



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO MAESTRÍA EN
PSICOLOGÍA EDUCATIVA

**Soporte emocional y bienestar psicológico en docentes de
instituciones focalizadas pertenecientes a la provincia de
Cotabambas, 2022**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestra en Psicología Educativa

AUTORA:

Quispe Mejia, Saly Rebeca (orcid.org/0000-0002-4844-7253)

ASESORA:

Dra. Leiva Torres, Jakline Gicela (orcid.org/0000-0001-7635-5746)

CO-ASESORA:

Dra. Denegri Velarde, Maria Isabel (orcid.org/0000-0002-4235-9009)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Evaluación y Aprendizaje

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles

LIMA — PERÚ

2023

Dedicatoria

A Dios y a mi familia por impulsar mis metaspersonales, por su amor y fuerza para continuar con todos mis proyectos.

Agradecimiento

Gracias a mis amigas Sheyla, y Majhumy por su motivación, a mis maestros de la universidad Cesar Vallejo por contribuir con mi formación académica.

También a mi asesora académica quien me motivó para continuar con la tesis de maestría la Doctora Leiva Torres, Jakline Gicela.

Índice de contenidos

	Pág.
Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenido	iv
Índice de tablas	v
Resumen	vi
Abstract	vii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	5
III.METODOLOGÍA	13
3.1. Tipo y diseño de investigación	13
3.2. Variables y Operacionalización	14
3.3. Población, muestra y muestreo	16
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	17
3.5. Validez y confiabilidad	19
3.6. Procedimientos	20
3.7. Método de análisis de datos	20
3.8. Aspectos éticos	20
IV. RESULTADOS	22
V. DISCUSIÓN	31
VI. CONCLUSIONES	34
VII. RECOMENDACIONES	35
REFERENCIAS	36
ANEXOS	40

Índice de tablas

	Pág.
Tabla 1: Validez del instrumento de soporte emocional y bienestar psicológico	19
Tabla 2: Resultados de la estadística de fiabilidad	19
Tabla 3: Nivel de la variable soporte emocional	22
Tabla 4: Nivel de las dimensiones de la variable soporte emocional	23
Tabla 5: Nivel de la variable bienestar psicológico	24
Tabla 6: Nivel de las dimensiones de la variable bienestar psicológico	25
Tabla 7: Correlación de la hipótesis general	27
Tabla 8: Correlaciones de la hipótesis específica 1	28
Tabla 9: Correlaciones de la hipótesis específica 2	29
Tabla 10: Correlaciones de la hipótesis específica 3	30

Resumen

El trabajo de investigación se desarrolló con el objetivo de determinar la relación que existe entre el soporte emocional y el bienestar psicológico en docentes de instituciones focalizadas pertenecientes a la provincia de Cotabambas, 2022. El tipo de investigación es correlacional de enfoque cuantitativo, diseño no experimental, en una muestra de 118 docente, el tipo de muestra fue intencionado no probabilístico; para el soporte emocional utilizamos la escala de rasgo de metacogniciones sobre estados emocionales TMM-24 de Salovey y Mayer y el cuestionario para medir bienestar psicológico de Ryff. Los resultados muestran la validez de la hipótesis alterna con una correlación de Pearson de 0,673 concluyendo que existe una relación positiva significativa entre el soporte socioemocional y el bienestar psicológico.

Palabras clave: Soporte emocional, bienestar psicológico, docentes.

Abstract

The research work was developed with the objective of determining the relationship between emotional support and psychological well-being in teachers of focused institutions belonging to the province of Cotabambas, 2022. The type of research is correlational with a quantitative approach, non-experimental design, in a sample of 118 teachers, the type of sample was intentional, not probabilistic; For emotional support, we used the Salovey and Mayer TMM-24 trait metacognitions about emotional states scale and the Ryff questionnaire to measure psychological well-being. The results show the validity of the alternate hypothesis with a Pearson correlation of 0.89, concluding that there is a significant positive relationship between socio-emotional support and psychological well-being.

Keywords: Emotional support, psychological well-being, teacher.

I. INTRODUCCIÓN

La educación es el medio para lograr el crecimiento a nivel familiar, social, nacional y mundial que da paso al cambio y oportunidad para aumentar la calidad de vida, siendo uno de los únicos instrumentos para disminuir la desigualdad y pobreza (Patrinos, 2016).

Pero en nuestra realidad se ha notado agentes de contrariedad que impiden este crecimiento y desarrollo, la readaptación a un contexto posterior a la alarma sanitaria por la transmisión del COVID-19 y su impresión en diversos sectores como: transporte, salud, educación e incluso familia, sumados a los problemas sociales que ya precedían a los actuales, fuerzan cambios, nuevas estrategias de adaptación y bienestar psicológico.

Las disposiciones de prevención y cuidado que se vienen practicando para evitar los contagios en diferentes ámbitos, están sugiriendo alternativas diferentes para poder conseguir una normalidad, entre ellas tenemos al sector educativo quien está priorizando con mayor énfasis la armonización de recursos y planificación que adapten a las nuevas estrategias, formas educativas para generar alternativas de reintegración a un ambiente laboral académico que no propague el virus. Este ámbito está ceñido a un contexto significativo en cuanto al desarrollo de los estudiantes, ya que este es el medio en el cual adquirimos aprendizajes teóricos y prácticos contenidos en un extenso tiempo de horas por día, también es un medio de espacio social y de interacción casi familiar por la convivencia entre estudiantes y educadores siendo muchas veces largas horas diarias en trabajo y desenvolvimiento académico en cuanto al avance de tareas y actividades grupales que no siempre son continuos (Zapata y Rumiche, 2022)

Según la institución de prevención y monitoreo de enfermedades de los Estados Unidos el confinamiento ha provocado sentimientos de preocupación, enojo, cambios de temperamento, dificultades de sueño, consumo de sustancias psicotrópicas, en este sentido esta institución invita a todos los afectados trabajadores de diversas empresas a recibir campañas de sensibilización, consejería, talleres, estrategias de resiliencia para controlar y manejar los problemas de ansiedad y estrés laboral (Cordero, 2021).

En el Perú 7 de cada 10 personas durante la pandemia padecieron de

dificultades en la salud mental en habitantes adultos medios y adultos mayores Cordero (2021) es por tal motivo que el bienestar emocional ha sido vulnerado en todos los campos.

Debido a sus labores e interacción los educadores se están enfrentando a nuevos retos y nuevas formas de adaptación en algunos de ellos. La salud mental ha sido quebrada después de la pandemia por las diferentes experiencias que se ha podido vivir.

En nuestra realidad de trabajo se ha observado que muchos de los docentes en la provincia de Cotabambas padecen de diferentes problemas entre ellos problemas de sueño, exceso de trabajo, problemas en familia, sumado a sus labores académicas generando circunstancias complejas para muchos de ellos incluso posponiendo deberes familiares para cumplir las del trabajo. La salud de esta población es de suma importancia debido a que son ellos quienes están formando a personas en desarrollo e incluso para muchos estudiantes la presencia de sus docentes es tan significativas que a veces superan a la de sus padres por los roles y deberes que cumplen.

El aspecto socioemocional que ha sido afectado al lidiar con diversas situaciones de vulnerabilidad ha disminuido la gestión de las emociones. El soporte emocional permite que las situaciones que experimentamos sean superadas de la mejor manera posible con los recursos que manejamos es por tal motivo que podemos decir que el soporte emocional que los docentes perciben es de suma importancia y de carácter de estudio.

Por todo lo comentado anteriormente se propuso plantear el problema general ¿Cuál es la relación existente entre el soporte emocional y bienestar psicológico en docentes de instituciones focalizadas pertenecientes a la provincia Cotabambas, 2022? Y como problemas específicos tenemos: ¿Cuál es la relación existente entre la atención emocional y el bienestar psicológico en docentes de instituciones focalizadas pertenecientes a la provincia Cotabambas, 2022?; ¿Cuál es la relación existente entre la claridad de sentimientos y el bienestar psicológico en docentes de instituciones focalizadas pertenecientes a la provincia Cotabambas, 2022? Y ¿Cuál es la relación existente entre la reparación emocional y el bienestar psicológico en docentes de instituciones focalizadas pertenecientes a la provincia Cotabambas, 2022?

La justificación para poder realizar esta investigación es de interés práctico ya que mediante la indagación de estas variables podremos conocer que estrategias de trabajo utilizaremos para evitar que la nueva adaptación sea más difícil al entorno educativo y realizaremos un trabajo preventivo que posibilite circunstancias para la precaución de los problemas observados (Hernández, 2014).

De interés teórico para confirmar los conocimientos y teorías planteadas de estas variables en el entorno educativo de Cotabambas, es de interés social la investigación al ser llevada a cabo dada la observación de la realidad en la que se ha percibido la necesidad de la descripción del problema principalmente por conocer e identificar la relación entre las variables buscando conocer las actitudes y percepciones mediante la evaluación que se realizará en la población, para reconocer la importancia de tener una sociedad saludable que es trascendental para el avance de la sociedad, la población que será evaluada permitirá el desarrollo y educación de generaciones posteriores a la actual (Sánchez y Reyes 2017).

De carácter social porque se busca ampliar los conocimientos de las variables y herramientas para afrontar los problemas de nuestra realidad, asentar bases para el desarrollo de metodologías y procedimientos interdisciplinarios instalando programas para mejorar las condiciones psicológicas de las personas estipulados para el Código de Ética y Deontología del Colegio de Psicólogos del Perú (2017) el cual señala en sus artículos 60º y 61º el compromiso del trabajo social y de la profesión en la comunidad donde se habita, ejerciendo compromiso para fomentar el desarrollo y bienestar de los integrantes que conforman nuestra sociedad.

Con el objeto general de determinar la relación existente entre el soporte emocional y bienestar psicológico en docentes de instituciones focalizadas de la provincia Cotabambas, 2022 y conocer los objetivos específicos: a) determinar la relación existente entre la atención emocional y el bienestar psicológico en docentes de instituciones focalizadas de la provincia Cotabambas, 2022, b) determinar la relación existente entre y la claridad de sentimientos y el bienestar psicológico en docentes de instituciones focalizadas de la provincia Cotabambas, 2022. c) determinar la relación entre la reparación emocional y el bienestar psicológico en docentes de instituciones focalizadas de la provincia Cotabambas, 2022.

La hipótesis general a investigar es: el soporte emocional se relaciona con el

bienestar psicológico en docentes de instituciones focalizadas de la provincia Cotabambas, 2022. Las hipótesis específicas son: a) Se relaciona la atención emocional con el bienestar psicológico en docentes de las instituciones focalizadas de la provincia Cotabambas, 2022; b) Se relaciona la claridad de sentimientos con el bienestar psicológico en docentes de las instituciones focalizadas de la provincia Cotabambas, 2022; c) Se relaciona la reparación emocional con el bienestar psicológico en docentes de instituciones focalizadas de la provincia Cotabambas, 2022.

II. MARCO TEÓRICO

A nivel internacional se presentan los siguientes antecedentes:

Mora et al. (2022) en su trabajo de investigación estudiaron la importancia de adquisición de habilidades emocionales en la formación de docentes de manera formal e informal con la intención de conocer la relación entre la educación formal e informal de las habilidades emocionales, de metodología cuantitativa con un corte transversal, exploratorio, descriptivo y correlacional, en la cual participaron 127 docentes del nivel primaria e inicial de la ciudad de Puebla, utilizando el instrumento de TMMS para evaluar la inteligencia emociones, los resultados denotan que tanto para la población de ambos sexos los puntajes fueron similares y el rango que presentaron fue el adecuado coincidentemente con la investigación de Del Carmen y Aguilar en (2017) que la formación en cuanto al manejo de emociones es necesario y esencial; rechazando la hipótesis planteada donde existe sesgos en cuanto a la adquisición de habilidades emocionales.

