



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

Bienestar psicológico en estudiantes de enfermería: programa
preventivo cognitivo-conductual, Trujillo 2022

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
Maestro en Intervención Psicológica**

AUTOR:

Cespedes Diez Canseco Carlos Ernesto (orcid.org/0000-0002-2300-427X)

ASESOR:

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

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Modelos de Intervención Psicológica

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

TRUJILLO - PERÚ

2022

Dedicatoria

A mi novia Paola y a mi fiel compañero
Amaru por hacer mi camino más sencillo y
pleno

Agradecimiento

*A Dios por mantenerme con salud y vida
para seguir consolidando mis sueños.*

*A mis padres, por su esfuerzo y amor,
porque hasta el día de hoy me apoyan en
mis decisiones profesionales.*

*A mi asesor, por las pautas brindadas para
desarrollar mi trabajo de investigación.*

*A mi perro, por ser el mejor amigo e
incondicional que tengo.*

*A mis amistades por las risas
compartidas, los buenos momentos y los
aprendizajes juntos.*

Índice de Contenidos

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Resumen	vi
Abstract	vii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA	10
3.1 Tipo y diseño de investigación	10
3.2 Variables y Operacionalización	10
3.3 Población, muestra y muestreo	12
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	13
3.5 Procedimiento	14
3.6 Métodos de análisis de datos	14
3.7 Aspectos éticos	14
IV. RESULTADOS	15
V. DISCUSIÓN	18
VI. CONCLUSIONES	22
VII. RECOMENDACIONES:	23
REFERENCIAS	24
ANEXOS	28

Índice de Tablas

Tabla 1: Nivel de Bienestar Psicológico en estudiantes de primer ciclo de la carrera de enfermería de un Instituto tecnológico de la provincia de Trujillo, 2022 15

Tabla 2: Nivel de Bienestar Psicológico según dimensiones en estudiantes de primer ciclo de la carrera de enfermería de un Instituto tecnológico de la provincia de Trujillo, 2022

Resumen

El presente trabajo tiene como objetivo principal diseñar un programa preventivo cognitivo conductual para mejorar el bienestar psicológico en estudiantes de primer ciclo de la carrera de enfermería de un Instituto tecnológico de la provincia de Trujillo 2022. El diseño es de tipo descriptivo propositivo, donde la muestra está conformada por 23 alumnos de estudiantes de primer ciclo de la carrera de enfermería de ambos géneros cuyas edades oscilan entre los 18 a los 25 años de edad, a quienes se les aplicó la Escala de Bienestar Psicológico para adultos (BIEPS-A) que consta por cuatro dimensiones: Aceptación/Control, Autonomía, Vínculos y Proyectos. Dentro de los resultados se encontró que los evaluados presentan 65.2% un nivel medio de bienestar psicológico seguido de un 4% en nivel bajo y 4% en nivel alto. En la dimensión de Aceptación/Control se obtuvo que predomina el nivel medio con un 74.0%, en la dimensión e Autonomía un predominio de un nivel medio con un 74.0%, en la dimensión de Vínculos un predominio de un nivel medio con 78.3%, y en n la dimensión Proyectos predominio de un nivel medio con un 74%; es por ello que se realiza la propuesta del programa con denominación: "Mis ideas irracionales", el cual consta de 11 sesiones grupales dirigidas a mejorar el bienestar psicológico en los estudiantes de primer ciclo de la carrera de enfermería del instituto tecnológico.

Palabras clave: Bienestar psicológico, programa preventivo promocional, estudiantes

Abstract

The main objective of this work is to design a preventive cognitive behavioral program to improve psychological well-being in first-cycle nursing students at a Technological Institute in the province of Trujillo 2022. The design is descriptive-propositional, where the sample is made up of 23 students of first cycle of the nursing career of both genders whose ages range from 18 to 25 years of age, to whom the Psychological Well-being Scale for adults (BIEPS-A) was applied, which It consists of four dimensions: Acceptance/Control, Autonomy, Links and Projects. Among the results, it was found that 65.2% of those evaluated presented a medium level of psychological well-being, followed by 4% at a low level and 4% at a high level. In the Acceptance/Control dimension it was obtained that the average level predominates with 74.0%, in the Autonomy dimension a predominance of a medium level with 74.0%, in the Links dimension a predominance of a medium level with 78.3%, and in n the Projects dimension predominance of a medium level with 74%; That is why the proposal of the program with the name: "My irrational ideas" is made, which consists of 11 group sessions aimed at improving the psychological well-being in the first cycle students of the nursing career of the technological institute

Keywords: psychological well-being, promotional preventive program, student

I. INTRODUCCIÓN

A través del tiempo en la vida del sujeto aparecen una serie de etapas, donde cada etapa tiene características particulares que fomentan el desarrollo de la maduración en las áreas cognoscitivo, físico y social. Según Chacón (2009), la adultez temprana está comprendida entre los 20 a 40 años, en donde la persona desea obtener superación a nivel personal y laboral.

Por lo tanto, se da de manera relevante en la vida del adulto temprano, el bienestar psicológico, en donde Sánchez (1998) propone que, se trata de cómo se percibe a sí mismo el sujeto, involucra la experiencia de sus sentimientos y emociones de satisfacción, de agrado con respecto a su existir, y la ausencia de síntomas depresivos. A la vez, Victoria (2005) expresa que de acuerdo a las vivencias en el área social, personal y familiar se consolidará el bienestar psicológico y se podrá mantener a través de los meses y años.

Es por ello que, Morales (1999) aportó que el bienestar psicológico es imprescindible para que el sujeto pueda ser percibido y calificado como “sano” cuando mantiene un equilibrio dentro de su vida con respecto a su cuerpo y mente, y a la vez tiene una adecuación en el entorno, cuenta con sus capacidades físicas, se adapta ante los cambios del ambiente en el que se desarrolla y hace uso y manejo de sus recursos y habilidades.

En el año 2008, la organización Gallup dentro de su estudio con el objetivo de encontrar cuáles son los niveles de bienestar psicológico dentro de 160 países identificándose al país con alto índice, el cual es Panamá con valores de 6.93, posteriormente México, Costa Rica, Tobago y Trinidad, en el noveno lugar se encuentra Colombia, en el doceavo lugar encontramos a Paraguay, Uruguay, Chile, Argentina y Brasil, Bolivia y Ecuador dentro de los puestos 19 y 20, y nuestro territorio peruano en el puesto 21.

Al respecto, realizaron un trabajo investigativo liderado por la Universidad de Chicago, la Universidad I de Michigan y la de Indiana trabajó con una población de cuatro mil trescientos sesenta y cinco adultos de 73 países, en donde se encontró a Ecuador ocupando el primer puesto, posteriormente Arabia Saudita y Perú. En el puesto 14 se encuentra México, Chile con el puesto 25, Colombia puesto 43, Argentino puesto 48, Brasil puesto 51 y Venezuela con el puesto 62. Además, se

reportó que, los países con menor nivel de empatía corresponden al continente Europeo con predominio en los países: Bulgaria, Estonia Polonia y Lituania.

De esta forma se plantea como formulación del problema ¿Cómo sería el programa preventivo cognitivo conductual para mejorar el bienestar psicológico en estudiantes de primer ciclo de la carrera de enfermería de un instituto tecnológico de la provincia de Trujillo 2022?

Con respecto a la justificación del estudio, a nivel práctico los resultados van a permitir fomentar avances significativos para un adecuado accionar frente a situaciones donde las estudiantes se encuentren en un inadecuado bienestar psicológico, lo cual presume un aporte relevante a la praxis enfocada en resultados efectivos. A nivel social, el uso de los resultados propicia mejorar a los adultos tempranos al implantar el fortalecimiento del bienestar psicológico. Bajo un enfoque social, promueve la salud a nivel psicológico. Bajo la perspectiva teórica, la investigación brinda de forma sistematizada poder analizar la terminología a través de estrategias científicas actuales, que dentro del área académica genera utilidad. A nivel metodológico, genera un antecedente de diseño descriptivo-propositivo, siendo una guía para trabajos posteriores, y genera un aprendizaje significativo para los diferentes entornos.

Asimismo, como objetivo general se plantea, proponer un programa preventivo cognitivo conductual para mejorar el bienestar psicológico en estudiantes de primer ciclo de la carrera de enfermería de un instituto tecnológico de la provincia de Trujillo 2022, así mismo, como objetivos específicos identificar el programa preventivo cognitivo conductual para mejorar el bienestar psicológico en estudiantes de primer ciclo de la carrera de enfermería de un instituto tecnológico de la provincia de Trujillo 2022, diseñar el programa preventivo cognitivo conductual para mejorar el bienestar psicológico en estudiantes de primer ciclo de la carrera de enfermería de un instituto tecnológico de la provincia de Trujillo 2022 y fundamentar el programa preventivo cognitivo conductual para mejorar el bienestar psicológico en estudiantes de primer ciclo de la carrera de enfermería de un instituto tecnológico de la provincia de Trujillo 2022.

Por último, la hipótesis es implícita porque es descriptiva propositiva la investigación.

II. MARCO TEÓRICO

Investigadores a nivel internacional realizaron estudios, dentro de ellos encontramos a autores como Landa y Cruz (2017) en la ciudad de Tegucigalpa del país de Honduras, ellos estudiaron la relación del bienestar subjetivo, empatía y creencias religiosas de los alumnos de la universidad en la formación de pregrado en una universidad del estado. El grupo formado por 5,569 sujetos de diferentes profesiones y se les evaluó mediante a Escala de Bienestar Subjetivo de Landa y la Escala de Empatía de Hernández. Se encontró que, existe relación significativa entre las variables en mención. El autor menciona que predominaba el nivel medio del bienestar subjetivo.

Otro autor que indagó y le interesó estudiar el asertividad y el bienestar psicológico en adolescentes cuyas edades comprendidas están entre los 17 años a 19 años es Villagrán. El autor trabajó con una muestra de 80 alumnos que pertenecían al Instituto y obtuvo los resultados mediante la Escala de Bienestar Psicológico y la prueba INAS-87, donde se halló una relación muy significativa entre las variables.

A nivel nacional, Carrera (2017) en la ciudad de Huancayo, Perú realizó un trabajo donde se interesó en estudiar la relación entre: Inteligencia emocional, asertividad y bienestar psicológico en alumnos universitarios. El estudio compuesto por 178 alumnos a los cuales se les aplicó el instrumento Bar-On ICE, un instrumento de asertividad y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Se encontró una correlación es de tipo significativa en las variables anteriormente mencionadas.

