



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

Desarrollando mis habilidades para mejorar el bienestar psicológico en adolescentes en tiempos de Covid - 19 en una institución educativa privada Trujillo, 2021

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestra en Intervención Psicológica

AUTORA:

Abanto Avalos, Marylin Yasari (orcid.org/0000-0001-6466-2247)

ASESOR:

Dr. Rodriguez Vega, Juan Luis (orcid.org/0000-0002-2639-7339)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Modelo de Intervención Psicológica

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

TRUJILLO - PERÚ

2022

Dedicatoria

Dedico esta investigación a Dios a quien le debo todo, mi existir, mi inteligencia y el amor lo cual me ayudan a ser mejor persona cada día.

A mi familia, quiénes me ayudan con su motivación, apoyo y me alientan a cumplir mis metas.

Agradecimiento

A mis docentes que comparten su conocimiento en mi formación profesional durante todos estos años, nos enseñan con esmero y guiaron en esta investigación.

Asimismo, a todas las personas, quienes han apoyado en la realización de este estudio y a cada una de las participantes de “Desarrollando mis habilidades para mejorar el bienestar psicológico en adolescentes en tiempos de Covid-19 en una Institución Educativa Privada Trujillo,2021”.

Índice de contenidos

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Índice de figuras	vi
Resumen.....	vii
Abstract.....	viii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO.....	4
III. METODOLOGÍA	12
3.1. Tipo y diseño de investigación	12
3.2. Variables y Operacionalización	13
3.3. Población, muestra, muestreo y unidad de análisis.....	14
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	14
3.5. Procedimientos	15
3.6. Método de análisis de datos	16
3.7. Aspectos éticos	16
IV. RESULTADOS.....	18
V. DISCUSIÓN	25
VI. CONCLUSIONES.....	28
VII. RECOMENDACIONES	30
REFERENCIAS.....	31
ANEXOS	36

Índice de tablas

Tabla 1 Nivel de bienestar psicológico en adolescentes de 3°,4° y 5° de Secundaria en tiempos de COVID- 19 en una Institución Educativa Privada, Trujillo, 2021	18
Tabla 2 Nivel de Autoaceptación en adolescentes de 3°,4° y 5° de Secundaria en tiempos de COVID- 19 en una Institución Educativa Privada, Trujillo, 2021	19
Tabla 3 Nivel de Relaciones Positivas en adolescentes de 3°,4° y 5° de Secundaria en tiempos de COVID- 19 en una Institución Educativa Privada, Trujillo, 2021	20
Tabla 4 Nivel de Autonomía en adolescentes de 3°,4° y 5° de Secundaria en tiempos de COVID- 19 en una Institución Educativa Privada, Trujillo, 2021	21
Tabla 5 Nivel de Dominio del entorno en adolescentes de 3°,4° y 5° de Secundaria en tiempos de COVID- 19 en una Institución Educativa Privada, Trujillo, 2021	22
Tabla 6 Nivel de Crecimiento personal en adolescentes de 3°,4° y 5° de Secundaria en tiempos de COVID- 19 en una Institución Educativa Privada, Trujillo, 2021	23
Tabla 7 Nivel de Propósito de vida en adolescentes de 3°,4° y 5° de Secundaria en tiempos de COVID- 19 en una Institución Educativa Privada, Trujillo, 2021	24
Tabla 8 Puntuaciones por dimensiones de la Escala de Bienestar Psicológico en adolescentes de 3°,4° y 5° de Secundaria en tiempos de COVID- 19 en una Institución Educativa Privada, Trujillo, 2021	48

Índice de gráficos y figuras

Figura 1 Nivel de bienestar psicológico en adolescentes de 3°,4° y 5° de Secundaria en tiempos de COVID- 19 en una Institución Educativa Privada, Trujillo, 2021.....	18
Figura 2 Nivel de Autoaceptación en adolescentes de 3°,4° y 5° de Secundaria en tiempos de COVID- 19 en una Institución Educativa Privada, Trujillo, 2021	19
Figura 3 Nivel de Relaciones Positivas en adolescentes de 3°,4° y 5° de Secundaria en tiempos de COVID- 19 en una Institución Educativa Privada, Trujillo, 2021	20
Figura 4 Nivel de Autonomía en adolescentes de 3°,4° y 5° de Secundaria en tiempos de COVID- 19 en una Institución Educativa Privada, Trujillo, 2021	21
Figura 5 Nivel de Dominio del entorno en adolescentes de 3°,4° y 5° de Secundaria en tiempos de COVID- 19 en una Institución Educativa Privada, Trujillo, 2021	22
Figura 6 Nivel de Crecimiento personal en adolescentes de 3°,4° y 5° de Secundaria en tiempos de COVID- 19 en una Institución Educativa Privada, Trujillo, 2021	23
Figura 7 Nivel de Propósito de vida en adolescentes de 3°,4° y 5° de Secundaria en tiempos de COVID- 19 en una Institución Educativa Privada, Trujillo, 2021	24

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo principal determinar en qué medida “Desarrollando mis habilidades mejoraría el bienestar psicológico en adolescentes en tiempos de Covid-19 en una Institución Educativa Privada Trujillo,2021”.

El diseño de investigación utilizado es el Descriptivo- Propositivo. De esta manera, considerando los criterios de inclusión y exclusión se conformó una muestra por 30 estudiantes, de sexo femenino y masculino que cursan el nivel secundario. El programa estará estructurado en 17 sesiones. El instrumento que se utilizó como pre test será el Cuestionario de bienestar psicológico de SPWB de Carol D. Riff.ada, adaptado.

Palabras clave: programa, habilidades, bienestar psicológico, Covid 19.

Abstract

The main objective of this research is to determine to what extent “Developing my skills would improve psychological well-being in adolescents in times of Covid-19 in a Private Educational Institution Trujillo, 2021”.

The research design used is Descriptive-Purposeful. In this way, considering the inclusion and exclusion criteria, a sample was made up of 30 female and male students attending secondary school. The program will be structured in 17 sessions. The instrument used as a pre-test will be the SPWB Psychological Well-being Questionnaire by Carol D. Riff.ada, adapted.

Keywords: program, skills, psychological well-being, Covid 19.

I. INTRODUCCIÓN

Las habilidades, en la actualidad, es uno de los temas cuyo estudio es importante debido a las diversas etapas que atraviesan los adolescentes, estas destrezas permiten comunicarnos y expresarnos con el fin de alcanzar metas y relacionarnos adecuadamente con otras personas y son desarrolladas desde la infancia, se hace énfasis en las habilidades sociales ya que es muy importante porque permite al adolescente a ser más asertivo, sociable y tener un control emocional. Las habilidades sociales son de gran índole en la adolescencia, ya que es una etapa de cambios tanto: físico, emocional y social, donde se adquieren nuevos roles que lo conducirán al mundo adulto, es esta etapa donde se forma la identidad y personalidad del adolescente. Uno de los principales fines del sujeto es desarrollar sus habilidades sociales.

Bandura (1977) considera a las habilidades sociales definidas como manifestaciones que se aprenden para esto el autor elaboró principios de aprendizaje aludiendo así a las consecuencias que tiene sobre el individuo el aspecto observacional, el área cognitiva, el gran valor de diversos estímulos, la conducta ante diversas situaciones y la importancia del ejercicio del área cognitiva. En referencia a ello, para que los adolescentes puedan desenvolverse en el aspecto social es necesario centrarse principalmente en dos contextos: la familia y la escuela, ya que se aprenderá a medida de lo que observan, de lo que se experimenta a través de las acciones y de la respuesta que obtienen a través de la interacción con otros.

Por otro lado, según algunos autores mencionan que el bienestar psicológico es la práctica adecuada de las áreas mentales, lo cual se observa en tareas productivas, relaciones asertivas, la habilidad para adaptarse a diversas situaciones y enfrentar la adversidad. Ryff (1995) propone el término de bienestar psicológico para distinguirlo del bienestar subjetivo que se estaba manejando, y lo define como el desarrollo del

auténtico control de uno mismo. Es así como la felicidad o bienestar psicológico sería la consecuencia de una vida adecuada.

Respecto al contexto nacional, en el Perú y en la región Madre de Dios se realizaron diversas investigaciones con adolescentes, las cuales tuvieron como conclusión que existen carencias en el área de habilidades sociales. En el reporte emitido por el Sistema Especializado en Reporte de Casos sobre Violencia Escolar - SISEVE se puede observar que entre los años 2013 y 2018 se reportaron aprox. 14 215 casos, lo cual denota que existe deficiencia para que los estudiantes se relacionen y solucionen sus diferencias de manera adecuada, surgiendo la necesidad de implementar programas de intervención que pretendan desarrollar las habilidades sociales de los mismos.

Por consiguiente, se propone la ejecución de "Desarrollando mis habilidades para mejorar el bienestar psicológico en adolescentes en tiempos de Covid-19 en una Institución Educativa Privada Trujillo,2021" y así obtener evidencia empírica que permita respaldar los efectos del programa, aportando con alternativas de intervención innovadoras y con garantía científica para su uso, lo cual es un factor que impulsa el desarrollo del presente estudio, intentando responder a la siguiente interrogante: ¿Cómo sería "Desarrollando mis habilidades para mejorar el bienestar psicológico en adolescentes en tiempos de Covid-19 en una Institución Educativa Privada Trujillo,2021".?

Asimismo, se planteó como objetivo general: Determinar en qué medida "Desarrollando mis habilidades sería efectivo para el bienestar psicológico en adolescentes en tiempos de Covid-19 en una Institución Educativa Privada Trujillo,2021" Los objetivos específicos son: (1)Identificar el nivel de bienestar psicológico que perciben los adolescentes en tiempos de Covid- 19 en una Institución Educativa Privada, Trujillo,2021.(2)Diseñar " Desarrollando mis habilidades para mejorar el bienestar psicológico en los adolescentes en

tiempos de Covid- 19 en una Institución Educativa Privada, Trujillo,2021”. (3) Fundamental: “Desarrollando mis Habilidades para mejorar el bienestar psicológico en adolescentes en tiempos de Covid-19 en una Institución Educativa Privada, Trujillo,2021”.

Por otro lado, esta investigación tiene como hipótesis descriptiva - propositivo que “Desarrollando mis habilidades mejoraría el bienestar psicológico en adolescentes en tiempos de Covid-19 en una Institución Educativa Privada Trujillo,2021”, se justificó partir de la necesidad de fortalecer el bienestar psicológico en adolescentes en una Institución Educativa Privada; puesto que la iniciativa de crear un programa de Habilidades para el bienestar psicológico en adolescentes en tiempos de Covid-19 en una Institución Educativa Privada, Trujillo,2021. generaría un aporte de gran importancia en cuatro niveles: *nivel teórico*, a partir del conocimiento sobre habilidades, *nivel práctico*, por el aporte directo a la mejora del bienestar psicológico, ayudando de esa forma a resolver las dificultades en las que se ve inmersa la educación remota debido al Covid - 19.

Además, se justifica a *nivel social*, puesto que impactaría positivamente en la comunidad educativa, beneficiando en a los estudiantes en general, en la medida que posteriormente se replique la aplicación del programa promoviendo así la formación de adolescentes con un adecuado bienestar psicológico. A *nivel metodológico*, dado que sería una herramienta (Programa), para ser utilizado en otras investigaciones o estudios interesados en mejorar el bienestar psicológico, con evidencia empírica que garantiza su eficacia. Este estudio tiene como objetivo general, determinar en qué medida “Desarrollando mis habilidades mejoraría el bienestar psicológico en adolescentes en tiempos de Covid-19 en una Institución Educativa Privada, Trujillo,2021.

II. MARCO TEÓRICO

Debido a la significancia del tema diversos autores realizaron investigaciones respecto al mismo. En el *ámbito internacional*, Cabrera (2019) en Colombia diseñó un Programa para fortalecer el bienestar psicológico centrado en alumnos de un Instituto, desarrolló el estudio desde el enfoque positivo, el enfoque cuantitativo fue proyectivo, en la fase descriptiva se evidenció el análisis del nivel de bienestar psicológico y en el aspecto proyectivo se estudiaron las formas de intervención que tuvieron la aceptación de jueces expertos, se propuso también un modelo de intervención para así poder desarrollar el bienestar psicológico en los alumnos.

De la Paz (2019) en México realizó una investigación que tuvo como fin estudiar el nivel de bienestar psicológico en alumnos de la Carrera de Psicología del Instituto Tecnológico de Sonora. La investigación la integraron 120 alumnos donde el 79.2% (95) de mujeres y el 20.8% (25) por varones, de edad que oscilan en 18 y 37. Utilizó la escala de bienestar psicológico (EBP) por Díaz (2006). Los resultados dieron como diagnóstico el nivel medio en tres constructos los cuales son: las relaciones positivas, autonomía y el dominio del entorno.

Cardito (2016) en España, estudio las aptitudes socio-emocionales y bienestar psicológico en alumnos, la relación entre dichos constructos y diferencias en función del género y lugar de procedencia con un total de 70 adultos 55,71% varones y el 44,29%, mujeres, edades entre 18 y 35 años. Después de procesar la información se encontró que presenta una relación positiva entre las variables y se concluyó que sería conveniente desarrollar programas de intervención para el desarrollo de las mismas.

Troncoso & Burgos (2013), en Chile, realizó una investigación descriptiva denominada: Desarrollo de habilidades sociales en infantes y

adolescentes que Casa Hogares, sobre un total de 43 infantes y jóvenes entre 7 y 17 años, donde concluyeron que los niños/as y jóvenes tienen conocimiento sobre habilidades sociales a cada grupo al que pertenece. Se relacionó con la Teoría del Aprendizaje Social planteada por Albert Bandura, donde recalca que los adultos son entes modeladores de la manera de comportarse de los niños, por lo tanto, alguna falla podría afectar el área de progreso de las habilidades sociales de ambas poblaciones.

Por otro lado, en el *ámbito nacional*, Álvarez (2019) elaboró un Programa de Inteligencia emocional y bienestar psicológico en adolescentes de Lima, el fin fue estudiar dicha correlación entre inteligencia emocional y bienestar psicológico en adolescentes pertenecientes a centros educativos en Lima metropolitana, el estudio fue de corte transversal. Participaron 233 estudiantes de últimos grados de secundaria. Se utilizó la prueba de Shapiro Wilk, también se utilizó el Chi-cuadrado y también la correlación de Pearson y Spearman. De resultado se obtuvieron que la asociación de dichos constructos tiene factores potenciales en el desarrollo de la inteligencia emocional.

En cuanto a la adaptación más reciente corresponde al estudio de Díaz. (2019) realizado para alumnos de secundaria de la UGEL 02, se trabajó con 1190 estudiantes, se disminuyó la escala de 34 a 12 ítems, se verificó el modelo de cuatro dimensiones como son: Autonomía, Crecimiento, Propósito y Autoaceptación. La consistencia interna cuantificada con los coeficientes Omega y Alpha fueron de 0.86 y 0.72, que son aceptadas y se diseñaron rangos percentilares.

Trujillo (2017) aplicó en Lima un estudio denominado “Regulación emocional y bienestar psicológico en establecimientos hospitalarios de Lima”, participaron 100 voluntarios de 18 y 63 de edad, aplicó el Cuestionario de la Regulación Emocional, adaptado en Perú (Gargurevich & Matos, 2010), y el Cuestionario de Bienestar Psicológico

de Ryff (Díaz et al., 2006), se concluyó que hay relaciones importantes entre la dimensión de Supresión Emocional de la variable Regulación Emocional y las de Relaciones Personales, también se evidenció que en las personas voluntarias la omisión de emociones tiene que ver a una menor percepción de bienestar psicológico.

Noa (2013) elaboró un estudio de Entrenamiento de habilidades sociales y efecto en el bienestar psicológico de adolescentes que trabajaban en las calles en Ayacucho, el estudio fue experimental con 60 personas entre 12 a 17 de edad del programa Wawakunamantaq, divididos en dos grupos: experimental (30) y control (30) de una población de 300 (100%). Los resultados obtenidos fueron que el 100% de trabajadores de la calle del grupo control, el 86,7% se demostró que el bienestar psicológico bajo en la evaluación basal y 83,3% al final. Del 100% (30) de trabajadores, el 86,7% obtuvo bajo antes de la ejecución del Programa de Entrenamiento de Habilidades Sociales y 53,3% promedio al finalizar.

Grandez y Salazar (2010) elaboraron en Perú- Iquitos un estudio de habilidades sociales, aplicándolo a 157 estudiantes del 5to de secundaria del Colegio San Juan Bautista, se utilizó la estadística inferencial y la prueba F de Levene y la prueba T de Student. Los principales hallazgos fueron: Autoestima con $t=5.321$, $p=0.000$ ($p<0.05$), $gl=66$, en Asertividad con $t= 6.199$, $p=0.000$ ($p<0.05$), y en Resiliencia con $t=8.033$, $p=0.000$ ($p<0.05$), se concluyó que el Programa tiene efecto significativo en la Autoestima, Asertividad y Resiliencia en los estudiantes.