El aporte de la investigación para el trabajo de tesis colabora con la utilidad del instrumento ya que muestra dimensiones específicas en cuanto a habilidades emocionales como los son atención, claridad y reparación; que son de interés académico y necesarios para el avance del trabajo de investigación.

Andrade et al. (2022) en su estudio de investigación de la variable regulación emocional en docentes; tuvieron como objetivo identificar el trabajo emocional de los maestros de educación profesional y tecnológica observando que tipo de estrategias son las que adoptan los profesionales en educación. De metodología deductiva, en una muestra de ocho grupos focalizados de 41 docentes del estado de Bahía en Brasil; los resultados indican que cuando existe demanda emocional la aparición de diferentes emociones sugiere la utilidad de estrategias entre ellas dos, las cuales son las que sobresalen en el estudio: modificación cognitiva y modificación de la situación procedimental. Este estudio colabora con nuestra investigación porque nos permite conocer con mayor interés la regulación emocional y sus dimensiones para evaluar el soporte emocional en nuestra población.

Gonzales (2021) en su trabajo de investigación realizada en la ciudad de México tuvo el objetivo de indagar cual fue el afrontamiento que presentaron en la pandemia los docentes y estudiante para conocer cuáles fueron las emociones

principales que experimentaron de manera que puedan crear un material de apoyo en el manejo y reconocimiento de emociones, con la intervención de 80 estudiantes de la Universidad los Ángeles del campus de Puebla con un universo de tres grupos de maestría y tres de doctorados, el método que utilizaron fue de la investigación de acción donde formulan preguntas que guiaran el proceder, aplicando instrumentos web para conocer el cómo vive el docente sus emociones y cuál es la importancia que tiene alcanzar el bienestar.

El 90% de la población afirmó que el bienestar era importante, reconocen que existen 6 emociones, aplican didácticas para fomentar el bienestar en el aula en un 25%, afirman que el 50% de la población padece de estrés, el 30% de tensión y el 20% de frustración, posteriormente participaron en línea de un diario creativo para expresar las emociones, la participación de esta actividad favorecían la estrategia de este medio digital para que los docentes reconozcan sus emociones y las puedan expresar y comenzar un grupo de acción para trabajar con los docentes. Se concluyó que reconocer las emociones es un factor importante al juntarse con factores de bienestar. Este trabajo de investigación es relevante para la investigación porque reúne información para plantear recursos de recolección de datos para nuestra investigación.

Khalil et al.(2020) quienes en su trabajo de investigación indagaron el efecto de las dificultades de la variable de regulación emocional en niveles de bienestar psicológico en la ciudad de Argentina, en un estudio correlacional, con un diseño no experimental, de formato transversal, de una muestra de 127 estudiantes no probabilístico, se identificó la relación entre las variables propuestas con una R de Pearson $-.65$ y comprobaron la confiabilidad de las escalas utilizadas para cada variable; también se sugiere el análisis de la conclusión final donde la presencia de menores niveles de regulación emocional presenta mayores niveles de bienestar psicológico en los evaluados. Este recurso de investigación recopilado colabora con nuestra investigación en cuanto a dinámica de nuestras variables de estudio y sus posibles variantes.

Feu (2019) en su investigación pudo estudiar la relación de la práctica deportiva, el bienestar psicológico y la satisfacción con la vida, propusieron el objetivo de analizar las variables y la predicción de diferentes variantes sociodemográficas, la

metodología que utilizó fue de enfoque cualitativo, de estrategia asociativa, comparativo y transversal en una muestra de 649 docentes españoles, los resultados indican valoración media positiva identificando diferencias en cuanto al sexo, estado laboral, estado civil, especialidad y grado de actividad física, no identificaron diferencias para el bienestar y la satisfacción de la edad, cantidad de hijos, experiencia laboral y tamaño de la población, según el análisis de asociación representado por un árbol estadístico donde se identificó que los docentes con mayor satisfacción por la vida son aquellos que mantienen una relación de pareja o están casados; trabajan en educación inicial y tienen especialidades en educación física y lenguaje.

El aporte de esta investigación para nuestro trabajo indica una relación positiva de los datos sociodemográfico con el bienestar indicándonos.

A nivel nacional se presentan los siguientes antecedentes:

Bendezu (2022) en su investigación doctoral planteó el objetivo de determinar la relación entre la competencia emocional, la solución de conflictos y el bienestar psicológico en educadores en Lima; esta investigación es cuantitativa no experimental, correlacional en una muestra de 65 docentes, utilizando tres instrumentos: el instrumento de competencias emocionales, la escala de solución de conflictos, ESOC conjuntamente con la escala de bienestar psicológica EB, concluyendo en este trabajo de bienestar psicológico la relación significativa entre las tres variables propuestas con una Rho de Spearman del 0.428. El trabajo de investigación es de aporte a nuestra propuesta porque se observa la relación de variables semejante a nuestra propuesta de trabajo.

Delgado Olivares (2022) en su investigación de bienestar y calidad de vida plantea como objetivo entablar una relación entre las dos variables; el trabajo es de enfoque cuantitativo, diseño descriptivo correlacional y método hipotético deductivo evaluando en una población muestra de treinta docentes de un Instituto de Educación superior los resultados arrojaron que existe una relación positiva entre estas variables y así mismo entre sus dimensiones con un rho de Spearman de 0,884 denotando una alta y significativa correlación. Esta investigación colabora con nuestra investigación ya que sus resultados son positivos y comprueban una hipótesis similar a nuestra propuesta de trabajo.

Chupayo (2021) en su trabajo de investigación habilidades sociales y bienestar

psicológico de docentes de educación básica regular plantearon el objetivo de relacionar estas dos variables de enfoque cualitativo de corte trasversal y de enfoque correlacional en una población de 30 docente de los Olivos de Lima evaluándolos con dos instrumentos el cuestionario de bienestar psicológico y de habilidades sociales llegaron a la conclusión de que existe una correlación positiva entre las variables con una rho de Spearman de .782 los resultados afirmando que estas variables si se relacionan esta información contribuye a nuestro trabajo porque permite conocer con que otras variables se relaciona, que semejanzas y diferencias pueden tener .

Taccana et al. (2020) realizó junto a su equipo de investigación su trabajo de investigación con el tema de inteligencia emocional del docente y satisfacción de los estudiantes universitarios con el objeto de determinar la correlación de estas variables; la investigación se realizó en una población de 87 docentes y 597 estudiantes de Lima se identificó una correlación positiva entre la variables con 0.80 siendo la dimensión interpersonal de mayor correlación con la variable de satisfacción de los estudiantes, el 97% de la población docente obtuvo puntajes promedios y altos en cuanto a la inteligencia emocional y la población de educadores mayores a los 45 años quienes desarrollaron con mayor efectividad habilidades emocionales y satisfacción académica por parte de sus estudiantes.

Este trabajo permite conocer que la población evaluada presenta habilidades emocionales promedios y altos lo que contribuirá a nuestro trabajo de investigación con la finalidad de poder discutir estos resultados.

Navarro (2019) en su investigación tubo el objetivo de correlacionar el bienestar psicológico con el desempeño de los educadores en Lima, la metodología que propone es de enfoque cuantitativo, tipo básico y diseño no experimental, correlacional, de corte trasversal en una población conformada de 90 educadores de la institución educativa. De los docentes evaluados el 86% obtuvieron niveles altos, 13 % niveles bajos en cuanto al bienestar psicológico; respecto al desempeño docente el 77% obtuvieron puntajes altos, el 23% promedio nivel medio, y el coeficiente de correlación de rho de spearman es de 0,575 lo que señala una relación positiva entre las variables, esta investigación contribuye con nuestro trabajo porque nos permite conocer más a la variable de bienestar psicológico y como esta se relaciona con otras variables.

La variable soporte socioemocional es el compendio de actividades que permiten restaurar emocionalmente a las personas afectadas que transcurrieron por algún hecho de sumo impacto en sus vidas, como desastres naturales, pérdida de seres queridos y situación de emergencia como lo fue la pandemia. Las estrategias del soporte socioemocional conceden conductas adecuadas frente a momentos o situaciones que afecten a las personas y logran expresiones abiertas de las emociones, asumir y superar situaciones críticas sin repercusiones negativas en concreto el soporte socioemocional se entiende como una forma de cuidado y autocuidado (Ministerio de Educación, 2022).

La importancia del desarrollo emocional se reconoce como un conjunto de oportunidades y habilidades que permitan entender los sentimientos de los otros y los propios, exteriorizar los sentimientos propios y de los demás; regulando emociones, utilizando la empatía de manera personal sintiéndola y mostrándola, acoger decisiones responsables y proponer metas personales. Entre las competencias socioemocionales podemos identificar a la autorregulación, relaciones interpersonales y la toma de decisiones para Bisquerra (2009), mencionando también a la conciencia de las emociones como una competencia más en la cual se comprende a las emociones propias y de los demás identificando el clima emocional con los siguientes aspectos:

- a) Identificación y etiqueta de las emociones y sentimiento con precisión.
- b) Nombre de las emociones con expresiones según el contexto cultural para designar los fenómenos emocionales.
- c) Vivencias emocionales con empatía
- d) Interacción de las cogniciones, comportamientos y emociones para los estados emocionales y su regulación consiente.

En tal circunstancia al investigar el soporte socioemocional reflexionamos en la inteligencia emocional quien está definida como habilidades con las que podemos ser conscientes de nuestros propios sentimientos y emociones, con la capacidad de equilibrarlas (Fernández Berrocal et al, 2004).

Entendiendo a la emoción como parte fundamental para la vida humana, las experimentamos son estas las que influyen en el pensamiento y conducta, cumpliendo diferentes labores como las de: adaptación, motivación y su identificación

nos permitirá aceptarlas, tomar decisiones, tener amigos, a veces pueden estar acompañadas de alteraciones fisiológicas.

Los modelos para categorizar a la inteligencia emocional se distinguen en mixtos y de habilidad, fundamentados en el ingreso de la información. Se plantea para el modelo mixto a la inteligencia emocional con recopilaciones de rasgos de la personalidad, competencias emocionales, motivación y cogniciones. Y para el patrón de habilidad se define a la inteligencia emocional según el recurso para la adaptación y aplicación a nuestros pensamientos ayudando a resolver problemas, centrandose a la habilidad del procesamiento como formas efectivas de pensar de manera inteligente para (Extremera, 2005).

Denotando también habilidades emocionales: La percepción emocional es una estrategia para identificar los propios sentimientos y de los otros, decodifica con precisión signos de las emociones y expresiones faciales conductuales, sensaciones fisiológicas de forma honesta y sincera.

La Asimilación emocional es aquella habilidad para tener en cuenta los sentimientos durante la toma de decisiones y solucionamos problema, centrándose como la emoción afecta las cogniciones, focalizando lo importante utilizando la atención, función para mejorar nuestro pensamiento creativo y solucionar problemas

La Compresión emocional concede etiquetas para reconocer las emociones agrupándolas y anticipándonos a sus posibles conductas o consecuencias futuras y las posibles respuestas frente a estas como lo son las alternativas de solución.

Y para finalizar la variable de regulación emocional como la habilidad abierta a los distintos sentimientos y reflexionar ante estos, abarcando el manejo de nuestras emociones debilitándolas o fortaleciéndolas es el proceso más complejo al ser consiente resolviendo la situación problemática sin repercusiones (Berrocal y Pacheco, 2005).

El bienestar psicológico definido como un esfuerzo humano es para mejorar y alcanzar el mayor potencial con un propósito de vía superando retos y manejando esfuerzos para lograr las metas según (Ryff y Keyes, 1995).

Se denota dos perspectivas en cuanto al bienestar psicológico uno de los primeros como la hedónica o bienestar subjetivo y la segunda como la eudaimónica. La primera tiene el objetivo de solventar al ser humano de felicidad y placer, con experiencias

positivas y sin problemas de componentes emocionales, cognitivos y afectivos. Para Sánchez (2007) denota esta variable como la satisfacción consigo mismo con subcomponentes materiales, subjetivos, laborales y de relaciones sociales donde la felicidad tiene raíces en la psicología positiva.