En la capital del Perú, Velásquez en el año 2014, en su trabajo sobre la asertividad y el bienestar psicológico en alumnos de una universidad estatal, trabajó con una muestra de 1244 estudiantes de diferentes profesiones matriculadas a los cuales se les evaluó a través de instrumentos psicológicos para la medición de las variables. Obtuvo como resultado una correlación significativa.

Dentro de nuestra localidad, Medina (2017) en Trujillo trabajó con las variables bienestar psicológica y calidad de vida en una universidad del Perú. Evaluó a 148 alumnos entre los 17 a 19 años que cursan del primer al tercer ciclo de la carrera. Se

les administró la Escala de Calidad de Vida y el BIEPS-A. Finalmente, los datos arrojan correlación positiva.

Definimos al bienestar psicológico como la manera de percibir del sujeto, referente a sus metas y anhelos logrados tener durante su trayecto de experiencias, sumado a la satisfacción de sus logros pasados, más sus sueños del futuro. (Casullo, 2002)

El bienestar psicológico es la valoración que realiza el sujeto al hacer un análisis de su trayecto de vida de forma juiciosa, haciendo uso de su forma de pensar y sentir, analiza las etapas de su desarrollo con la finalidad de la experimentación de emociones agradables.

Mientras que, Argyle (1992) conceptualiza al bienestar psicológico como la calificación de tipo cognoscitivo y emocional que el individuo genera sobre su existir. De este modo, este investigador añade que, un óptimo bienestar psicológico, se puede lograr a través de tres estímulos: intensos y en gran frecuencia estados emocionales más satisfactorias y carencia de sintomatología de tipo ansioso.

Es el valor asignado a las experiencias, de modo que le otorga relevancia a ciertos sucesos y acontecimientos significativos, sobre todo los que le ha generado mayor nivel de satisfacción. Ryff (1989)

Mientras que, Diener (1984) expresa que es la manera donde la persona califica el propio ser, a raíz del nivel de agrado sobre sí mismo, y con las relaciones a nivel emocional que mantiene con el entorno.

En la Teoría acerca de la determinación personal encontraron que la conducta de la población está estimulada por requerimientos básicos psicológicas, son tres e imprescindibles hacia el equilibrio emocional y psicológico: La competencia, que hace referencia al grado de control que tiene la persona sobre su toma de decisiones y su forma de actuar, reconoce las consecuencias y el impacto que tiene sobre los demás. La autonomía guarda relación con la autopercepción, regula el uso de su fuerza para la dirección de su conducta. El ámbito social, que abarca las relaciones con su entorno y el grado de aceptación social que tiene de su grupo de pares. (Deci y Ryan, 2000)

Seligman (2003) en su teoría afirma: El bienestar psicológico y sus componentes: Tener actividades de placer como síntesis de las experiencias agradables anteriores, presentes y futuras. Tener una vida comprometida, que habla sobre hacer uso y manejo de las habilidades del sujeto con la finalidad de acumular más vivencias positivas. Y por último, la vida significativa, que expresa el sentido de vida, es decir, reconocer si la existencia de la persona fue significativa para el mundo.

Keyes (2003) plantea una explicación del bienestar enfocado en los aspectos: Bienestar a nivel social, a nivel de las emociones y subjetivo, que hace referencia a la manera del sujeto para reconocer la importancia del entorno social y el impacto que genera sobre su vida. También, menciona que la dimensión del área social, se forma por las siguientes características: integración, actualización, aceptación, contribución y coherencia.

Diener (1984) refiere que el sujeto puede lograr tener un mayor nivel de bienestar a través del cumplimiento de metas y cobertura personal, guarda relación con la manera de aprender y las emociones.

Las personas presentan requerimientos indispensables: relaciones, competencia y autonomía, y cuando estas necesidades se encuentren satisfechas, la persona sentirá un mayor equilibrio. Es así que, en esta teoría encontramos que la satisfacción proviene de necesidades internas, y van a generar bienestar psicológico, seres humanos con mayor tranquilidad y felicidad, capaces de identificar sus objetivos y cumplirlos. (Deci y Ryan, 1996)

La Teoría de las Discrepancias expresa la existencia de cinco formas de explicar la satisfacción: En primer lugar, cuando el sujeto posee algo, pero a la vez tiene un objetivo por lograr, lo que el sujeto tiene y un ideal que quiere lograr dentro de la realidad, lo que el sujeto tiene actualmente sumado a lo que alcanzó tiempo atrás, lo que el sujeto tiene y lo que su grupo de pares tiene, y la adaptación del sujeto dentro del entorno. (Michalos, 1986)

La Teoría de acercamiento de las metas manifiestan que el individuo se encuentra constituida por el conjunto de juicios personales que son fundamentales para la existencia del mismo, estos principios y conjunto de valores conforman y regulan la conducta humana que se presenta de manera diaria en las diferentes actividades y contextos donde el individuo convive. Es por ello, que el nivel de bienestar psicológico que presenten los sujetos estará ligado a la escala de valores que posee, teniendo en cuenta sus prioridades y necesidades que están presentes en su vida. Es decir, la persona asigna la importancia debida a sus diferentes áreas en las cuales de desarrolla, y establece una jerarquía en las actividades y relaciones que le genera mayor nivel de placer y bienestar. (Brunstein y Emmons, 1993)

Csikszentmihalyi (1998) expresa en su teoría del flow o flujo que el bienestar psicológico es un estado que te otorga sensaciones agradables en actividades que le generan placer por ejemplo actividades artísticas, deportivas, musicales, etc. Expresa que sentir felicidad es el producto de trabajo continuo para alcanzarla, es por ello, que los sujetos con mayor nivel de felicidad, logran mediante estrategias y actividades canalizar sus tensiones para sentir mayor relajación y placer.

El bienestar psicológico se encuentra constituido por dimensiones: Dentro de ellas encontramos a Aceptación/Control como la facilidad del sujeto destinado a la práctica de sus habilidades con el objetivo de buscar equilibrio ante las dificultades del contexto, de modo que escoja las mejores estrategias de solución en sus actividades diarias. La dimensión de Autonomía abarca la dimensión para la toma de decisiones teniendo en cuenta su criterio y puntos de vida y confiando en su sentir. La dimensión de Vínculos, hace referencia a los vínculos a nivel social que mantiene el sujeto con las personas que comparte en sus diferentes áreas del desarrollo, con quienes comparte muestras de amor y afecto. Por último la dimensión de proyectos se refiere a la planificación de sus metas y sueños tanto para el presente como para el futuro. (Casullo, 2002)

Para Torres Acuña (2003), el bienestar psicológico se basa en las siguientes características: se encuentra basado en el valor y aprecio que tiene el sujeto sobre su propia vida, entiende experiencias positivas durante el trayecto de su existir. Está

expresado sobre el valor de la existencia del sujeto, integra a los aspectos subjetivos, psicológicos y de carácter social, los cuales orientan a la persona a comportarse de manera óptima, en el área personal y social y le permite ver las dificultades y encontrar diferentes estrategias de afrontamiento ante las diferentes problemáticas que se le puede presentar.

García (2015) expresa que el bienestar subjetivo se ve modificado por diferentes estímulos: Hace referencia que es posible diferenciar el bienestar psicológico según el sexo del sujeto, ya sea si es femenino o masculino; por ejemplo, se dice que el grupo femenino experimentan alto índice de felicidad que el grupo masculino, sin embargo, otros autores mencionan que a partir de los 40 años son los varones quienes tienen mayor tendencia a la felicidad debido a que las mujeres se encuentran en mayores cambios a nivel hormonal y empiezan a experimentar el envejecimiento. Otro factor importante es la edad, donde agregan que, el sujeto experimenta mayor nivel de bienestar tanto en los primeros años de su vida como en los anteriores a morir. Alcanzar los anhelos para el sujeto toman importancia al momento de evaluar su bienestar subjetivo puesto que, el sujeto al haber logrado avanzar en sus aspiraciones personales, al haber conseguido los bienes materiales producto de su esfuerzo y trabajo, sentirá satisfacción y emociones positivas, es por ello que, la persona que logra cumplir sus metas tiende a tener mayor probabilidad de nivel alto en bienestar subjetivo. Otro factor relevante es la ocupación, debido a que las personas que ejercen un trabajo u oficio y tienen su tiempo organizado dedicado a sus metas laborales y actividades que son de utilidad y provecho para ellos, sentirán mayor satisfacción y felicidad; en tal sentido, que las personas que se encuentren desempleados o consideren que no aportan mediante algún tipo de trabajo a la sociedad experimentarán emociones negativas. También debemos considerar el estado civil de los sujetos, teniendo en cuenta que, las personas que están acompañados de una pareja que les brinda estabilidad y con quienes comparten actividades, sueños, ocio, placer, etc. son más felices que aquellos que se encuentran solos. La educación también juega un rol importante en el sujeto debido a que contar con una serie de conocimientos y competencias le permitirá desarrollarse adecuadamente en un puesto de trabajo. Por último, la salud a nivel físico lleva a la

persona a encontrarse saludable y en óptimas condiciones para experimentar mayor grado de felicidad consigo mismo y con el entorno.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

El presente trabajo emplea un enfoque cuantitativo en el que se recogen los datos, también el tipo de investigación es aplicada debido, este tipo de investigación está destinado a buscar soluciones a las diferentes problemáticas del entorno. (Baena, 2014). Permite establecer acciones y diseñar estrategias para un futuro. Presenta diseño no experimental debido a la carencia de supervisión de las variables, no existe manipulación de las variables existentes ni de sus efectos, sin embargo, se puede visualizar en su ambiente. También posee un diseño descriptivo, debido a que busca encontrar y describir situaciones y perfiles de los sujetos y grupos de personas. (Hernández, 2014). Según Moreno (2015) es de tipo propositivo porque mantiene la búsqueda formular una alternativa de mejora.

3.2. Variables y operacionalización

Variable independiente: Programa preventivo

Definición conceptual: Programa para mejorar el bienestar psicológico en estudiantes de primer ciclo de la carrera de enfermería de un instituto tecnológico de la provincia de Trujillo. Según Hermsilla (2009), presenta la búsqueda de objetivos, tiene una metodología y administración de los recursos. **Definición Operacional:** Programa de intervención organizado en 11 sesiones, el trabajo será en grupo dirigida a estudiantes de primer ciclo de la carrera de enfermería de un instituto tecnológico de la provincia de Trujillo. La duración de cada sesión será de 45 minutos aproximadamente.

Dimensiones: Programa de 08 sesiones dirigidas a mejorar el bienestar psicológico.

Indicadores: Planificar, ejecutar y evaluar.