Molina & Pajuelo (2010), en Ayacucho, ejecutaron una investigación de Entrenamiento de habilidades comunicativas e interacción social de los estudiantes de los Planteles de Aplicación Guamán Poma, con 50 participantes de educación secundaria, se determinó que del 100% de alumnos del grupo control (sin la aplicación del Programa), el 52% tuvo

un nivel de relación promedio superior. Del 100% de adolescentes del grupo experimental (con la aplicación del Programa), el 48% presentó un rango de relación promedio superior. Se concluyó que el Plan de Entrenamiento de Habilidades Comunicativas es efectivo para el desarrollo de las relaciones sociales de los estudiantes.

Para poder hablar sobre la definición de habilidad social es encontrarse con un dilema, es común encontrar en los libros términos vinculados a una característica social e interpersonal, la inteligencia social y las habilidades adaptativas. Caballo (1993) refiere que dos personas pueden manifestarse de manera totalmente distinta en un similar escenario social, asumir respuestas diferentes frente a una misma situación y considerar que sus conductas sociales son prácticas para diversas circunstancias que se presentan en los contextos

Caballo (2005) manifiesta que las habilidades sociales son un conjunto de conductas que permiten al individuo poder desarrollarse en un contexto individual o también interpersonal expresando sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación. Por lo general, desarrollando estas habilidades se pueden resolver problemas y así disminuir dificultades a futuro, Siguiendo este énfasis en la resolución de situaciones interpersonales. Por otro lado, Kelly (2002) conceptualiza a las habilidades sociales como las conductas que se aprenden y que todas estas conductas son medios que tiene un sujeto para poder lograr sus objetivos y sentirse pleno.

Trianes, De la Morena y Muñoz (1999), mencionan que es importante saber que una habilidad se define como “una rutina cognitiva específica que forma parte de una actividad más compleja”, se tiene que reflexionar acerca de los diferentes factores que controlan el comportamiento social (inteligencia social y emocional, la experiencia, la personalidad, etc.) y no como solamente esta vista por varios autores.

La conducta social es un grupo de conductas acontecidas por una persona en contexto donde se expresan emociones, actitudes, ideas, y derechos de forma pertinente al contexto, respetando esas manifestaciones en otros y que soluciona las dificultades en el momento mientras previene futuros percances (Caballo, 2005). Las habilidades sociales son manifestadas, primordialmente, por el aprendizaje (mediante la imitación y la practica). Estas incluyen lenguaje corporal y comunicativo, se predisponen y aumentan el reforzamiento social.

Díaz-Sibaja, Trujillo y Peris-Mencheta (2007) manifiestan que uno de las áreas de protección más analizados en el área de salud infanto-juvenil es el de las habilidades sociales, ya que se puede evidenciar que hay un déficit en las mismas que tiene efectos negativos en el bienestar. Los reforzamientos por parte de otras personas potencian en los adolescentes una relación consigo mismo y también con las demás personas, lo que repercute en su bienestar, componente muy importante de la personalidad.

Son equitativas normalmente y son una respuesta efectiva y adecuada (por ejemplo, la reciprocidad y coordinación de comportamientos específicos). Los factores como los años, el sexo y el estatus tienen afectación sobre las conductas sociales del individuo. Las alteraciones pueden ser clasificados a fin de intervenir (Michelson, 1983).

El concepto mejor explicado es el de Gil (2009), que hace referencia a conductas que se aprendieron y que se manifiestan en momentos específicos interpersonales, teniendo en cuenta normas y reglas, así como aspectos morales, dirigidos a la obtención autorrefuerzos.

Por otro lado, la psicología también concedía gran importancia a este tema y en las investigaciones se empezó a tomar análisis de que el bienestar no es falta de enfermedad. En el siglo XX, la psicología estudiaba patologías (Ryan *et al.*, 2001), mientras que la Organización

Mundial de la Salud (2013) cambió el concepto de salud, considerándolo el bienestar fisiopatológico, social, y el reconocimiento de las propias capacidades, adaptándose a las diversas dificultades de la vida.

Asimismo, en cuanto a la definición de bienestar psicológico para este estudio la indicada es la descrita por Ryff & Singer (2006) ya que lo define como el desarrollo de las habilidades individuales y es aquella donde se estudian diversos aspectos en cuanto al estilo de vida adquirido donde comprenden seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con los otros, crecimiento personal, dominio del entorno, propósito de vida y autonomía, todo esto define el bienestar psicológico.

Véliz (2012) propone seis características: la autoaceptación, es considerada como el nivel en que las personas reafirman sus aspectos a mejorar y acontecen sensaciones de bienestar; las relaciones positivas, que se centran en las relaciones adecuadas que generan seguridad; dominio del entorno, definido como la característica de elegir a determinado individuo para fomentar entornos favoreciéndose a cada uno, generando un estado de influencia; autonomía, significa la capacidad de cada uno para tener diversas creencias, valores y puntos de vista en diversos escenarios sociales; propósito en la vida, es decir que mientras que el individuo puede fijarse sus propios objetivos, podrá tener un panorama y crecimiento personal, hace referencia a que uno mismo propicia un grado de desarrollo de sus fortalezas mejorando aquellos aspectos que considere como déficit.

Estas características, aparte de ser muy relacionadas entre sí, generan una perspectiva general del individuo y de su funcionamiento total. Por ejemplo, las relaciones positivas están ligadas al rango de aceptación que percibe cada uno de sí (autoaceptación). De igual manera la manifestación de estos vínculos está basado principalmente en el rango de autonomía que presenta cada persona. Además, respecto al dominio del entorno está influenciado por la plenitud que tiene cada ser, y

también con el propósito de la vida, en pocas palabras, con la fijación de metas estables (Oramas, Santana & Vergara, 2007).

En referencia a la Autoaceptación, para los griegos, ligado a su forma de pensar tiene que ver con la idea de sí, en intentar de descubrir de forma adecuada y específica las acciones, motivaciones y emociones (Ryff y Singer, 2006). En la dimensión de Relación positiva, se refiere a la diversidad de contribuciones relacionadas al surgimiento del amor, las relaciones interpersonales y la intimidad. Construir lazos positivos con demás personas, es mantener relaciones saludables, lazos sociales, confianza con los demás. Es entonces que el aislamiento social, estar solos y la falta del soporte social tienen consecuencias negativas para la salud física (Vielma y Alonso, 2010).

En cuanto a la dimensión de autonomía, el individuo que se desenvuelve adecuadamente determina un nivel alto de autoevaluación, no se centra en la aprobación de otros, más bien se autoevalúa según sus propias determinaciones (Rogers, 1951). La autonomía es considerada la capacidad de prevalecer la independencia de la persona ante diversas situaciones, viendo sus propios principios y conservando la autoridad individual e individualidad constante. La dimensión del dominio del entorno tiene de referencia los conceptos de la salud mental fundamentados por Jahoda (1958), considerado como la capacidad de cara persona para optar o generar situaciones psíquicamente adecuados para uno. Estas teorías hacen referencia a la capacidad de controlar momentos difíciles a través del desarrollo físico y mental, prevaleciendo la etapa adulto medio.

Por otro lado, la dimensión de propósito en la vida está muy ligada con el paradigma existencial, principalmente con el sentido de la vida (Frankl, 1946). La logoterapia manifiesta el propósito en la vida parte del ente

principal para el bienestar, también en momentos dificultosos. Por otro lado, en cuanto a la dimensión del crecimiento personal, está claramente relacionado con la autorrealización de uno, esto incluye una actividad efectiva y del desarrollo pleno de la potencia de uno (Ryff y Singer, 2006).

El enfoque de salud mental positiva nace en Estados Unidos a partir de una investigación que realiza Jahoda en 1948 para la Comisión Conjunta para la Enfermedad y la Salud mental. En conclusión, la comisión enfatiza en la profundización de las múltiples causas que generan un trastorno mental y en promover los elementos que conservan y fortalecen la salud mental, a través de un desarrollo personal positivo. (Lluch, 1999).

Seligman (2003) plantea que la psicología positiva se fundamenta en 3 pilares o rutas que permiten tener una vida plena. La primera hace referencia a tratar de experimentar la mayor cantidad de momentos felices en la vida (emociones positivas) y la segunda indica la aplicación de las fortalezas individuales en la resolución de alguna actividad que al desarrollarse de esta manera genere que la persona disfrute de su realización (rasgos positivos). Se podría decir que estos dos primeros caminos hacia la vida plena dependen solo del individuo; sin embargo, la tercera ruta implica al entorno (instituciones positivas).

Además, dentro de la línea positivista se considera que la salud mental comprende el mejor estado del ser humano, por lo cual sustenta que se debe promover las cualidades y así fomentar el desarrollo del máximo potencial de las personas (Belloch, Sandin y Ramos, 1995; Jahoda, 1958; Lluch, 1997; Martí y Murcia 1987, como se citó en LLuch, 1999).

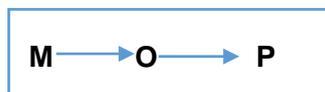
III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

De acuerdo a su finalidad es aplicada, debido a su propósito principal que se orienta a suscitar hallazgos que encaminen a una práctica y/o abordaje dentro de un escenario en particular, para lo cual se utilizan procedimientos científicos y basados en la investigación del fenómeno (Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e innovación tecnológica [CONCYTEC], 2018). Asimismo, según su enfoque es cuantitativa, debido que el análisis de la información se realiza en base a la estadística bajo la técnica descriptiva (Sánchez et al.,2018). Por último, según su alcance es de tipo descriptivo - propositivo, ya que inicia con la descripción objetiva del contexto, el cual es analizado desde la perspectiva de ocurrencia del fenómeno, posteriormente, según los hallazgos se procede a proponer una metodología de abordaje con sustento para una intervención a posterior y que responda a la problemática (Hernández-Sampieri y Mendoza,2018).

Además, tiene diseño no experimental de corte transversal como tal su proceso no incita a la manipulación de variables o control sobre el grupo de estudio, de igual manera se realiza una recolección de datos durante un solo periodo, de tal manera que los hallazgos responden al análisis de la realidad en una única oportunidad (Sánchez et al., 2018).

Esquema del diseño descriptivo propositivo



Dónde:

M: Muestra de estudio

O: Observación

P: Propuesta de programa

3.2. Variables y Operacionalización

Variable independiente: “Desarrollando mis habilidades”

- Definición conceptual: Son todas aquellas habilidades y capacidades necesarias para la relación interpersonal y el manejo de problemas de índole interpersonal, y/o socioemocional que se aplican en diversas actividades de la vida cotidiana (Goldstein, 1989)
- Definición operacional: Se propuso la definición de medida en función al desarrollo de las 17 sesiones de “Desarrollando mis habilidades para mejorar el bienestar psicológico en adolescentes en tiempos de Covid- 19 en una Institución Educativa Privada Trujillo,2021”.
- *Dimensiones: Planificación, proponer y evaluación.*

Variable dependiente: Bienestar psicológico

- Definición conceptual: Este constructo se relaciona con el concepto de bienestar como virtud, constantemente exige la mejora de uno mismo, el modelo tiene como fin el desarrollo del bienestar psicológico en el individuo mediante objetivos que permitan alcanzar las metas de cada uno, la autorrealización (Ryff, 1989).
- Definición operacional: Se propone la definición a medida debido a las puntuaciones como resultado del Cuestionario de bienestar psicológico de SPWB de Carol d. Ryff.
- Dimensiones: Auto aceptación, Relaciones Positivas, Autonomía, Dominio del Entorno, Propósito en la vida, Crecimiento personal.

Escala de medición: Ordinal

La matriz de operacionalización de variables se presenta en el anexo N° 01

3.3. Población, muestra, muestreo y unidad de análisis

3.3.1. Población

La población y muestra se conformó por 30 estudiantes entre 14 y 17 años de ambos sexos, que están cursando el nivel secundario dentro de una Institución Educativa Privada.

Como criterios de inclusión se establecieron adolescentes que pertenezcan al centro de estudios seleccionado como entorno de investigación, asimismo, que manifiesten una participación voluntaria.

En criterios de exclusión, se omitió a los estudiantes de otros centros educativos, así como de grados de educación primaria.

3.3.2. Unidad de Análisis

Estudiantes de 3°, 4° y 5° de Secundaria de una Institución Educativa Privada.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La encuesta, conforma la técnica elegida para recoger la información, su proceso engloba la aplicación de uno o más protocolos que contiene ítems referentes a la variable que se pretende recopilar información, de tal forma que su manejo se realiza por un profesional experto en el ámbito de interés, donde además se considera el uso de pruebas estandarizadas la población de su aplicación(Ther,2017).

Se utilizó la adaptación española del cuestionario, la cual pretende medir las dimensiones que constituyen el bienestar psicológico planteadas por Ryff (1989). Constituida por 29 ítems, sus respuestas tipo Likert con puntuaciones que oscilan de 1 y 6, donde 1 es totalmente en desacuerdo, y 6, totalmente de acuerdo. Es una versión abreviada, está ligado al modelo teórico de seis dimensiones con un factor de segundo orden, según Ryff. Cuenta con la adaptación de los ítems 1, 7, 17 y 24, vinculados a la subescala de Autoaceptación ($\alpha = .84$); los ítems 2, 8, 12,

22 y 25 ligados a Relaciones Positivas ($\alpha = .78$); los ítems 3, 4, 9, 13, 18 y 23 relacionados a Autonomía ($\alpha = .70$); 5, 10, 14, 19 y 29, con Dominio del entorno ($\alpha = .82$); 21, 26, 27 y 28, relacionados con Crecimiento personal ($\alpha = .71$), y los ítems, 6, 11, 15, 16 y 20, vinculados con el Propósito en la vida ($\alpha = .70$). Cabe recalcar que los ítems 2, 4, 5, 8, 9, 13, 19, 22, 23 y 26 considerados ítems negativos.

Díaz et al. (2006) formularon una versión abreviada que cuenta con 29 ítems, donde se realizó un análisis factorial confirmatorio, como evidencia se obtuvo la validez relacionada a la estructura interna, los datos se ajustaron de forma satisfactoria al modelo de seis factores de primer orden y uno de segundo orden, $\chi^2(696) = 615.76$; CFI = .95; NNFI = .94; SRMR = .05; RMSEA = .04; dichos ítems resultaron significativos a los de la versión de 39 ítems. Para la adaptación española se obtuvo coeficiente alfa de Cronbach de .71 y .84. Es decir que tendrá como resultados 6 puntuaciones de las dimensiones y el puntaje absoluto que representa el bienestar psicológico.

La evaluación estima un aprox. de 20 minutos, es aplicable para adolescentes y adultos de ambos sexos, que comprendan las instrucciones y preguntas de las dimensiones. Las preguntas tienen que ver sobre el modo de comportarse, sentir y manifestarse. No hay respuesta correcta o incorrecta. Las respuestas para cada ítem están clasificadas en “Totalmente desacuerdo”, “Poco de acuerdo”, “Moderadamente de acuerdo”, “Muy de acuerdo”, “Bastante de acuerdo” y “Totalmente de acuerdo”

3.5. Procedimientos

Se inició con la coordinación institucional, referida a la identificación de la problemática, la exposición de los objetivos de estudio y el beneficio que propiciará el medio institucional, posteriormente se suscitó el proceso de gestión de horarios de aplicación del test, para tales fines,

primero se solicitó la lista de alumnos para contactarlos vía zoom y establecer los lineamientos de su participación, confidencialidad, anonimato y uso de la información. Se consideró el uso de Google Formularios, para establecer el consentimiento informado y el instrumento que serán enviado mediante un link a cada alumno, para asegurar la correcta recolección de información evaluadora.

Según los hallazgos estadísticos se procedió a elaborar la propuesta de intervención en base a las habilidades sociales.

3.6. Método de análisis de datos

Respecto al análisis de datos se empleó la estadística descriptiva. Se utilizó el aplicativo Excel, con la finalidad de organizar los datos y presentar los resultados en tablas de distribución de frecuencias absolutas simples y relativas porcentuales. Posteriormente los resultados se corroboraron con las teorías existentes, así como con los antecedentes de la presente investigación.