Por otro lado la perspectiva eudaimónica la segunda más aceptada en la investigación implica para el desarrollo de la persona de figura individual, el desenvolvimiento del potencia autónomo, identificando dimensiones como lo es la autodominio e independencia, dominio del entorno donde se pueda alcanzar las metas, auto aceptación para percibir las acciones y sentimientos propios, relaciones donde la cordialidad y la empatía se practiquen para la construcción personal y la culminación de metas y propósitos de vida Mayordomo et al (2016) es por tal motivo que el bienestar psicológico no depende de experiencias y circunstancias de placer sino por sentimientos auténticos para el desarrollo personal.

Para Molina y Meléndez (2006) el bienestar con perspectiva eudaimonista la felicidad no es posible sin esfuerzo mediante el control personal.

Ryff en su transición de la teoría identifica para 1989 un modelo multidimensional; integrando a la auto aceptación como la primera dimensión donde define a la autorrealización como funcionamiento para la madurez aceptando las experiencias vitales encaminadas mediante la madurez para obtener la salud mental, su valor representando como e autoestima y autoimagen con actitudes positivas y negativas.

La segunda dimensión son las relaciones con los demás, capacidad para enfatizar la importancia del afecto, la empatía y sólidas relaciones sociales como las de la amistad, manejando proximidad a su entorno laboral, para obtener relaciones satisfactorias, manejar los problemas grupales, buscar apoyo frente a dificultades personales y regular las pérdidas afectivas para el crecimiento personal utilizando diversos recursos como lo son los de recreación.

El tercero es de la autonomía en la que la autodeterminación relaciona la voluntad y la actividad para elegir las conductas propias del ser humano considerando su función, su nivel de cognición y logro frente a las competencias y decisiones propias del entorno.

La cuarta dimensión denota habilidad de elección para satisfacer los propios requerimientos del individuo y obtener logros positivos asumiendo toda la

responsabilidad de sus conductas y un alto dominio del entorno.

Quita dimensión funcionamiento positivo al proponer metas, logros y propósitos para superar las dificultades y encontrar sentido a la vida.

Sexta dimensión crecimiento personal excelencia y perfección mediante la obtención de logros con esfuerzo personal (Freire, 2014).

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

La base de esta investigación se ciñe al paradigma positivista por adoptar un modelo de investigación del campo social y continuamente educativo al presentar características para determinar supuestos, el conocimiento se puede alcanzar mediante métodos y procedimientos, mediante la razón, el objetivo del conocimiento es medible y observable, se puede considerar que el producto final de las formulaciones científicas son de análisis y expresión y pueden darse a conocer de manera general o estableciendo posibles leyes. (Ricoy, 2006).

El tipo de investigación se determina correlacional porque tener como finalidad identificar el nivel y escalón de asociación o relación que exista entre un par de variables, definiciones o más conceptos, categorías para una posible muestra o contexto individual o particular. Pudiendo ocasionarse el análisis en algunas situaciones la relación entre dos variantes, consecuentemente con recurrencia y frecuencia se manifiesta en el estudio de vínculo entre dos, tres, cuatro o más variables. Se podría considerar que su finalidad es demostrar un fenómeno de relación buena, mediana, o ninguna. Hernández et al. (2014) para poder recolectar la información del estado de lo que se quiere medir se realizó la investigación de corte transversal en vista de que la recolección de la información se llevará a cabo una sola vez.

De enfoque cuantitativo al poder reflejar la precisión de cuantificar y poder estimar la sublimidad de los fenómenos o problema del trabajo de investigación. Utiliza herramientas y estrategias para la reunir, juntar, acumular la información para probar hipótesis con base en la mensuración y el correspondiente análisis estadístico, con la finalidad de entablar pautas, modelos de comportamiento, comprobar teorías, y enfoques propuestos. (Hernández et al. 2014, p. 4)

El diseño de investigación utilizada para el trabajo de investigación es no experimental pertinentemente a que no se puede manipular y dirigir deliberadamente los resultados de las variables. Podríamos mencionar que se trata de estudios en los que no hacemos modificaciones en forma intencional a la variable independiente para conocer su efecto en otras variables. Lo que realizaremos en la investigación no experimental es ver, observar el fenómeno en su contexto natural para analizarlo

(Hernández et al, 2014, p. 154).

3.2. Variables y operacionalización

Variable: Soporte emocional

Definición conceptual: Son las habilidades que utilizamos para ser conscientes y conocer nuestras propias emociones, así como también tener dominio sobre ellas y regularlas (Fernández, 2004).

Definición operacional: El soporte emocional se medirá en escala ordinal, mediante el Instrumento de Escala de Rasgo de Meta conocimientos sobre Estados Emocionales TMMS-24 de Salovey y Mayer.

Indicadores

Dimensión 1: atención emocional

Es la capacidad para referirse a la percepción de atributos emocionales, nuestra cabida para sentir, utilizarlas y poder expresar las emociones en forma positiva, compuesta por diez ítems o preguntas.

Dimensión 2: claridad emocional o claridad de sentimientos

Dimensión donde se examina la impresión que se tiene del entendimiento de los propios estados emocionales.

Dimensión 3: reparación emocional

Percepción y comprensión de nuestros estados emocionales, dirigidas al dominio y toma de decisiones.

Escala de medición

Ordinal porque mide y refleja una organización, correspondientes a la magnitud de un atributo que cada sujeto posee existen jerarquías (Alarcón ,2008).

Variable: Bienestar psicológico

Definición conceptual: se caracteriza como el avance y crecimiento de facultades, habilidades y desarrollo personal en el cual el individuo reflexiona de indicio que proyectan un adecuado desenvolvimiento positivo (Díaz, 2006).

Definición operacional: La variable se medirá en escala ordinal, mediante el cuestionario para medir el bienestar psicológico de Ryff (1995) la cual contiene 39 ítems.

Dimensiones de las variables:

Dimensión 1: Auto aceptación

La dimensión valora a la auto aceptación desde conocimientos para la cultura griega dentro de la perspectiva eudaimónica radicando en la cognición de sí, en elaborarse por hallar de forma propicia y precisa nuestras acciones, emociones e impulsos (Ryff y Singer, 2008).

Dimensión 2: Dominio del entorno

Esta dimensión tiene como antecedentes a propuestas que suscribían a salud mental planteada por Jahoda, (1958), como aquella oportunidad individual para seleccionar y generar ubicaciones psíquicamente convenientes. Consecuentemente estas teorías del desarrollo realzan la capacidad de dirigir y reconocer oportunidades difíciles a mediante el funcionamiento físico y mental, sobre todo en la adultez media (Ryff y Singer, 1998).

Dimensión 3: Relaciones positivas

En la dimensión para las Relación positiva con personas similares a nosotros, se mantiene una diversidad de propuestas teóricas que proyectan la importancia y trascendencia del amor y las relaciones interpersonales e íntimas.

Para Jahoda, (1958) resaltaba que la intención para amar era un proceso primigenio para la salud mental. Maslow (1968) dispone que la auto actualizaciones también en expresar consistentes emociones de empatía y sentimientos a los individuos, por lo tanto, es también mantener la capacidad de poder amar, guardar amistades estables e identificarse con los demás.

Dimensión 4: Crecimiento personal

La dimensión del crecimiento personal, es próximo a la definición aristotélica eudaimónica relacionándose específicamente con la autorrealización del ser humano. Participando de una dinámica efectiva y de progreso prevalente de la condición individual (Ryff y Singer, 1998).

Dimensión 5: Autonomía

Para Rogers (1961) los individuos se manifiestan plenamente con el locus interno de evaluación, los cuales no se someten a la pequizza de aceptación de los otros, más al contrario se autoevalúan según categorías individuales. Jung (1954), lo definía con el concepto de individual, del medio para liberarse de lo común es como un factor primordial para la adaptación, asimilación y evolución de la personalidad, ya que, el ser humano selecciona su destino sin aferrarse a las creencias, cultura, sistemas

sociales de miedos y leyes.

Dimensión 6: Propósito en la vida

Afianzada al paradigma existencial, principalmente por la búsqueda del sentido para vivir según Frankl (1946). Exponiendo a la logoterapia como una propuesta donde se creía en un propósito en la vida como parte de un factor primigenio para el bienestar, también en situaciones difíciles. Sartre (1956) por su lado expresaba que es fundamental tener un proyecto de vida, el cual permite adelantar la angustia del no ser.

Escala de medición

Ordinal porque mide y refleja una organización, correspondientes a la magnitud de un atributo que cada sujeto posee existen jerarquías Alarcón (2008).

3.3. Población, muestra y muestreo

Población

La población elegida está compuesta por docentes de la provincia de Cotabambas de manera universal son 913 de instituciones educativas nacionales.

Criterios de inclusión: los evaluados tienen que reunir las condiciones de ser docentes que trabajan en para la unidad de gestión local de la provincia de Cotabambas 2022. Con datos estables en la institución reconocidos como trabajadores bajo alguna alternativa de contrato. Con consentimiento aprobado de manera virtual.

Criterios de exclusión: se excluirán a los evaluados en caso no concluyan los cuestionarios o desistan en su intento.

No pertenezcan a la institución de trabajo. No comprender las instrucciones.

Se nieguen a colaborar con la evaluación. No aceptar el consentimiento informado.

Muestra

La población elegida está compuesta por 118 docentes de instituciones focalizadas para el programa de convivencia escolar de la unidad de gestión local de Cotabambas.

La población es un conjunto que se identifica, es accesible y es representativa (Sánchez y Reyes, 2017, p. 156)

Tipo de muestreo intencionado no probabilístico seleccionando la representatividad de la población por el número de evaluados, el muestreo se da por

cuotas y oportunidad ya que los evaluados se encontrarán disponibles para la evaluación de acuerdo a su disponibilidad de tiempo (Hernández Sampieri y Mendoza 2019, pp. 430-432).

Muestreo

Para determinar la muestra se llevó a cabo la aplicación de la fórmula estadística para poblaciones finitas.

Donde:

$$n = \frac{N \times z^2 \times p \times q}{e^2 \times (N-1) + z^2 \times p \times q}$$

n = Muestra

N = Población universal

z = Niveles de confianza

p = probabilidad a favor

q = probabilidad en contra

e = error muestral

Utilizando la fórmula se determinó una muestra de 118 sujetos para la obtención de resultados en el trabajo de investigación

Unidad de análisis

Docentes de instituciones focalizadas para el programa de convivencia escolar.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnicas

Para el trabajo de investigación se realizará la obtención de datos por fuentes primarias porque se utilizará la observación y la encuesta que permite el uso de instrumentos para medir las escalas de actitudes y conocimientos. (Valderrama, 2013 p 194)

Primero se elegirá los instrumentos observando su utilidad en la investigación con el fin de obtener datos relacionados con los conocimientos para las variables como lo son los cuestionarios.

Segundo se observará la confiabilidad utilizando la prueba piloto en una población similar, también se procederá a la validez por juicio de expertos para referirnos al contenido del instrumento manteniendo un dominio de lo que se quiere medir. Es el grado medido para representar el concepto.

Tercero los instrumentos se aplicaron personalmente a cada participante manteniendo el respectivo cuidado personal con las estrategias de protección y el distanciamiento social pertinente, ubicándolos en espacios y horarios para poder aplicar los instrumentos.