Variable dependiente: Bienestar Psicológico

Definición conceptual: El bienestar psicológico definido como la forma para percibirse del sujeto, tiene en cuenta sus logros y anhelos del trayecto de su existencia, sumado al grado de satisfacción por sus acciones pasadas, su presente y sus sueños del futuro. (Casullo, 2002)

Definición Operacional: Se empleará la Escala de Bienestar Psicológico para adultos (BIEPS-A). La escala se encuentra constituida por 13 ítems organizados en cuatro dimensiones.

Dimensiones: Aceptación/Control, Autonomía, Vínculos y Proyectos

Aceptación/Control: El sujeto posee habilidad del uso de sus recursos, con la finalidad de conseguir la búsqueda de su autorregulación ante las demandas de la sociedad, toma en cuenta las mejores opciones ante las dificultades que se le presentan.

Autonomía: Esta dimensión se encuentra referida a la potencialidad del sujeto de la toma de decisiones de forma autónoma posterior a realizar un análisis exhaustivo de causas y consecuencias, y haciendo un uso adecuado del nivel de conciencia.

Vínculos: Hace referencia a los vínculos a nivel social que mantiene el sujeto en los diferentes contextos donde se relaciona. Estos vínculos deben caracterizarse por muestras de afecto.

Proyectos: Se refiere a la planificación de acciones que el sujeto desea concretar, con la finalidad de obtener gratificación.

Indicadores: Proyectos (Ítems: 1,3, 6 y 10), Autonomía (Ítems: 4, 9 y 12); Vínculos (Ítems: 5, 7 y 8); y Aceptación/Control (Ítems: 2, 11 y 13);

3.3. Población, muestra y muestreo.

Población: La población son 23 alumnos de primer ciclo de la carrera de Enfermería de un Instituto tecnológico de la provincia de Trujillo, que cursaban sus asignaturas en formación remota durante el año 2022, se incluye género femenino y masculino de 18 a 25 años y que deseen participar de manera voluntaria.

Muestra: Conformada por todos los alumnos de primer ciclo de la carrera de enfermería del instituto tecnológico.

Muestreo: No aplica.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

En búsqueda de encontrar la información idónea se utilizó diferentes bibliografías, es decir un proceso de revisión sistemática donde el investigador desea recolectar información científica a través de las bases científicas de apoyo: Scielo, Dialnet, ProQuest, Science Direct, y Redalyc, para que los datos recolectados cumplan con los estándares de rigor científico-teórico, indispensables para su aprobación y uso en un futuro según los objetivos que propone el análisis exhaustivo de causas causas y consecuencias, y haciendo un uso adecuado del nivel de conciencia.

Se hizo uso de la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A), el cual fue originada por María Casullo en el país de Argentina en el año 2022. El objetivo principal del instrumento es proporcionar una forma de evaluación de la variable en adultos a partir de los 17 años en adelante. La evaluación puede darse de forma individual como grupal y dura aproximadamente cinco minutos. Consta de 13 ítems organizados en cuatro dimensiones: Autonomía (Ítems: 4, 9 y 12), Proyectos

(Ítems: 1,3, 6 y 10), Aceptación/Control (Ítems: 2, 11 y 13); y Vínculos (Ítems: 5, 7 y 8). La calificación y puntuación es tipo Likert con las opciones: Las puntuaciones van

del 1 al 3, siendo en desacuerdo, ni acuerdo ni en desacuerdo y de acuerdo respectivamente.

Casullo (2002) calculó índices de validez del instrumento a través del análisis factorial exploratorio.

Los datos de confiabilidad se hallaron usando el método de consistencia interna encontrando índices en Autonomía (.61), Aceptación/Control (.46), Autonomía (.61), Proyectos (.59), Vínculos sociales (.61) y Escala total (.70) aplicando alfa de Cronbach. (Casullo, 2002)

En cuanto a la confiabilidad de la escala se encontró índices alpha: Autonomía (.836), Proyectos (.908), Vínculos (.871), Aceptación/Control (.884) y Escala Total. (Domínguez, 2014)

causas y consecuencias, y haciendo un uso adecuado del nivel de conciencia.

Vínculos: Hace referencia a los vínculos a nivel social que mantiene el sujeto en los diferentes contextos donde se relaciona. Estos vínculos deben caracterizarse por muestras de afecto.

Proyectos: Se refiere a la planificación de acciones que el sujeto desea concretar, con la finalidad de obtener gratificación.

Indicadores: Proyectos (Ítems: 1,3, 6 y 10), Autonomía (Ítems: 4, 9 y 12); Vínculos (Ítems: 5, 7 y 8); y Aceptación/Control (Ítems: 2, 11 y 13);

3.5. Procedimiento

Para lograr obtener los datos se inició solicitando a la Escuela de Postgrado el oficio de la solicitud a la Institución dirigida para trabajar la investigación, posteriormente se pidió autorización a través del oficio al director del Instituto Tecnológico para la aplicación de la Escala. Después que el director aceptó la solicitud, se encargó de comunicar a los estudiantes el deseo de que participen en la investigación dándoles a conocer los beneficios y el impacto que traerá para su bienestar psicológico, y por último, se creó el formulario a través de Google Drive con las interrogantes que conforman la escala.

3.6. Método de Análisis de datos

Después de realizar la aplicación y de obtener las respuestas, se procede a crear una base que contenga la información en una plantilla del Microsoft Office Excel y el programa SPSS Statistics, utilizando la estadística descriptiva mediante el uso de diferentes gráficos y tablas para la presentación y explicación de los datos obtenidos.

3.7. Aspectos éticos

Los artículos que se encuentran dentro del código de Ética del Perú en el año 2017, donde se indicó que todo trabajo investigativo debe considerar el consentimiento de las partes que han conformado la investigación, donde también se toma en cuenta que la participación de cada uno de los evaluados se presente de manera voluntaria. Además en el artículo 35 se estipula que toda información debe mantenerse de manera real y transparente, es decir, no se permite modificar o realizar falsificaciones en los resultados obtenidos. En el artículo nº57 se estipula mantener los datos de los sujetos evaluados bajo confidencialidad y en el artículo nº60 se propone realizar trabajo de responsabilidad social, es decir los datos obtenidos deben servir para proponer soluciones que mejoren el bienestar de la población y del entorno en gene

IV. RESULTADOS

Tabla 1

Nivel de Bienestar Psicológico en estudiantes de primer ciclo de la carrera de enfermería de un Instituto tecnológico de la provincia de Trujillo, 2022

Nivel de Bienestar Psicológico	N	%
Bajo	4	17.4
Medio	15	65.2
Alto	4	17.4
Total	196	100.
		0

Fuente: Datos obtenidos de encuesta aplicada a estudiantes de primer ciclo de la carrera de enfermería de un Instituto tecnológico de la provincia de Trujillo, 2022

Tabla 2

Nivel de Bienestar Psicológico según dimensiones, en estudiantes de primer ciclo de la de la carrera de enfermería de un Instituto tecnológico de la provincia de Trujillo, 2022

Nivel de Bienestar Psicológico	N	%
Aceptación/Control		
Bajo	1	4.2
Medio	17	74.0
Alto	5	21.8
Total	23	100.
		0
Autonomía		
Bajo	4	17.4
Medio	17	74.0
Alto	2	8.6
Total	23	100.
		0

Vínculos		
Bajo	4	17.4
Medio	18	78.3
Alto	1	4.3
Total	23	100.
		0
Proyectos		
Bajo	0	0
Medio	15	65.2
Alto	8	34.8
Total	23	100.
		0

Fuente: Datos obtenidos de encuesta aplicada a estudiantes de primer ciclo de la carrera de enfermería de un Instituto tecnológico de la provincia de Trujillo, 2022

V. DISCUSIÓN

La investigación se enfocó hacia el diseño de un programa basado en el modelo cognitivo conductual para mejorar el bienestar psicológico en estudiantes de primer ciclo de la carrera de enfermería de un Instituto tecnológico de la provincia de Trujillo, 2022. Es diseño no experimental y su alcance es descriptivo- propositivo debido a que el trabajo no busca la manipulación de variables para generar un impacto sobre la otra. Uno de los propósitos del investigador es, inicialmente establecer un diagnóstico situacional sobre cómo se presenta el problema en el contexto a trabajar, para conocer cómo se presenta la variable en la población y las particularidades con las que cuenta. Posterior a los datos obtenidos, se procede a formular el programa con la finalidad de mejorar la problemática dentro de la Institución. (Hernández, 2016)

En la variable dependiente encontramos que el bienestar psicológico según Argyle (1992) conceptualiza al bienestar psicológico como la calificación de tipo cognoscitivo y emocional que el individuo genera sobre su existir. De este modo, este investigador añade que, un óptimo bienestar psicológico, se puede lograr a través de tres estímulos: intensos y en gran frecuencia estados emocionales; carencia de sintomatología de tipo ansioso. El investigador plantea que el bienestar psicológico es el nivel en que el sujeto hace un análisis de su trayecto de vida de forma juiciosa, haciendo uso de su forma de pensar y sentir, analiza las etapas de su desarrollo con la finalidad de la experimentación de emociones agradables. La variable independiente, la cual hace referencia al programa cognitivo conductual, el cual es una estrategia que utiliza el enfoque cognitivo conductual haciendo uso de técnicas terapéuticas para reducir conductas de tipo disfuncional que se presentan en determinados contextos, también busca mejorar y potenciar características de los sujetos. (Caballo, 2007).

Se planteó identificar los niveles bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de enfermería de un Instituto tecnológico de la provincia de Trujillo, 2022. Por tanto, en

la tabla 3 se observa que, los evaluados presentan 65.2% en nivel medio, seguido de un 4% en nivel bajo y 4% en nivel alto. Es por ello que, dentro del nivel medio el cual tiene mayor predominio, se dice que los estudiantes presentan ligeras dificultades en la forma de percibirse, respecto a sus metas y objetivos que han logrado tener durante el trayecto de su vida, sumado a la satisfacción de sus logros pasados, más sus sueños del futuro. Landa y Cruz (2017) en la ciudad de Tegucigalpa del país de Honduras, ellos realizaron su estudio donde estudiaron el bienestar subjetivo, empatía y creencias religiosas en alumnos de la universidad en la formación de pregrado en una universidad del estado, ellos encontraron que los alumnos tenían nivel medio.