3.7. Aspectos éticos

Se asumieron los aspectos éticos correspondientes a 3 principios de investigación: la primera que es de independiente participación: todo estudiante es libre de participar si lo deseara , de tal forma que su decisión no tenga alguna consecuencia desfavorable(Colegio de psicólogos del Perú, 2017).La segunda es confidencialidad: la autora hace referencia que la información recogida sea únicamente para uso propio, manifestando que los datos obtenidos no se publican o difunden inapropiadamente(Colegio de psicólogos del Perú, 2017); y la última es legitimidad: la autora de la investigación hace prevalecer la originalidad, la transparencia y la justicia durante la aplicación y desarrollo de la misma , cumpliendo así con los lineamientos de legitimidad (Colegio de psicólogos del Perú, 2017). Y para dar cumplimiento a los lineamientos éticos, se asume el Reglamento de Investigación de la Universidad, donde se tuvo en cuenta los siguientes

artículos: Art. 10 Investigación con seres humanos; Art. 14 Publicación de las Investigaciones; Art. 15 Política Anti plagio; Art. 16 Derechos de autor; Art. 21 Investigación en Posgrado y Art. 40 Sanciones por plagio. Para finalizar cabe recalcar que se prevalecieron los principios bioéticos Justicia, destacando la misma importancia para todos los voluntarios, Beneficencia, que tiene que ver con el beneficio de la población respecto estudio, y la No maleficencia, que significa que por ningún motivo se provocará algún daño, físico o psicológico a los participantes, centrándose en evitar cualquier tipo de daño(Potter,1970).

IV. RESULTADOS

Tabla 1

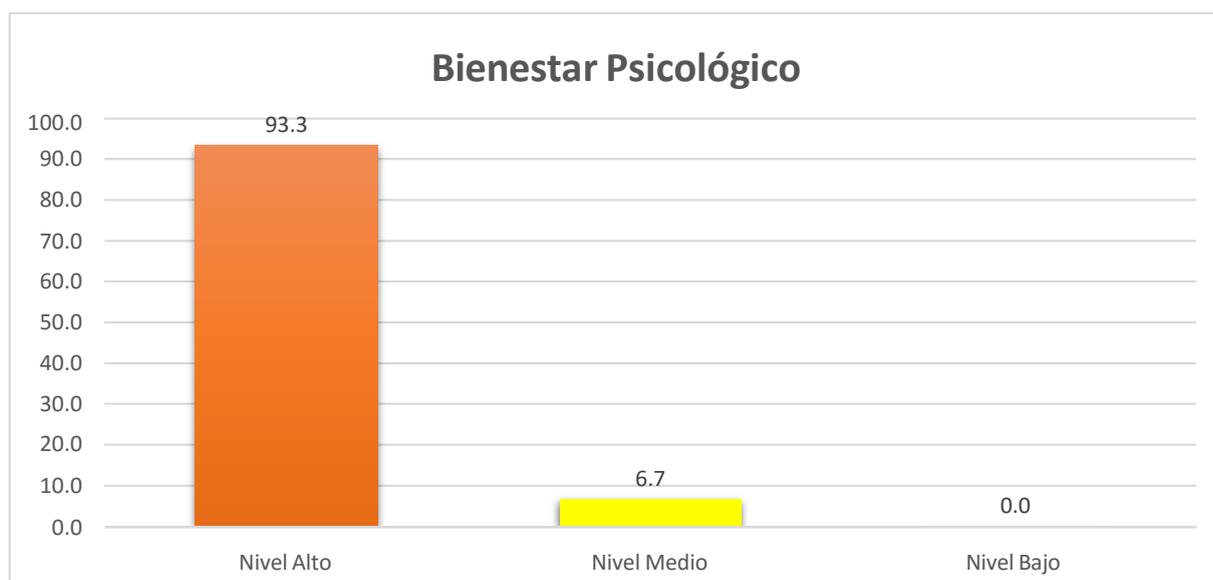
Nivel de bienestar psicológico en adolescentes de 3°,4° y 5° de Secundaria en tiempos de COVID- 19 en una Institución Educativa Privada, Trujillo, 2021.

Nivel	n	%
Alto	28	93.3
Medio	2	6.7
Bajo	0	0.0
Total	30	100.0

Nota: Resumen de la Escala de Bienestar Psicológico.

Figura 1.

Nivel de Bienestar Psicológico en adolescentes de 3°,4° y 5° de Secundaria en tiempos de COVID-19



En la tabla y figura 1, se muestra un bienestar psicológico de nivel alto en un 93.3% que demuestra la gran cantidad de adolescentes que desarrolla sus habilidades individuales, mientras que los que puntúan un nivel medio, en un 6.7% que les faltaría desarrollar y bajo en ningún adolescente en tiempos de COVID- 19 en una Institución Educativa Privada, Trujillo, 2021

Tabla 2

Nivel de Autoaceptación en adolescentes de 3°,4° y 5° de Secundaria en tiempos de COVID- 19 en una Institución Educativa Privada, Trujillo, 2021.

Nivel	n	%
Alto	30	100.0
Medio	0	0.0
Bajo	0	0.0
Total	30	100.0

Nota: Resumen de la Escala de Bienestar Psicológico.

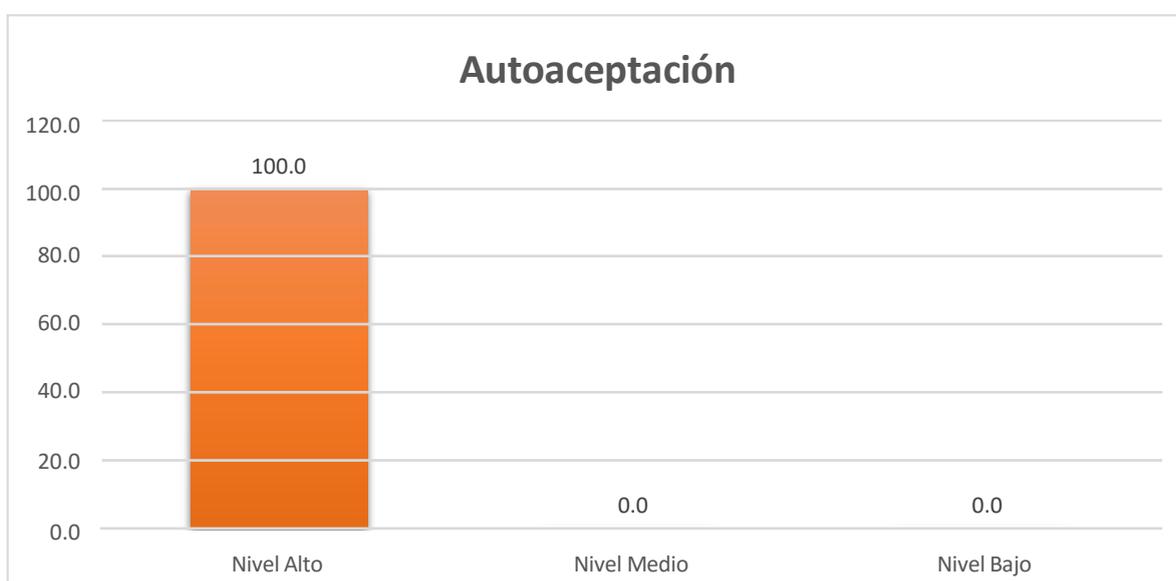


Figura 2.

Nivel de autoaceptación en adolescentes de 3°,4° y 5° de Secundaria en tiempos de COVID-19 en una Institución Educativa Privada, Trujillo, 2021.

En la tabla y figura 2, podemos observar una Autoaceptación de nivel alto en un 100% de los adolescentes de 3°,4° y 5° de Secundaria en tiempos de COVID- 19 en una Institución Educativa Privada, Trujillo, 2021, manifestando así que poseen un gran reconocimiento de los aspectos que tienen que mejorar.

Tabla 3

Nivel de Relaciones Positivas en adolescentes de 3°,4° y 5° de Secundaria en tiempos de COVID- 19 en una Institución Educativa Privada, Trujillo, 2021.

Nivel	n	%
Alto	2	6.7
Medio	22	73.3
Bajo	6	20.0
Total	30	100.0

Nota: Resumen de la Escala de Bienestar Psicológico.

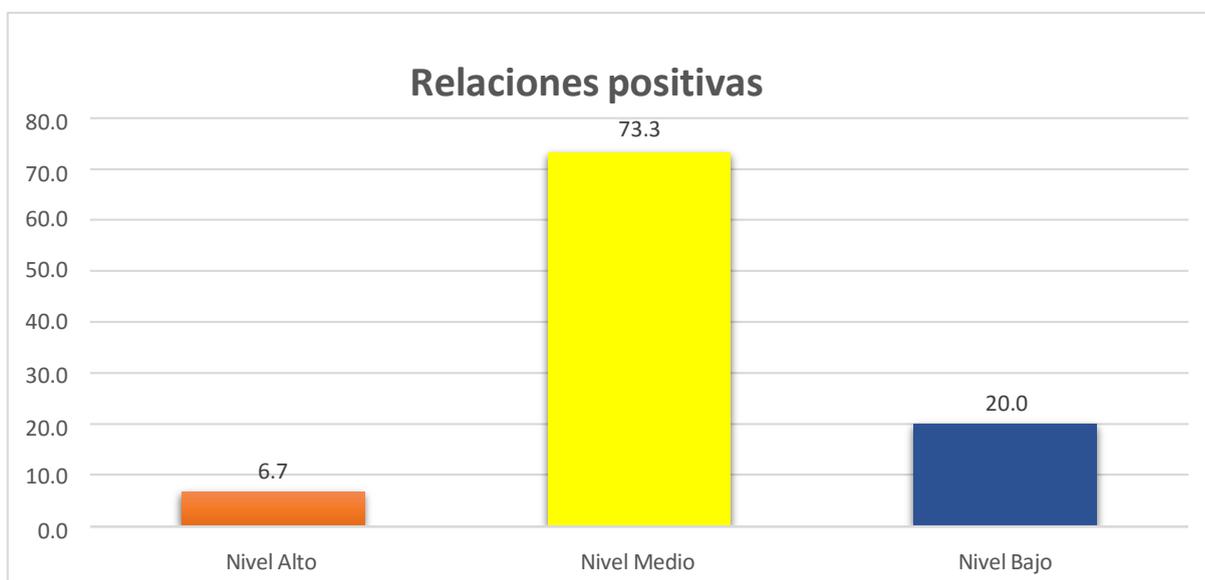


Figura 3.

Nivel de Relaciones Positivas en adolescentes de 3°,4° y 5° de Secundaria en tiempos de COVID-19 en una Institución Educativa Privada, Trujillo, 2021.

En tabla y figura 3, se muestra unas Relaciones Positivas de nivel alto en un 6.7%, de nivel medio en un 73.3% demostrando que poseen relaciones adecuadas que generen seguridad y que con el programa podrían reforzar, en un nivel bajo un 20% de los adolescentes de 3°,4° y 5° de Secundaria en tiempos de COVID- 19 en una Institución Educativa Privada, Trujillo, 2021.

Tabla 4

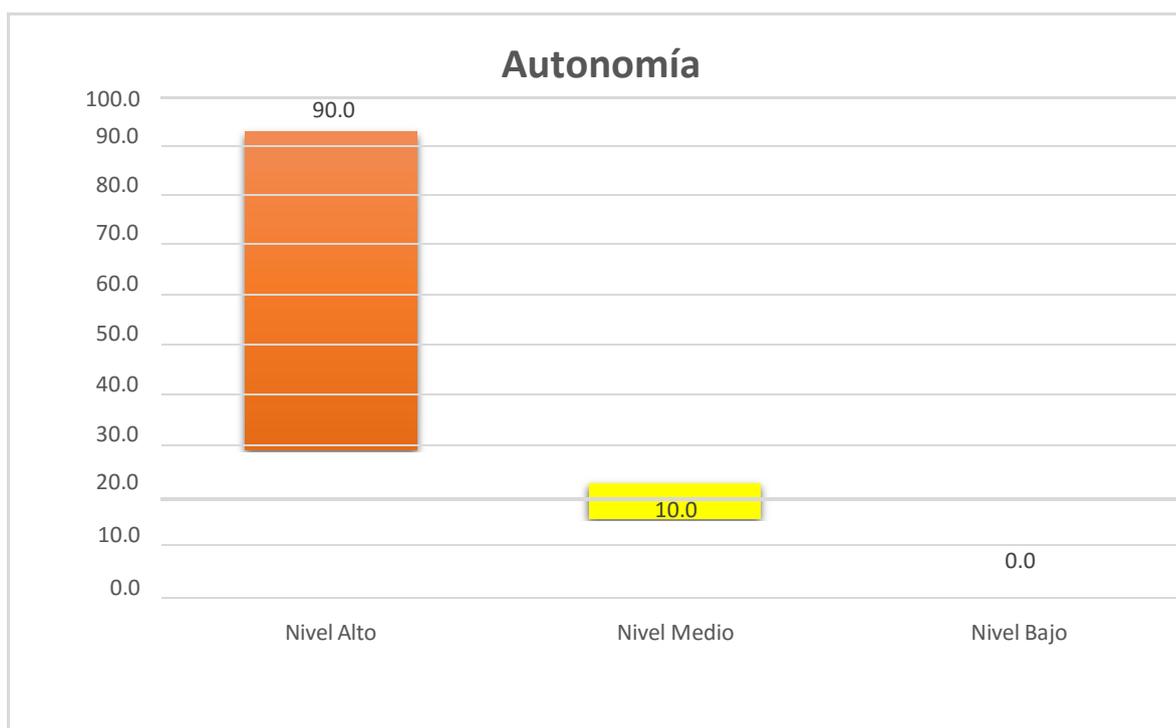
Nivel de Autonomía en adolescentes de 3°,4° y 5° de Secundaria en tiempos de COVID- 19 en una Institución Educativa Privada, Trujillo, 2021.

Nivel	n	%
Alto	27	90.0
Medio	3	10.0
Bajo	0	0.0
Total	30	100.0

Nota: Resumen de la Escala de Bienestar Psicológico.

Figura 4.

Nivel de autonomía en adolescentes de 3°,4° y 5° de Secundaria en tiempos de COVID-19



En la tabla y figura 4, evidenciamos una Autonomía de nivel alto en un 90%, de nivel medio en un 10%, indicando que los adolescentes tienen grandes puntos de vista en diversos escenarios sociales y de nivel bajo ninguno de los adolescentes de 3°,4° y 5° de Secundaria en tiempos de COVID- 19 en una Institución Educativa Privada, Trujillo, 2021.

Tabla 5

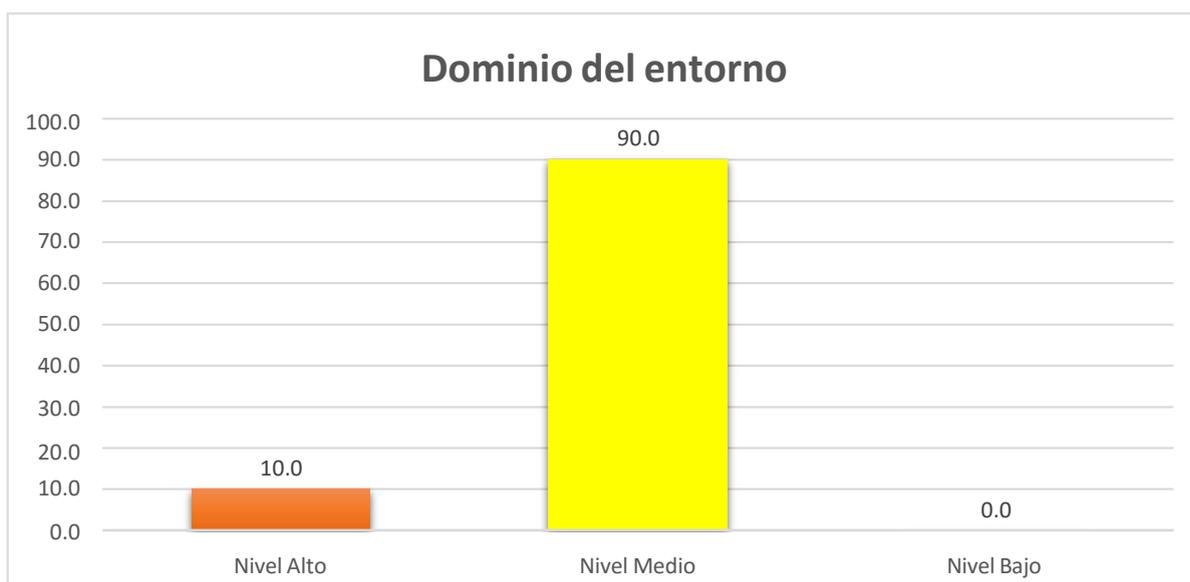
Nivel de Dominio del entorno en adolescentes de 3°,4° y 5° de Secundaria en tiempos de COVID- 19 en una Institución Educativa Privada, Trujillo, 2021.

Nivel	n	%
Alto	3	10.0
Medio	27	90.0
Bajo	0	0.0
Total	30	100.0

Nota: Resumen de la Escala de Bienestar Psicológico.