Instrumentos

Ficha técnica de instrumento 1:

Nombre: TMMS-24 basada en el Trait-Meta Mood Scale (TMMS) Autor: Salovey y Mayer

Año: 1995

Objetivo: identificar los estados emocionales de los individuos evaluados

Nº de ítems: 24

Escala: Likert

Administración: individual y/o colectiva

Ámbito de aplicación: individuos mayores de 16 años

La Escala Rasgo de Meta conocimientos sobre Estados Emocionales (TMMS-24) contiene tres subescalas:

Atención emocional: 8 ítems

Claridad de sentimientos: 8 ítems

Reparación emocional: 8 ítems

Baremos: (Escasa 1-35) (Adecuada: 36-80) (Excelente: 81 en adelante)

Ficha técnica de instrumento 2:

Nombre: Bienestar psicológico

Autor: Cuestionario para medir el bienestar psicológico de Ryff de (1995) Objetivo: identificar el grado de bienestar psicológico

Nº de ítems: 39 Escala: Likert

Administración: individual y/o colectiva

Ámbito de aplicación: individuos mayores de 16 años

Dimensiones compuestas por:

- a) Auto aceptación 6 ítems
- b) Dominio del entorno 6 ítems
- c) Relaciones positivas 6 ítems
- d) Crecimiento personal 7 ítems
- e) Autonomía 7 ítems
- f) Propósito en la vida 7 ítems

Baremos: (elevado mayores a 176) (alto: 141-175) (moderado: 140-117) (bajo menores a 116).

3.5. Validez y confiabilidad

Para el cumplimiento de su función, los instrumentos de medición deberán cumplir con dos filtros, los cuales son la confiabilidad y la validez es necesario que los instrumentos estén habilitados y se puedan aplicar en un número de muestra de la población con el objetivo de que sean válidos y confiables (Guillen y Valderrama, 2015).

Tabla 1

Validez de los instrumentos de soporte emocional y bienestar psicológico

Profesional Experto	Dominio	Decisión
Mg. Richat Tincahuallpa Peña	Estadístico	Si existe competencia
Mg. Roxana Masias Figueroa	Metodólogo	Si existe competencia
Mg. Karola Espejo Abarca	Temático	Si existe competencia

Tabla 2

Resultados de la estadística de fiabilidad

Instrumento	Alfa de Cronbach	N° de participantes
Soporte emocional	.970	23
Bienestar psicológico	.899	23

3.6. Procedimientos

Para el trabajo de investigación se realizará la obtención de datos por fuentes primarias porque se utilizará la observación y la encuesta que permite el uso de instrumentos para medir las escalas de actitudes y conocimientos. (Valderrama Mendoza, 2013, p 194).

Primero se eligió los instrumentos observando su utilidad en la investigación con el fin de obtener datos relacionados con los conocimientos para las variables como lo son los cuestionarios.

Segundo se observará la confiabilidad utilizando una prueba piloto en una población similar, también se procederá a la validez por un juicio de expertos para referirnos al contenido del instrumento manteniendo un dominio de lo que se presume medir, siendo la validez el grado medido para representar el concepto.

Tercero los instrumentos se aplicarán personalmente a cada participante en horarios pertinentes con espacios virtuales para poder responder a los instrumentos. Se realizará la solicitud correspondiente para la evaluación similar a la solicitud de para los participantes de la prueba piloto

Cuarto y por último se compilarán todos los datos descartando los que no estaban completos para luego organizarlos correlativamente y utilizar el programa específico.

3.7. Método de análisis de datos

Respecto al plano descriptivo, se va hacer el uso de estadísticas descriptiva través de tablas de frecuencia y porcentajes. En cuanto a la prueba de hipótesis se realizó el uso de análisis y técnicas estadísticas para comprobar si son iguales de dos o más poblaciones (Córdova, 2015).

Se realizó la prueba de normalidad de kolmogorot Smirnov para conocer si los estadísticos de procesamientos de datos son paramétricos o no paramétricos. Se organizará la información en un Excel y luego utilizaremos el software SPSS.

3.8. Aspectos éticos

Los principios éticos que se tomaran para el trabajo de investigación son tomados de los planteamientos establecidos en el código de Núremberg del año 1947 quien por salvaguardar la vida y protección de las personas en la investigación plantea la necesidad de un consentimiento voluntario y el derecho de no participar en el proceso

de investigación y por sobre todo velar por el bienestar de sujeto.

De manera similar según el código de Helsinki de 1964 se reconoce que la participación en experimentación humana está expuesta a riesgos y por eso es necesaria la aplicación de ciertas pautas como el conocimiento de un protocolo de actividades establecido, la descripción del objeto de investigación, el descarte de toda duda, el derecho a la confidencialidad y veracidad en la publicación de resultados también es importante considerar que siendo una investigación de orientación psicológica.

Es necesario reconocer que según el código de ética y deontología la actividad de la investigación en el título once de los artículos del 79 al 87 señalan la importancia de que el profesional sea responsable de la confidencialidad de la información recaudada, informe toda actividad, sea honesto y claro, respete la libertad de participación, tengan acuerdos claros y estables y que la información brindada sea de manejo adecuado para la investigación a realizarse tomaremos en cuenta algunos puntos importantes de esta descripción como lo es el consentimiento informado.

Se protegerá la confidencialidad de la información brindada y no manipulación de los resultados obtenidos según el código de ética y deontología del colegio de psicólogos del Perú según el artículo 24 y 36.

Se utilizará el consentimiento informado para poder evaluar y obtener el permiso correspondiente, la comunicación, el diálogo para informar de los objetivos del trabajo de investigación y aclarar las dudas a los sujetos evaluados, tanto como también a la institución laboral y a todos los interesados, entregar los resultados confiables y reales, se respetará y reconocerá los derechos de autor de las bibliografías usadas. Y por último se publicarán datos a fidelidad como los hemos hallado, para su revisión y posterior publicación.

IV. RESULTADOS

4.1. Resultados descriptivos

Descripción de la variable soporte emocional

Tabla 3

Nivel de la variable soporte emocional

Niveles	f	%	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	4	3.38	3.38	3.38
Medio	38	32.20	32.20	32.20
Alto	76	64.4	64.4	100,0
Total	118	100.	100,0	

Nota. Se observan los valores porcentuales.

Interpretación

En la tabla 3, observamos la percepción de los niveles de la variable de soporte emocional de un total de 118 evaluados; se obtuvieron los siguientes datos: el 64.4 % (implica a 76 docentes) se ubicó con un nivel de soporte emocional alto; el 32% (38 docentes) se ubicó en el nivel medio, un porcentaje mínimo aplica un bajo soporte emocional con 3,38% (compuesta por 4 docentes).

Descripción de las dimensiones de la variable de soporte emocional

Tabla 4

Nivel de las dimensiones de la variable soporte emocional

Nivel	Atención emocional		Claridad de sentimientos		Reparación emocional	
	f	%	f	%	f	%
Bajo	29	24.58	18	15.25	15	12.71
Medio	57	48.31	80	67.80	83	70.34
Alto	20	16.95	20	16.95	20	16.95
Total	118	100	118	100	118	100.00

Interpretación

En la tabla 4, percibimos los niveles de las dimensiones de la variable de soporte emocional donde se puede notar que para la dimensión de atención emocional el 24,58 % es de nivel bajo correspondiente a 29 docentes, el 48,31% es de nivel medio que corresponde a 57 docentes y el 16,95 % es de nivel alto correspondiente a 20 docentes; de manera similar para la dimensión de claridad de sentimientos, se observa con un nivel bajo el 15,25 % correspondiente a 18 docentes, con un nivel medio el 67,8 % que compete a 80 docentes y con el 16,95% de nivel alto que corresponde a 20 docentes; y para finalizar se observa a la dimensión reparación emocional que nos presenta un nivel bajo de 12,71% correspondiente a 15 docentes, un nivel medio con el 70,34 % correspondiente a 83 docentes y un nivel alto con el 16,95% correspondiente a 20 docentes, evidenciando que los mayores porcentajes que presenta esta tabla se sitúan en el nivel medio denotando que los docentes manejan un nivel de soporte emocional medio.

Descripción de la variable Bienestar psicológico

Tabla 5

Niveles de la variable bienestar psicológico

Niveles	f	%	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	2	1.7	1.7	1.7
Moderado	18	15.3	15.3	15.3
Alto	84	71.2	71.2	71.2
Elevado	14	11.9	11.9	100,0
Total	118	100.0	100,0	

Interpretación

En la tabla 5, se observa la percepción de los niveles de la variable de bienestar emocional de un total de 118 docentes evaluados, evidenciando un nivel bajo el 1,7 % (2 docentes), con un nivel moderado el 15,3 % (18 docentes), de nivel alto con el 71,2 % (84 docentes) y para finalizar con un nivel elevado del 11,9 % (14 docentes) evidenciando que el mayor porcentaje que presenta la tabla es del nivel alto.

Descripción de las dimensiones de la variable de bienestar psicológico

Tabla 6

Nivel de las dimensiones de la variable bienestar psicológico

Dimensiones	Niveles					
	Bajo		Medio		Alto	
	f	%	f	%	f	%
Auto aceptación	9	7.8	107	90.7	2	1.7
Dominio del entorno	6	5.1	92	77.9	20	16.9
Relaciones positivas	28	23.7	76	64.4	14	11.9
Crecimiento personal	2	1.7	34	28.8	82	69.5
Autonomía	8	6.8	40	33.9	70	59.3
Propósito en la vida	2	1.7	54	45.8	62	52.5

Interpretación

En la tabla 6, se aprecian los niveles de las dimensiones que componen a la variable bienestar psicológico: se pueden observar para la dimensión de auto aceptación un nivel bajo con 7,6% correspondiente a 9 docentes, de nivel medio el 90,7 % que comprende a 107 docentes, y de nivel alto el 1,7% que compete a 2 docentes; para la dimensión de dominio propio se presenta con un nivel bajo de 5,1% correspondiente a 6 docentes, de nivel medio con 77,9% que corresponde a 92 docentes y de nivel alto con el 16,9% perteneciente a 20 docentes; para la dimensión relaciones positivas se presenta en el nivel bajo un 23,7% correspondiente a 28 docentes, de nivel medio el 64,4 % que comprende a 76 docentes, y de nivel alto el 11,9% que compete a 14 docentes; para la dimensión crecimiento personal se observan un nivel bajo con 1,7% correspondiente a 2 docentes, de nivel medio con el 28,8 % que comprende a 34 docentes, y de nivel alto el 69,5% que compete a 82 docentes; para la dimensión Autonomía se puede observar un nivel bajo de 6,8 % correspondiente a 8 docentes,

de nivel medio el 33,9 % que comprende a 40 docentes, y de nivel alto el 59,3% que compete a 70 docentes y para finalizar la dimensión propósito en la vida muestra un nivel bajo con 1,7,% correspondiente a 2 docentes, de nivel medio presenta un 45,8 % que comprende a 54 docentes, y de nivel alto el 52,5% que compete a 62 docentes; los mayores puntajes porcentuales se presentan en la son en el nivel medio indicándonos que la población evaluada maneja un bienestar psicológico medio.

4.2 Resultados inferenciales

Hipótesis

Hipótesis general

H1: El soporte emocional se relaciona con el bienestar psicológico endocentes de instituciones focalizadas de la provincia Cotabambas, 2022.

H0: El soporte emocional no se relaciona con el bienestar psicológico endocentes de instituciones focalizadas de la provincia Cotabambas, 2022.

Tabla 7

Correlación de la hipótesis general

		V1	V2
Correlación de Pearson	Coeficiente de correlación	1	,673**
	Sig. (bilateral)		.000
	N	118	118
	Coeficiente de correlación	,673*	1
	Sig. (bilateral)	.000	
	N	118	118

Nota. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral) **.

Interpretación

En tabla 7, se puede verificar el análisis de la prueba de hipótesis general, donde existe la evidencia estadística de que la variable soporte emocional se relaciona significativamente con la variable bienestar psicológico. (correlación positiva = 0.673).

Hipótesis específicas

Hipótesis específica 1

H1: Se relaciona la atención emocional con el bienestar psicológico en docentes de instituciones focalizadas de la provincia Cotabambas, 2022.

H0: No se relaciona la atención emocional con el bienestar psicológico en docentes de instituciones focalizadas de la provincia Cotabambas, 2022.

Tabla 8

Correlación de la hipótesis específica 1

		V2	V1D 1
Correlación de Pearson	V2	Correlación dePearson	1
		Sig. (bilateral)	,533**
		N	.000
			118
	V1d1	Correlación dePearson	118
		Sig. (bilateral)	,533**
		N	1
			.000
			118
			118

Nota. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral) **.