Por otro lado, en la tabla 4 se aprecia el nivel de bienestar psicológico según dimensiones en estudiantes de la carrera de enfermería de un Instituto tecnológico de la provincia de Trujillo, 2022. En la dimensión de Aceptación/Control se obtuvo que predomina el nivel medio con un 74.0%, seguido de un nivel alto con un 21.8% y un nivel bajo con un 4.2%. Al encontrar predominio en un nivel medio se puede afirmar que existe dificultades para el manejo de la sensación de la toma de control y de las competencias de uno mismo, existe problemas para la manipulación de ciertos contextos y adecuarlos a los propios tipos de interés y preferencias del sujeto. Así mismo del nivel bajo encontrado se afirma que, los sujetos tienen dificultades en el manejo de situaciones cotidianas, no aprovecha los beneficios del medio y presenta incapacidad para realizar cambios en el contexto en el que se desarrolla.

En la dimensión de Autonomía se obtuvo que, existe un predominio de un nivel medio con un 74.0%, luego nivel bajo con un 17.4% y un nivel alto con un 8.6%. Se interpreta sobre los datos obtenidos sobre el predominio del nivel medio se puede afirmar que, el sujeto presente dificultades para la toma de decisiones sin necesidad del apoyo y la aprobación de los demás, duda de sus propias capacidades para ejercer un análisis de posibles consecuencias tanto positivas como negativas de sus actos y es poco asertivo mostrando desconfianza en su forma de pensar. En el nivel medio y los datos obtenidos, se afirma que ese grupo de sujetos a nivel emocional presenta inestabilidades, no puede tomar decisiones sin sentir el apoyo de las demás personas

que consolidan sus círculos sociales cercanos y tiene excesiva preocupación acerca de lo que los demás piensan y dicen sobre él.

En la dimensión de Vínculos, se obtuvo que existe un predominio de un nivel medio con un porcentaje de 78.3%, luego el nivel bajo con 17.4% y un nivel alto con un 4.3%. Por lo tanto se afirma que, en los sujetos evaluados predomina dificultades para el establecimiento de relaciones sociales con calidez, existe desconfianza al momento de relacionarse con los demás, sin embargo tiene la facilidad para establecer vínculos cercanos aun cuando considera que en cualquier momento sus amigos podrían traicionarle. En los niveles bajos encontrados en el grupo que se investigó se puede decir que, tienen escasas relaciones estables con los demás, además de sentir frustración en sus relaciones amicales, a la vez experimentan falta de compromiso hacia el entorno.

En la dimensión de Proyectos, se obtuvo que existe un predominio de un nivel medio con un 74%, luego un nivel bajo con 17.4% y un nivel alto con un 8.6%. Los alumnos en su predominio bajo de la dimensión Proyectos, presentan dificultad para el establecimiento de sus metas dentro de la programación de su futuro, tienen dificultad para encontrarle significado a su paso por la vida y no cuentan con valores instaurados para darle sentido a la vida. Además, dentro del grupo que presenta nivel bajo se dice que para estos sujetos su vida no tiene sentido propio, existen pocas o ninguna meta que rige su vida y sus actividades diarias.

Se plantea el programa de intervención cognitivo conductual para manejar el bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de enfermería de un Instituto tecnológico de la provincia de Trujillo, 2022. Debido a las puntuaciones encontradas dentro de la población y corroborando que presentan dificultades en su bienestar psicológico ubicado en un nivel medio se considera necesario plantear un programa cognitivo conductual dirigido a mejorar su bienestar psicológico.

El programa propuesto lleva como título “Mis ideas irracionales”, está orientado a estudiantes de educación técnica y está basado en premisas del enfoque cognitivo conductual. El objetivo del programa es mejorar el bienestar psicológico de los estudiantes de la carrera de enfermería de un Instituto tecnológico de la provincia de

Trujillo, 2022 trabajando de la mano con sus ideas irracionales. El programa se encuentra dividido en 11 sesiones, la aplicación será de manera grupal con sesiones de aprendizaje, psi coeducación y retroalimentación.

VI. CONCLUSIONES

- Se observó que los evaluados presentan 65.2% en nivel medio de bienestar psicológico seguido de un 4% en nivel bajo y 4% en nivel alto.
- En la dimensión de Aceptación/Control se obtuvo que predomina el nivel medio con un 74.0%, luego un nivel alto con un 21.8% y un nivel bajo con un 4.2%. En la dimensión de Autonomía se obtuvo que, existe un predominio de un nivel medio con un 74.0%, seguido de un nivel bajo con un 17.4% y un nivel alto con un 8.6%.
- En la dimensión de Vínculos, se obtuvo que existe un predominio de un nivel medio con un porcentaje de 78.3%, luego bajo con 17.4% y alto con un 4.3%.
- En Proyectos, se obtuvo que existe un predominio de un nivel medio con un 74%, luego bajo con un 17.4% y alto con un 8.6%.
- Existe dificultad en el bienestar psicológico de la población y ante dicha necesidad mediante el enfoque cognitivo conductual se propone el programa con denominación: "Mis ideas irracionales". El programa propuesto consta de 11 sesiones.

VII. RECOMENDACIONES

- Se recomienda continuar con la realización de trabajos de investigación con el objetivo de conocer nuevas problemáticas en diferentes contextos y escenarios, de modo que se elaboren programas cognitivos conductuales que puedan establecer cambios en la población.
- Se recomienda que el grupo al cual va dirigido el programa no exceda los 25 participantes de modo que la información pueda ser transmitida y comprendida por cada uno de ellos.
- Se recomienda que las sesiones tengan carácter motivacional y dinámica de modo que los participantes puedan tener una actitud colaborativa.

REFERENCIAS

- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Editorial Praxis S.A.
- Casullo, M. (2002). *Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention*. New York: Harper Perennial. ISBN 0-06-092820-4.
- Cuadra, H. y Florenzano, R. (2003). *El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva*. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 12(1), 83-96.
- Diener, E. (1984). *Most people are happy*. Psychological science, USA.
- González, F. (2013). *Prácticas parentales, bienestar psicológico y conductas de riesgo en adolescentes (Tesis doctoral Universidad Nacional Autónoma de México)*. México.
- González, R., Montoya, I., Casullo, M., & Bernabéu, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14(2) 363-368.
- García, M. (2002). *El bienestar subjetivo*. Malaga: España
- García, D., Soler, M., Achard, L. (2017). *Promoción del bienestar psicológico en la secundaria: una experiencia piloto*. Uruguay
- López, M. y Jiménez M. (2013). *Estudio de la relación entre el bienestar personal y la adaptación de conducta en el marco de la escuela salugénica*. Universidad de Granada, España.
- Matalinares, M., Díaz, G., Arenas, C., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J., y Yaringaño, J. (2017). *Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo*. *Revista de Investigación en Psicología*, 123-143.
- Michalos, A. (1986). *An application of Multiple Discrepancies Theory (MDT) to seniors*. *Social Indicators Research*, 18, 349-373.

- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). *The structure of psychological well-being revisited*, *Journal of Personality and Social Psychology*. 69, 719-727. Recuperado de: <http://midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf>
- Ryff, C. (2013). *Eudaimonic well-being and health: Mapping consequences of self-realization*. In A.S. Waterman (Ed.) *The best within us: Positive psychology perspectives on eudaimonia*. 77-98. Washington, DC: American Psychological Association. Recuperado de: <http://aging.wisc.edu/pdfs/3226.pdf>
- Ryff, C. (2014). *Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia*. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 83(1), 10-28 University of WisconsinMadison, USA. DOI: 10.1159/000353263. Recuperado de: <http://aging.wisc.edu/pdfs/3337.pdf>
- Sánchez, V. A. (2002). *Psicología Social Aplicada, Teoría, Método y Práctica*. Madrid: Prentice Hall.
- Sánchez, A. R., Retana, F. B. E., Carrasco, C. E. (2008). Evaluación Psicológica del entendimiento emocional: diferencias y similitudes entre hombres y mujeres. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 2 (26), 193-216. ISSN: 1135-3848. Portugal. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/4596/459647347010.pdf>
- Seligman, M.E.P. (2005). *La auténtica felicidad*. Colombia: Imprelibros, S.A.
- Ryff, C. & Singer, B. (2006). *Best news yet on the six-factor model of well-being*. *Social Science Research*. 35, 1103-1119.
- Salvador, E. (2013). *Bienestar psicológico en usuarios de redes sociales (Estudio realizado con jóvenes y señoritas colegio Juan Diego, municipio Comitancillo departamento San Marcos)*. Tesis Inédita. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.
- Salvador y Salvador. (2014). *Bienestar psicológico en estudiantes usuarios de redes*

sociales. Zona 18 Ciudad de Guatemala. Tesis Inédita. Universidad Rafael Landívar.

Sánchez-Cánovas, J. (1998). *Escala de Bienestar Psicológico*. Madrid. TEA

Sánchez-Cánovas, J. (2007). *Escala de Bienestar Psicológico*. (2ª ed.). Madrid: TEA Ediciones.

Santisteban, L. (2015). *Clima social familiar y bienestar psicológico subjetivo en alumnos de psicología de una universidad privada de Trujillo - 2012*. Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología. Universidad Privada Antenor Orrego. Facultad de Medicina Humana. Escuela de Psicología. Trujillo, Perú.

Orejudo, S., Royo, F., Soler, J. y Aparicio, L. (2014). *Inteligencia emocional y bienestar*. Editorial Universidad de Zaragoza. Zaragoza, España.

Vásquez, S. (2013). *Terapias alternativas y su influencia en el bienestar psicológico (estudio realizado en el grupo de autoayuda COISOLA en Panajachel)*. Tesis inédita. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.

Villar y Triadó, (2008). *Envejecer en positivo*. Bellcaire: Aresta. Recuperado de: <http://www.uv.es/melendez/envejecimiento/envejeybienestar.pdf>

Zamarra, J. (2002). *Terapia asistida por animales de compañía. Bienestar para el ser humano*. Aranjuez, España

Vázquez, C., Hervás G., Rahona, J.J., y Gómez, D. (2009) *Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva*. APCS. Facultad de Psychología, Universidad Complutense de Madrid. 5, 15-28. Recuperado de: http://institucional.us.es/apcs/doc/APCS_5_esp_15-28.pdf.

Xirau, R. (2003). *Introducción a la Historia de la filosofía*. México: UNAM

Zubieta, E. M., Delfino, Gisela, I. (2010). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de Buenos Aires.

ANEXO 1

ESCALA BIEPS-A (Adultos)

Sexo: _____
Edad: _____

Le pedimos que lea con atención las frases siguientes. Marque su respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensó y sintió durante el último mes. Las alternativas de respuesta son: **–ESTOY DE ACUERDO– NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO –ESTOY EN DESACUERDO–** No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. No deje frases sin responder. Marque su respuesta con una cruz (x) en uno de los tres espacios.