Figura 5.

Nivel de dominio en el entorno en adolescentes de 3°,4° y 5° de Secundaria en tiempos de COVID-19



En el tabla y figura 5, se muestra un Dominio del entorno de rango alto con un 10%, de rango medio en un 90%, indicando que los adolescentes poseen la capacidad de relacionarse adecuadamente para fomentar entornos favorables, y de nivel bajo en ninguno de los adolescentes de 3°,4° y 5° de Secundaria en tiempos de COVID- 19 en una Institución Educativa Privada, Trujillo, 2021.

Tabla 6

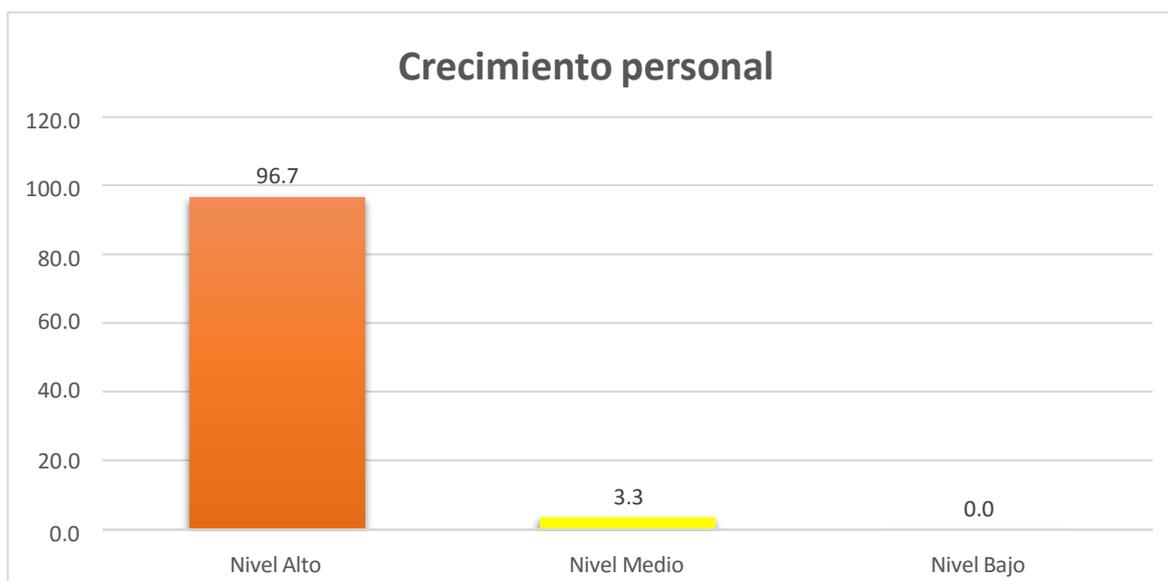
Nivel de Crecimiento personal en adolescentes de 3°,4° y 5° de Secundaria en tiempos de COVID- 19 en una Institución Educativa Privada, Trujillo, 2021.

Nivel	n	%
Alto	29	96.7
Medio	1	3.3
Bajo	0	0.0
Total	30	100.0

Nota: Resumen de la Escala de Bienestar Psicológico.

Figura 6.

Nivel de Crecimiento personal en adolescentes de 3°,4° y 5° de Secundaria en tiempos de COVID-19



En el tabla y figura 6, se muestra un Crecimiento Personal de nivel alto en un 96.7%, que hace referencia a la potencialización de sus fortalezas, de nivel medio en un 3.3% y de nivel bajo en ninguno de los adolescentes de 3°,4° y 5° de Secundaria en tiempos de COVID- 19 en una Institución Educativa Privada, Trujillo, 2021

Tabla 7

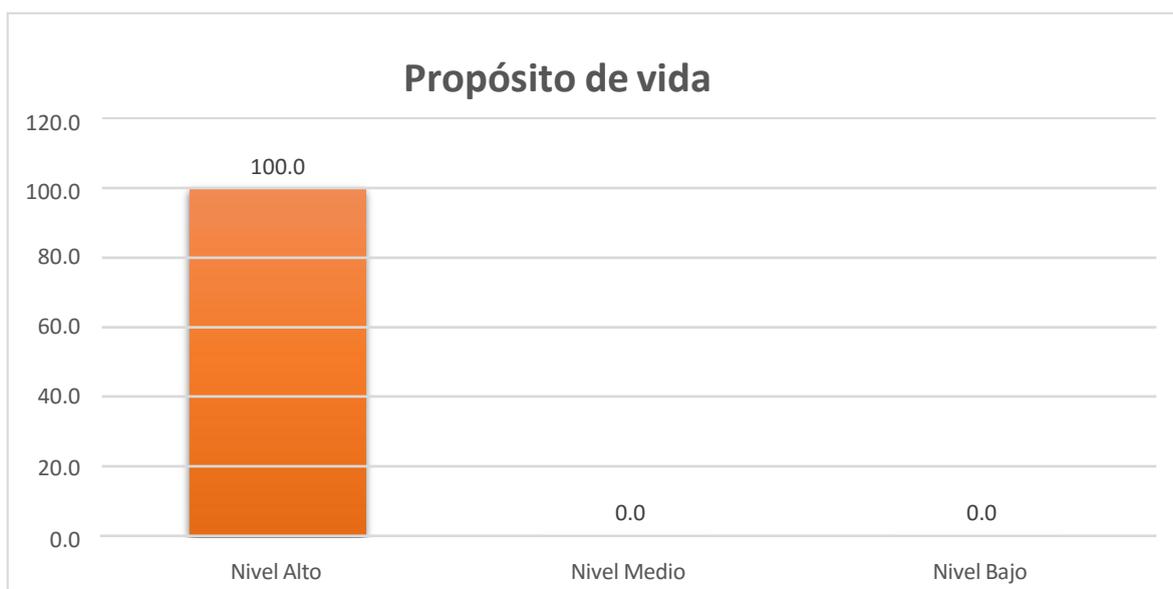
Nivel de Propósito de vida en adolescentes de 3°,4° y 5° de Secundaria en tiempos de COVID- 19 en una Institución Educativa Privada, Trujillo, 2021.

Nivel	n	%
Alto	30	100.0
Medio	0	0.0
Bajo	0	0.0
Total	30	100.0

Nota: Resumen de la Escala de Bienestar Psicológico.

Figura 7.

Nivel de Propósito de vida en adolescentes de 3°,4° y 5° de Secundaria en tiempos de COVID-19



En la tabla y figura 7, como resultado un Propósito de vida de nivel alto en un 100% de los adolescentes de 3°,4° y 5° de Secundaria en tiempos de COVID- 19 en una Institución Educativa Privada, Trujillo, 2021, demostrando así que cada estudiante tiene gran capacidad de fijarse metas y cumplirlas.

V. DISCUSIÓN

Este estudio se desarrolla en base a una realidad problemática investigada a nivel mundial, como es considerada el desarrollo de habilidades que se han visto perjudicadas debido al Covid 19 en muchos adolescentes que están llevando clases remotas, repercutiendo negativamente en el bienestar psicológico de los estudiantes.

Esta investigación de diseño descriptivo propositivo pretendió determinar en qué medida “Desarrollando mis habilidades mejoraría el bienestar psicológico en adolescentes en tiempos de Covid-19 en una Institución Educativa Privada Trujillo,2021”.

La muestra se conformó por 30 adolescentes. Al evaluar el bienestar psicológico, se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, (Díaz et al., 2006). El resultado fue discutido en base de acuerdo a los objetivos planteados y se contrastarán con la formulación de otros estudios.

Respecto a la definición de bienestar psicológico para este estudio la indicada es la descrita por Ryff & Singer (2006) la conceptualiza como el desarrollo de los aspectos positivos y es donde se evalúan los resultados obtenidos en relación a un estilo de vida experimentado y consta de seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con los otros, crecimiento personal, dominio del entorno, propósito de vida y autonomía. Los mismos definen el bienestar psicológico a nivel teórico-operacional.

Véliz (2012) los divide en seis dimensiones: empezando por autoaceptación, que es considerada como el nivel en que los individuos aceptan sus aspectos a mejorar y aun sabiendo de ello, presentan sensaciones de bienestar; las relaciones positivas, son consideradas todo vínculo adecuado que generan confianza; dominio del entorno, se comprende de la habilidad para discernir

y así manifestarse en entornos favorables para uno, de influenciando en el contexto donde se desarrolla; autonomía, tiene que ver a una capacidad del individuo para prevalecer sus creencias, valores y puntos de vista en diferentes aspectos; propósito en la vida, se refiere a que a medida que una persona es pueda plantearse metas, generar un panorama más claro sobre los pasos a seguir; y crecimiento personal, involucra la capacidad que tiene uno para poder desarrollar aspectos en uno y fortaleciendo características que considere como aspectos a mejorar.

Uno de los grupos más afectados, son el sector adolescente debido a están atravesando por una etapa de cambios difícil de crecimiento y también donde se debe desarrollar su propia personalidad, lo cual se ha visto afectado como son: estudios, actividades o realizar su deporte favorito, sin embargo, la actualidad es complicada, ya que se mantienen en casa con la restricción de no poder salir. Esta etapa cuenta con diversas características y es importante como las demás. Es una etapa donde el adolescente se expone a diferentes dificultades (Güemes, M. Ceñal, M. Hidalgo, M. 2017, p.1)

En cuanto a los resultados de la aplicación del cuestionario de bienestar psicológico, un 93.3% demuestra la gran cantidad de adolescentes que desarrolla sus habilidades individuales, mientras que los que puntúan un nivel medio, en un 6.7% les faltaría desarrollar y bajo, no se encontró a ninguno. En cuanto a estos resultados se puede afirmar que el proponer un programa de habilidades podría mejorar el bienestar psicológico y sería adecuada para potencializar en los demás estudiantes aspectos que tienen que mejorar, brindándoles herramientas para enfrentar la vida y desafíos.

Las propuestas comprenden diecisiete sesiones, donde se trabajan las seis dimensiones: Autonomía, Propósito de vida, dominio del entorno, autocontrol, crecimiento personal y Relaciones positivas, también se encontrarán sesiones que tienen que ver con habilidades sociales y están

dirigidas para trabajar de forma individual y grupal. Esta metodología concuerda con la propuesta de Cabrera, C. (2019) quienes propusieron un programa de 16 en donde abordan temas en base a competencias sociales para adolescentes y universitarios donde plantea actividades grupales e individuales para el abordaje del bienestar psicológico.

Mientras que en Relaciones Positivas se evidencia un 6.7% de que obtuvieron alto, de nivel medio en un 73.3% demostrando que poseen relaciones adecuadas que generen seguridad pero que les faltaría desarrollar aún más y en un nivel bajo un 20% de los adolescentes de 3°,4° y 5° de Secundaria en tiempos de COVID- 19 en una Institución Educativa Privada, Trujillo, 2021. lo cual concuerda con las investigaciones realizadas por De la Paz (2019) donde 80% de las personas obtuvieron un nivel medio, en otro bloque las personas que cuentan con un resultado bajo respecto a la dimensión se obtuvieron un 13.3% de los participantes, lo que indica que 6.7% de la muestra total se sitúa en el rango alto.

Respecto la dimensión de Dominio del entorno se obtuvo un 10% en rango alto, de rango medio en un 90%, indicando que los adolescentes poseen la capacidad de relacionarse adecuadamente para fomentar entornos favorables, pero que podrían potencializar aún más ya que es importante rodearse de entornos con las demás personas que generen armonía en grupo y de nivel bajo en ninguno de los adolescentes, coincidiendo con el estudio De la Paz (2019) donde el 90% de estudiantes se sitúan en un nivel medio, por otra parte 9.2% participantes en el nivel alto y solo una el .8% puede presentar en el nivel bajo.

De acuerdo a los resultados, se concluye que la propuesta de “Desarrollando mis habilidades para mejorar el bienestar psicológico en adolescentes en tiempos de Covid-19 en una Institución Educativa Privada Trujillo,2021”, contribuirá a mejorar ciertas áreas de la personalidad que han sido afectadas por la pandemia y que se

necesitaría potencializar en los estudiantes, ya que la adolescencia es una etapa de crucial importancia donde se forma la personalidad y así tener mejores recursos para afrontar diversos desafíos en la vida cotidiana, por lo que se encuentra socialmente justificado.

VI. CONCLUSIONES

1. En cuanto a la aplicación del cuestionario bienestar psicológico de los adolescentes se muestra un bienestar psicológico de nivel alto en un 93.3% que demuestra la gran cantidad de adolescentes que desarrolla sus habilidades individuales, mientras que los que puntúan un nivel medio, en un 6.7% que les faltaría desarrollar y bajo en ningún adolescente en tiempos de COVID- 19 en una Institución Educativa Privada, Trujillo, 2021.
2. En la dimensión de Autoaceptación se obtuvo un nivel alto en un 100% de los adolescentes de 3°,4° y 5° de Secundaria en tiempos de COVID- 19 en una Institución Educativa Privada, Trujillo, 2021, manifestando así que poseen un gran reconocimiento de los aspectos que tienen que mejorar.
3. Se evidencia un Propósito de vida de nivel alto en un 100% de los adolescentes en tiempos de COVID- 19 en una Institución Educativa Privada, Trujillo, 2021, demostrando así que cada estudiante tiene gran capacidad de fijarse metas y cumplirlas.
4. Respecto a Autonomía se obtuvo en un nivel alto un 90%, de nivel medio en un 10%, indicando que los adolescentes tienen grandes puntos de vista en diversos escenarios sociales y de nivel bajo ninguno de los adolescentes de 3°,4° y 5° de Secundaria en tiempos de COVID- 19 en una Institución Educativa Privada, Trujillo, 2021.

5. En Dominio del entorno en el rango alto se obtuvo un 10%, en rango medio
6. en un 90%, indicando que los adolescentes poseen la capacidad de relacionarse adecuadamente para fomentar entornos favorables y de nivel bajo en ninguno de los adolescentes de 3°,4° y 5° de Secundaria en tiempos de COVID- 19 en una Institución Educativa Privada, Trujillo, 2021.
7. Referente a Crecimiento Personal se obtuvo un nivel alto con un 96.7%, que hace referencia a la potencialización de sus fortalezas, de nivel medio en un 3.3% y de nivel bajo en ninguno de los adolescentes de 3°,4° y 5° de Secundaria en tiempos de COVID- 19 en una Institución Educativa Privada, Trujillo, 2021.
8. Y finalmente en la dimensión de Relaciones Positivas se obtuvo en un nivel alto un 6.7%, de nivel medio un 73.3% demostrando que poseen relaciones adecuadas que generen seguridad y en un nivel bajo un 20% de los adolescentes de 3°,4° y 5° de Secundaria en tiempos de COVID- 19 en una Institución Educativa Privada, Trujillo, 2021.
9. Como se pudo evidenciar se obtienen resultados favorables y en otros se observan niveles medios, que podrían mejorar y potencializar con la aplicación a futuro del programa, ya que recordemos que es necesario no solo poseer los recursos, sino mantenerlos y mejorarlos aún más y que con cada sesión diseñada con diversas actividades se podrá lograr.

10. Se logró fundamentar “Desarrollando mis habilidades para mejorar el bienestar Psicológico, teniendo como referencia los aportes de la Psicología Positiva que son muy importantes y prácticos para trabajar con adolescentes.

11. Se logró elaborar “Desarrollando mis habilidades para mejorar el bienestar psicológico en adolescentes en tiempos de Covid 19 en una Institución Educativa Privada, Trujillo”, el mismo que consta de diecisiete sesiones, la cual se encuentra detallada en el anexo 11.

VII. RECOMENDACIONES

Que las Instituciones educativas diseñen estrategias que permitan promover las Habilidades sociales en los estudiantes, basándose en el bienestar de cada uno de ellos.

Establecer este programa como guía para futuras intervenciones con la población estudiantil en la que se desee mejorar el bienestar psicológico.

Que implementen este tipo de programas y así tener mayor alcance y se pueda implementar en estudiantes de instituciones públicas.

A los futuros investigadores, para que se realicen más estudios relacionados al bienestar psicológico.