Interpretación

Se observa en la tabla 8, mediante el análisis de prueba de hipótesis específica uno; la existencia de evidencia estadística de que la variable de bienestar psicológico está relacionada con la dimensión de atención emocional de la variable de soporte emocional con una correlación de 0,533.

Hipótesis específica 2

H1: Se relaciona la claridad de sentimientos con el bienestar psicológico endocentes de instituciones focalizadas de la provincia Cotabambas, 2022.

H0: No se relaciona la claridad de sentimientos con el bienestar psicológico en docentes de instituciones focalizadas de la provincia Cotabambas, 2022.

Tabla 9

Correlación de la hipótesis específica 2

		v2	v1d
			2
Correlación de Pearson	v2	Correlación de Pearson	1
		Sig. (bilateral)	,610**
		N	.000
			118
	v1d2	Correlación de Pearson	,610**
		Sig. (bilateral)	1
		N	.000
			118

Nota. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral) **.

Interpretación

Para la tabla 9, conforme al análisis de prueba de hipótesis específica dos; se denota que si existe evidencia estadística de la variable de bienestar psicológico se está relacionado con la dimensión de claridad de sentimientos de la variable de soporte emocional con una correlación de 0,610.

Hipótesis específica 3

H1: Se relaciona la reparación emocional con el bienestar psicológico en docentes de instituciones focalizadas de la provincia Cotabambas, 2022.

H0: No se relaciona la reparación emocional con el bienestar psicológico en docentes de instituciones focalizadas de la provincia Cotabambas, 2022.

Tabla 10

Correlación de la hipótesis específica 3

		v2	v1d3	
Correlación de Pearson	v2	Correlación de Pearson	1	,705**
		Sig. (bilateral)		.000
	N		118	118
	v1d3	Correlación de Pearson	,705**	1
Sig. (bilateral)		.000		
N			118	118

Nota. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral) **.

Interpretación

En nuestra tabla 10, con respecto al análisis de la prueba de hipótesis específica tres; se percibe que existe evidencia estadística de que la variable de bienestar psicológico está relacionada con la dimensión de reparación emocional de la variable de soporte emocional con una correlación de 0,705.

V. DISCUSIÓN

De acuerdo con la hipótesis general, se determina que el soporte emocional se relaciona directamente con el bienestar psicológico en docentes de la provincia de Cotabambas, dentro de los resultados descriptivos se observa a la percepción de los niveles de la variable soporte emocional con un 64,4 % un nivel alto; con un nivel medio de 32,20% de manera similar los efectos inferenciales demuestran que se asume la hipótesis alterna con una significancia del 0,01 mostrando que la variable soporte emocional se relaciona directamente y significativa con la variable bienestar emocional con una correlación de Pearson de 0,673. Los resultados son consistentes y concordantes con los estudios de Gonzales (2021) quienes en su investigación concluyeron que el reconocimiento de las emociones es un factor de suma importancia al juntarse con factores de bienestar afirmando que el 90% de la población reconoce que el bienestar es importante.

Nuestros resultados se asemejan en cuanto a los niveles de la variable de soporte emocional con la investigación de Mora Miranda et al. (2022) quienes estudiaron la importancia de la obtención de habilidades emocionales en la formación de docentes.

En cuanto al resultado de la correlación entre variables nuestro estudio se asemeja a cuatro investigaciones planteadas en los antecedentes nacionales como lo son de Taccana et al. (2020) quien correlaciona la inteligencia emocional en docentes con la satisfacción de estudiantes universitarios con una correlación positiva de 0,80 donde indican que la importancia de las habilidades emocionales ocasionan satisfacción académica en los estudiantes universitarios permitiéndonos preguntarnos que la correlación que investigamos posiblemente también tenga repercusión en otras variables en el ámbito educativo, debido a que los docentes son quienes se encuentran en constante intercambio de dinámica con la población de estudiantes y por ese motivo nuestra investigación podría ubicarse como el punto de partida para más investigaciones en la provincia de Cotabambas. La otra investigación con la que se relaciona es de Navarro (2019) quien también investiga y afirma la relación de las variables de bienestar psicológico con el desempeño en docentes de Lima, la consistencia de esta relación de variables se asemeja con la investigación que realizamos en cuanto a la correlación demostrada

con una Rho de Spearman de 0,575, quienes a su vez también manifiestan el hallazgo de resultados descriptivos como los niveles para las variables de bienestar psicológico con niveles altos del 86% presenta semejanza o similitud a nuestros resultados encontrados con en el mismo nivel porcentual.

La investigación realizada por Delgado (2022) también relaciona una de las variables de estudio semejante a la nuestra, demostraron que existía relación entre el bienestar y la variable de calidad de vida en docentes de un instituto superior nacional con una rho de Spearman del 0,884 de correlación significativa alta implicando que la variable de bienestar puede depender de otras variables que sean parecidas a la de soporte emocional.

Así mismo nuestra investigación se asemeja a la Chupayo (2021) quienes estudiaron variables similares en docentes de educación básica regular demostrando una correlación parecida a la hallada en nuestra investigación, con una rho de Spearman de .782 quienes al estudiarla implican formas parecidas de influencia entre sus resultados aseverando o confirmando funcionalidad en estas variables de estudio.

En cuanto a marco teórico lo planteado por el Ministerio de Educación (2022) define al soporte socioemocional a las acciones en circunstancia de impacto relevante frente a las situaciones que puede estar experimentando una persona y la responsabilidad de aceptar y asumir estrategias o posturas para un buen desenvolvimiento en su lugar de trabajo, a partir de esta afirmación y al hallar nuestros resultados concluimos que el manejo de estrategias para el soporte emocional son necesarios y que los niveles encontrados muestran su utilidad para el desempeño y repercusión en el entorno social y educativo.

La importancia del desarrollo emocional como un conjunto de habilidades deja comprender que las competencias socioemocionales influye en la autorregulación y toma de decisiones como lo menciona Bisquerra en el año 2009 de acuerdo a nuestra hipótesis tres donde se conoce que la relación del bienestar psicológico y la dimensión de la regulación emocional con una correlación significativa del 0,610 se relaciona con nuestra investigación; ya que esta relación permite conocer ésta dimensión y cómo influye en otras habilidades. También esta dimensión se encuentra en un nivel moderado con el 70 % demostrándonos que su

utilidad y reconocimiento es una capacidad para conseguir el equilibrio según Fernández et al (2004).

Según nuestra hipótesis específica dos también al identificar la relación de la dimensión atención emocional y la variable de bienestar psicológico según Pacheco Extremera (2005) la comprensión emocional reconoce posibles consecuencias de conductas frente a las respuestas de nuestro entorno como habilidades de reflexión y manejo, al confirmar nuestra hipótesis nos permite conocer que esta relación está acompañada de otras variables que permitan la adquisición de habilidades.

La hipótesis específica uno plantea la relación de las variables bienestar psicológico con la dimensión atención de las emociones guardando similitud con la perspectiva eudaimónica aceptando que la identificación de las dimensiones de autodominio, independencia y dominio del entorno se relacionan con el desarrollo personal según lo plante Molina y Meléndez en el 2006 para el control personal.

Para nuestros resultados de la hipótesis específica tres en el marco teórico recopilamos como antecedente un estudio realizado por Khalil et al.(2020) en la ciudad de argentina donde planten el objetivo de correlacionar las dificultades de la regulación emocional y los grados y niveles de bienestar en una población muestral de 127, encontraron que la relación es positiva similar y muy semejante a nuestros resultados, pero también realizaron una indagación de confiabilidad de sus instrumentos de evaluación.

Y para finalizar nuestros resultados son parecidos a los resultados de la investigación doctoral planteada por Bendezu (2022) quien encuentra y confirma una correlación entre las variables de competencia emocional, solución de conflictos y bienestar psicológico, con un Rho de Speraman del 0,428 que nos indica que la correlación de nuestros hallazgos se pueden replicar en otros medios, circunstancias, ámbitos y contextos, para conocer con más especificación su dinámica su relación y evolución en diferentes ambientes.

VI. CONCLUSIONES

- Primera** : Se puntualiza la existencia de la relación positiva significativa entre variables de soporte emocional y bienestar psicológico evidenciados en los resultados estadísticos con un R de Pearson de 0,673 y de significancia 0,001.
- Segunda** : Se estableció la existencia de la relación entre la variable bienestar psicológico y la dimensión atención emocional con la evidencia estadística de una R de Pearson de 0,533.
- Tercera** : Se demostró que existe relación positiva entre la variable bienestar psicológico y la dimensión claridad de sentimientos con la evidencia estadística de una R de Pearson de 0,610.
- Cuarta** : Se demostró la evidencia que existe una relación positiva entre la variable bienestar psicológico y la dimensión reparación emocional con la evidencia estadística de una R de Pearson de 0,705.

VII. RECOMENDACIONES

- Primera** : Mediante un programa con talleres invitamos a la reflexión de los directores, docentes de las institución donde se realizó la investigación a promocionar estrategias para mejorar la importancia del bienestar psicológico ya que la muestra evidencia moderados niveles de esta variable dentro de las instituciones nacionales en docentes, apertura espacios y estrategias de trabajo conjunto para la reparación emocional siendo una dimensión que también se presenta de manera moderada en el estudio.
- Segunda** : Mejorar las preguntas del cuestionario de estados emocionales con un profesional en psicometría y un lingüista, con el propósito de que el instrumento sea de más fácil comprensión para futuras investigaciones.
- Tercera** : Promover la importancia del soporte emocional en la educación de los futuros profesionales en educación siendo este un factor necesario para el bienestar psicológico.
- Cuarta** : Proponer para la institución donde se realizó la investigación el desarrollo de un programa dirigido a la población que fue población de estudio.

VIII. REFERENCIAS

- Alarcón, R. (2008). *Métodos y diseños de investigación del comportamiento*. Lima: Universitaria.
- Andrade, F., Guedes G., y Silva E. (2022). Regulación Emocional en el lugar de trabajo: un estudio cualitativo condocentes. *Cielo Preprints*.
<https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/4672>
- Atalaya, C. y García, L. (2019). Procrastinación: Revisión Teórica. *Revista de Investigación en Psicología*, 22(2), 363 -378.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>
- Bendezu, V. (2022). *Competencia emocional, solución de conflictos y bienestar psicológico del docente en el contexto de Covic-19*, Lima.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/78684/Bendezu_VOA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Berrocal P. y Pacheco, N. (03 de diciembre de 2005). La inteligencia emocional y la reducción de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado*, 19(3), 63-93.
<https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927005.pdf>
- Cabello, M., Lolli, A., y Hernán, M. (2018). La educación emocional y su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación*, 36(1), 1-24.
<https://www.redalyc.org/pdf/440/44023984007.pdf>
- Chupayo, F. (2021). *Habilidades sociales y bienestar psicológico de los docentes de EBR*. Lima.
<https://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/5827?show=full>
- Colegio de Psicólogos del Perú. (2017). Código de Ética y Deontología.
https://www.cpsp.pe/documentos/marco_legal/codigo_de_etica_y_deontologia
- De Pablos, J., Colás, P., y Gonzáles, M. (2017). Bienestar docente e innovación con tecnologías de la información y la comunicación. *Revista de investigación educativa*, 29(1),59-81.
<https://revistas.um.es/rie/article/view/100131>
- Delgado, J. (2022). *Relación entre el bienestar y la calidad de vida endocentes del instituto de educación superior San Lucas, Segunda Jerusalén*. Lima.
<https://docplayer.es/226645641-Universidad-nacional-de-educacion-enrique-guzman-y-valle.html>