N	ENUNCIADO	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	En desacuerdo
1	Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.			
2	Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.			
3	Me importa pensar qué haré en el futuro.			
4	Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas.			
5	Generalmente le caigo bien a la gente.			
6	Siento que podré lograr las metas que me proponga.			
7	Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.			
8	Creo que en general me llevo bien con la gente.			
9	En general hago lo que quiero, soy poco influenciable			
10	Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.			
11	Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.			
12	Puedo tomar decisiones sin dudar mucho.			
13	Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias.			



“AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL”

Trujillo, 26 de mayo de 2022

CARTA N° 079-2022-UCV-VA-EPG-F01/J

Sr. José Félix Castro Vargas Machuca

Gerente

IESTP “LOS LIBERTADORES”

Presente. -

ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA APLICAR INSTRUMENTOS PARA EL DESARROLLO DE TESIS

Es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente y así mismo presentar al estudiante **CARLOS ERNESTO CÉSPEDES DIEZ CANSECO**, del programa de **MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**, de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo.

El estudiante en mención solicita autorización para aplicar los instrumentos necesarios para el desarrollo de su tesis denominada: **“PROGRAMA PREVENTIVO PARA MEJORAR EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE PRIMER CICLO DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA DE UN INSTITUTO TECNOLÓGICO DE LA PROVINCIA DE TRUJILLO”** en la institución que usted dirige.

El objetivo principal de este trabajo de investigación es determinar, por medio de la revisión sistemática, la efectividad del programa preventivo para mejorar el bienestar psicológico en estudiantes de primer ciclo de la carrera de enfermería de un instituto tecnológico de la provincia de Trujillo.

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

Atentamente. -



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

ADJUNTO:

- Instrumentos de recolección de datos.

Propuesta de Programa preventivo cognitivo conductual para mejorar el bienestar psicológico

I. DATOS GENERALES:

1. Denominación: Programa preventivo cognitivo conductual para mejorar el bienestar psicológico
2. N° de sesiones: 11 sesiones
3. Lugar: Trujillo
4. Responsable: Carlos Ernesto Céspedes Diez Canseco

II. JUSTIFICACIÓN

Los seres humanos tendemos a la reacción a los diferentes estímulos del entorno. Es decir, las interacciones y situaciones cotidianas causan una reacción en nosotros que puede ser positiva, neutra o negativa, la cual nos motivará a generar una conducta posteriormente.

Podemos deducir, que las emociones que experimentamos son el producto de anécdotas cotidianas. A diferencia de especies animales, las personas tenemos la capacidad del procesamiento de información a nivel consciente e inconsciente en donde hacemos uso de nuestro juicio, nuestra escala de valores y principios que se encargarán de originar una emoción en nosotros.

Albert Ellis como fundador de la TRE, (terapia racional emotiva) plantea una estrategia con técnicas terapéuticas para identificar dentro de la forma de pensar de los sujetos ideas irracionales para luego sanar y trabajar el dolor, el drama y la exageración. Ellis plantea que, existen los acontecimientos (A), la interpretación (B) y los estados emocionales (c). El autor asume que lo que causa malestar en la persona es la interpretación que le asigna a las vivencias. Además propone que, al generar modificaciones en los esquemas mentales se puede crear nuevos estados de emoción más adaptativos.

Estas ideas suelen mantenerse con rigidez, buscan demandas y son pocos

flexibles por lo que generan un deterioro del nivel de bienestar psicológico y emocional del sujeto, debido a que un buen manejo de la salud a nivel emocional y físico necesita de pensamientos saludable y óptimos.

Tener arraigadas las ideas irracionales fomentan a emociones negativas siendo importante conocerlas y posteriormente trabajar en erradicarlas de los pensamientos del ser humano.

El programa actual con denominación: “Programa preventivo cognitivo conductual para mejorar el bienestar, se plantea al propósito de psicoeducar a los estudiantes y ayudar a la reformulación de sus ideas irracionales que cada uno de ellos puedan tener para lograr un mejor nivel de bienestar psicológico.

III. OBJETIVO

Diseñar un programa preventivo cognitivo conductual dirigido a mejorar el bienestar psicológico en estudiantes de primer ciclo de la carrera de enfermería de un Instituto tecnológico de la provincia de Trujillo 2022. Se basó en el enfoque teórico de Ellis

IV. Metodología

Se utilizará una metodología de tipo participativa, que fomentan un adecuado proceso de enseñar y aprender, así como la construcción del pensamiento. Se dividirá en sesiones semanales de forma dinámica y activa.

V. Recursos Humanos

- Psicólogo Carlos Ernesto Diez Canseco
- Estudiantes de la carrera de enfermería del Instituto Tecnológico del distrito de Trujillo 2022

SESIÓN N° 1
"Necesito ser amado"



I. Problematicación o Motivación:

- El facilitador da inicio a la actividad realizando una actividad de integración en la que puedan participar los miembros de forma activa.

II. Construcción del conocimiento

¿Existe alguna manera de poder combatir las ideas irracionales y convertirlas en ideas más reales? Para lograr esta meta es necesario identificarlas, y generar un plan para combatirlas a nivel personal, observar las situaciones cotidianas y la veracidad de los sucesos, evitar quedarnos con información incompleta, es decir; cuestionar e identificar la información de manera realista y concreta, con ayuda de la empatía.

Es decir, se debe proponer observar como los demás percibirían las acciones, es importante aprender a equivocarnos sin juzgarnos de manera extrema, haciendo una autoevaluación de causas y posibles efectos de nuestros actos, para aprender a incorporar lo que es más útil para nosotros.

III. Transferencia

IRRACIONAL	qué es Irracional?	Alternativas Racionales
	El exigir ser aprobado por todos es una meta inalcanzable. Si se necesita de forma extrema la aprobación siempre se generará	No debes criticar o culpar a los otros por sus fallos, sino comprender que éstos son cometidos por simpleza, ignorancia o

<p>"Es una necesidad extrema para el ser humano adulto el ser amado y aprobado por prácticamente cada persona significativa de la sociedad"</p>	<p>una preocupación por el cuánto le aceptará uno. Es imposible que uno sea siempre simpático o agradable cara a los demás. Aunque uno pudiera alcanzar la aprobación de los demás, eso exigirá una enorme cantidad de esfuerzo y energía. El intentar ser aprobado por los demás generaría un servilismo donde se tendría que abandonar las propias necesidades. La incertidumbre de no conseguir la aprobación de los demás generaría un comportamiento inseguro y molesto perdiéndose con ello el interés de los demás.</p>	<p>perturbación emocional.</p> <p>Cuando alguien te culpabilice de algo, deberás preguntarte si realmente lo hiciste mal, y si es así, intentar mejorar tu conducta, pero si no lo has hecho, comprender que la crítica de los demás es un problema de ellos, por algún tipo de defensa o perturbación.</p> <p>Es positivo comprender por qué la gente actúa como lo hace desde su punto de vista, y si hay una manera calmada de hacerle entender sus errores, practicarla. Si no es posible tendrás que decirte "esto es malo, pero no necesariamente catastrófico".</p>
--	--	--

		Deberás intentar comprender que tus propios errores como los de los demás son el resultado de la ignorancia o de la perturbación emocional.
--	--	---

IV. Evaluación

El facilitador culmina la sesión indagando a los participantes acerca de contenido de los temas tratados en la sesión y se les pide expresar sus opiniones acerca de cómo se sintieron y lo que aprendieron. Posteriormente se procede al registro de asistencia y se entrega.

SESIÓN N° 02
"Debo ser competente"



I. **Problematización o Motivación:**

- El facilitador inicia la sesión repartiendo pastillas psicológicas que contienen frases motivacionales a los integrantes.

II. **Construcción del conocimiento**

Se usarán preguntas para ir acorralando la idea irracional identificada. **Serán tres filtros que irán modificando nuestros pensamientos según se vayan aplicando** en un orden determinado para obtener los mejores resultados.

1. La evidencia: Lo primero que me plantearé será conocer la evidencia o certeza del pensamiento. Este filtro por sí solo ya deshecha gran parte de nuestras ideas irracionales. Me haré preguntas del tipo de:

*¿Es totalmente cierto este pensamiento? ¿En qué pruebas me baso?
¿Podría existir otra explicación u otra forma de pensar más realista? ¿Es un hecho probado científicamente?*

2. La gravedad: Nos vamos a hacer preguntas encaminadas a evaluar la magnitud de las consecuencias, en caso de que el pensamiento fuera cierto.

¿Serían tan terribles las consecuencias? ¿Qué ocurriría si...? ¿A cuántas áreas de mi vida afectaría? ¿Podría encontrarme bien aun cuando esto sea así? ¿Hay otras personas a quienes les haya ocurrido y cómo lo han vivido?

3. La utilidad: Preguntas que intentan evaluar los efectos de pensar de esa manera.

¿Qué consecuencias tiene para mí pensar así? ¿Me ayuda a solucionar mis problemas? ¿Me hace sentirme bien?

III. Transferencia

El facilitador trabaja en base a la Idea Irracional N°2 de Albert Ellis, que cada uno de ellos manifieste frente a qué situaciones han experimentado una idea similar y en conjunto se trabaja el por qué es irracional y que encuentren soluciones óptimas ante ellos reemplazándolos con posibles alternativas racionales.

IRRACIONAL	qué es Irracional?	Alternativas Racionales
<p><i>considerarse uno mismo valioso debe ser muy competente, suficiente y capaz de lograr cualquier cosa en todos los aspectos posibles".</i></p>	<p>Ningún ser humano puede ser totalmente competente en todos los aspectos o en la mayor parte de ellos.</p> <p>Intentar tener éxito está bien, pero el exigirse que se debe tener éxito es la mejor manera de hacerse sentir incompetente e incapaz. Forzarse más de la cuenta acarrea estrés y enfermedades psicosomáticas.</p> <p>El individuo que lucha por el éxito total está en continua</p>	<p>Concéntrate en disfrutar más del proceso de actuar más que del resultado.</p> <p>Cuando intentes actuar bien es más para tu propia satisfacción, que para agradar o ser mejor que los demás.</p> <p>Debes cuestionarte con frecuencia si estás luchando para alcanzar un objetivo propio, o para agradar a otros.</p> <p>En la lucha por alcanzar tus objetivos</p>

	<p>comparación con otros ante los que se siente invariablemente inferior. El ambicionar el éxito conlleva el querer ser superior a los demás, con lo que invariablemente se entra en conflicto con los otros.</p> <p>El buscar el éxito distrae al individuo de su auténtico objetivo de ser más feliz en la vida.</p> <p>La preocupación por el éxito acarrea el miedo al fracaso y a cometer errores, con lo que es fácil generar un disgusto por el trabajo y una tendencia al fracaso real en éste.</p>	<p>debes aceptar tus propios errores y confusiones en vez de horrorizarse por ellos.</p> <p>Debes aceptar la necesidad de practicar y practicar las cosas antes de conseguir el éxito.</p> <p>Te debes forzar a hacer de vez en cuando aquello en lo que temes fracasar, aceptando el hecho que los seres humanos no somos perfectos.</p>
--	---	---

IV. Evaluación

El facilitador culmina la sesión indagando a los participantes acerca del contenido de los temas tratados en la sesión y se les pide expresar sus

opiniones acerca de cómo se sintieron y lo que aprendieron. Posteriormente se procede al registro de asistencia y se entrega.