REFERENCIAS

- Alvarez, N. (2019). Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico. *Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología*. Recuperado de: https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/10604/Alvarez_Propiedades_psicom%c3%a9tricas.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Bandura, A. (1977). Autoeficacia: Hacia una teoría unificadora del cambio de comportamiento. *Revisión psicológica*, 84 (2), 191-215.
- Cabrera, C.(2019). Diseño del programa de bienestar psicológico de educación en salud online “Florece” para contextos universitarios. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*. Recuperado de: file:///C:/Users/Yasari/Downloads/4_dise_pro_bienesta.pdf
- Cardito, P. (2016). “Competencias socio-emocionales y bienestar psicológico en jóvenes”. *Universidad de Salamanca*. Recuperado de: https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/130211/TFG_CarNavP_Competencias.pdf;jsessionid=BBA1F85555A0CA2DFDCFBCB7002A04B2?sequence=1
- Colegio de Psicólogos del Perú (2017). *Código de Ética Profesional del Psicólogo Peruano*. Recuperado de: http://cpsp.io/aadmin/contenidos/marcolegal/codigo_de_etica_del_cpsp.pdf
- Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e innovación tecnológica CONCYTEC (2018). *Reglamento de calificación, clasificación y registro de los investigadores del sistema nacional de ciencia, tecnología e innovación tecnológica* https://portal.concytec.gob.pe/images/renacyt/reglamento_renacyt_ve

Caballo, V. (2005). Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. España: *Editores Siglo XXI*.

Chávez, S. (2008). Bienestar Psicológico en Practicantes de Yoga. *Tesis de Licenciatura en Psicología*. Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.

De la Paz, G. (2019). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Instituto Tecnológico de Sonora, México. Recuperado de: http://www.educacionyciencia.org/index.php/educacionyciencia/article/view/492/pdf_85

Díaz-Sibaja, M., Trujillo, A. y Peris-Mencheta, L. (2007). Hospital de día infanto-juvenil: programas de tratamiento. *Revista de Psiquiatría y Psicología del niño y del adolescente*, 7 (1), 80-99

Trianes, M., De la Morena, M. y Muñoz, A. (1999). Relaciones sociales y prevención de la inadaptación social y escolar. Archidona: Aljibe.

Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. y Van Dierendonck, D. (2006). *Adaptación española de las Escalas de Bienestar psicológico de Ryff*. *Psicothema*, 18(3), 572-577. Recuperado de <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3255>

Frankl, V. (1946). *El hombre en busca del sentido*. Barcelona, España: Herder Editorial.

Grández, M. & Salazar, V. (2010) Efecto del programa de habilidades sociales: autoestima, asertividad y resiliencia, en Adolescentes del colegio secundario San Juan. Recuperado de: <https://repositorio.unapiquitos.edu.pe/handle/20.500.12737/2425>

Gil, F. (2009). *Habilidades Sociales. Teoría Investigación e Intervención. Psicología, cultura y Sociedad.*

Goldstein, A. (1989). *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia.* Barcelona: *Ediciones Martínez Roca S.A*

Hérmendez-Sampieri, R. & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la Investigación.* Ciudad de México: *McGrawHill*

Jahoda, M. (1958). *Current Concepts of Positive Mental Health.* Basic Books, Nueva York.

Kelly, J. (2002). *Entrenamiento de las habilidades sociales.* Bilbao: D.D.B

Lluch, M. (1999). *Construcción de una escala para evaluar la salud mental positiva.* (Tesis doctoral, Universidad de Barcelona). Obtenida de <https://www.tdx.cat/handle/10803/2366;jsessionid=ED72022CCB7FFFA8CF7316805CFB5392#page=1>

Michelson, L. (1981). *Social skills assessment and training with children: An empirically based handbook.* Nueva York: *Plenum Press*

Molina & Pajuelo, (2010). "Entrenamiento de habilidades comunicativas e interacción social de los adolescentes de los Planteles de Aplicación Guamán Poma de Ayala".

Noa, P. (2014). *Entrenamiento de habilidades sociales y efecto en el bienestar psicológico de adolescentes trabajadores de la calle. Ayacucho. Maestría en Salud Pública.* Recuperado de: [file:///C:/Users/Yasari/Downloads/TM%20SP39_Noa%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Yasari/Downloads/TM%20SP39_Noa%20(1).pdf)

Organización Mundial de la Salud (2013). Url:
http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/

Oramas, A., Santana, S., Vergara, A. (2006). El Bienestar Psicológico, un indicador positivo de la salud mental. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*. 7(1-2), 34-39. Recuperado de <http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/insat/rst06106.pdf>

Potter, V. (1970). *Bioethics bridge to the future*. New York: Prebtis Hall.
Sampieri, R. H. (2010). Metodología de la investigación (10° edición ed.). Mexico: Mc Graw Hill.

Ryff, C. (1995). La estructura del bienestar psicológico revisada. *Revista de personalidad y psicología social*, 69 (4), 719-727.

Ryff, C. D. & Singer, B. (2006). Best evidence yet for the six-factor model of psychological well-being. *Social Science Research*, 35, 1103-1119.

Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.

Ryan, R. & Deci, D. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.

Rogers, C. (1951). Client-centered therapy. Boston: Houghton Mifflin

Sánchez, H. , Reyes, C. & Mejía, K.(2018) Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanista. *Universidad Ricardo Palma*.
<http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/1480?show=full>

Seligman, M. (2003). Authentic Happiness. (1.ª ed.). Barcelona: Ediciones B, S.A.

- Troncoso, G. & Burgos, X. (2003). Desarrollo de habilidades sociales en niños, niñas y jóvenes internos en hogares de menores en protección simple. Recuperado el 26 de junio de 2009 de <http://www.monografias.com/trabajos11/habilso/habilso.shtml>
- Trujillo, F. (2017). Regulación emocional y bienestar psicológico en voluntarios de establecimientos hospitalarios de Lima. Recuperado de: https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/622692/Trujillo_ff.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Véliz, A. (2012). Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico y estructura factorial en universitarios chilenos. *Psicoperspectivas*, 11(2), 143- 163. Recuperado de: http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-69242012000200008&script=sci_arttext
- Vielma, J. y Alonso, L. (2010). "El bienestar psicológico subjetivo en estudiantes universitarios: La evaluación sistemática del flujo en la vida cotidiana" Manuscrito no publicado. Tesis doctoral en proceso.

ANEXOS

ANEXO N° 01

Matriz de Operacionalización de variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Escala de medición
DESARROLLANDO MIS HABILIDADES	<p>Son un conjunto de habilidades y capacidades (variadas y específicas) para el contacto interpersonal y la situación de problemas de índole interpersonal, y/o socioemocional. Estas habilidades y capacidades se aplican en actividades desde básicas hasta avanzadas e instrumentales (Goldstein, 1989)</p>	<p>Abarca tres dimensiones: PLANIFICA (SESIONES), EJECUTA (TIEMPO Y ESPACIO), EVALÚA (POST TEST, LÍNEA BASE).</p>	Planificar	<ul style="list-style-type: none"> Planificar 17 sesiones para "Desarrollando mis Habilidades" Diseñar 15 sesiones para "Desarrollando mis habilidades" 	Nominal
			Proponer	Proponer las 17 sesiones de "Desarrollando mis Habilidades"	
			Evaluar	Evaluar mediante post test	

BIENESTAR PSICOLÓGICO	Esta propuesta se relaciona con la concepción de bienestar como virtud, ya que va en la búsqueda constante de la excelencia personal, el modelo propone el desarrollo del bienestar psicológico en el transcurso de la vida mediante metas que permitan alcanzar el verdadero potencial de cada uno, la autorrealización (Riff, 1989b).	Se utilizará el Cuestionario de bienestar psicológico de SPWB de Carol d. Riff. que contiene dimensiones: Autoaceptación, Relaciones positivas, Autonomía, Dominio del Entorno, Propósito de vida, Crecimiento personal.	Autoaceptación.	Ítems 1, 7, 17 y 24	Ordinal: Muy satisfecho Poco satisfecho Ninguno Mas o menos insatisfecho Muy insatisfecho
			Relaciones positivas	Ítems 2, 8, 12, 22 y 25	
			Autonomía	Ítems 3, 4, 9, 13, 18 y 23	
			Dominio del entorno	Ítems 5, 10, 14, 19 y 29	

			Propósito de vida	ítems, 6, 11, 15, 16 y 20	
			Crecimiento personal	Ítems 21, 26, 27 y 28	

ANEXO N° 02

FICHA TÉCNICA

NOMBRE	Escala de bienestar psicológico de Ryff
AUTOR	Carol Ryff, Adaptación Española de Dario Diaz
AÑO	1995
ITEMS	29 ítems
ESCALA	Escala Likert de 6 puntos
DIMENSIONES	Dimensiones : Dominio del entorno , crecimiento personal, proposito en la vida, autonomía, autoaceptación,, relaciones positivas con los otros.

ANEXO 03

UNIVERSIDAD PRIVADA CÉSAR VALLEJO

“Desarrollando mis Habilidades para mejorar el bienestar psicológico en adolescentes en tiempos de Covid-19 en una Institución Educativa Privada, Trujillo, 2021.”

EDAD:

SEXO: FEMENINO () MASCULINO ()

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

CUESTIONARIO DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

ÍTEMS	Totalmente desacuerdo	Poco de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	Muy de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.						
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes comparto mis preocupaciones.						
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones a la mayoría de la gente.						
4. Me preocupa como otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.						
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.						
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad						
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.						
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar						
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.						
10. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.						
11. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.						
12. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones						
13. En general, siento que soy responsable						

de la situación de la que vivo						
14. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo espero hacer en el futuro.						
15. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.						
16. Siento que mis amistades aportan mucho más						
17. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.						
18. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						
19. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.						
20. Tengo clara la dirección y objetivo de mi vida.						
21. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						
22. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.						
23. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.						
24. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.						
25. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.						
26. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.						
27. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona						
28. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.						
29. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla						

ANEXO N° 04



"AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERÚ: 200 AÑOS DE INDEPENDENCIA"

Trujillo, 12 de octubre de 2021

CARTA N° 119-2021-UCV-VA-EPG-SL01/J

Sr. Alex Avalos Luján

Director

Institución Educativa Particular "NUEVO HORIZONTE" Presente.

ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA APLICAR INSTRUMENTOS PARA EL DESARROLLO DE TESIS

Es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente y al mismo tiempo presentar a la estudiante **MARYLIN YASARI ABANTO AVALOS**, del programa de **MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**, de la Escuela de Posgrado Trujillo de la Universidad César Vallejo.

La estudiante en mención solicita autorización para aplicar los instrumentos necesarios para el desarrollo de su tesis denominada: **"PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES PARA EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADOLESCENTES EN TIEMPOS DE COVID-19 EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA, TRUJILLO - 2021"**, en la institución que usted dirige.

El objetivo principal de este trabajo de investigación es determinar en qué medida el programa de habilidades sociales sería efectivo para el bienestar psicológico en adolescentes en tiempos de Covid-19 en una institución educativa privada, Trujillo - 2021.

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

Atentamente. -



Dr. Emilio Alberto Soriano Paredes
Jefe de la Escuela de Posgrado-Trujillo
Universidad César Vallejo



ALEX EDU AVALOS LUJAN

ANEXO N°05

UNIVERSIDAD PRIVADA CÉSAR VALLEJO

“Desarrollando mis Habilidades para mejorar el bienestar psicológico en adolescentes en tiempos de Covid-19 en una Institución Educativa Privada, Trujillo, 2021.

Consentimiento informado

Investigadora: Marylin Yasari Abanto Avalos

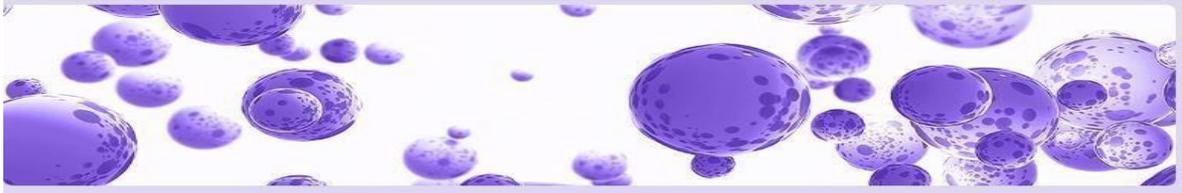
Esta investigación se formula a partir de conocer en qué medida “Desarrollando mis Habilidades sería efectivo para mejorar el bienestar psicológico en adolescentes en tiempos de Covid- 19. Si usted accede participar de este estudio, se le pedirá responder un cuestionario. Asimismo, su participación en este estudio es voluntaria. La información que se recoja será anónima y confidencial, sólo se utilizará con fines académicos. Se absolverán las dudas respecto al cuestionario.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación:

Sí

No

ANEXO N° 06



CUESTIONARIO DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

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

SEXO * Act
Ve a

Microsoft Teams Q Buscar

⚠ La grabación se ha iniciado. Esta reunión se está grabando. Al unirse, da su consentimiento para que se grabe. [Política de privacidad](#) Descartar



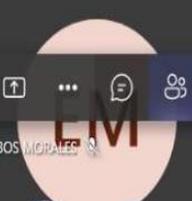
SARITA MILAGROS BRICEÑO MUÑOZ



Julissa Samanta Hinojosa Poma



Ana Rosa Castillo (Invitado)



ERNESTO SANTOS CABOS MIGRALES

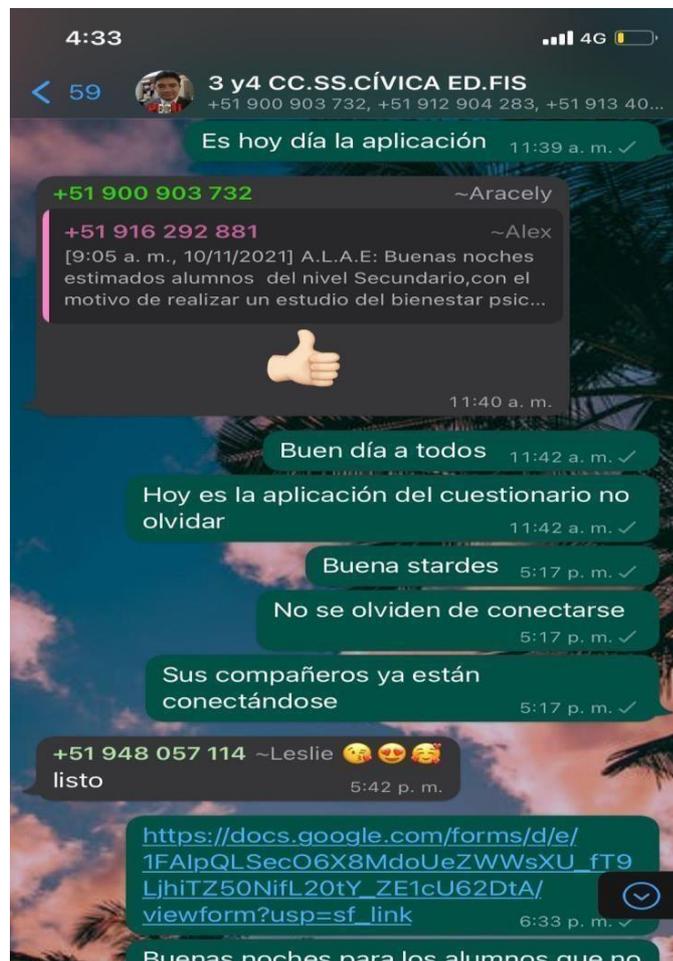
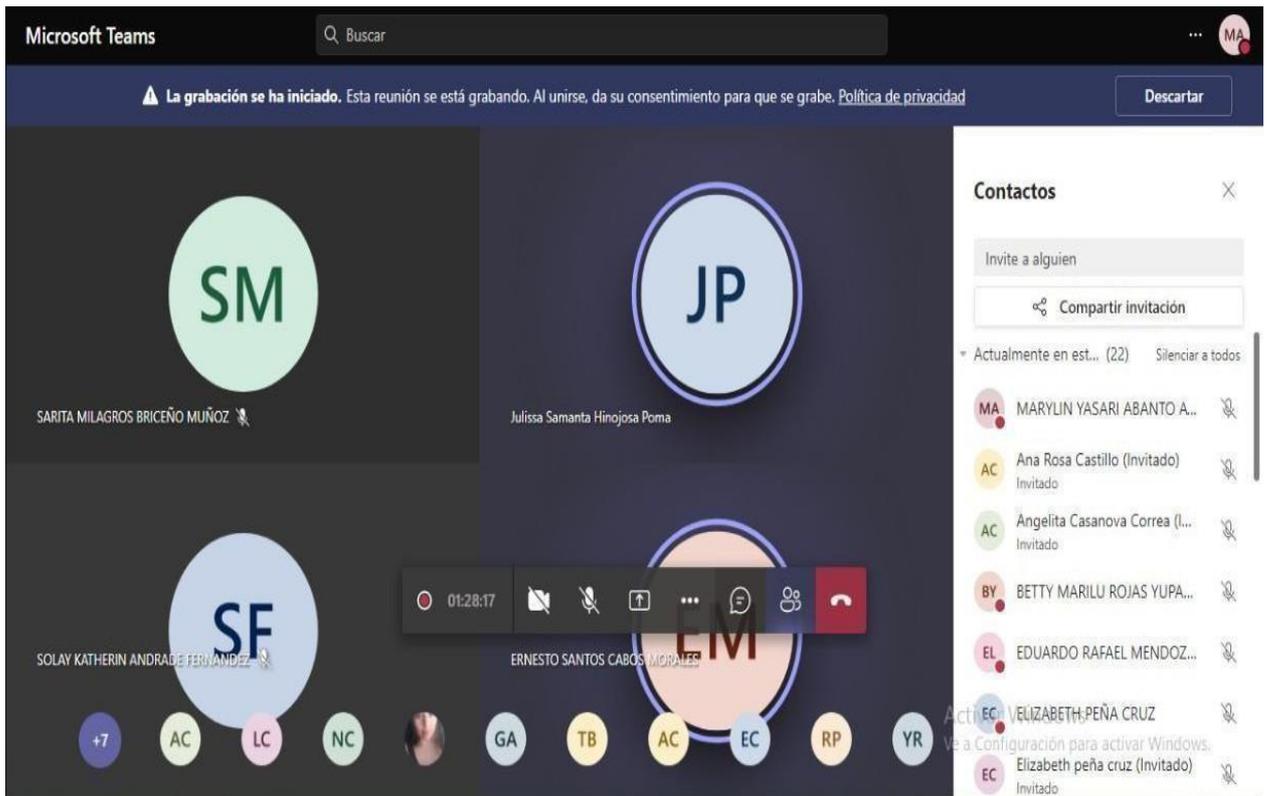
+7         

Contactos

Invite a alguien

Compartir invitación

-  ELIZABETH PEÑA CRUZ
-  Elizabeth peña cruz (Invitado) Invitado
-  elva elsa (Invitado) Invitado
-  ERNESTO SANTOS CABOS ...
-  EVELYN JAQUELINE ACOSTA...
-  GLORIA RODIL QUISPE AGUI...
-  José RAMOS LLAUCE VIDAU...
-  Julissa Samanta Hinojosa Poma



ANEXO 07

Tabla 8

Puntuaciones por dimensiones de la Escala de Bienestar Psicológico en adolescentes de 3°, 4° y 5° de Secundaria en tiempos de COVID- 19 en una Institución Educativa Privada, Trujillo, 2021.