- Espinoza, M. (2015). Validación de constructo y confiabilidad de la escala de inteligencia emocional en estudiantes de enfermería. *Latino-Am. Enfermagem*, 23(1),139-147.
<https://www.scielo.br/j/rlae/a/Pgz4fLYHsJ4Mr6gF4dMYzkS/?format=pdf&lang=es>
- Feu, S. (marzo de 2019). Práctica deportiva, bienestar psicológico y satisfacción con la vida de maestros españoles. *Sociedad Iberoamericana de psicología del deporte*, 19(3), 13-23.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttextpid=S1578-84232019000300003
- Freire, C. (2014). *El bienestar psicológico en los estudiantes universitarios: operativización del constructo y análisis de su relación con las estrategias de afrontamiento*. Coruña.
<https://core.ac.uk/download/pdf/61913475.pdf>
- Gálvez, V. (2019). Apoyo Social y su Influencia en el Agotamiento de docentes de Instituciones educativas policiales. *Revista San Gregoriano*, 39(1),31-41.
http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2528-79072020000200031
- Gonzales, A. (2021). Bienestar Emocional y el docente: un diario creativo en emociones. *Revista Iberoamericana para la investigación y el desarrollo educativo*.
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttextpid=S2007-74672021000200122
- Guillen, O., y Valderrama, S. (2015). *Guía para la elaborar la tesis universitaria*. Lima: Ando educando.
https://www.academia.edu/37024919/GU%C3%8DA_PARA_ELABORAR_LA_TESIS_UNIVERSITARIA_ESCUELA_DE_POSGRADO
- Hernández, R., y Mendoza Torres, C. P. (2019). Metodología de la Investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. México: Mc GrawHill
- Johnson, N. (2021). *National Geographic*.
<https://www.nationalgeographic.es/ciencia/2021/03/estas-procrastinando-mas-es-culpa-de-la-pandemia>
- Khalil, Y., Del valle, M., Zamora, E., y Urquijo , S. (2020). Dificultades deregulación

- emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios, 24(1), 69-83.
https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/143141/CONICET_Digital_Nro.25d4741c-dda8-4246-964b-
- Mayordomo, T., Sales, A., Satorres, E., y Meléndez, J. (2016). Bienestar psicológico en función de la etapa de vida, el sexo y su interacción. *Pensamiento Psicológico*, 14(2), 101-112.
<https://www.redalyc.org/pdf/801/80146474008.pdf>
- Méndez, J. (2018). *Apoyo Social y Estrés en docentes de colegios de Lima*. Lima: UPC. <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/624032>
- Ministerio de Educación. (marzo de 2022). Guía de soporte socioemocional para la atención a los estudiantes. Lima.
https://www.ugel01.gob.pe/wp-content/uploads/2022/01/Guia-de-Soporte-Socioemocional-para-la-Atencion-de-Estudiantes_29-03-2022.pdf
- Mora, N., Otero, V., y Santander, S. (enero de 2022). Inteligencia emocional en la formación del profesorado de educación infantil y primaria. *Perspectiva Educativa*, 61(1), 53-77.
<https://www.scielo.cl/pdf/perseduc/v61n1/0718-9729-perseduc-61-01-53.pdf>
- Navarro, V. R. (2019). *Bienestar psicológico y desempeño docente en la I.E. San Luis Gonzaga, SJM*. LIMA.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/41160?locale-attribute=es>
- OMS. (17 de noviembre de 2021). *Salud Mental de Adolescente*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Patrinos, H. (27 de mayo de 2016). *Banco Mundial Org.com*.
<https://blogs.worldbank.org/es/voices/por-que-la-educacion-es-importante->
- Pérez Basilio, M. (2017). *Adaptación de la escala de Bienestar Psicológico de Ryff en trabajadores de empresas industriales del distrito de los Olivos*. Lima.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/11339>
- Taccana, D., A., y Suarez, R. (junio de 2020). Inteligencia emocional del docente y satisfacción académica del estudiante universitario. *Revista digital de investigación en docencia universitaria*, 14(1), 1-16.
<http://www.scielo.org.pe/pdf/ridu/v14n1/2223-2516-ridu-14-01-e1085.pdf>
- UNESCO. (2020). *Soporte emocional al docente*.

<https://es.unesco.org/news/soporte-emocional-al-docente-webinar>

Veliz, M. (2016). Procrastinación académica en estudiantes de educación en Lenguas, Literatura y Comunicación: Características, modos y factores. *Horizonte de la Ciencia*, 6(10), 185-194.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5612842>

Valderrama, S. (2019). Pasos para la elaboración de proyectos de investigación científica. Lima, Perú: San Marcos

Zapata, C., y Rumiche, F. (2022). Plan de retorno progresivo actividades 2022-1. Retorno seguro PUCP, 2-32.

<https://files.pucp.education/dci/comunicados/2021/12/09210300/Plan-Retorno-Seguro-2022-11.pdf>

IX. ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

Título: Soporte emocional y bienestar psicológico en docentes de instituciones focalizadas pertenecientes a la provincia de Cotabambas, 2022							
Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables e indicadores				
Problema General:	Objetivo general:	Hipótesis general:	Variable: X				
¿Cuál es la relación existe entre el soporte emocional y el bienestar psicológico en docentes de instituciones focalizadas pertenecientes a la provincia Cotabambas, 2022?	Determinar la consecuencia la relación existente entre el soporte emocional y el bienestar psicológico en docentes de instituciones focalizadas de la provincia Cotabambas, 2022	El soporte emocional se relaciona con el bienestar psicológico en docentes de instituciones focalizadas de la provincia Cotabambas, 2022.	Dimensiones Atención emocional Claridad emocionalo claridad de sentimientos Reparación emocional	Indicadores Soy capaz de sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada. Me preocupo por lo que siento. Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones. Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo. Comprendo bien mis estados emocionales. Casi siempre sé cómo me siento. Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas. Soy capaz de regular los estados emocionales correctamente. Si doy demasiadas vueltas a las cosas,	Items 24 ítems	Escala de valores Nada de acuerdo Algo de acuerdo Bastante de acuerdo Muy de acuerdo Totalmente de acuerdo	Niveles o - Escasa Adecuada Excesiva
Problemas	Objetivos	Hipótesis					

Específicos	específicos	específicas					
<p>¿Cuál es la relación que existe entre la atención emocional y el bienestar psicológico en docentes de instituciones focalizadas pertenecientes a la provincia Cotabamba, 2022?</p>	<p>Determinar la relación existente entre la atención emocional y el bienestar psicológico en docentes de instituciones focalizadas de la provincia Cotabamba, 2022.</p>	<p>La atención emocional se relaciona con el bienestar psicológico en docentes de instituciones focalizadas de la provincia Cotabamba, 2022.</p>		<p>complicándolas, trato de calmarme.</p> <p>Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.</p> <p>Tengo mucha energía cuando me siento feliz.</p> <p>Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.</p>			

Variable: Y							
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de valores	Niveles o rangos
¿Cuál es la relación que existe entre la claridad de sentimientos y el bienestar psicológico en docentes de instituciones focalizadas pertenecientes a la provincia Cotabamba, 2022?	Determinar la relación existente entre la claridad de sentimientos y el bienestar psicológico en docentes de instituciones focalizadas de la provincia Cotabamba, 2022.	La claridad de sentimientos se relaciona con el bienestar psicológico en docentes de instituciones focalizadas de la provincia Cotabamba, 2022.	Auto aceptación	satisfacción con la vida.	39 ítems	Totalmente de acuerdo	Elevado Alto Moderado Bajo
			Dominio del entorno	positividad.		Desacuerdo	
			Relaciones positivas	cambio personal.		Algunas Veces de acuerdo	
			Crecimiento personal	aceptación personal.		Frecuentemente de acuerdo	
			Autonomía	dirección de la vida.		De acuerdo	
¿Cuál es la relación que existe entre la reparación emocional y el bienestar psicológico en docentes de instituciones focalizadas pertenecientes a la provincia Cotabamba, 2022?	Determinar la relación entre la reparación emocional y el bienestar psicológico en docentes de instituciones focalizadas de la provincia Cotabamba, 2022.	La reparación emocional se relaciona con el bienestar psicológico en docentes de instituciones focalizadas de la provincia Cotabamba, 2022.	Propósito en la vida	construcción personal.		totalmente de acuerdo	
				responsabilidad personal.			
				demandas personales.			
				tengo pocos amigos			
				no hay quien me escuche.			
				tengo aporte por mis amigos.			
				tengo confianza en mis amigos.			

Diseño de investigación:	Población y Muestra:	Técnicas e instrumentos:	Método de análisis de datos:
Enfoque: Cuantitativo Tipo: Básica Método: hipotético deductivo	Población: 913 Muestra: 132	Técnicas: encuesta Instrumentos: Cuestionarios	Descriptiva: Inferencial:

Anexo 2. Tabla de operacionalización de variables

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de Medición
Soporte emocional	Son las destrezas con las que podemos ser conscientes de nuestras propias emociones, así como de nuestra capacidad para regularlas Fernández et al. (2004)	Para el análisis de la variable se medirá en escala ordinal, mediante el Instrumento de Escala de Rasgo de Metaconocimientos sobre Estados Emocionales (TMMS-24) de Salovey y Mayer	Atención Emocional	Soy capaz de sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada. Me preocupo por preocupar mucho por lo que siento. Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones. Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	Cuestionario
			Claridad emocional o claridad de sentimientos	Comprendo bien mi estado emocional Casi siempre sé cómo me siento. Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de Medición
Bienestar psicológico	Desarrollo de las capacidades y crecimiento personal en donde la persona muestra indicadores que reflejan un funcionamiento positivo (Díaz et al., 2006)	La variable se medirá en escala ordinal, mediante el cuestionario para medir el bienestar psicológico de Ryff (1995) la cual contiene 39 ítems.	Auto aceptación	<ul style="list-style-type: none"> • satisfacción con la vida. • positividad. • cambio personal. • aceptación personal. 	Cuestionario Escala: <ul style="list-style-type: none"> • Totalmente de acuerdo • Desacuerdo • Algunas Veces de acuerdo • Frecuentement e de acuerdo • De acuerdo totalmente de acuerdo
			Dominio del entorno	<ul style="list-style-type: none"> • dirección de la vida. • construcción personal. • responsabilidad personal. • demandas personales. 	
			Relaciones positivas	<ul style="list-style-type: none"> • tengo pocos amigos • no hay quien me escuche. 	

	<ul style="list-style-type: none"> • tengo aporte por mis amigos. • tengo confianza en mis amigos. 	
Crecimiento personal	<ul style="list-style-type: none"> • aprendo más sobre mí con el tiempo. • deje de hacer cambios en mi vida. • estoy conforme con mi vida. • es necesario experimentar nuevas experiencias. 	
Autonomía	<ul style="list-style-type: none"> • expreso libremente mis opiniones e ideas. • me preocupa como evalúan mis elecciones los demás. • me preocupa que es lo que piensan de mi los demás. • Juzgo por lo que es 	
Propósito en la vida	<ul style="list-style-type: none"> • disfruto de los planes para el futuro. 	

	<ul style="list-style-type: none">• realizó los proyectos que propuse para mí.• mis objetivos son satisfactorios• tengo claro los objetivos de mi vida.• no tengo claro que es lo que quiero conseguir en la vida.	
--	---	--

Anexo 3 Evidencia de los instrumentos a utilizar

Consentimiento informado

Por favor lea esta información cuidadosamente antes de decidir su participación en el estudio:

Mediante su participación contribuirá al conocimiento general para la provincia de Cotabambas. Toda opinión o información que usted, nos entregue será tratada de manera confidencial. Nunca revelaremos su identidad. En las presentaciones que se realice de los resultados de esta investigación no usaremos su nombre ni tampoco revelaremos detalles de esta investigación, que permita individualizarlo. Sus datos serán resguardados en un archivo digital al que solo tendrá acceso el investigados. Los datos solo serán usados para la presente investigación. Su participación es completamente voluntaria. Se puede retirar del estudio en el momento que estime conveniente. Para ello, basta que cierre u abandone la página web con el cuestionario. Si usted tiene alguna consulta o preocupación respecto a sus derechos como participante de este estudio, puede contactar con la autora, Ps Saly Rebeca Quispe Mejia al email: saly.7392

De antemano se agradece su participación:

Nombre: _____

Firma: _____

Apurímac _____ de _____ del 2023

Anexo 4 Instrumentos a utilizar

Cuestionario para soporte emocional

TMM

A continuación, encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas de manera personal.