SESIÓN N° 03

"Debemos castigar a los que obran mal"



I. **Problematización o Motivación:**

- El facilitador inicia la sesión repartiendo pastillas psicológicas que contienen frases motivacionales a los alumnos, solicitándoles la lectura de manera individual.

II. **Construcción del conocimiento**

La forma de modificar estas creencias es trabajando en el interior del sujeto. Se debe tener en cuenta para realizar un cambio de dichas ideas desde la raíz.

Para Ellis existen actitudes y conductas más reguladas y son:

Conductas más adaptativas:

- ❖ Priorizar al propio ser.
- ❖ Relaciones interpersonales: Manteniendo respeto por nuestros amigos, familiares y demás personas con las que nos relacionamos, nos sentiremos mejor.
- ❖ Dirección personal: La capacidad de uno mismo de tomar decisiones, teniendo en cuenta la opinión de los demás, mas no, haciendo lo que ellos indiquen.
- ❖ Tolerar las equivocaciones: La capacidad de admitir los errores
- ❖ Adaptación a los cambios: Los sujetos no son rutinarios, se adaptan con facilidad a los cambios de experiencias y de entornos.
- ❖ Tranquilidad ante lo inesperado: Entender que no poseemos el control de lo que puede ocurrir, ni conocemos la verdad de todos los sucesos.
- ❖ Creatividad: Al apoyar emprendimientos y trabajos de personas cercanas, desarrollamos sentimientos agradables.

- ❖ Ideas apoyadas en la ciencia: El sujeto tiene control emocional, realiza una reflexión de sus actos, tiene un pensamiento lógico y se apoya de la ciencia.
- ❖ Aceptación personal: El sujeto no se incapacita cuando no logra todo lo que se propone, desarrolla motivación e insiste mediante diferentes estrategias.
- ❖ Actividades aventureras: Las personas se someten a nuevas experiencias que son una aventura, son nuevas y desarrollan aprendizajes.
- ❖ Aceptación de las experiencias: Los sujetos a pesar de los problemas y conflictos, se mantienen firmes en alcanzar sus sueños, trabajan para desarrollarse adecuadamente en el medio.
- ❖ Realismo: Las metas de las personas son realices y fácil de alcanzar.
- ❖ Responsabilidad personal de las emociones, las aceptan y no buscan culpables.

III. Transferencia

El facilitador trabaja en base a la Idea Irracional N°3 de Albert Ellis, que cada uno de ellos manifieste frente a qué situaciones han experimentado una idea similar y en conjunto se trabaja el por qué es irracional y que encuentren soluciones óptimas ante ellos reemplazándolos con posibles alternativas racionales.

IRRACIONAL	qué es Irracional?	Alternativas Racionales
	Los sujetos tenemos limitaciones la mayor parte del tiempo, por lo que actuamos sin pensar, somos impulsivos y tenemos maldad.	Es importante no recurrir únicamente a la crítica ni a culpabilizar a otros por sus errores, podemos tratar con empatía que

<p>"Cierta clase de gente es vil, malvada e infame y que deben ser seriamente culpabilizados y castigados por su maldad.</p>	<p>El sujeto que tiene una conducta inadecuada con frecuencia es un sujeto que ignora, que tiene ideas perturbadas sobre su nivel consciente y no discierne los posibles efectos de sus conductas consigo misma y con el entorno.</p> <p>Cuando alguien se equivoca, y tendemos a recurrir al castigo estricto, generamos que la persona se enfoque solo en el lado negativo y siga cometiendo los mismos errores.</p> <p>Cuando nos culpamos a nosotros mismos generamos heridas emocionales, padecemos de sintomatología ansiosa, emociones negativas, conductas</p>	<p>equivocarse es común, y muchas veces es producto de que ignoramos como hacer frente a algunas situaciones.</p> <p>En las situaciones que otros intenten culparte, debemos cuestionarnos y evaluar la conducta, si es la correcta, y en caso que sea la equivocado elaborar un plan de mejora.</p> <p>Lo ideal es la comprensión sobre la forma de pensar de los demás, cada quien prioriza sus ideas, pero debemos tener en cuenta lo ideal y real.</p>
--	--	--

	hostiles y dificultades a nivel personal.	
--	---	--

IV. Evaluación

El facilitador culmina la sesión indagando a los participantes acerca del contenido de los temas tratados en la sesión y se les pide expresar sus opiniones acerca de cómo se sintieron y lo que aprendieron. Posteriormente se procede al registro de asistencia y se entrega.

SESIÓN N° 4

“Cuando las cosas no salen como las planeo”.



I. **Problematización o Motivación:**

- El facilitador da inicio al trabajo grupal con una actividad de integración para facilitar la participación activa.

Posteriormente hace explicación del material bibliográfico preparado como papelotes y afiches.

II. **Construcción del conocimiento**

El facilitador tomando como reflexión todo lo expuesto, inicia con el proceso de psicoeducación con la utilización de su material audiovisual.

Se pide la participación de cada integrante para que cada uno de ellos exprese sus ideas y manifieste si se ha encontrado en alguna situación similar.

III. **Transferencia**

IRRACIONAL	qué es Irracional?	Alternativas Racionales
"Es tremendo y catastrófico el hecho de que las cosas no vayan por el camino que a uno le gustaría que fuesen".	Existe diferentes vivencias y estímulos en el entorno, muchas de ellas tendrán un significado poco agradable para nuestra interpretación, es importante aceptarlas, no pretender que todo nos guste.	Hacer un control de discernir si las situaciones tienen un valor negativo, o es producto de la distorsión de los sujetos sometidos bajo su frustración. Experimentar ideas catastróficas y desastrosas y se expresan en frases con vocabulario

	<p>El sentirnos destrozados por las experiencias no genera una ayuda, ni una forma de solucionar las dificultades, al contrario, genera un malestar.</p> <p>Cuando no obtenemos lo que deseamos, es válido generar cambios, pero en ocasiones donde no se pueda recurrir a estas alternativas, debemos comprender que las cosas suceden de tal forma bajo la aceptación.</p> <p>Cuando experimentemos sensaciones de frustración, sentir desdicha es efecto de considerar de manera inadecuada nuestras necesidades y anhelos.</p>	<p>terrible, difícil de soportar.</p> <p>Poder tomar las experiencias como una travesía de vida, acompañada de retos capaces de superar para la persona.</p>
--	--	--

IV. Evaluación

El facilitador culmina la sesión indagando a los participantes acerca del contenido de los temas tratados en la sesión y se les pide expresar sus opiniones acerca de cómo se sintieron y lo que aprendieron.

SESIÓN N° 5

"No puedo controlar las situaciones"



I. **Problematización o Motivación:**

- El facilitador da inicio al trabajo en equipo indicando una actividad integrativa para establecer participación activa. Posteriormente hace explicación del material bibliográfico preparado como papelotes y afiches.

II. **Construcción del conocimiento**

Ideas supuestas que pueden presentarse:

- No poseo el control para evitar desastres.
- Las adversidades no las puedo controlar.
- El pesar que experimento guarda relación con mi funcionamiento interno biológico y no puedo ejercer modificaciones en ello.
- Es una pérdida de tiempo intentar modificar los sucesos.
- Siento horrible el no intentar hacer algo por modificar lo que me sucede.
- Debería tener más suerte.
- Soy incapaz, por mucho que lo intento lo externo

Pensamientos instaurados desde la raíz.

- Lo que tiene que pasarnos, pasará.
- Todos tenemos un destino escrito.
- Sin suerte, no somos nada.
- No importa que realice, la vida me sorprende.
- Incapacidad
- No puedo defenderme
- Tengo debilidad

Ideas erróneas y distorsionadas:

- Generalizar los hechos y sucesos sin conocer la información acertada.
- Tener una predisposición negativa y pesimista antes de tiempo.
- Exagerar las situaciones y no observarlas de manera real.
- No observar los sucesos objetivamente, involucrar emociones.

Conductas como consecuencia de las ideas:

- No asumir nuevas experiencias por miedo al fracaso.
- La persona no se motiva a intentar mejorar porque alude que todo lo que ocurre tiene una causa externa fuera de su control, por lo que no interviene y adopta una conducta limitante.
- Desarrollar creencias fatalistas de control mágico o supersticioso sobre las situaciones y conductas ritualistas para neutralizar los posibles males.
- Por lo que respecta al malestar psicológico creer firmemente en las hipótesis biologicistas y endógenas de los trastornos, por lo que se confiará más fácilmente en los tratamientos farmacológicos que en las técnicas de autocontrol psicológico.

Sugerencias para el debate

- Es cierto que hay algunos sufrimientos que no podemos evitar, pero dependiendo de cómo lo interpretemos y abordemos se intensificarán o reducirán dichos sufrimientos.
- En numerosos males y problemas sí que podemos intervenir directa o indirectamente aprendiendo modos de solucionarlos (atribución interna o locus de control interno). Tenemos la posibilidad de ejercer un gran control de nuestras vidas, aplicando estrategias adecuadas.
- Discutirnos las ideas centrales que estén presentes.
- Poner en práctica técnicas de solución de problemas que nos muestren nuestra capacidad de afrontamiento.

III. Transferencia

IRRACIONAL	qué es Irracional?	Alternativas Racionales
<p>"La desgracia humana se origina por causas externas y la gente tiene poca capacidad o ninguna de controlar sus penas y perturbaciones"</p>	<p>Las acusaciones que recibimos de nuestro alrededor tendrán un impacto sobre nosotros en caso que identifiquemos que las cosas que nos expresan son reales, o son características que también observamos nosotros mismos.</p> <p>Cuando asumimos dolor por el rechazo de los amigos, en realidad se está ocasionando el dolor por sentir rechazo, mas no por la pérdida de la persona.</p> <p>A pesar de experimentar emociones negativas y saber que son una respuesta natural a las experiencias que tenemos, existe probabilidad de mediante estrategias</p>	<p>Entender después de identificar la emoción que experimentos, el siguiente paso es saber que se origina dentro de nuestro cerebro, por lo tanto, será nuestro cerebro el encargado de regularse.</p> <p>En el momento en el que las experiencias que te causan dolor, y aprecies con un juicio parcial, al descubrir las ideas irreales presentes, se modificará la emoción.</p> <p>En el momento en el que el sujeto posee la capacidad de modificar el lenguaje que emplea consigo mismo, será capaz de eliminar pensamientos que le generan destrucción.</p>

	canalizar las emociones y obtener tranquilidad.	
--	---	--

IV. Evaluación

El facilitador culmina la sesión indagando a los participantes acerca del contenido de los temas tratados en la sesión y se les pide expresar sus opiniones acerca de cómo se sintieron y lo que aprendieron.