Dimensiones	Niveles		
	Bajo	Medio	Alto
Autoaceptación	4-9	10-14	15-20
Relaciones Positivas	5-11	12-18	19-25
Autonomía	6-13	14-22	23-30
Dominio del entorno	5-11	12-18	19-25
Crecimiento personal	4-9	10-14	15-20
Propósito de vida	5-11	12-18	19-25
Bienestar Psicológico	29-67	68-106	107-145

Nota: Resumen de las puntuaciones.

ANEXO 10

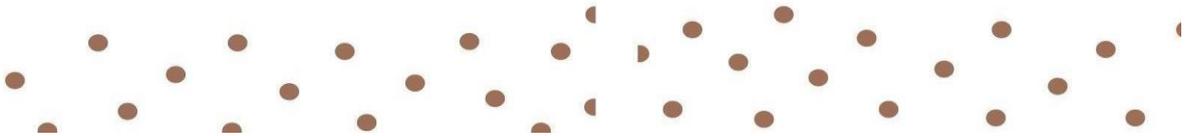
Matriz de datos

Pre - test

ITEMS																												TOTAL GENERAL											
SUJETO	SEXO	EDAD	GRADO	Autoaceptación				TOTAL	Relaciones positivas					TOTAL	Autonomía						TOTAL	Dominio del Entorno					TOTAL		Crecimiento personal				TOTAL	Propósito de vida					TOTAL
				ítem 1	ítem 7	ítem 17	ítem 24		ítem 2	ítem 8	ítem 12	ítem 22	ítem 25		ítem 3	ítem 4	ítem 9	ítem 13	ítem 18	ítem 23		ítem 5	ítem 10	ítem 14	ítem 19	ítem 29			ítem 21	ítem 26	ítem 27	ítem 28		ítem 6	ítem 11	ítem 15	ítem 16	ítem 20	
1	1	14	3	4	4	5	4	17	1	2	3	1	5	12	2	5	6	6	4	3	26	1	3	6	1	4	15	6	1	6	4	17	3	6	4	6	3	22	109
2	1	14	3	4	4	4	5	17	1	1	3	2	5	12	2	5	5	6	4	3	25	2	3	5	2	5	17	5	2	5	5	17	4	5	4	5	4	22	110
3	1	14	3	4	5	6	5	20	1	2	3	1	6	13	6	4	1	5	4	4	24	3	3	5	2	6	19	4	1	4	6	15	4	5	4	5	5	23	114
4	2	15	4	5	4	4	5	18	2	1	4	2	5	14	6	5	3	5	5	1	25	3	3	5	2	6	19	4	2	4	4	14	5	6	4	5	5	25	115
5	2	15	4	5	4	4	4	17	1	1	3	1	5	11	1	4	3	5	4	2	19	3	3	5	2	5	18	5	2	4	5	16	5	6	4	5	5	25	106
6	1	15	4	5	5	4	6	20	2	1	2	1	6	12	3	5	6	5	5	3	27	3	3	5	1	4	16	5	2	4	6	17	5	6	4	5	4	24	116
7	2	15	4	5	4	5	4	18	2	1	2	1	5	11	3	5	6	1	4	3	22	2	3	5	2	4	16	5	2	4	5	16	5	6	4	3	5	23	106
8	1	15	4	4	6	5	5	20	2	1	3	1	5	12	6	1	5	6	4	3	25	2	3	5	1	4	15	5	2	5	4	16	6	4	5	4	5	24	112
9	2	15	4	5	4	5	6	20	2	1	3	1	4	11	6	5	5	5	4	3	28	2	3	5	2	4	16	6	2	5	4	17	6	4	5	4	5	24	116
10	2	15	4	3	4	4	6	17	6	2	3	2	5	18	5	5	5	5	5	1	26	6	3	5	2	4	20	6	2	5	4	17	6	4	5	4	6	25	123
11	2	14	3	4	4	6	6	20	1	2	2	3	5	13	5	5	5	5	4	1	25	3	3	3	2	4	15	6	2	6	4	18	6	4	5	4	4	23	114
12	2	14	3	6	5	4	5	20	1	1	2	2	5	11	5	5	1	5	4	3	23	6	3	3	1	4	17	5	1	6	4	16	6	3	5	4	4	22	109
13	2	14	3	6	5	5	5	21	3	5	3	2	5	18	6	5	6	5	6	3	31	2	3	5	2	4	16	5	2	6	4	17	5	4	5	5	5	24	127
14	1	14	3	4	5	6	4	19	6	1	4	3	5	19	1	5	5	5	5	3	24	2	3	3	2	5	15	5	2	6	4	17	5	4	5	5	6	25	119
15	1	14	3	6	4	6	6	22	2	1	2	1	5	11	3	5	1	6	5	3	23	2	3	5	1	6	17	5	2	4	4	15	5	4	4	5	4	22	110

16	2	16	5	6	6	6	5	23	6	2	2	1	5	16	3	5	3	2	6	3	22	2	3	5	3	5	18	6	2	4	4	16	5	4	4	5	5	23	118
17	1	16	5	6	4	5	5	20	1	2	2	2	5	12	5	5	3	5	4	1	23	1	1	5	1	5	13	5	2	4	5	16	5	4	4	5	6	24	108
18	2	16	5	6	5	6	5	22	1	1	4	2	4	12	6	5	5	5	5	1	27	1	3	5	3	4	16	5	2	5	5	17	5	5	5	5	5	25	119
19	2	16	5	6	6	5	5	22	6	1	4	1	5	17	5	5	6	5	5	1	27	1	2	5	3	5	16	5	2	5	5	17	5	5	5	5	6	26	125
20	1	17	5	6	6	5	5	22	2	2	4	3	5	16	5	5	5	5	4	3	27	1	1	5	1	4	12	5	2	5	5	17	5	5	5	5	5	25	119
21	1	16	5	5	6	5	4	20	1	2	3	1	6	13	5	5	5	1	4	3	23	1	1	6	3	4	15	5	2	5	5	17	6	5	5	6	5	27	115
22	2	17	5	5	5	4	5	19	3	5	4	2	6	20	5	5	5	6	1	3	25	1	3	6	2	4	16	5	2	5	5	17	6	5	6	5	5	27	124
23	1	15	4	3	6	5	4	18	2	2	4	3	6	17	5	1	6	5	5	3	25	1	3	5	1	4	14	4	2	5	6	17	6	5	5	5	5	26	117
24	2	16	5	5	5	6	5	21	2	1	3	2	4	12	6	5	5	5	5	1	27	1	3	5	3	4	16	4	2	5	6	17	5	5	5	5	6	26	119
25	1	16	5	6	5	6	5	22	2	5	3	2	6	18	5	4	5	5	5	3	27	1	3	5	1	4	14	4	2	6	6	18	5	5	5	6	4	25	124
26	2	16	5	5	5	6	4	20	3	1	3	1	5	13	6	5	5	5	6	3	30	1	3	5	2	4	15	4	2	5	5	16	5	5	5	6	4	25	119
27	2	14	3	4	5	6	6	21	2	2	3	1	5	13	6	1	6	5	5	3	26	1	3	5	2	4	15	5	2	5	5	17	5	5	5	6	4	25	117
28	2	16	5	6	5	6	4	21	1	1	3	2	5	12	6	5	5	5	5	3	29	1	3	5	2	4	15	5	1	5	5	16	5	5	5	6	5	26	119
29	2	15	4	5	5	6	5	21	1	1	4	1	6	13	6	5	6	5	5	3	30	1	3	5	3	4	16	5	1	5	5	16	5	5	5	6	5	26	122
30	2	16	5	4	6	5	6	21	1	2	2	1	5	11	6	5	6	5	5	3	30	1	3	5	3	4	16	5	1	5	5	16	5	5	5	6	5	26	120

**"DESARROLLANDO
MIS HABILIDADES
PARA MEJORAR EL
BIENESTAR
PSICOLÓGICO"**



LIC. MARYLIN ABANTO AVALOS

PRESENTACIÓN

La autora elabora el presente programa titulado “Desarrollando mis Habilidades” para su aplicación en estudiantes del nivel secundario con la finalidad de promover en ellos un bienestar psicológico, Autoaceptación, Relaciones Positivas, Autonomía, Dominio del entorno, Crecimiento personal y Propósito en la vida generando así bienestar consigo mismo y con los demás.

PROGRAMA

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. Denominación: “Desarrollando mis Habilidades para mejorar el Bienestar Psicológico”
- 1.2. Participantes: Estudiantes del nivel Secundario
- 1.3. Nº de Participantes: 30 participantes
- 1.4. Localización: Trujillo
- 1.5. Autora: Lic. Abanto Avalos, Marylin Yasari

II. FUNDAMENTACIÓN:

Se realiza el presente programa debido a los altos índices de problemas de que se vienen generando desde hace un tiempo debido a la pandemia ocasionada por el Covid-19. Y que ha tenido consecuencias en las habilidades y por ende bienestar psicológico de los estudiantes. Uno de los sectores más afectados, son los jóvenes adolescentes debido a que ellos están pasando por una etapa complicada de crecimiento y paralelo a ello, deben trabajar su propia personalidad, lo que normalmente no tendría muchas dificultades si pudiera asistir a su centro de estudios, eventos o practicar su deporte favorito, sin embargo, la realidad es que la mayoría de personas de su edad, se encuentran en casa con la restricción de no poder salir. “Es una etapa con características y necesidades propias y tiene la misma importancia que la infancia o la edad adulta. Es la época más sana de la vida desde el punto de vista físico, pero el adolescente está expuesto a muchos riesgos y diferentes problemas de salud. (Güemes, M. Ceñal, M. Hidalgo, M. 2017, p.1)

Por lo tanto, esta investigación estará centrada en el trabajo con adolescentes en tiempos de Covid-19 en una Institución Educativa Privada, Trujillo, 2021, se evidencia que en las dimensiones que tienen que ver con las habilidades las cuales son: relaciones positivas y dominio del entorno se ubicaron en un nivel promedio, las cuales se tienen que reforzar. Además, se busca a través de este programa propuesto

repotencializar ciertas áreas, generando un mejor desarrollo a nivel personal y social. Finalmente, sirve para corroborar el constructo de psicología positiva y como una herramienta práctica que puede ser usada en otros estudios interesados en mejorar la salud mental.

III. MARCO TEÓRICO

El programa está diseñado bajo la perspectiva de la psicología positiva, la cual propone un cambio en la forma de distinguir las experiencias acontecidas. Si bien es cierto, durante los últimos cincuenta años la psicología se ha dedicado a la investigación sobre las enfermedades mentales y sobre cómo curarlas; esto ha permitido que se deje de lado el desarrollo de estados de bienestar. Es así como nace la psicología positiva, la cual según Seligman (2003, como se citó en Lupano y Castro, 2010) implica el estudio de las fortalezas y virtudes humanas fomentando el desarrollo de las potencialidades de los seres humanos. Considerando lo anteriormente mencionado, se han planteado diversas definiciones sobre psicología positiva; no obstante, en las palabras de Lindley, Joseph, Harrington & Wood es definida como:

Tenemos que tener en cuenta que es importante fomentar las emociones positivas en las personas, puesto que estas ayudan a soportar mejor el dolor, anulando las emociones desagradables y generan un bienestar no solo a nivel personal sino a nivel social también contribuyen mejorando las relaciones interpersonales (Lupano y Castro, 2010). De esta forma se comprende el gran aporte de la psicología positiva en la salud mental; la cual es definida por la OMS (2018) como el estado de completo bienestar de las personas en el cual mantienen consciencia sobre sus fortalezas, logran hacer frente a las adversidades de la vida, son productivos en su trabajo y aportan de manera significativa a la sociedad. Además, para lograr los objetivos del presente programa se consideró conveniente hacer uso de algunas técnicas gestálticas con la finalidad de hacer consciente los sentimientos, emociones y el comportamiento que la

persona adopta, lo cual guiado bajo el enfoque de la psicología positiva permitirá que el participante reconozca sus potencialidades y se centre en desarrollarlas. Generalmente, se realizan dinámicas en las que se busca experimentar y contactar más con el interior y con el entorno de manera que se desarrolle la madurez a través del darse cuenta (Martín, s/a). Asimismo, se tomaron en cuenta algunos principios gestálticos, los cuales se mencionan a continuación (Martín, s/a): - Aquí y ahora: Hace referencia a vivenciar la experiencia del momento, lo cual no significa quitar importancia a las vivencias pasadas, sino que se trata de incorporarlas en el presente fomentando la consciencia del aquí y ahora. - YO- TU: Se trata de generar una comunicación horizontal entre emisor y receptor, comprendiendo que la verdadera comunicación se basa en la expresión de lo que se desea comunicar de manera abierta y directa. - Lenguaje personal vs lenguaje impersonal: Busca que las personas sean agentes activos en lugar de pasivos, generando responsabilidad en los propios sentimientos y acciones.

IV. OBJETIVOS

4.1. Objetivo General: - Optimizar el bienestar psicológico en adolescentes en tiempos de Covid-19 en una Institución Educativa Privada, Trujillo, 2021.

4.2. Objetivos Específicos:

- Incrementar la Autoaceptación en adolescentes en tiempos de Covid-19 en una Institución Educativa Privada, Trujillo, 2021.

- Incrementar las Relaciones Positivas en adolescentes en tiempos de Covid-19 en una Institución Educativa Privada, Trujillo, 2021.

- Incrementar las Autonomía en adolescentes en tiempos de Covid-19 en una Institución Educativa Privada, Trujillo, 2021.
- Incrementar el dominio del entorno en adolescentes en tiempos de Covid-19 en una Institución Educativa Privada, Trujillo, 2021.
- Incrementar el Crecimiento personal en adolescentes en tiempos de Covid-19 en una Institución Educativa Privada, Trujillo, 2021.
- Incrementar el Propósito en la vida en adolescentes en tiempos de Covid-19 en una Institución Educativa Privada, Trujillo, 2021

V. METODOLOGÍA

- Técnicas de psicología positiva.
- Técnicas gestálticas.
- Trabajo en equipo.
- Técnicas participativas.
- Retroalimentación.

VI. MATERIALES Y SERVICIOS

- Hojas bond blancas y de colores
- Lapiceros, lápices
- Plumones
- Borradores
- Tajadores
- Cartulinas
- Solapines

- Papelotes
- Post it
- Globos
- Impresiones
- Fotocopias
- Proyector
- Laptop

VII. EVALUACIÓN

- El cumplimiento de los objetivos se medirá a través de la aplicación del Cuestionario de Bienestar Psicológico de Díaz et al. (2006).