1. Atención a los sentimientos.
2. Preocupación por lo que siento.
3. Dedicar tiempo a pensar en las emociones.
4. Merece la pena pensar en mis emociones y ánimo.
5. Dejo que mis sentimientos afecten mis pensamientos.
6. Pienso en mi estado de ánimo con frecuencia.
7. A menudo pienso en mis sentimientos.
8. Presto mucha atención a cómo me siento.
9. Tengo claro mis sentimientos.
10. Frecuentemente puedo definir mi sentimiento.
11. Casi siempre sé cómo me siento.
12. Conozco mis sentimientos sobre las personas.
13. Me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.
14. Siempre puedo decir cuáles son mis emociones.
15. A veces puedo decir cómo me siento.
16. Puedo llegar a comprender mis sentimientos.
17. Aunque me sienta triste tengo visión optimista.
18. Aunque me sienta mal procuro pensar en cosas agradables.
19. Cuando estoy muy triste pienso en los placeres de la vida.
20. Intento pensar positivamente, aunque me sienta mal.
21. Si le doy muchas vueltas a las cosas trato de calmarme.
22. Me preocupo por tener buen estado de ánimo.
23. Tengo mucha energía cuando me siento feliz.
24. Cuando estoy enfadado intento cambiar mi ánimo.

Cuestionario para bienestar emocional

La presente encuesta tiene como objetivo un mayor conocimiento de lo que piensas sobre su propia vida. Por favor, marque sobre la opción que considere que se ajuste a su persona. Recuerde, no debe demorar en responder cada uno de los enunciados, pues no existen respuestas correctas ni incorrectas.

1. Cuando repaso a historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.
2. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.
3. No tengo miedo a expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.
4. En general con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.
5. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.
6. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.
7. Reconozco que tengo defectos.
8. Reconozco que tengo virtudes.
9. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.
10. Sostengo mis decisiones hasta el final.
11. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.
12. Soy una persona activa al realiza los proyectos que propuse para mí mismo.
13. Puedo confiar en mis amigos.
14. Cuando cumplo una meta, me planteo otra.
15. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.
16. Mis relaciones amicales son duraderas.
17. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mi mismo que cambiaría.
18. Comprendo con facilidad como la gente se siente.
19. Me adapto con facilidad a circunstancias nuevas o difíciles.
20. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.
21. Considero que hasta ahora no hay mejoras en mi vida.

22. Tengo objetivos planteados a corto y largo plazo.
23. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.
24. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.
25. En general, me siento orgulloso(a) de quién soy y la vida que llevo.
26. Siento que soy víctima de las circunstancias.
27. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros tienen.
28. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.
29. Tengo la capacidad de construir mi propio destino.
30. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.
31. Mis amigos pueden confiar en mí.
32. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.
33. Tomo acciones ante las metas que me planteo.
34. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.
35. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.
36. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.
37. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.
38. Es importante tener amigos.
39. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.

Anexo 5 Evidencia de validación de instrumentos por juicio de expertos

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE ESTADOS EMOCIONALES



Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1 Atención emocional							
1	Presto mucha atención a los sentimientos.	x		x		x		
2	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	x		x		x		
3	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	x		x		x		
4	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	x		x		x		
5	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	x		x		x		
6	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	x		x		x		
7	A menudo pienso en mis sentimientos.	x		x		x		
8	Presto mucha atención a cómo me siento.	x		x		x		
9	Tengo claros mis sentimientos.	x		x		x		
10	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	x		x		x		
	DIMENSIÓN 2 Claridad emocional o claridad de sentimientos							
11	Casi siempre sé cómo me siento.	x		x		x		
12	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	x		x		x		
13	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	x		x		x		
14	Siempre puedo decir cómo me siento.	x		x		x		
15	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	x		x		x		
16	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	x		x		x		
17	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	x		x		x		
18	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	x		x		x		
19	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	x		x		x		
20	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	x		x		x		



	DIMENSIÓN 3 Reparación emocional	Si	No	Si	No	Si	No	
21	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	x		x		x		
22	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	x		x		x		
23	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	x		x		x		
24	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	x		x		x		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

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

Apellidos y nombres del juez validador. Mg: Karola Espejo Abarca DNI: 45634597

Especialidad del validador:

- ¹Participancia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE BIENESTAR EMOCIONAL



Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1 Auto aceptación							
1.	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas	x		x		x		
7.	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.	x		x		x		
13.	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.	x		x		x		
19.	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.	x		x		x		
25.	. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.	x		x		x		
31.	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo	x		x		x		
	DIMENSIÓN 2 Dominio del entorno	Si	No	Si	No	Si	No	
5.	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.	x		x		x		
11.	11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.	x		x		x		
16.	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	x		x		x		
22.	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.	x		x		x		
28.	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.	x		x		x		
39.	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.	x		x		x		
	DIMENSIÓN 3 Relaciones positivas	Si	No	Si	No	Si	No	
2.	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.	x		x		x		
8.	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.	x		x		x		
14.	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.	x		x		x		
20.	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.	x		x		x		
26.	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.	x		x		x		

32.	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.	x		x		x		
	DIMENSIÓN 4 Crecimiento personal	Si	No	Si	No	Si	No	
24.	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	x		x		x		
30.	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.	x		x		x		
34.	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.	x		x		x		
35.	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.	x		x		x		
36.	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.	x		x		x		
37.	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.	x		x		x		
38.	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento	x		x		x		
	DIMENSIÓN 5 autonomía	Si	No	Si	No	Si	No	
3.	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	x		x		x		
4.	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.	x		x		x		
9.	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.	x		x		x		
10.	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.	x		x		x		
15.	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.	x		x		x		
21.	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.	x		x		x		
27.	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.	x		x		x		
33.	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.	x		x		x		
	DIMENSIÓN 6 Propósito en la vida	Si	No	Si	No	Si	No	

6.	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	x		x		x		
12.	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.	x		x		x		
17.	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.	x		x		x		
18.	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	x		x		x		
23.	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.	x		x		x		
29.	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.	x		x		x		

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

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

Apellidos y nombres del juez validador. Mg: Karola Espejo Abarca DNI: 45634597

Especialidad del validador:

¹Participancia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE ESTADOS EMOCIONALES

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1 Atención emocional							
1	Presto mucha atención a los sentimientos.	X		X		X		
2	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	X		X		X		
3	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	X		X		X		
4	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	X		X		X		
5	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	X		X		X		
6	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	X		X		X		
7	A menudo pienso en mis sentimientos.	X		X		X		
8	Presto mucha atención a cómo me siento.	X			X	X		Es muy parecida a la pregunta 1
9	Tengo claros mis sentimientos.	X		X		X		
10	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2 Claridad emocional o claridad de sentimientos	Si	No	Si	No	Si	No	
11	Casi siempre sé cómo me siento.	X		X		X		
12	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	X		X		X		
13	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	X		X		X		
14	Siempre puedo decir cómo me siento.	X		X		X		
15	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	X		X		X		
16	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	X		X		X		
17	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	X		X		X		
18	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	X		X		X		
19	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.		X		X	X		¿Es parte de la claridad emocional?
20	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.		X		X	X		¿Es parte de la claridad emocional?

	DIMENSIÓN 3 Reparación emocional	Si	No	Si	No	Si	No	
21	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	X		X		X		
22	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	X		X		X		
23	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	X		X		X		
24	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Hay Suficiencia en el instrumento.

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

Apellidos y nombres del juez validador. Mg: **ROXANA MASIAS FIGUEROA** **DNI: 24005223**

Especialidad del validador: **Psicóloga**

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

06 de diciembre del 2022


Roxana Masias Figueroa
C Ps.P 9618

Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE BIENESTAR PSICOLÓGICO

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1 Auto aceptación							
1.	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas	X		X		X		
7.	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.	X		X		X		
13	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.	X		X		X		
19	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.	X		X		X		
25	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.	X		X			X	Redactar de mejor manera
31	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2 Dominio del entorno	Si	No	Si	No	Si	No	
5.	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.	X		X		X		
11.	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.	X		X		X		
16.	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	X		X		X		
22.	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.	X		X		X		
28.	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.	X		X		X		
39.	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3 Relaciones positivas	Si	No	Si	No	Si	No	
2.	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.	X		X		X		
8.	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.	X		X		X		
14.	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.	X		X		X		

20.	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.	X		X		X		
26.	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.	X		X		X		
32.	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.	X		X		X		
DIMENSIÓN 4 Crecimiento personal		Si	No	Si	No	Si	No	
24.	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	X		X		X		
30.	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.	X		X		X		
34.	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.	X		X		X		
35.	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.	X		X		X		
36.	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.	X		X		X		
37.	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.	X		X		X		
38.	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento	X		X		X		
DIMENSIÓN 5 autonomía		Si	No	Si	No	Si	No	
3.	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	X		X		X		
4.	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.	X		X		X		
9.	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.	X		X		X		
10.	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.	X		X		X		
15.	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.	X		X		X		
21.	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.	X		X		X		

27.	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.	X		X		X		
33.	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.	X		X			X	Se podía cambiar el término "a menudo" por "algunas veces"
DIMENSIÓN 6 Propósito en la vida		Si	No	Si	No	Si	No	
6.	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	X		X		X		
12.	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.	X		X		X		
17.	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.	X		X		X		
18.	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	X		X		X		
23.	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.	X		X		X		
29.	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Hay suficiencia

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

Apellidos y nombres del juez validador. Mg: **ROXANA MASIAS FIGUEROA** **DNI: 24005223**

Especialidad del validador: **Psicóloga**

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

06 de diciembre del 2022



Roxana Masías Figueroa
C.Ps.P. 9818

Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE ESTADOS EMOCIONALES

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1 Atención emocional							
1	Presto mucha atención a los sentimientos.	x		x		x		
2	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	x		x		x		
3	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	x		x		x		
4	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	x		x		x		
5	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	x		x		x		
6	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	x		x		x		
7	A menudo pienso en mis sentimientos.	x		x		x		
8	Presto mucha atención a cómo me siento.	x		x		x		
9	Tengo claros mis sentimientos.	x		x		x		
10	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	x		x		x		
	DIMENSIÓN 2 Claridad emocional o claridad de sentimientos	Si	No	Si	No	Si	No	
11	Casi siempre sé cómo me siento.	x		x		x		
12	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	x		x		x		
13	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	x		x		x		
14	Siempre puedo decir cómo me siento.	x		x		x		
15	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	x		x		x		
16	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	x		x		x		
17	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	x		x		x		
18	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	x		x		x		
19	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	x		x		x		
20	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	x		x		x		

	DIMENSIÓN 3 Reparación emocional	Si	No	Si	No	Si	No	
21	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	x		x		x		
22	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	x		x		x		
23	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	x		x		x		
24	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	x		x		x		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

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

Apellidos y nombres del juez validador. Mg: Richart Tincahuallpa Peña DNI: 24003880
Especialidad del validador:

- ¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- ²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
- ³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE BIENESTAR EMOCIONAL

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1 Auto aceptación							
1.	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas	x		x		x		
7.	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.	x		x		x		
13.	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.	x		x		x		
19.	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.	x		x		x		
25.	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.	x		x		x		
31.	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo	x		x		x		
	DIMENSIÓN 2 Dominio del entorno	Si	No	Si	No	Si	No	
5.	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.	x		x		x		
11.	11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.	x		x		x		
16.	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	x		x		x		
22.	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.	x		x		x		
28.	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.	x		x		x		
39.	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.	x		x		x		
	DIMENSIÓN 3 Relaciones positivas	Si	No	Si	No	Si	No	
2.	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.	x		x		x		
8.	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.	x		x		x		
14.	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.	x		x		x		
20.	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.	x		x		x		
26.	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.	x		x		x		

32.	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.	x		x		x		
DIMENSION 4 Crecimiento personal		Si	No	Si	No	Si	No	
24.	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	x		x		x		
30.	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.	x		x		x		
34.	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.	x		x		x		
35.	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.	x		x		x		
36.	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.	x		x		x		
37.	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.	x		x		x		
38.	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento	x		x		x		
DIMENSION 5 autonomía		Si	No	Si	No	Si	No	
3.	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	x		x		x		
4.	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.	x		x		x		
9.	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.	x		x		x		
10.	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.	x		x		x		
15.	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.	x		x		x		
21.	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.	x		x		x		
27.	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.	x		x		x		
33.	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.	x		x		x		
DIMENSION 6 Propósito en la vida		Si	No	Si	No	Si	No	

6.	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	x		x		x		
12.	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.	x		x		x		
17.	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.	x		x		x		
18.	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	x		x		x		
23.	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.	x		x		x		
29.	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.	x		x		x		

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

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

Apellidos y nombres del juez validador. Mg: Richart Tincahuallpa Peña DNI: 24003880

Especialidad del validador:

- ¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- ²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
- ³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Firma del Experto Informante.

