongo

17. Me siento bien cuando pienso en mis acciones del pasado y lo que espero hacer en el futuro

18. Mis objetivos en la vida han sido más satisfacción que de frustración para mí

29. Me siento confundido sobre lo que intento conseguir en la vida

Observaciones:

Observaciones:

.....
.....
.....

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: *Alfonso B.*

DNI: *07927838*

Firma: *Alfonso B.*

Especialidad del validador:
.....

..... *06* de Abril del 2019