VIII. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

N°	TEMÁTICA	DIMENSIONES	FECHA DE APLICACIÓN
1	“No soy mi pasado”	Autoaceptación,	1era semana
2	“Yo conmigo “		2da semana
3	“Entendámonos”	Relaciones Positivas,	3era semana
4	“Comunicación asertiva”		4ta semana
5	“Trabajo en equipo”		5ta semana
6	“Un caso peculiar”	Autonomía	6ta semana
7	“Toma de decisiones”		7ma semana
8	“Solucionando conflictos”	Dominio del entorno	8va semana
9	“Potencializando mis habilidades”		9na semana
10	“Mis compromisos”		10ma semana
11	“Mis prioridades”		11va semana

12	“Personajes prototipos”	Crecimiento	12va semana
13	“Ser el mejor”	personal	13va semana
14	“Mis metas”	Propósito en la	14va semana
15	“ Propósito y dirección”	vida	15va semana
16	“ Socializando con los demás”	Habilidades sociales	16va semana
17	“Encontrando apoyo en mi grupo”	Habilidades Sociales	17va semana

SESIONES

IX. ACTIVIDADES

SESIÓN N° 01			
Denominación: “No soy mi pasado” Fundamentación: Psicología positiva y psicoterapia gestalt. Objetivos: Fortalecer el presente.			
Actividad	Descripción	Recursos	Tiempo
Inicio	Se saludará a los participantes, se explicará el objetivo del programa “Habilidades Sociales”, se entregarán solapines y se llenará las listas de asistencia. Luego, se acordarán con los participantes de manera democrática las normas de convivencia para las sesiones. Se pide a los participantes que llenen el pre test y luego que se coloquen en ronda y que se presenten mencionando sus nombres y las expectativas que tienen del taller.		20 minutos
Desarrollo	Se procede a realizar la dinámica de la máquina del tiempo. Se les entregará 3 hojas bond y un lapicero, lápiz, colores y plumones de ser necesario. En la primera hoja bond según su creatividad, deberán dibujar, escribir o realizar algo referente a su pasado, en la segunda y tercera hoja deberán hacer lo mismo respecto a su presente y futuro respectivamente. Posteriormente la facilitadora les pedirá voluntariamente hasta 3 participantes quienes quieran compartir sus 3 creaciones, recordándoles el principio de la confidencialidad en el grupo. Escucharemos atentamente las propuestas, para hacer la retroalimentación respectiva sobre la importancia de vivir el presente, dejar el pasado y no esperar	Facilitadora Solapines Lista de asistencia Lápices Hojas bond Borrador Tajador Video	30 minutos

	<p>ansiosamente el futuro. La facilitadora tendrá hojas bond blancas en la mano y cada uno de los participantes se acercará a recogerla, al oído le dirá a cada uno de ellos “hoy tu futuro va cambiar, pues haz decidido no escribirlo aún” haciéndole entrega de la hoja en blanco. Se explicará a continuación que el papel en blanco representa su futuro, aún no escrito, ni dibujado, el mismo que en algún momento se convertirá en su presente. Se compartirá con los participantes el siguiente video:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Jj2VV2_d9Ls</p> <p>Luego se pedirá voluntariamente que realicen una reflexión de lo que vieron, es importante orientar las mismas, hacia la vivencia plena del aquí y ahora, de soltar o dejar ir el pasado y reducir la ansiedad por el futuro.</p>		
Cierre	Finalmente, se pedirá que cada participante mencione en una palabra el aprendizaje que se lleva de la sesión, reforzando cada participación con aplausos. Se firmará la lista de asistencia y se despedirá a los participantes.		10 minutos
SESIÓN N° 02			
<p>Denominación: “Yo conmigo “</p> <p>Fundamentación: Psicología positiva y psicoterapia gestalt.</p> <p>Objetivos: Desarrollar una actitud positiva hacia sí mismo.</p>			
Actividad	Descripción	Recursos	Tiempo
Inicio	<p>Saludar a los participantes, entregar solapines y llenar listas de asistencia.</p> <p>Se presentará el nombre de la sesión a desarrollar y se pedirá a los participantes que comiencen a caminar por el espacio; mientras que la facilitadora dirige al</p>	<p>Facilitadora</p> <p>Solapines</p> <p>Lista de asistencia</p>	20 minutos

	<p>grupo diciéndoles: “Vamos a comenzar a caminar por el espacio, prestando atención a nuestra respiración, dirigimos nuestra mirada hacia los compañeros con los que nos encontramos y les brindamos una sonrisa, continuamos caminando y coloco la atención en mis pies y en todo lo que he tenido que recorrer para llegar hasta aquí, tomo consciencia de quién soy, de qué hago y de hacia dónde me dirijo”. Luego se pedirá que se formen en una columna y se les dirá que para conocernos un poco más se realizarán unas preguntas y que de acuerdo a ellas, se colocarán en el lado derecho o izquierdo. Se dirá: colóquense en el lado derecho los que les gusta ir a la playa, en el lado izquierdo los que no les gusta la playa, en el lado izquierdo los que tienen sobrinos, en el lado izquierdo los que conocen la selva, en el lado derecho los que saben cocinar, en el lado izquierdo los que tienen mascota, etc. Al finalizar se agradecerá su participación en la actividad.</p>	<p>Papelotes Lápices Borrador Tajador Video</p>	
<p>Desarrollo</p>	<p>Se explicará la importancia de saber quiénes somos y reconocer lo que nos distingue de lo demás. Además, se realizará la dinámica: “Mi carta de presentación”, para lo cual se pedirá que escriban una carta en tercera persona, presentándose a sí mismos a los demás. Se solicitará que los participantes que deseen lean sus cartas, reforzándose con aplausos. Luego, se guiará a los participantes para que caminen en el espacio colocando una música de relajación de fondo (https://www.youtube.com/watch?v=_8u4VLk0iTI) y se dará la siguiente consigna: “Vamos caminando por el espacio lentamente, me</p>		<p>30 minutos</p>

	<p>conecto conmigo mismo, con mis sensaciones, tal vez me siento un poco cansado o cansada o siento un poco de rigidez en alguna parte de mi cuerpo, voy relajándome poco a poco, moviendo aquella parte de mi cuerpo que siento tensa o la que yo desee... comienzo a tocarme la cabeza y me hago unos suaves masajes, toco mis ojos y recuerdo lo importantes que son en mi vida, acaricio mi nariz y mi boca lentamente reconociendo también el valor que generan en mi vida, muevo mis hombros hacia atrás y luego hacia delante, despacio tratando de relajarme; sigo caminando y de pronto a me encuentro con un compañero y nos tomamos de la mano. Con este compañero voy a trabajar, cierro los ojos y lo único que vamos a hacer será mover las manos. Me voy a conectar a través de las manos con mi compañero... con nuestras manos vamos a representar las consignas siguientes: manos cariñosas, manos distantes, manos agresivas, manos posesivas, manos amables, manos seguras, manos divertidas. Luego de un momento, se pedirá que lentamente abran los ojos y que agradezcan a sus compañeros de trabajo por la experiencia. Seguidamente, se comentará cómo se sintieron durante la dinámica.</p>		
<p>Cierre</p>	<p>Finalmente, se pedirá que cada participante mencione en una palabra el aprendizaje que se lleva de la sesión, reforzando cada participación con aplausos. Se firmará la lista de asistencia y se despedirá a los participantes.</p>		<p>10 minutos</p>

SESIÓN N° 03

Denominación: “Entendámonos”

Fundamentación: Psicología positiva y psicoterapia gestalt.

Objetivos: Ofrecer a los estudiantes la oportunidad de reconocer los conflictos y mejorar la convivencia.

Actividad	Descripción	Recursos	Tiempo
Inicio	<p>Saludar a los participantes, entregar solapines y llenar listas de asistencia.</p> <p>El facilitador pedirá que los participantes se coloquen en ronda y que al brindar la señal cada uno señale a un compañero y que cambie de lugar con él rápidamente, luego que crucen dando pisotones a 3 personas diferentes...” vamos a cruzar bailando, de prisa, topando a los demás (cuidando de no herir a nadie), regalando abrazos, pidiendo perdón, quejándose de todo, riéndose, brindando elogios a los demás”. Luego al finalizar se reflexionará sobre la actividad, pidiendo que expliquen de qué manera les gustó o no les gustó cruzar y por qué; luego se reflexionará sobre cómo se relaciona la actividad con las actitudes que mantenemos en la vida.</p>	<p>Facilitadora Solapines Lista de asistencia Papelotes Lápices Borrador Tajador Música Video</p>	20 minutos
Desarrollo	<p>Se visualizará el video: “Emociones Positivas Elsa Punset” (https://www.youtube.com/watch?v=H643079Cv-s) luego se realizará lluvia de ideas sobre el tema. Se expondrá el tema de las emociones positivas. ¿Cuáles son? ¿Importancia? ¿Cómo gestionarlas? Luego, se pedirá a los participantes que caminen por el espacio (música de fondo: https://www.youtube.com/watch?v=s-5nKwjQMvA) en silencio y que miren a los ojos a las personas con las que se encuentran en el camino, luego que sonrían</p>		30 minutos

	<p>y continúen caminando, se les pide que vayan tomando consciencia de lo que sienten y de cómo se manifiesta esto en su cuerpo. Continúan caminando como deseen y de pronto con el compañero que se encuentren frente a frente se abrazarán y se darán elogios mutuamente, continúan caminando y haciendo lo mismo con los demás hasta que el facilitador indique que la actividad finalizó. Se reflexionará sobre qué emociones sintieron durante el ejercicio. Después, se pedirá a los participantes que se coloquen en parejas uno frente al otro formando dos columnas. Se les dirá que cada uno debe de imaginar que es una persona súper importante y especial, que ha logrado muchas cosas y desfilan por el centro de las dos columnas, mientras que las personas de los costados los ovacionan. Uno por uno caminará por la pasarela manteniendo una actitud positiva. Luego de que todos hayan terminado se les felicitará y se reflexionará sobre cómo se sintieron.</p>		
Cierre	<p>Finalmente, se pedirá que cada participante mencione en una palabra el aprendizaje que se lleva de la sesión, reforzando cada participación con aplausos. Se firmará la lista de asistencia y se despedirá a los participantes.</p>		10 minutos
SESIÓN N° 04			
<p>Denominación: “Comunicación asertiva” Fundamentación: Psicología positiva y psicoterapia gestalt. Objetivos: Ofrecer las pautas para establecer relaciones sociales más sanas, directas y auténticas.</p>			
Actividad	Descripción	Recursos	Tiempo
Inicio	Saludar a los participantes, entregar solapines y llenar listas de asistencia.	Facilitadora	20 minutos

	<p>Para iniciar la sesión indicará que se reproducirá el video: “Recibe un servicio”, luego se pedirá a los participantes que comenten sobre el video y se les preguntará: ¿Cómo inició? ¿Qué cambios hubo? ¿Qué hizo que se diera ese cambio? y ¿qué mensaje nos deja el video?</p> <p>Se escucha a un participante por cada pregunta y luego se da la retroalimentación inmediata a cada uno de ellos, haciendo las conclusiones generales.(https://www.youtube.com/watch?v=9oE4SwnU3pY)</p>	<p>Solapines Lista de asistencia Papelotes Lápices Borrador Tajador Video</p>	
Desarrollo	<p>La facilitadora sigue con el proceso indicando a los participantes que se formarán cinco grupos de cuatro participantes para trabajar la lectura llamada: “El país de las cucharas largas” del autor Jorge Bucay la cual fue previamente compartida a los estudiantes y que se proyectará una vez más en compartir pantalla de la plataforma para que cada grupo pueda alternar la lectura oral de los pasajes de la historia. Finalizada la lectura colectiva, la mediadora presenta las preguntas que deberán trabajar en cada uno de los grupos.</p> <p>¿Cuál es el sentido del cuento?</p> <p>¿Cómo podrías aplicar esto a tu vida diaria?</p> <p>¿Si estuvieras trabajando y tuvieras un cliente que atender? ¿De qué forma esta historia se puede aplicar en este momento?</p> <p>¿Cuál creen Uds. que es la importancia de ayudar a otros cuando se trabaja?</p> <p>Finalizado el tiempo de trabajo en grupo. Los coordinadores de cada grupo exponen sus respuestas. La facilitadora desarrolla las conclusiones en base a</p>		30 minutos

	lo trabajado por los grupos resaltando la importancia de que trabajar con empatía implica actitud de servicio.		
Cierre	Finalmente, se pedirá que cada participante mencione en una palabra el aprendizaje que se lleva de la sesión, reforzando cada participación con aplausos. Se firmará la lista de asistencia y se despedirá a los participantes.		10 minutos
SESION N° 05			
<p>Denominación: “Trabajo en equipo” Fundamentación: Psicología positiva y psicoterapia gestalt. Objetivos: Facilitar la participación e integración, al compartir actividades en grupo que favorezca la colaboración de sus miembros.</p>			
Actividad	Descripción	Recursos	Tiempo
Inicio	Saludar a los participantes, entregar solapines y llenar listas de asistencia. Se proyectará el video: “seamos pingüinos, cangrejos y hormigas” (https://www.youtube.com/watch?v=pXvBckVO7EM). A participantes voluntarios, se les pide una reflexión sobre el video. Adicional a ello, se explica el contexto de dicho video para que puedan tener mayor entendimiento de la situación que quiere transmitir.	Facilitadora Solapines Lista de asistencia Papelotes Lápices Borrador Tajador Video	20 minutos
Desarrollo	Se formarán tres equipos de cinco participantes cada uno. En cada grupo habrá un participante infiltrado que tratará de contradecir las opiniones y generar inconvenientes en el grupo. Con estas personas se tendrá una conversación previa. El objetivo de cada grupo es crear un proyecto entre todos. Este proyecto puede ser en base a un objetivo en común como equipo. Al terminar la actividad		30 minutos

	se pedirá que expongan su propuesta y finalmente se les consultará si les fue fácil organizarse, si todos apoyaron, qué hicieron para salir de ese inconveniente con el grupo.		
Cierre	Finalmente, se pedirá que cada participante mencione en una palabra el aprendizaje que se lleva de la sesión, reforzando cada participación con aplausos. Se firmará la lista de asistencia y se despedirá a los participantes.		10 minutos
SESIÓN N° 06			
<p>Denominación: “Un caso peculiar” Fundamentación: Psicología positiva y psicoterapia Gestalt. Objetivos: Reconocer la importancia de realizar responsablemente y con iniciativa actividades habituales y tareas sencillas para resolver problemas de la vida cotidiana.</p>			
Actividad	Descripción	Recursos	Tiempo
Inicio	Saludar a los participantes, entregar solapines y llenar listas de asistencia. Se comenta el caso de una alumna , que tuvo un día difícil , se acostó a dormir tarde, llego tarde a clases, no tomó bien su desayuno, estaba de mal humor, contestaba mal a todos, no estudio lo suficiente, y comentarán alguna solución.	Facilitadora Solapines Lista de asistencia Papelotes Lápices Borrador Tajador Video	20 minutos
Desarrollo	La facilitadora pide a los participantes que coloquen en unos post it situaciones de su vida las cuales han podido resolverlo y les fue bien en su momento, comentar el manejo de la situación para luego compartir con sus compañeros y compartir experiencias. Pasaran el turno a cada participante lanzando una pelota de trapo.	Pelota de trapo	30 minutos

Cierre	Finalmente, se pedirá que cada participante mencione en una palabra el aprendizaje que se lleva de la sesión, reforzando cada participación con aplausos. Se firmará la lista de asistencia y se despedirá a los participantes.		10 minutos
SESIÓN N° 07			
<p>Denominación: “Toma de decisiones” Fundamentación: Psicología positiva y psicoterapia gestalt. Objetivos: Reflexionar sobre los riesgos, ventajas, desventajas y consecuencias de la forma de decidir frente a los problemas diarios y los bloqueos u obstáculos que interfieren en la toma de dichas decisiones.</p>			
Actividad	Descripción	Recursos	Tiempo
Inicio	Saludar a los participantes, entregar solapines y llenar listas de asistencia. Se presentará el video: “Un corto de como las pequeñas decisiones cambian tu vida (https://www.youtube.com/watch?v=FMPP5G1up1l) y luego de ello se reflexionará sobre lo visualizado.	Facilitadora Solapines Lista de asistencia Cartulinas Lápices Borrador Tajador Video	20 minutos
Desarrollo	Se pedirá un voluntario del grupo para que participe en la actividad a realizarse. Se le entregarán 10 fichas de cartulina que representarán el poder de decisión que tiene y se le preguntará a qué personas de su vida le entregaría fichas puesto que influyen en sus decisiones. Se reflexionará sobre la capacidad de decidir y sobre el poder que le otorgamos a otros y cómo influye lo que decimos en ello. Se fomentará un clima de participación dinámica entre los asistentes. Se presentará el video: “¿Qué hacemos cuando no sabemos qué hacer?”		30 minutos