Anexo 6 Evidencia de los registros académicos en SUNEDU de los jueces expertos

REGISTRO NACIONAL DE Aplicativo Guía

GRADOS ACADÉMICOS Y TÍTULOS PROFESIONALES

GRADUADO	GRADO O TÍTULO	INSTITUCIÓN
MASIAS FIGUEROA, ROXANA DNI 24005223	LICENCIADO EN PSICOLOGIA Fecha de diploma: 25/01/2002 Modalidad de estudios: -	UNIVERSIDAD DE SAN MARTÍN DE PORRES <i>PERU</i>
MASIAS FIGUEROA, ROXANA DNI 24005223	BACHILLER EN PSICOLOGIA Fecha de diploma: 28/09/2001 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO <i>PERU</i>
MASIAS FIGUEROA, ROXANA DNI 24005223	LICENCIADA EN PSICOLOGIA Fecha de diploma: 25/01/2002 Modalidad de estudios: -	UNIVERSIDAD DE SAN MARTÍN DE PORRES <i>PERU</i>
MASIAS FIGUEROA, ROXANA DNI 24005223	MAESTRA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA Fecha de diploma: 07/09/22 Modalidad de estudios: PRESENCIAL Fecha matrícula: 03/05/2002 Fecha egreso: 28/03/2004	UNIVERSIDAD PERUANA CAYETANO HEREDIA <i>PERU</i>

REGISTRO NACIONAL DE Aplicativo Guía

GRADOS ACADÉMICOS Y TÍTULOS PROFESIONALES

GRADUADO	GRADO O TÍTULO	INSTITUCIÓN
ESPEJO ABARCA, KAROLA DNI 45634597	BACHILLER EN PSICOLOGIA Fecha de diploma: 17/03/2010 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO <i>PERU</i>
ESPEJO ABARCA, KAROLA DNI 45634597	PSICOLOGA Fecha de diploma: 18/10/2010 Modalidad de estudios: -	UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO <i>PERU</i>
ESPEJO ABARCA, KAROLA DNI 45634597	MAGISTER EN PROBLEMAS DE APRENDIZAJE Fecha de diploma: 13/09/16 Modalidad de estudios: PRESENCIAL Fecha matrícula: 01/09/2012 Fecha egreso: 31/12/2015	UNIVERSIDAD PRIVADA CÉSAR VALLEJO <i>PERU</i>



(***) La falta de información de este campo, no involucra por sí misma un error o la invalidez de la inscripción del grado y/o título, puesto que, a la fecha de su registro, no era obligatorio declarar dicha información. Sin perjuicio de lo señalado, de requerir mayor detalle, puede contactarnos a nuestra central telefónica: 01 600 3930, de lunes a viernes, de 08:30 a.m. a 4:30 p.m.

GRADOS ACADÉMICOS Y TÍTULOS PROFESIONALES

DNI 24003880	Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	PERU
TINCAHUALLPA PEÑA, RICHART DNI 24003880	LICENCIADO EN EDUCACION FILOSOFIA, PSICOLOGIA Y CC.SS Fecha de diploma: 11/08/2004 Modalidad de estudios: -	UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO PERU
TINCAHUALLPA PEÑA, RICHART DNI 24003880	BACHILLER EN PSICOLOGÍA Fecha de diploma: 21/02/19 Modalidad de estudios: PRESENCIAL Fecha matrícula: 05/04/2012 Fecha egreso: 11/10/2018	UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO PERU
TINCAHUALLPA PEÑA, RICHART DNI 24003880	MAESTRO EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA Fecha de diploma: 13/12/21 Modalidad de estudios: SEMI PRESENCIAL Fecha matrícula: 06/04/2020 Fecha egreso: 08/08/2021	UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO S.A.C. PERU

(***) La falta de información de este campo, no involucra por sí misma un error o la invalidez de la inscripción del grado y/o título, puesto que, a la fecha de su registro, no era obligatorio declarar dicha información. Sin perjuicio de lo señalado, de requerir mayor detalle, puede contactarnos a nuestra central telefónica: 01 500 3930, de lunes a viernes, de 08:30 a.m. a 4:30 p.m.

Anexo 7 Evidencia del permiso otorgado por la institución



GOBIERNO REGIONAL DE APURÍMAC
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN DE APURÍMAC
UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL -COTABAMBA - TAMBOBAMBA
"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"


Tambobamba, 10 de Noviembre del 2022

EL ÁREA DE GESTIÓN PEDAGÓGICA DE LA UNIDAD DE GESTIÓN LOCAL DE LA PROVINCIA DE COTABAMBA DE LA REGIÓN APURÍMAC, SUSCRIBE LA PRESENTE:

CONSTANCIA

A la Srta. Saly Rebeca Quispe Mejía identificada con DNI: 72542134 para aplicar instrumentos de evaluación psicológicas a docentes de instituciones focalizadas del programa de convivencia escolar para el proyecto de investigación titulada "soporte socioemocional y bienestar psicológico en docentes de instituciones focalizadas en la provincia de Cotabamba, 2022".

Se expide la preste, a solicitud de los interesados para los fines que estime conveniente.



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
UGEL COTABAMBA
DE APURÍMAC
[Firma]
Luz María Chahua Layme
JEFE DE GESTIÓN PEDAGÓGICA

Calle Sucre S/N- Palccaro - Tambobamba "Trabajando por una educación de calidad...!!!" - 2022 - Apurímac - Perú

Anexo 9 turnitin

The screenshot displays a web browser window with the Turnitin Feedback Studio interface. The browser's address bar shows the URL: `ev.turnitin.com/app/carta/es/?lang=es&u=1116793087&o=1984818076&student_user=1`. The page title is "feedback studio" and the user name is "SALY REBECA QUISPE MEJIA | tesis turniting".

The main content area features the following text:

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

PROGRAMA ACADÉMICO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

Soporte emocional y bienestar psicológico en docentes de instituciones focalizadas pertenecientes a la provincia de Cotabambas, 2022.

Autora:
Quispe Mejia, Saly Rebeca (orcid.org/0000-0002-4844-7253)

At the bottom of the page, there is a status bar with the following information:

- Página: 1 de 38
- Número de palabras: 9018
- Versión solo texto del informe
- Alta resolución
- Activado
- 22°C Parc. nublado
- 22:00 19/12/2022

The interface also includes a sidebar on the right with various icons for navigation and a Windows taskbar at the bottom.

Anexo 10 Formulario de evaluación

Cuestionarios de estados emocionales y bienestar psicológico

 saly.7392@gmail.com (no compartidos) [Cambiar de cuenta](#) 

Consentimiento

Por favor lea esta información cuidadosamente antes de decidir su participación en el estudio:

Mediante su participación, contribuirá al conocimiento general sobre el soporte emocional y el bienestar psicológico. Toda opinión o información que Ud. nos entregue será tratada de manera confidencial. Nunca revelaremos su identidad. Nos es grato contar con su participación y agradecemos de antemano su colaboración.

Questionario de soporte emocional

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas de manera personal.

1. ¿Presto mucha atención a los sentimientos?

- Nada de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Muy de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

Questionario de Bienestar Psicológico

La presente encuesta tiene como objetivo un mayor conocimiento de lo que piensas sobre su propia vida. Por favor, marque sobre la opción que considere que se ajuste a su persona. Recuerde, no debe demorar en responder cada uno de los enunciados, pues no existen respuestas correctas ni incorrectas.

1. ¿Cuándo repaso la historia de mi vida estoy contento con como han resultado las cosas?

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Algunas veces de acuerdo
- Frecuentemente de acuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

Anexo 11. Evidencias de los instrumentos de validación

confiabilidad sally - Excel

Archivo Inicio Insertar Diseño de página Fórmulas Datos Revisar Vista Nitro Pro 10 ¿Qué desea hacer? Iniciar sesión Compartir

D85

A B C D E F G H I J K L M N O P Q

142

143 **Escala: ALL VARIABLES**

144

145 **Resumen de procesamiento de casos**

		N	%
Casos	Válido	22	95,7
	Excluido ^a	1	4,3
	Total	23	100,0

148

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

150

151

152 **Estadísticas de fiabilidad**

Alfa de Cronbach	N de elementos
.895	23

153

154

155 **Estadísticas de total de elemento**

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
157				
158 b1	140,3545	403,569	.470	.895
159 b2	142,1818	401,108	.533	.893
160 b3	140,6818	407,084	.470	.895
161 b4	142,5000	422,262	.141	.900
162 b5	142,5455	423,210	.046	.900
163 b6	142,4091	421,682	.203	.899
164 b7	140,4091	393,301	.580	.893
165 b8	140,1818	396,156	.756	.891
166 b9	142,0000	401,905	.630	.893
167 b10	142,3182	414,389	.319	.897

167

Sheet1

14°C Mayorm. soleado

00:07 11/12/2022

confiabilidad sally - Excel

Archivo Inicio Insertar Diseño de página Fórmulas Datos Revisar Vista Nitro Pro 10 ¿Qué desea hacer? Iniciar sesión Compartir

D85

A B C D E F G H I J K L M N O P Q

76

77 **Escala: ALL VARIABLES**

78

79 **Resumen de procesamiento de casos**

		N	%
Casos	Válido	23	100,0
	Excluido ^a	0	0,0
	Total	23	100,0

80

81

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

83

84

85 **Estadísticas de fiabilidad**

Alfa de Cronbach	N de elementos
.970	23

86

87

88

89 **Estadísticas de total de elemento**

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
90				
91 e1	71,0435	430,953	.632	.970
92 e2	71,2174	419,451	.860	.968
93 e3	71,4348	418,257	.835	.968
94 e4	71,0435	422,862	.741	.969
95 e5	72,5217	442,170	.411	.972
96 e6	71,8696	423,300	.852	.968
97 e7	71,7826	426,632	.827	.969
98 e8	71,3913	417,158	.902	.968
99 e9	71,3043	435,221	.662	.970
100 e10	71,4348	435,530	.620	.970
101 e11	71,3043	424,678	.759	.969

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

101

Sheet1

14°C Mayorm. soleado

00:02 11/12/2022



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, LEIVA TORRES JAKLINE GICELA, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis Completa titulada: "Soporte emocional y bienestar psicológico en docentes de instituciones focalizadas pertenecientes a la provincia de Cotabambas, 2022", cuyo autor es QUISPE MEJIA SALY REBECA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 17.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

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

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

LIMA, 24 de Diciembre del 2022

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
LEIVA TORRES JAKLINE GICELA DNI: 40601866 ORCID: 0000-0001-7635-5746	Firmado electrónicamente por: LEIVATJ el 13-01- 2023 09:04:29

Código documento Trilce: TRI - 0501204