SESIÓN N° 6

Imagino situaciones que no suceden en la realidad "



I. Problematización o Motivación:

- El facilitador inicia la actividad preparada para el grupo a través de una experiencia integrativa para propiciar la participación del equipo

II. Construcción del conocimiento

Ideas que suelen presentarse:

- En situaciones donde puede existir peligro, imagino finales catastróficos.
- Considero amenaza algunas experiencias, e imagino la peor situación para mí.
- Si existe probabilidad de fracaso, seguramente va a ocurrir.
- Una situación mala se presentará.
- Es malo para mí que me ocurran situaciones negativas.
- Es necesario controlar la seguridad de las personas que quiero.

Pensamientos instaurados desde la raíz.

- Mi entorno es peligroso.
- Soy una persona débil, que tiene vulnerabilidad.
- Todo es un peligro para mi familia y amigos.

Ideas irracionales presentes:

- Anteponerse de manera pesimista a los hechos antes de que sucedan.
- Exageración de los sucesos.

Conductas que se originarán.

- Exagerar los daños en caso se presenten.

- Tener ideas obsesivas sobre los riesgos existentes.
- Mantenerse en estado de alerta para evitar experimentar peligros.
- Tener en cuenta medidas para salvaguardar la integridad, aun cuando no hay riesgos.
- Aislarse de entornos que el sujeto considera que no son seguros.
- Acudir a profesionales que nos brinden seguridad que no nos ocurrirá algo malo.
- Adquirir ansiolíticos u otros fármacos para calmar los miedos y temores.

Sugerencias para el debate

- Para el sujeto resulta oportuno considerar situaciones peligrosas, para poder identificarlas y esquivarlas a lo largo de su vida, sin generar ansiedad excesiva.
- Medir su nivel de preocupación y de probabilidad de que sucedan los acontecimientos en una escala del 0 al 10.
- Imaginar posibles soluciones ante sucesos desagradables.
- Modificar pensamientos erróneos.

III. Transferencia

IRRACIONAL	qué es Irracional?	Alternativas Racionales
	La preocupación al invadir el cerebro del ser humano y al desbordar una serie de emociones imposibilita observar los sucesos de una manera objetiva.	Debes aceptar que preocuparse por hechos no harán que sucedan, o dejen de suceder, es mejor aceptar las situaciones en cuando se presenten.
"Si algo es o puede ser peligroso o	El sentir ansiedad excesiva ocasionara	El tener miedo exceso no

<p>temible, se deberá sentir terriblemente inquieto por ello y deberá pensar constantemente en la posibilidad de que esto ocurra"</p>	<p>que cuando se presente algún suceso peligroso, la persona no cuente con recursos para afrontar la situación, debido a que le miedo dominara su cerebro. Cuando tenemos un miedo persistente, por lo general hace que se presenta la situación a la que tenemos en la realidad. Debemos preocuparnos por los sucesos que suponen una desgracia para la persona en el momento en el que se presentan, no antes.</p> <p>Imaginar una muerte o una enfermedad terminal es mas doloroso para el sujeto que cuando en realidad sucede, porque cuando se presenta el ser humano saca los recursos de</p>	<p>salvaguarda la integridad del ser humano, ni evita que se presenten los peligros.</p> <p>El origen de los miedos radica en la valoración que le doy a la percepción que los demás presentan de mí.</p> <p>Enfrentar los miedos ayudan al sujeto a entender que la situación no es tan terrible como la pensamos, podemos afrontarla y seguir adelante.</p> <p>A veces se presentarán nuevamente temores que ya habíamos trabajado en erradicarlos, debemos mantenernos en ese objetivo de trabajar en alejarlos de nosotros hasta conseguirlo</p>
--	--	--

	afrontamiento con los que cuenta.	
--	--------------------------------------	--

IV. Evaluación

El facilitador culmina la sesión indagando a los participantes acerca del contenido de los temas tratados en la sesión y se les pide expresar sus opiniones acerca de cómo se sintieron y lo que aprendieron.

SESIÓN N° 7

"Evito responsabilidades"



V. Problemатización o Motivación:

- El facilitador empieza el trabajo programado mediante una actividad de integración para la participación del grupo. Posteriormente hace explicación del material bibliográfico preparado como papelotes y afiches.

VI. Construcción del conocimiento

Ideas que pueden presentarse:

- A evitar cargas, lograré bienestar.
- No puedo lidiar con el fracaso ante las adversidades.
- Mantenerme en mi zona de comodidad me genera tranquilidad.
- Los trabajos difíciles son malos.
- Solo debo cumplir con las responsabilidades cuando estoy motivado.
- Los demás deben hacer los deberes.
- Si me siento cansado, no me siento apto para avanzar.
- No debe tener adversidades mi existir.
- Ya no me considero capaz de seguir.

Pensamientos presentes en la raíz.

- No soy capaz.
- Mi comodidad es lo más importante.

Ideas erróneas.

- Pensar negativo antes que sucedan los acontecimientos.
- Exagerar los hechos.
- Pesimismo

Conductas consecuentes:

- Posponer situaciones que le generen compromiso con el entorno, en responsabilidades académicas, laborales y afectivas.

- Tapar los miedos para tener nuevas responsabilidades, tener miedo a fracasar o a equivocarse.
- Buscar excusas para no mejorar, encerrarnos en que es nuestra forma de ser y no podemos cambiar.
- No realizar cambios por miedo a fracasar, siempre mantener las mismas costumbres en las relaciones con la familia, amigos y pareja.

Posibles acciones:

- Realizar una lista de los posibles efectos de no llevar a cabo las actividades, es decir de posponerlas. Puede que parezca que calamos la ansiedad al evitar el trabajo, pero a futuro veremos que nos perjudicaremos por no concretar los hechos.
- Hace una lista de los efectos positivos que trae para el sujeto el trabajar en su frustración y el miedo a equivocarse.
- Modificar las ideas erróneas.
- Enumerar los beneficios del cumplimiento de los objetivos.
- Elaborar una organización para las metas a corto y largo plazo.

VII. Transferecia

IRRACIONAL	qué es Irracional?	Alternativas Racionales
	En las situaciones en las que se piense que será mejor dejar de lado los sueños porque para lograrlas tenemos que trabajar duro y pasar por algunas experiencias desagradables, el no hacerlas traerá mas consecuencias	Debes de generar esfuerzo para actuar ante situaciones que no te agradan y establecer un plan de acción para concretarlas en un plazo determinado. No debemos de pensar que el no

<p>"Es más fácil evitar que afrontar ciertas responsabilidades y dificultades en la vida"</p>	<p>perjudiciales que el enfrentarlas, ejemplo: en la carrera universitaria o en el empleo.</p> <p>Obtenemos seguridad y confianza en nosotros cuando enfrentamos las actividades y finalmente las logramos de manera exitosa alcanzando el objetivo.</p> <p>A pesar que las personas piensen que el no asumir riesgos ni complicaciones trae felicidad, la realidad nos enseña lo contrario debido a que el sujeto es mas feliz cuando a largo plazo logro sus objetivos a pesar de las dificultades.</p>	<p>afrontar a las dificultades es natural en el hombre, esto en realidad es producto de nuestras ideas limitantes que no nos permiten avanzar.</p> <p>Un sujeto con ideas racionales tolera la existencia con lo que mantiene, tanto facilidades y felicidad y dificultades que le causan dolor.</p>
--	---	--

VIII. Evaluación

Se culmina la sesión preguntando a los participantes acerca del contenido de

los temas abordados en la sesión y se les pide realizar un resumen de lo trabajado. Posteriormente, se realiza el registro de asistencia.

SESIÓN N° 8
"Necesidad de apoyo"



I. Problematización o Motivación:

- El facilitador empieza con la actividad de integración para propiciar la participación del equipo.

II. Construcción del conocimiento

Ideas presentes:

- Si mis decisiones son en base a mis juicios, terminare fracasando.
- Me cuesta identificar las situaciones.
- Cuando tomo en cuenta las ideas de los demás, tengo menos probabilidad de equivocarme.
- Confío más en el entorno, que en mis propias ideas.
- Obtengo seguridad personal en base a la compañía de los demás.
- Me cuesta existir sin otras personas.
- Tengo una gran necesidad de apoyo.
- Me gustan que los demás decidan por mí.
- Desconozco actuar en base a mi forma de pensar.

Pensamientos que se encuentran en la raíz:

- No poseo valor
- Valgo más que los demás.
- No cuento con una red de apoyo.
- No tengo capacidades
- Tengo debilidades que superan mis fortalezas.
- Puedo estar en peligro
- El resto de personas tienen fortalezas desarrolladas que yo no tengo.

Ideas erróneas:

- Encontramos todas las distorsiones presentes en el sujeto.

Conductas consecuentes:

- Soy una persona que tiene incapacidad para encontrarse sin el apoyo de los demás, experimento sintomatología ansiosa y malestar al sentir que los demás pueden alejarse de mí.
- Tener tendencia a pensar exageradamente al momento de ejercer toma de acciones significativas, en las que considero las opiniones de los demás por encima de las mías.
- Soy desidioso en aspectos significativos de mi vida.
- Me arrepiento constantemente después de mis conductas.

Posibles alternativas:

- Identificar las ideas erróneas que me causan impedimento en mi conducta, identificar inseguridades o ideas de incompetencia e inferioridad.
- Elaborar los puntos a favor de una adecuada forma de intervenir, evitar mediante la crítica darles valor negativo a nuestras decisiones.
- Constantemente retroalimentar nuestras decisiones mediante elogios positivos.