	(https://www.youtube.com/watch?v=HLI9cjVA7kE) y luego de ello se reflexionará sobre lo visualizado.		
Cierre	Finalmente, se pedirá que cada participante mencione en una palabra el aprendizaje que se lleva de la sesión, reforzando cada participación con aplausos. Se firmará la lista de asistencia y se despedirá a los participantes.		10 minutos
SESION N° 08			
Denominación: “Solucionando conflictos” Fundamentación: Psicología positiva y psicoterapia gestalt. Objetivos: Desarrollar la negociación como medio y herramienta para la solución de conflictos.			
Actividad	Descripción	Recursos	Tiempo
Inicio	Saludar a los participantes, entregar solapines y llenar listas de asistencia.		20 minutos
Desarrollo	Para el desarrollo de esta sesión se trabajarán con 2 dinámicas, la primera de ellas “frío, frío, caliente, caliente” en esta dinámica solicitaremos a un voluntario salir del aula y los demás participantes deberán esconder 1 pelota de goma en el aula, al ingresar el voluntario solo le podrán indicar diciendo caliente tibio o cualquier palabra que signifique calor mientras más se acerque y frío si fuese lo contrario. No podrán, señalar o decir otra palabra que no sea tipo de frío o calor. Una vez encontrado el objeto todos celebrar el logro. En seguida se pedirá el apoyo de un según voluntario para desarrollar el mismo ejercicio. En esta ocasión cambiaremos las palabras, ahora cuando este cerca a la pelota, se le dirá frío y cuando este lejos calor. Al finalizar la dinámica se explicará la importancia de seguir los acuerdos y cuanto esto puede perjudicar el trabajo en	Facilitadora Solapines Lista de asistencia Papelotes Lápices Borrador Tajador Música Pelota de goma Ligas	30 minutos

	equipo y la dinámica de un grupo. En la segunda dinámica trabajaremos con ligas de 1.20 metros aproximadamente, en parejas anudaremos las ligas a las muñecas de los participantes como si fueran esposas de policías, luego entrelazaremos a los participantes entre ligas y les pediremos que traten de zafarse, sin sacar las manos de las ligas y sin desatar las mismas. Finalmente les ayudaremos a realizar el ejercicio y haremos al reflexión correspondiente a la importancia de la comunicación y la paciencia.		
Cierre	Finalmente, se pedirá que cada participante mencione en una palabra el aprendizaje que se lleva de la sesión, reforzando cada participación con aplausos. Se firmará la lista de asistencia y se despedirá a los participantes.		10 minutos
SESIÓN N° 09			
Denominación: “Potencializando mis habilidades” Fundamentación: Psicología positiva y psicoterapia gestalt. Objetivos: Fortalecer la actitud positiva.			
Actividad	Descripción	Recursos	Tiempo
Inicio	Saludar a los participantes, entregar solapines y llenar listas de asistencia. La facilitadora encargada, expresará la importancia de la sesión y mostrará las pautas y actividades que se desarrollarán con el permiso y participación de cada uno de los presentes. Luego se les pedirá a los estudiantes que expliquen cómo se sintieron hablando sobre sus logros con sus compañeros	Facilitadora Solapines Lista de asistencia Papelotes Lápices Borrador Tajador Música	20 minutos
Desarrollo	Para empezar la técnica, se utilizará la creatividad de los estudiantes para examinar y descubrir contenidos internos que estén involucrados en las		30 minutos

	experiencias con el mundo exterior. Comenzaremos indicando a los estudiantes que, deberán crear tarjeta utilizando hojas de colores donde cada tarjeta tendrán escritas encima frases positivas como, por ejemplo: estoy agradecido, yo lo lograre, estoy feliz. etc. Una vez que se hayan terminado con las tarjetas, se les pedirá que salgan del aula y la psicóloga encargada esconderá cada tarjeta dentro del aula, para que luego los alumnos las busquen, una vez encontradas las tarjetas, los estudiantes deberán dar un ejemplo con la frase. Es decir la tarjeta dice: “Estoy feliz porque aprobé mis exámenes” y así sucesivamente.		
Cierre	Finalmente, se pedirá que cada participante mencione en una palabra el aprendizaje que se lleva de la sesión, reforzando cada participación con aplausos. Se firmará la lista de asistencia y se despedirá a los participantes.		10 minutos
SESIÓN N° 10			
Denominación: “Mis compromisos”			
Fundamentación: Psicología positiva y psicoterapia gestalt.			
Objetivos: Identificar en forma realista y de manera clara las metas personales y las estrategias para hacerlas posible.			
Actividad	Descripción	Recursos	Tiempo
Inicio	Saludar a los participantes, entregar solapines y llenar listas de asistencia. Se les habla sobre la importancia de pensar en su futuro y lo que piensan realizar más adelante , se les proyectara un video (https://www.youtube.com/watch?v=Vdx0OxbiBL8).	Facilitadora Solapines Lista de asistencia Papelotes Revistas Lápices	20 minutos
Desarrollo	Se les reparte papelotes y revistas a los participantes en el cual tienen que		30 minutos

	realizar infografías con sus planes a futuro y donde se ven más adelante, cada uno explicara su infografía a sus compañeros y se reforzara con aplausos y algunas preguntas al respecto.	Borrador Tajador Música Videos	
Cierre	Finalmente, se pedirá que cada participante mencione en una palabra el aprendizaje que se lleva de la sesión, reforzando cada participación con aplausos. Se firmará la lista de asistencia y se despedirá a los participantes.		10 minutos
SESIÓN N° 11			
Denominación: “Mis prioridades” Fundamentación: Psicología positiva y psicoterapia gestalt. Objetivos: Reflexionar sobre las prioridades y los valores que permiten el crecimiento personal.			
Actividad	Descripción	Recursos	Tiempo
Inicio	Saludar a los participantes, entregar solapines y llenar listas de asistencia. La facilitadora hablará sobre la importancia de realizar un FODA , fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas , se explicarán algunos ejemplos.	Facilitadora Solapines Lista de asistencia Papelotes Lápices Borrador Tajador Música	20 minutos
Desarrollo	Se indicará a los participantes sobre realizar cada uno su FODA personal y exponerlo frente a sus compañeros identificado los cuatro pasos. En la parte de debilidades analizar qué es lo que desearían mejorar y que medidas adoptarían para ello.		30 minutos
Cierre	Finalmente, se pedirá que cada participante mencione en una palabra el aprendizaje que se lleva de la sesión, reforzando cada participación con aplausos. Se firmará la lista de asistencia y se despedirá a los participantes.		10 minutos
SESIÓN N° 12			

<p>Denominación: “Personajes prototipos” Fundamentación: Psicología positiva y psicoterapia gestalt. Objetivos: Identificar las características de prototipos de personajes que sobresalen por su lucha en construir una sociedad centrada en valorar al ser humano por el ser y no por el tener.</p>			
Actividad	Descripción	Recursos	Tiempo
Inicio	Saludar a los participantes, entregar solapines y llenar listas de asistencia. Se les enseña el video de Gastón Acurio a los participantes (https://www.youtube.com/watch?v=siDemFTpDnk). Se realizan preguntas a los participantes.	Facilitadora Solapines Lista de asistencia Papelotes Lápices Borrador Tajador Música Videos	20 minutos
Desarrollo	Se entregan imágenes sobre diversos personajes exitosos para que escojan y luego los analizan , posteriormente observan que virtudes tienen ellos para llegar al éxito y comentan si les gustaría desarrollar alguna cualidad y que harían para llegar a sus metas.		30 minutos
Cierre	Finalmente, se pedirá que cada participante mencione en una palabra el aprendizaje que se lleva de la sesión, reforzando cada participación con aplausos. Se firmará la lista de asistencia y se despedirá a los participantes.		10 minutos
SESION N° 13			
<p>Denominación: “Ser el mejor” Fundamentación: Psicología positiva y psicoterapia gestalt. Objetivos: Reconocer la importancia de la automotivación a través de la reflexión, descubriendo el sentido profundo de ser mejor cada día.</p>			
Actividad	Descripción	Recursos	Tiempo
Inicio	Saludar a los participantes, entregar solapines y llenar listas de asistencia. Se	Facilitadora	20 minutos

	<p>realizará la siguiente dinámica: “El puente de la confianza”. En el piso se colocarán cintas que señalen donde se ubicarán los participantes frente a frente, las primeras con una distancia de 100 centímetros, las segunda con una distancia de 200 centímetros y las terceras con una distancia de 300 centímetros. Se pedirá que los participantes se unan en parejas (se realizará la dinámica con cada pareja en tiempos diferentes) y que cada uno tome el lugar que le corresponde en las primeras cintas del piso. Desde esa posición unirán sus manos inclinando su cuerpo, pero manteniendo sus pies firmes en el suelo; luego pasarán a realizar el mismo ejercicio, pero colocándose en las cintas con mayor distancia y así sucesivamente hasta terminar. Luego de la dinámica se reflexionará sobre lo que sintieron los participantes.</p>	<p>Solapines Lista de asistencia Papelotes Lápices Borrador Tajador Música Videos</p>	
<p>Desarrollo</p>	<p>Se hablará acerca de la autoconfianza y los miedos. Se visualizará el siguiente video: “La mayor discapacidad es la falta de confianza en uno mismo”. https://www.youtube.com/watch?v=bVUGw1cIK3U y luego se reflexionará sobre el mismo. Se entregarán dos post it a cada participante y se pedirá que cada uno recuerde algo que les da miedo enfrentar (debe ser algo que pueda decirse en público) y que lo escriban en el post it 1 y que luego escriban en el post it 2 alguna experiencia en la que hayan enfrentado alguna situación con confianza. Luego de ello, se pedirá que se agrupen en parejas y que intercambien sus post it con sus parejas. Cada pareja dirá: Tú, (nombre), sientes miedo de enfrentar esto (situación escrita en post it 1); sin</p>		<p>30 minutos</p>

	embargo, cada vez que sientas esto puedes recordar que antes has logrado enfrentar esta situación (lo escrito en post it 2) con valentía y confianza, por lo cual te mereces este caramelo (se entregará caramelo). El otro participante agradecerá y hará lo mismo con su compañero. Se felicitará la participación de todos y se reflexionará sobre cómo se sienten.		
Cierre	Finalmente, se pedirá que cada participante mencione en una palabra el aprendizaje que se lleva de la sesión, reforzando cada participación con aplausos. Se firmará la lista de asistencia y se despedirá a los participantes.		10 minutos
SESIÓN N° 14			
Denominación: “Mis metas” Fundamentación: Psicología positiva y psicoterapia gestalt. Objetivos: Identificar mis metas por medio de la técnica de asimilación de proyecciones.			
Actividad	Descripción	Recursos	Tiempo
Inicio	Saludar a los participantes, entregar solapines y llenar listas de asistencia. La psicóloga preguntará: ¿Te sientes satisfecho con tus metas?	Facilitadora Solapines Lista de asistencia Papelotes Lápices Borrador Tajador Música	20 minutos
Desarrollo	Se trabajará en la perspectiva que tiene cada uno de los estudiantes sobre sus metas y como se podría definir las o reconocerlas. La dinámica se basa en ubicar en orden sus metas (mediano, corto o largo plazo), una vez que se ubique las metas de cada estudiante en el orden asignado. Deberán hacer un cuadro con cartulina de 30 cm x 30cm, se escribirá en orden las metas por cumplir, siempre cumpliendo el orden señalado, de igual modo se colocará la duración para cumplimiento de las metas. Para empezar los estudiantes deberán escribir sus		30 minutos

	metas según el orden establecido y el tiempo en el que lograrán obtener la meta. Con el fin que reconozcan sus propias metas y así puedan proyectar en cada una de ellas su anhelo de querer lograrlo en el transcurso de su día a día.		
Cierre	Finalmente, se pedirá que cada participante mencione en una palabra el aprendizaje que se lleva de la sesión, reforzando cada participación con aplausos. Se firmará la lista de asistencia y se despedirá a los participantes.		10 minutos
SESIÓN N° 15			
Denominación: “Propósito y dirección” Fundamentación: Psicología positiva y psicoterapia gestalt. Objetivos: Proponer metas y objetivos a corto, mediano y largo plazo en consecuencia de sus habilidades y fortalezas.			
Actividad	Descripción	Recursos	Tiempo
Inicio	Saludar a los participantes, entregar solapines y llenar listas de asistencia.		20 minutos
Desarrollo	En esta sesión habiendo realizado su FODA personal cada participante expondrá ante el grupo cuáles son las nuevas metas que se ha trazado, y que estrategias o herramientas empleará para su cometido. Esta sesión puede dividirse si el tiempo no alcanza, debiendo respetar un tiempo de entre 10 a 15 minutos por cada participante. Esta exposición es un mecanismo liberador y de expresión personal por consiguiente se sugiere tener el mayor respeto con cada uno de los expositores, esto debe ser aclarado con todos los participantes.	Facilitadora Solapines Lista de asistencia Lápices Borrador Tajador Ovillo de lana	30 minutos
Cierre	Se les hará ver un video y conversar sobre el video (https://www.youtube.com/watch?v=IYQDWb_4tbE)		10 minutos

SESIÓN N° 16			
Denominación: “Socializando con los demás” Fundamentación: Psicología positiva y psicoterapia gestalt. Objetivos: Desarrollar habilidades sociales en torno a lo aprendido.			
Actividad	Descripción	Recursos	Tiempo
Inicio	Saludar a los participantes, entregar solapines y llenar listas de asistencia.	Facilitadora Solapines Lista de asistencia Lápices Borrador Tajador	20 minutos
Desarrollo	Se les pregunta que le gustaria que le regalen a cada uno de los participantes y porque eligieron eso, describen las características de esa persona y que les grada mas. Se les explica la importancia de las habilidades sociales a los integrantes.		30 minutos
Cierre	Se les divide en sala a los grupos y se les dice que tienen que crear una canción con una virtud en general. Se agradece su participación , se aplaude , se refuerza.		10 minutos
SESION N° 17			
Denominación: “Encontrando apoyo en mi grupo” Fundamentación: Psicología positiva y psicoterapia gestalt. Objetivos: Encuentro recursos externos de apoyo en mi grupo.			
Actividad	Descripción	Recursos	Tiempo
Inicio	Saludar a los participantes, entregar solapines y llenar listas de asistencia.	Facilitadora Solapines Lista de asistencia	20 minutos
Desarrollo	Se les divide en salas, se les entrega casos de la vida real , de negocios, en el aula y en casa y que resuelvan con ayuda de todo el grupo, se comparte ideas,		30 minutos

	se genera recomendaciones.	Lápices Borrador Tajador Ovillo de lana	
Cierre	Se pondrá en práctica la dinámica “ El ovillo de Lana “donde cada uno describirá lo que aprendió en las sesiones y se realizará un compartir de algunos alimentos por la finalización del taller, agradeciendo la participación de cada uno.		10 minutos

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Güemes, M. Ceñal, M. Hidalgo, M. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. Recuperado el 24 de noviembre, 2020. Recuperado de: [https://www.adolescenciasema.org/ficheros/PEDIATRIA%20INTEGRAL/Desarrollo%20dur ante%20la%20Adolescencia.pdf](https://www.adolescenciasema.org/ficheros/PEDIATRIA%20INTEGRAL/Desarrollo%20dur%20ante%20la%20Adolescencia.pdf)
- Lupano, M. y Castro, A. (2010). Psicología Positiva: Análisis desde su surgimiento. *Ciencias Psicológicas*, 4(1), 43-56.
- Linley, A., Joseph, A., Harrington, S. & Wood, A. (2006). Positive psychology: Past, present and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3-16
- Martin, A. (s/a). Manual práctico de psicoterapia gestalt. Recuperado de <http://bibliotecaparalapersonaepimeleia.com/greenstone/collect/libros1/index/assoc/HASH01f9.dir/doc.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2018). Salud mental: Fortalecer nuestra respuesta. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, RODRIGUEZ VEGA JUAN LUIS, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "Desarrollando mis habilidades para mejorar el bienestar psicológico en adolescentes en tiempos de Covid- 19 en una Institución Educativa Privada Trujillo,2021", cuyo autor es ABANTO AVALOS MARYLIN YASARI, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 19.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

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

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

TRUJILLO, 05 de Enero del 2022

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
RODRIGUEZ VEGA JUAN LUIS DNI: 16739701 ORCID: 0000-0002-2639-7339	Firmado electrónicamente por: RVEGAJL el 07-01- 2022 08:37:14

Código documento Trilce: TRI - 0254384