III. Transferencia

IRRACIONAL	qué es Irracional?	Alternativas Racionales
	A pesar que sea común depender del entorno para algunas actividades, debemos priorizar nuestros pensamientos antes de priorizar los	Es importante comprender que existimos en el entorno, que existen muchas personas a nuestro alrededor, pero que existen actividades y toma de

<p>"Se debe depender de los demás y se necesita a alguien más fuerte en quien confiar"</p>	<p>pensamientos de los demás.</p> <p>Mientras más necesitemos del resto de personas, tendremos menos posibilidades de toma de decisiones en base a nuestros juicios y preferencias.</p> <p>En situaciones en las que preferimos que los demás decidan por nosotros, tenemos menos posibilidades de generar aprendizajes nuevos. Esto no solo afecta al aprendizaje, si no también a la estima personal y seguridad.</p> <p>Al momento de expresarles a los demás la necesidad de su presencia sobre nuestra vida, significa que le estamos otorgando el control de nuestro accionar.</p>	<p>decisiones que no deben involucran más personas.</p> <p>Equivocarnos es parte de la vida, no denota fracaso, si no que es parte del proceso para lograr nuestros objetivos.</p> <p>Es mejor equivocarnos después de haber intentado el cumplimiento de nuestras metas.</p>
---	--	---

IV. Evaluación

El facilitador culmina la sesión indagando a los participantes acerca del contenido de los temas tratados en la sesión y se les pide expresar sus opiniones acerca de cómo se sintieron y lo que aprendieron.

SESIÓN N° 9

"Viviendo en hechos del pasado"



I. **Problematización o Motivación:**

- El facilitador presenta la actividad integrativa de modo que genera la participación de cada integrante de manera activa y oportuna.

II. **Construcción del conocimiento**

Ideas que pueden presentarse:

- Cuando existe alguna situación que me causo dolor, existe probabilidad que siempre me afecte.
- No puedo cambiar lo que me ocurra mas adelante, porque me persiguen mis decisiones y experiencias de años anteriores.
- Lo que me ocurrió anteriormente esta muy presente en todo lo que hago.
- Es catastrófico haber tenido experiencias difíciles.

Pensamientos que se encuentran en la raíz:

- El pasado define como soy.
- Es imposible que cambie, porque ya tengo una determinada forma de ser.
- Lo que me ocurrió cuando era niña me imposibilita la vida ahora que soy adulto.

Ideas erróneas presentes:

- Tendencia a expandir las experiencias a todas las áreas de nuestra vida.
- Adelantarnos a emitir un juicio negativo.
- Exagerar los sucesos.

Conductas que se dan:

- No buscar soluciones ante los diferentes problemas que se presentan.
- Tener una perspectiva pesimista ante todo lo que pueda acontecer.

Posible alternativa:

- Considerar que todo aquello que me ocurrió en el pasado ha sido significativo para mi vida, mas no es determinante ni debe imposibilitarme seguir y alcanzar mis objetivos, debo tomar dichas experiencias aprendiendo y resaltando mis capacidades y mis diferentes estrategias de afrontamiento.

III. Transferencia

IRRACIONAL	qué es Irracional?	Alternativas Racionales
<p>"La historia pasada de uno es un determinante decisivo de la conducta actual, y</p>	<p>A pesar de haber permitido malos tratos o ser víctima de experiencias desagradables, no significa que debemos seguir permitiéndolas ahora ni en el futuro.</p> <p>El pasado es una excusa para que yo no me enfrente a los diferentes retos que trae la vida.</p>	<p>En lugar de expresar sentimientos desagradables ante las circunstancias que ocurrieron en tiempo pasado, es significativo comprender que muchas de esas experiencias no las pudiste controlar antes ni las podrás controlar ahora, pero si aprender de ellas</p> <p>Para evitar experimentar las</p>

<p>que algo que le ocurrió alguna vez y le conmocionó debe seguir afectándole indefinidamente"</p>		<p>mismas experiencias que en algún momento causaron malestar, debes intervenir de una manera, no actuando de la misma forma.</p>
--	--	---

IV. Evaluación

El facilitador culmina la sesión indagando a los participantes acerca del contenido de los temas tratados en la sesión y se les pide expresar sus opiniones acerca de cómo se sintieron y lo que aprendieron.

SESIÓN N° 10

"Me aquejan dificultades ajenas"



I. Problematización o Motivación:

- El facilitador presenta la actividad integrativa de modo que genera la participación de cada integrante de manera activa y oportuna.

II. Construcción del conocimiento

Ideas que pueden presentarse:

- Al tener preocupación por el entorno, logro despertar un sentido más humano.
- Tengo crueldad cuando no siento preocupación por el entorno.
- Sin mi presencia, los demás no tienen valor.

- Trato de controlar el sufrimiento de los demás.
- Debo causar felicidad en el prójimo.
- Tengo que estar ayudando al entorno constantemente.
- Cuando el resto presenta adversidades, yo debo sentir dolor.
- Debemos estar pendiente de los demás.
- Si alguien tiene dolor, yo no debo estar bien ni sentir tranquilidad.

Ideas que se encuentran en la raíz.

- Poco valor
- Falta de dignidad
- Inseguridad
- Percibir el entorno poco objetivo.
- Estar a la defensiva.
-

Ideas erróneas:

- Ideas polarizadas como bueno o malo.
- Exagerar las situaciones

Conductas que se originan:

- Priorizar las necesidades ajenas por encima de las nuestras.
- Abandonar nuestras metas personales.

Posibles alternativas:

- Identificar el sentimiento de apoyo a los demás.
- ¿Por qué tengo que ayudar tanto?
- Reconocer la importancia de apoyar al prójimo respetando nuestros límites.

III. Transferencia

IRRACIONAL	qué es Irracional?	Alternativas Racionales
-------------------	---------------------------	--------------------------------

<p>"Uno deberá sentirse muy preocupado por los problemas y las perturbaciones de los demás"</p>	<p>Los problemas de los demás con frecuencia nada o poco tienen que ver con nosotros y no hay ninguna razón por la que debamos estar preocupados por ellos.</p> <p>Aunque los demás realicen comportamientos que nos perturban, nuestro enojo no proviene de su conducta sino de lo que nos decimos a nosotros mismos.</p> <p>Por mucho que nos disgustemos por la conducta de los demás, esto probablemente no la cambiará, hemos de aceptar que no tenemos el poder de cambiar a los demás.</p> <p>Y si acaso lo conseguimos, hemos pagado un alto precio con nuestra perturbación, y hemos de buscar otras formas menos</p>	<p>Debes preguntarte si realmente merece la pena preocuparte por los comportamientos de los demás, y debes interesarte sólo cuando te preocupen lo suficiente, cuando pienses que puedes ayudar a cambiar o que tu ayuda puede ser útil realmente.</p> <p>Cuando aquellos que te preocupan estén actuando erróneamente, no debes preocuparte por sus comportamientos y hacerles ver de forma tranquila y objetiva sus errores.</p> <p>Si no puedes eliminar la conducta autodestructiva de otros, debes al menos no estar enojado contigo mismo por no conseguirlo y renunciar a las ideas de mejorar esa situación.</p> <p>.</p>
---	--	---

	<p>destruictivas de intentar, sin alterarnos, que los demás corrijan sus errores.</p> <p>El involucrarnos en los problemas de otros a menudo se usa como una excusa sutil para no afrontar nuestros propios problemas.</p>	
--	--	--

IV. Evaluación

El facilitador culmina la sesión indagando a los participantes acerca del contenido de los temas tratados en la sesión y se les pide expresar sus opiniones acerca de cómo se sintieron y lo que aprendieron

SESIÓN N° 11

Necesito una solución a todos los problemas"



I. Problematización o Motivación:

- El facilitador presenta la actividad integrativa de modo que genera la participación de cada integrante de manera activa y oportuna.

II. Construcción del conocimiento

Ideas que pueden presentarse:

- Debo buscar la manera de encontrar las alternativas idóneas.
- Siento malestar cuando no consigo la alternativa correcta.
- Me siento terrible al no tener información verídica.
- Necesito encontrar la verdad
- Tengo que estar seguro
- No puedo encontrar la solución

Pensamientos que se encuentran en la raíz

- Solo existe una información real sobre algo.
- Mi contexto me causa inseguridad y posee numerosos defectos.
- Todo representa un peligro.
- El resto se encuentra en error.
- Siempre acierto.

Ideas erróneas que pueden acompañarle:

- Ideas polarizadas.
- Focalización en lo negativo
- Exageración de los sucesos.

Comportamientos derivados

- Tener una conducta de idealización acerca de experiencias cotidianas.
- Tener una conducta persistente para obtener seguridad de nuestros pensamientos.
- Experimentar una gran intolerancia a la duda.
- Tener desidia en áreas significativas para el ser humano por miedo a equivocarnos.
- Tolerar pensamientos poco flexibles.
- Autocritica negativa sobre los pensamientos y conductas.

Posibles alternativas:

- Observar las diferentes culturas que existen alrededor del mundo y tener en cuenta que todas tienen valor y son posibles para facilitar la existencia humana, por lo que no ocurre una sola verdad.
- Entender y comprender que las respuestas que emiten los demás permiten la multidiversidad.

III. Transferencia

IRRACIONAL	qué es Irracional?	Alternativas Racionales
-------------------	---------------------------	--------------------------------

<p>"Invariablemente existe una solución precisa, correcta y perfecta para los problemas humanos, y que si esta solución perfecta no se encuentra sobreviene la catástrofe"</p>	<p>En el alrededor no existe una solaverdad ante los sucesos, debido a que cada persona tiene una forma de percibir las experiencias.</p> <p>Las dificultades que el sujeto piensa que acontecerán nublarán su mente, de modo que no pueda concentrarse ni continuar sus actividades cotidianas con tranquilidad.</p> <p>El intentar no equivocarnos en nada y tratar de mejorar y encontrar solución a las dificultades ajenas,</p>	<p>Una persona con pensamientos objetivos no cree conocer todo, acepta que hay información que ignora y se interesa en fomentar y reforzar su aprendizaje.</p> <p>Al momento de abordar dificultades, tiene que seleccionar la opción más idónea, y para lograr este proceso debe considerar sus recursos y sus estrategias de afrontamiento, teniendo en cuenta que es un ser no perfecto.</p>
--	--	---

IV. Evaluación

El facilitador culmina la sesión indagando a los participantes acerca del contenido de los temas tratados en la sesión y se les pide expresar sus opiniones acerca de cómo se sintieron y lo que aprendieron.



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: "Bienestar Psicológico en Estudiantes de Enfermería: Programa Preventivo Cognitivo-Conductual, Trujillo 2022", cuyo autor es CESPEDES DIEZ CANSECO CARLOS ERNESTO, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 11.00%, 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, 20 de Julio del 2022

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
RODRIGUEZ VEGA JUAN LUIS DNI: 16739701 ORCID: 0000-0002-2639-7339	Firmado electrónicamente por: RVEGAJL el 19-08- 2022 23:47:43

Código documento Trilce: TRI - 0356644